

Estorbo mániko-depresivo Ora bèis sali for di man

Subidanan haltu, bahadanan pisá.

Kana ku bo kabes den nubia i yen di energia, tur hende sa ta den un bèis asin'ei tin biaha. Un biaha e bèis ei ta relashoná ku algu agradabel ku ta na kaminda, otro biaha ku un éksito chikitu na trabou. Un bèis tristu tambe tur hende konosé. Mayoria hende sa ku e bèisnan ei no ta dura pa semper. Subibaha ta parti di bida.

Serka algun hende e subidanan ta ekstremadamente haltu i e bahadanan skur i pisá.

Den nan periodonan alegre e hendenan aki ta notabelmente drùk i aktivo i ta kere ku nan por kue mundu tene ku man. Kontrali na esaki tin periodonan di depreshon serio. E euforia i energia e ora ei a traha lugá pa un gran tristesa i falta di ánimo. Hendenan ku ta sinti kambio di bèis asina ekstremo, por ta sufri di un *estorbo mániko-depresivo*.

Kambionan ekstremo di bèis.

Den kaso di e estorbo mániko-depresivo, e bèisnan ekstremo serka e persona no ta kuadra ku loke berdaderamente ta pasando den su bida (e realidat) òf ku su kondukta di kustumber. Karakterístiko pa e malesa aki ta ademas e alternansia entre e periodonan depresivo i esnan mániko. Pa motibu di e alternansia aki den ekstremonan òf "polo" nan ta yama e malesa aki *estorbo bipolar* tambe. Entre e periodonan di un biaha alegria ekstremo i otro biaha tristesa profundo (yamá episodio) e persona ta sinti i komportá su mes generalmente normal.

Ámbos bèis, e depreshon i e mania, por forma gradualmente, pero tambe por surgi di bia, denter di un dia. Esei ta varia hopi di persona pa persona. Un hende por tin por ehèmpel tres biaha un depreshon promé ku e promé periodo mániko presentá. E durashon i seriedat di e kehonan ademas por varia pa periodo. Kon largu e periodo normal ta dura tampoko no por pronostiká. Serka un persona esei por ta 10 aña, serka un otro solamente un par di siman.

Síntomanan di e periodo mániko

Durante nan periodo mániko hendenan hopi biaha ta demostrá mas ku un di e siguiente síntomanan. Nan:

- Tin hopi energia i hopi biaha ta masha drùk.
- Di baina ta sinti soño.
- Ta traha masha hopi plan.
- Ta presta hopi i ta masha aktivo i kreativo.
- Por ku mas ku un hende normal (òf ta pensa esaki).
- Tin hopi konfiansa den nan mes i ta krea kontaktonan fásil.
- Ta eksitá i kontentu, pero tambe hopi eksigente i lihé iritá i rabiá den kaso di opstrukshon.
- Ta papia hopi i kaótiko i ta hasi hopi bulada inkomprensibel den pensamentu.

(Ni)un problema?

Durante un periodo mániko hende ta pèrdè bista riba realidat. Nan ta kumpra kosnan ku nan no por paga òf ta sera kombenionan komersial ku riesgonan finansiero irresponsabel. Nan no ta mira problema, ounke esnan rondó di nan si ta señalá esakinan. Riba atvertensianan hopi biaha nan ta reakshoná iritá i negativo: “Mi no ta loko tòg?”. Hopi biaha nan mes no ta konsiente ku nan ta komportá nan mes otro for di normal. Na final di e periodo mániko mayoria biaha nan ta físicamente i emoshonalmente morto kansá. Tin hende ta sufri djis levemente di e eksitashon ku ta forma parti di e periodo mániko. Ta yama e bèis “eksitá” di mas aki hipomania i e ta difísil pa distinguí for di alegría i eksitashon normal, pero tin biaha tambe for di e mania. Otro hende ta sufri di un sikósis mániko. Esaki ta bai kompañá pa kreenshanan di grandesa i ideanan di omnipotensia. Tin biaha esaki ta kondusí na agreshon òf kondukta suisidal.

Síntomanan di e periodo depresivo

Den nan periodo depresivo hendenan ku un estorbo mániko-depresivo ta kai den un gran indesishon i kansansio mortal. E persona ku promé tabata asina aktivo, awor apsolutamente no por imaginá su mes esei mas i ta sinti manera e no ta bal nada. E no tin niun klase di interes mas pa otronan, pa hòbinan òf pa e kosnan komun di bida. E depreshon ta bai kompañá tambe ku problemanan di konsentrashon, kehonan físiko, falta di apetit i problema ku drumimentu, i tin biaha ku e deseo di ta morto.

Motibunan di estorbo mániko-depresivo

Predisposishon ta hunga e ròl di mas grandi den orígen di un estorbo mániko-depresivo. Predisposishon ta keda parsialmente determiná dor di *faktornan hereditario*: e estorbo mániko-depresivo ta presentá mas den sierto famia. Muchanan ku un mayor mániko-depresivo no ta haña e estorbo aki outomátikamente, pero nan tin un chèns mas grandi pa hañ’é si.

Faktornan síkiko i *sosial* ta determiná si un hende di bèrdat ta bai sufri di e estorbo mániko-depresivo. Faktornan síkiko ku ta hunga un ròl ta entre otro karakterístikanan personal manera: inkapasidat pa solushoná problema, difikultat ku pidimentu di sosten, falta di konfiansa den bo mes i e tendensia pa perfekshonismo.

Faktornan sosial ku por provoká e “manifestashon” di e malesa ta prinsipalmente susesonan di bida impaktante. Ehèmpelnan ta: hañamentu di un yu, pèrdida di un persona kerí, problemanan na trabou pero tambe un enamoramentu intenso.

Un problema di salú hopi frekvente

Mundialmente tin hopi hende ta sufri di un estorbo mániko depresivo. Hopi biaha e malesa ta manifestá su mes pa promé biaha serka hendenan entre dieseis i trinta aña. Hòmber i muhé ta sufri mes frekvente di dje.

Un estorbo mániko-depresivo ta toka hopi hende. No ta algu di tin bèrgwensa di dje òf di skonde

Difísil pa rekonosé

Por dura añanan promé ku rekonosé e estorbo mániko-depresivo. Esaki ta bin pasobra e promé síntomanan hopi biaha no ta masha notabel, pero tambe pasobra vários periodo mester a alterná otro promé. Ademas hende ku e estorbo aki ta buska yudansa solamente ora nan ta depresivo. Den e periodo mániko di pursi nan ta sinti nan mes tur bon ku tin. Esei ta hasi e malesa difísil pa rekonosé. P’esei tin hopi hende ku no a keda diagnostiká korektamente.

No sinta warda

E estorbo mániko-depresivo ta un estorbo imprevisibel ku kada bes di nobo por lanta kabes. Hende por haña nan mes den problema serio i okashoná hopi daño durante un periodo mániko òf depresivo. Tin biaha nan ta haña debenan enorme i hopi biaha nan ta pèrdè nan trabou, amigunan i relashonnan. Tin biaha nan ta purba pone un fin na nan bida. Sentimentunan di kulpa, bèrgwensa i humiashon ta surgi hopi biaha. Una bes nan funshoná normal atrobe, nan tin ku trata na drecha e daño kousá. *Ta mihó pa no lag'é yega asina leu i buska yudansa na tempu.*

E malesa no ta pasa 'gewon di su mes' ni tampoko e ta kurabel. Sí e ta bon tratabel. Ku tratamentu hendenan ku un estorbo mániko depresivo por biba un bida basta 'normal'. Kontakto ku hendenan ku ta pasa den mesun kos i kuido propio ta importante den esei. E siguiente tepnan por yuda.

Tepnan pa hende ku un estorbo mániko-depresivo

- Sòru pa regularidat: lanta na ora, kome tres biaha pa dia i bai drumi na ora.
- Tuma sufisiente sosiegu, pero sòru tambe pa sufisiente moveshon di kurpa; bai kana ku regularidat; kore baikel òf landa.
- Hasi ehersisionan di relashon. Esakinan por baha bo intrankilidat i yuda bo pa drumi mihó.
- Evitá situashonnan ku por lanta tenshon i no hasi muchu kos pareu.
- Atministrá tur bo bèisnan i aktividatnan, por ehèmpel den un skref. Asin'ei bo por señalá un próximo periodo mániko òf depresivo na tempu.
- Buska sosten na tempu serka bo dunadó di yudansa i esnan rondó di bo si bo ta sinti ku kos ta mustra di bai robes.
- Konta hende den bo besindario ku bo ta konfia di e estorbo i pidi nan yuda bo pa señalá un episodio nobo.

Tepnan pa esnan rondó di e persona

- Buska yudansa na tempu; e persona en kuestion mes lo no hasié dje lihé ei.
- Konta mas mihó posibel kon e persona ta normalmente ora ta papia ku e dòkter di kas i otro dunadónan di yudansa.
- Buska mas informashon tokante e estorbo mániko-depresivo den biblioteka, libreria òf riba Internèt,
- Avisá e persona den un fase trempan ora ta mustra manera un periodo mániko òf depresivo ta biniendo atrobe. Hasi palabrashon ku e persona mes i e dunadó di tratamentu tokante kon aktua den un situashon asina.
- Buska sosten bo mes si kos bira muchu pa bo.

Terapia ta yuda

Remedinan ta hunga un papel importante den e tratamentu di e estorbo mániko-depresivo. Nan ta yuda trese e kambionan di bèis bou di kòntrol. Durante un periodo mániko òf un depreshon nan por redusí e síntomanan i den periodonan normal nan por prevení un siguiente "estayó". Ta importante pa kombiná e tratamentu ku remedi ku sikoedukashon, terapia di kombersashon òf kontakto ku hendenan ku ta pasando den mesun kos. Esakinan por yuda un hende ku un estorbo mániko-depresivo haña mas kompreshon di su malesa i bira mas konsiente di su bèis.

Terapia ta yuda pa siña rekonosé señalnan ku por ta mostra riba un episodio nobo na kaminda. Dor di esei por intervení na tempu i bo por evitá situashonnan ku por provoká un episodio nobo. Tambe bo ta siña kon bo por influensia bo bèis i biba ku e limitashonnan i posibilidatnan di bo malesa. Hopi biaha terapia ta kontribuí tambe na un bon uso di remedi.

Remedi

Serka mas o ménos 70% di hendenan, e tratamentu ku remedi tin efekto. Pero e remedinan no por kura e estorbo mániko-depresivo si. P'esei mester usa nan pa largu tempu. Stòpmentu hopi biaha ta nifiká un chèns grandi pa un periodo mániko òf depresivo nobo. Pues usa bo remedinan regularmente i no stòp nunca sin ku bo a konsultá ku bo dòkter promé. E remedi mas usá ta *lithium*. E ta sòru pa un bèis mas stabil i ta yuda evitá un episodio nobo. Serka e remedi aki, ta hopi importante pa haña e dosis efektivu eksakto. Esei ta kosta algun tempu. Mester kontrolá sanger regularmente pa wak kiko ta e kantidat efektivu di lithium den e sanger. Otro remedinan komparabel ku por wòrdu usá ta *carbamazepine* i *valproaat*.

Durante un periodo mániko e dòkter por preskribí e asina yamá *antipsychotica* òf *neuroleptica*. E remedinan aki ta redusí síntomanan manera delirionan di grandesa i ta traha kalmante, kual ta pone ku e usadó ta bira mas trankil, ta drumi mihó i ta mas komprendibel.

Den un periodo depresivo e dòkter por preskribí un *antidepresivo* pa kombati e sintimentunan depresivo. Esaki ta sosodé ku algun reserva dor ku tin biaha antidepresiva por provoká un mania.

Tin biaha ta preskribí temporalmente un *kalmante* òf *remedi pa drumi*. E remedinan aki ta traha mesora i por redusí algun di e síntomanan di e estorbo mániko-depresivo manera insomnia, miedu, tenshon i intrankilidat. Durante e periodo mániko falta di soño ta reforsá e mania. Un remedi pa drumi por frena esaki. Generalmente no ta usa remedinan pa drumi mas largu ku algun siman.

Hendenan yegá di e persona

Pareha, mayornan i yunan hopi biaha ta e proménan ku ta ripará ku e persona ta 'otro' for di normal. Esaki ta importante pa rekonosementu di e malesa i señalamentu di un episodio nobo. Ta importante pa e hendenan serkano na e persona siña anda ku e persona ku e estorbo mániko-depresivo sin ku nan mes ta kai den otro. Durante un episodio nan ta haña nan ku bastante kos pa soportá. Nan tin ku siña kua responsabilidatnan nan por tuma di e 'pashènt' i kua no, kon preokupá nan mester ta, èts.

Informashon i yudansa

Bo por akudí serka bo dòkter di kas ku bo kehonan. Akaso e lo referí bo na un *instansia pa kuido di salú mental*, manera por ehèmpel Klínika Capriles òf PSI/Skuchami.

Tin biaha un ingreso den un hospital sikiátriko ta nesesario, spesialmente ora tin peliger agudo di morto dor di pensamentunan pa mata kurpa durante un depreshon òf kondukta peligroso durante un mania. Ta tuma e desishon pa un atmishon den konsulta ku e pashènt, e dòkter di kas, e dunadó di tratamentu i e famia.

Pa mas informashon, semper bo por tuma kontakto ku Poliklínika di Klínika Capriles, na 737-4022. Nan ora di ofisina ta djaluna pa djabièrnè di 07:30 – 12:00, i 13:30 – 17:00 (djabièrnè 16:30)

Wèpsaitnan útil

- www.vmbd.nl di Vreninging voor Manish Depressieven en Betrokkenen, pa konseho, informashon i kontakto ku hendenan ku ta pasando den mesun kos
- www.depressiecentrum.nl, sentro de Depreshon di Fonds Psychische Gezondheid
- www.labyrint-in-perspectief.nl, organisashon di outoyudansa di i pa miembronan di famia di pashèntnan sikiátriko (ulandes)

Pa lesa

- Leven met manisch depressieve stoornis. J. kragten, 2000. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten, ISBN 90-3133432-4
- De onrustige geest, een leven met manische depressiviteit. K. Redfield Jamison, 2003. Luitigh Sijthof, Amsterdam. ISBN 90-2452-641-8
- Manisch Depressief. H. Kamp, 2002, den e seri Spreekuur Thuis. Inmerc, Wormer. ISBN 90-6611-218-2
- Manisch-Depressief. Een gids voor patiënt, familie, hulpverlener en geïnteresseerde. P. Sienaert en ElsD., 2003. Lannoo, Tielt. ISBN 90-2095-258-7

E historia di mener Dekaster

Mener Dekaster ta un hòmer trankil, tenedó di buki, felismente kasá. Dos aña pasá, sin sa dikon, pa lunanan largu e tabata sinti su mes tristu i sin grasía. Un tiki istrès dor di traha muchu, e mes a pensa. Poko poko el a kuminsá sinti su mes mihó, asta asina bon ku el a kuminsá ku un renovashon grandi den kas. E kushina, e wc, baño tabatin mester di un drechá, asina el a deklará. Den un fregá di wowo el a kumpra tur e material nesesarío. E diseñonan di mas bunita, e mihó markanan. Señora Dekaster di baina por a rekonosé su kasá ainda. Nan sèn di spar semper tabata sagrado pa su kasá i nunca promé e no a riska hasi un renovashon e mes. Awor e tabata traha nochi i dia. E no tabatin tempu mas pa drumi òf kome. Despues di un siman, alarmá señora Dekaster a yama su dòkter di kas. Pasó e tabata teme un agotamentu òf ataka di kurason si su kasá lo a sigui asina. Durante un bishita, e dòkter di kas por a mira ku su mes wowonan ku bien bèrdè señora tabata preokupá: Tur kaminda tabatin hèrmènt i material di konstrukshon bentá meimei di e fragmentonan di loke mener Dekaster a basha abou enérgikamente. El a deklará ku denter di dos dia el lo a konstruí un palasio di su soño pa su kasá. Danki na un ‘invento mental’ e no tabatin ku drumi mas. Apesar ku e dòkter di kas a insistí, mener Dekaster no tabata kier tende di yudansa. Pa kiko? E tabata hustamente tánkatan! Ku yudansa di famia i amigunan por a hiba e renovashon na un bon resultado. Pero mener Dekaster a kai den otro despues di algun siman, completamente agotá. E sikiater kual a konsultá, a konkluí ku mener Dekaster a pasa dor di un periodo mániko i a rekonosé e periodo previo di tristesa komo depreshon. Awor mener Dekaster ta usa lithium. Tantu su bèisnan tristu komo esnan hiperaktivo no a bini bèk mas. Pronto e ta bai kuminsá ku un kurso di sikoedukashon na un instansha pa kuido di salú mental den serkania. Pasó un periodo héktiko asina, di bèrdè nunca mas e no ke eksperensía!

E informashon aki ta basá riba e foyeto “Manisch depressieve stoornis ” di “Fonds Psychische Gezondheid” skibí den koperashon ku profeshonalnan den kuido mental, i organisashonnan di pashènt i famia.

