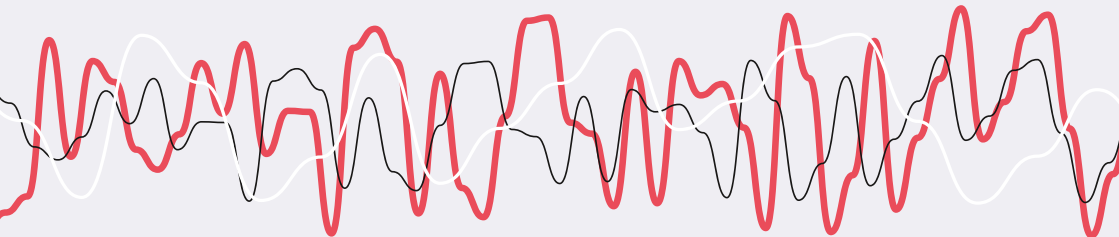


KAS IR BIPOLĀRI AFEKTĪVI TRAUCĒJUMI?

KAS JĀIEVĒRO SASKARSMĒ AR CILVĒKU,
KURAM IR ŠĪ SASLIMŠANA?



Materiāls tapis Slimību profilakses un kontroles centram
sadarbojoties ar sertificētu ārsti – psihiatri

Dr. Ingu Zārdi

1. Kas ir bipolāri afektīvi traucējumi (BAT)?

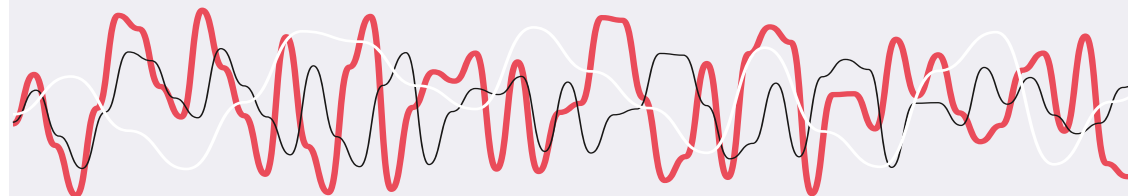
Garastāvokļa traucējumi, kad depresijas vai pazemināta garastāvokļa periodi mijas ar mānijas (plašāku mānijas skaidrojumu skatīt zemāk) vai paaugstinātas aktivitātes periodiem. Nelielas garastāvokļa svārstības, kad kādu brīdi ir sliktāks garastāvoklis un nespēks, bet citu brīdi ir pozitīvs noskaņojums un labas darba spējas, ir raksturīgas daudziem. Taču, ja

garastāvokļa un emocionālo reakciju svārstības kļūst izteiktas, traucē ikdienā veikt savus pienākumus un pildīt saistības vai rada problēmas savstarpējās attiecībās, tas var liecināt par bipolāriem garastāvokļa traucējumiem, kam nepieciešama ārstēšana. Bipolāri afektīvi traucējumi var sākties jau pusaudžu vecumā, taču biežāk tos diagnosticē pēc 20 gadu vecuma.

2. Kā izpaužas bipolāri afektīvi traucējumi?

Vieglākos gadījumos ir īslaicīgi nomākta garastāvokļa periodi, kas mijas ar nedaudz pacilātu garastāvokli un aktīvu rosīšanos ikdienā. Viegli izteiktas garastāvokļa svārstības sauc

par ciklotīmiju. Smagākos gadījumos depresīvi simptomi (pazemināts garastāvoklis, nespēks, interešu un prieka trūkums, apātija, miega un apetītes izmaiņas, koncentrēšanās



BIPOLĀRI AFEKTĪVI TRAUCĒJUMI

grūtības, suicidālas domas, trauksme) mijas ar hipomāniju vai māniju (plašāku jēdzienu skaidrojumu skatīt zemāk), kam var pievienoties pat psihotiski simptomi (murgu idejas

un halucinācijas). Nereti cilvēki, kuri cieš no bipolāriem afektīviem traucējumiem, pastiprināti lieto alkoholu, kofeīnu, sāk lietot narkotikas vai smēķē.

3. Kā izpaužas mānija?

Cilvēkam mānijas fāzē ir izteikti eiforisks un pacilāts garstāvoklis, paaugstināts pašvērtējums, paātrināta domāšana. Cilvēks kļūst daudzrunīgs, grūti pārtraucams, familiārs, rodas iespaids, ka viņa "domas skrien ātrāk, nekā mēle tās spēj izrunāt". Mānijas laikā cilvēkam ir grūti koncentrēties jebkādai darbībai, tādēļ var rasties problēmas skolā vai darbā. Cilvēks kļūst viegli aizkaitināms, dusmīgs, satraukts, reizēm pat agresīvs. Paaugstināta pašvērtējuma dēļ cilvēks var uzsākt realizēt lielus projektus, paņemt bankā nepārdomātus kredītus, nesaprātīgi

tērēt naudu, iesaistīties riskantās attiecībās, bez apdomāšanās izvēlēties seksuālus partnerus vai stāties laulībā ar iepriekš nepazīstamu cilvēku. Mānijas laikā cilvēkam ir samazināta vajadzība naktīs gulēt. Reizēm mānijas periodā cilvēki neguļ pat vairākas diennaktis no vietas. Mānijas periodā cilvēkam nav kritikas par savu rīcību un emocionālo stāvokli. Bieži uz ierosinājumu apmeklēt ārstu viņi reaģē ar dusmām, cenšas pārliecināt apkārtējos, ka ir veseli. Simptomu vieglāka izpausme tiek dēvēta par hipomāniju.

4. Kādi ir bipolāru afektīvu traucējumu cēloņi un riska faktori?

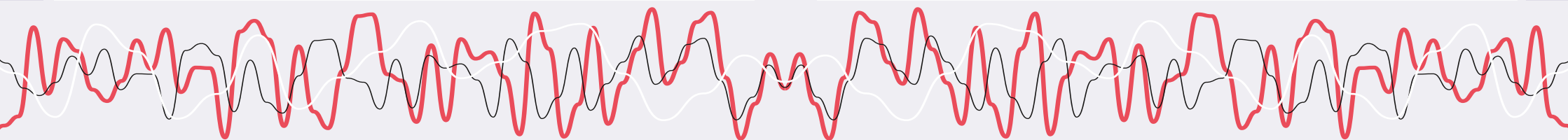
Noteikts bipolāri afektīvo traucējumu iemesls nav zināms, taču ir zināmi vairāki faktori, kas varētu būt saistīti ar bipolāru traucējumu rašanos un attīstību. Cilvēkiem, kuri sirgst ar bipolāriem afektīviem traucējumiem, ir izmaiņas smadzeņu struktūrā, ķīmisko vielu darbībā un hormonu līdzsvara izmaiņas. Lielāks risks saslimt ar bipolāriem

traucējumiem ir cilvēkiem, kuru tuviem radniekiem bijuši līdzīgi traucējumi. Pašlaik tiek meklēti un pētīti gēni, kas varētu būt saistīti ar bipolāru traucējumu rašanos. Ilgstošs stress, alkohola vai narkotiku lietošana, nozīmīgas dzīves izmaiņas (piemēram, tuvinieka nāve) var provocēt bipolāru afektīvu traucējumu veidošanos.

5. Kā ārstē bipolārus afektīvus traucējumus?

Bipolāri afektīvi traucējumi nepāriet paši no sevis. Nepieciešams vērsties pie psihiatra, lai nozīmētu piemērotāko ārstēšanas metodi. Galvenie medikamenti BAT ārstēšanā ir garstāvokļa stabilizatori, kas

efektīvi līdzsvaro garstāvokli. Nepieciešamības gadījumā tiek izmantoti arī citi psihotiskos simptomus mazinoši līdzekļi, nomierinoši līdzekļi, antidepresanti). Nozīmīgs efekts ārstēšanā ir arī psihoterapijai, kas var



BIPOLĀRI AFEKTĪVI TRAUCĒJUMI

veicināt izpratni par slimību, iemāca atpazīt paasinājuma simptomus un piemērot dzīvesveidu tā, lai tas neprovocētu atkārtotu slimības uzliesmojumu. Kopā ar medikamentiem psihoterapija var mazināt simptomu intensitāti, uzlabot cilvēka izpratni

par ārstēšanas nepieciešamību un tādējādi mazināt attiecību un sociālās problēmas, kas var būt radušās BAT uzliesmojumu laikā. Gadījumos, kad BAT paasinājuma laikā cilvēks apdraud sevi vai apkārtējos, nepieciešama ārstēšanās stacionārā..

6. Saskarsme, komunikācija un sadzīve ar cilvēkiem, kuriem ir bipolāri afektīvi traucējumi

Tuviniekiem svarīgi aspekti saskarsmē, komunikācijā un sadzīvē ar cilvēku, kurš slimo ar bipolāri afektīviem traucējumiem (mānijas epizodi):

- **legūstiet maksimāli daudz informācijas par bipolāri afektīviem traucējumiem.** Informācija par šiem traucējumiem pieejama www.nenoversies.lv sadaļā „Atpazīsti”

vai vērsties pie ārsta psihiatra.

- **Atpazīstiet pirmās brīdinājuma pazīmes un iespējami ātrāk mudiniet vērsties pie ārsta psihiatra, lai uzsāktu ārstēšanos vai pielāgotu terapiju.** Dažiem cilvēkiem mānijas epizode sākas pakāpeniski, ilgākā laika periodā, savukārt citiem mānija var attīstīties dažu dienu laikā. Bieži pirmās

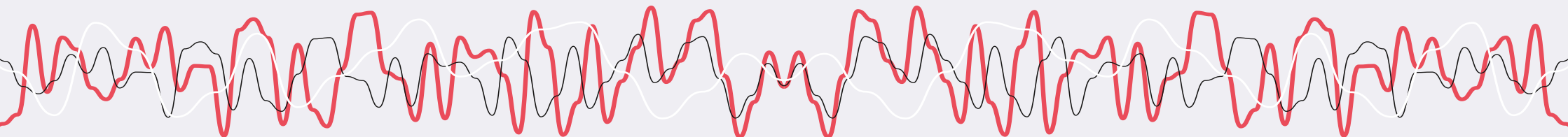
mānijas pazīmes ir samazināta vajadzība pēc miega. Pat pēc negulētas nakts cilvēks nejūtas noguris. Mānijai sākoties, cilvēks kļūst ļoti runīgs, priecīgs, pārspilēti optimistisks, nepacietīgs un neiecietīgs, izteikti pašpārliecināts. Parasti mānijas epizodē cilvēkam nešķiet, ka viņam būtu kādi traucējumi, tādēļ cilvēks ar bipolāri afektīviem traucējumiem bieži atsakās no ārsta-psihiatra konsultācijas. Mēģiniet ierosināt doties pie ārsta saistībā ar kādu no cilvēkiem saprotamiem simptomiem – bezmiegs, trauksme, aizkaitināmība. Jūs varat jau iepriekš piezvanīt ārstam un izstāstīt objektīvo informāciju par sava tuvinieka veselības stāvokli, lai zinātu pareizāko rīcību šādā situācijā.

- **Sarunājieties ar cilvēku, kuram ir mānijas epizode, īsi, strukturēti, izmantojot loģiskus argumentus, lieki nekonfrontējot un nestrīdoties.** Laikā, kad cilvēkam nav mānija, kopīgi ar tuvinieku izveidojiet plānu, kā viņš gribētu, lai Jūs rīkojaties saistībā ar viņa

mānijas simptomiem krīzes brīdī, sākoties impulsīvai, nekontrolējamai uzvedībai.

- **Rūpējieties par savu un tuvinieka drošību mānijas epizodes laikā.** Cilvēkam mānijas epizodes laikā var būt raksturīga, piemēram, pārmērīga, neapdomīga naudas tērēšana, pārgalvīga braukšana ar auto, tāpēc savlaicīgi paņemiet no sava tuvinieka automašīnas atslēgas un dokumentus, kredītkartes, skaidru naudu. Ja cilvēks mānijas epizodes laikā kļūst agresīvs vai arī viņa uzvedību vada halucinācijas vai murgu idejas, sauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību vai policiju.

- **Atbalstiet cilvēku ārstēšanas procesā.** Mudiniet cilvēku, kurš slimo ar bipolāri afektīviem traucējumiem, ievērot dienas režīmu, atvēlēt pietiekamu laiku nakts miegam, mazināt stresu ikdienā vai apgūt stresa pārvaldības prasmes. Mudiniet regulāri lietot medikamentus un regulāri apmeklēt ārstu psihiatru.



Atpazīstiet mānijas epizožu izraisītājus un veicinātājus, un centieties tos kontrolēt.

- **Neaizmirstiet parūpēties par sevi.** Dzīvot ar kādu, kuram ir izteiktas

garastāvokļa svārstības, var būt ļoti nogurdinoši, satraucoši, reizēm pat nomācoši. Meklējiet atbalstu un atrodiet laiku sev un saviem vaļaspriekiem.

7. Vispārēji principi saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

Cilvēkiem, kuri slimo ar kādu no psihiskām saslimšanām, ir svarīga:

- **Drošības sajūta** – lielai daļai šo cilvēku ir nedrošības sajūta, un sajūta, ka jebkurā brīdī var notikt kaut kas slikts. Nereti cilvēki baidās ne tikai par savu fizisko drošību, bet arī par to, ka tiks kritizēti, nosodīti, izsmieti, atstumti un nepieņemti. Saskarsmē ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi, īpaši svarīgi ir radīt sajūtu, ka mēs cilvēkam nenodarīsim ne fizisku, ne emocionālu kaitējumu. Cilvēks

jūtas drošāks, ja saruna ar viņu notiek viņam saprotamā valodā, draudzīgā balsī tonī, ievērojot abiem sarunu biedriem ērtu fizisku attālumu jeb saskarsmes telpu. Parasti attālums, kādā cilvēki jūtas ērti sarunājoties, ir izstieptas rokas attālums. Taču tas var atšķirties atkarībā no tā, cik tuvas attiecības ir sarunu biedriem, kā arī no tā, kā cilvēks ikdienā ieradīs komunicēt. Pilsētās dzīvojošajiem saskarsmes telpa bieži ir mazāka nekā cilvēkiem, kuri dzīvo ārpus pilsētas.

- **Pieņemšana** – lielai daļai cilvēku, kuriem ir kādi no psihiskiem traucējumiem, neapzināti ir iekšēja sajūta, ka viņi nav pietiekami mīlami vai vērtīgi. Svarīgi, lai saskarsmē ar cilvēku mēs parādām savu izpratni un līdzjūtību par situāciju – „Droši vien nav viegli tā justies!”, „Jā, Tev nav viegli šobrīd!”

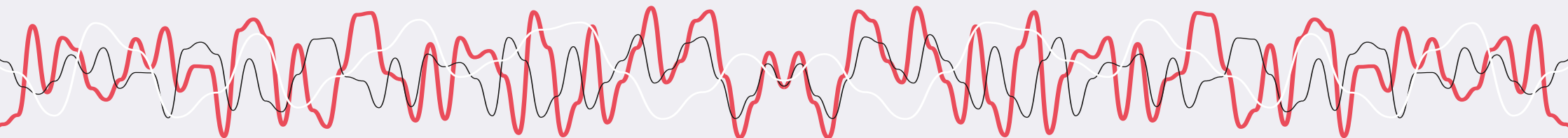
- **Uzslavēšana** – liela daļa cilvēku, kuri sastapušies ar psihiskiem traucējumiem savā dzīvē, iekšēji jūtas nevarīgi, bezspēcīgi. Nereti viņos mājā bezcerības sajūta. Svarīgi dot cerību, iedrošināt un uzslavēt.

- **Cieņa un novērtējums** – cilvēkiem ir vieglāk sarunāties un atvērties, ja viņi jūtas līdzvērtīgi sarunu partnerim, nevis pamācāmi, zemāki un kontrolējami. Frāzes, piemēram, „Vai es varu Tev ko pajautāt?”, „Tā ir Tava izvēle!”, „Tu vari to darīt sev vēlamā veidā!”, „Kādas ir Tavas domas?” un „Man ir svarīgs Tavs viedoklis par šo tēmu!” vairo cilvēkam sajūtu, ka viņš ir cienīts, ka viņam ir tiesības izvēlēties un kontrolēt situāciju. Reizēm cieņu palīdz demonstrēt attieksme, ka mēs uz savu sarunu biedru skatāmies kā „no apakšas uz augšu”. Ar domu „Ko es no Tevis varu iemācīties?”, turklāt darot to nevis ar apbrīnu, bet ar interesi un cilvēcīgumu.

8. No kā izvairīties saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

- **Vispārīgas, klišeiskas frāzes.** Cilvēkam emocionāli grūtā brīdī mēs

bieži sakām – „Viss būs kārtībā!”, „Gan jau viss būs labi!”, „Tur nav par ko



BIPOLĀRI AFEKTĪVI TRAUCĒJUMI

satraukties!”, „Tas viss ir tikai Tavā galvā” vai tamlīdzīgas frāzes. Šādi izteikumi cilvēkam, kuram ir psihiski traucējumi, var radīt vēl lielāku trauksmi. Iekšēji cilvēkam, kuram ir spēcīgas, negatīvas emocijas un satraucošas domas, ir grūti noticēt, ka viss būs labi. Šādi izteikumi no tuvinieka vai sarunu biedra var radīt viņam sajūtu, ka viņš ir nesaprasts.

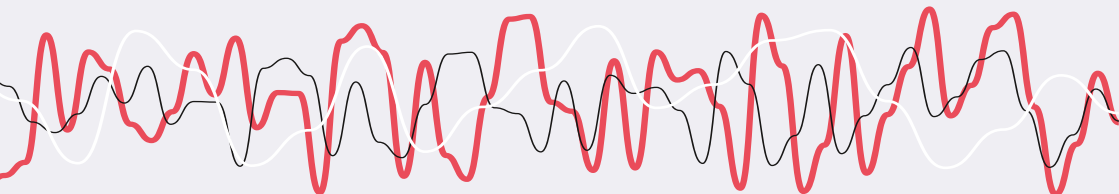
- **Padomu došana.**

Mums bieži no malas šķiet, ka situācija ir vienkārši atrisināma un mēs steidzamies dot kādu padomu, pamācīt, balstoties uz savu pieredzi un zināšanām. „Tev vajadzētu darīt šādi...”, „Tev palīdzēs, ja Tu darīsi šo...”, „Nedari tā...”. Šādas un līdzīgas frāzes nostiprina cilvēkā sajūtu, ka viņš pats nespēj atrast risinājumu, mazina viņa ticību paša spēkiem, liek viņam justies zemākam.

Labāk būt iejūtīgam klausītājam nekā padomdevējam. Ja vēlamies mudināt cilvēku vērsties pēc palīdzības, tad gan padomu došanu var izmantot, sniedzot informāciju par to, kur un kādā veidā var saņemt speciālista konsultāciju un kāds ieguvums no tā būs konkrētajam cilvēkam. Atsevišķos gadījumos var palīdzēt noorganizēt vizīti pie speciālista, ja pats cilvēks to nevar un nevēlas darīt – palīdzot atrast piemērotāko speciālistu un sazvanot to.

- **Nosodišana un kritizēšana.**

Nereti mēs sarunu biedram pieprasām paskaidrot to, ko viņam pašam ir grūti sevī tik vienkārši izskaidrot – „Kā Tu varēji to nezināt?”, „Kā Tu varēji kaut ko tādu izdarīt?”. Šādi un līdzīgi jautājumi cilvēkā var izraisīt trauksmi un vainas sajūtu.



Veselības ministrija

Brīvības iela 72, Rīga, LV-1011
Tālrunis: 67876000 E-pasts: vm@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.vm.gov.lv






Veselības ministrija

Es par veselību.lv

Tālrunis: 60001574
E-pasts: esfveicinasana@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.esparveselibu.lv





Seko mums sociālajos tīklos:

-  /VeselibasMinistrija
-  /veselibasmin
-  Veselibasministrija

Slimību profilakses un kontroles centrs

Duntes iela 22, k-5, Rīga, LV-1005
Tālrunis: 67501590 E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  /SPKCentrs
-  /SPKCentrs
-  Slimību profilakses un kontroles centrs
-  /sveiksunvesels

Papildus informācija: www.nenoversies.lv | www.spkc.gov.lv

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bez maksas izdevums



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls drukāts ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"
(Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/l/001) ietvaros