



In einiger Hinsicht war der Tag meiner Diagnose ein guter Tag für mich. Hier war der Beweis, dass ich mir all das nicht einbilde. Es war wirklich etwas nicht in Ordnung bei mir und vielleicht konnte ich jetzt Hilfe bekommen. Aber zur gleichen Zeit hatte ich wirklich Angst, die Kontrolle über mein Leben zu verlieren. Ich wollte nicht über meine Krankheit definiert werden.

MICHAEL



Schritt für Schritt
besser leben

Diagnose Bipolare Erkrankung – endlich ein Name für das „Chaos im Kopf“

Nach langer Zeit der Unsicherheit hat die Diagnose Bipolare Störung (Bipolare Erkrankung) für die meisten Patienten und vielleicht auch für Sie etwas Erleichterndes: Sie sind mit der quälenden Angst vor Ihren Gefühls- und Verhaltensveränderungen nicht mehr allein. Sie wissen jetzt, dass es sich um eine Erkrankung handelt, die behandelt werden kann.

Ab sofort können Sie Ihren Arzt und alle, die Ihnen jetzt mit Rat und Tat zur Seite stehen, als Ihre Verbündeten betrachten – in der Auseinandersetzung mit der Erkrankung und für eine berechtigte Hoffnung auf eine langfristige Verbesserung Ihrer Situation und anhaltende Stabilität.

Was passiert jetzt mit mir?

Vermutlich wollen Sie nicht, dass die Krankheit Ihr Leben bestimmt. Das ist vollkommen verständlich und absolut normal. Alle Ängste und Befürchtungen erscheinen aber in einem freundlicheren Licht, wenn Sie erfahren, dass die Erkrankung gut zu behandeln ist.

Ihr Arzt hat für Sie bereits einen individuellen Therapieplan erstellt und Ihnen spezielle, wirksame Medikamente verordnet. Mit dieser Perspektive können die meisten Betroffenen zuversichtlich in die Zukunft schauen und ein erfülltes und zufriedenes Leben führen – vielleicht sogar auf eine bewusstere Art als Menschen, die diese Erkrankung nie hatten.



Ich schäme mich so!

Was werden meine Freunde, Bekannte und Verwandte dazu sagen? Klar, die Diagnose Bipolare Störung kann zunächst sehr verstörend sein, aber es gibt überhaupt keinen Grund, sich dafür zu schämen. Im Gegenteil, Menschen, die Ihnen nahe stehen, werden sehr erleichtert sein, nun endlich zu wissen, warum es Ihnen in letzter Zeit nicht so gut ging oder es manchmal vielleicht nicht so einfach mit Ihnen war.

Auch wenn es keinen Grund gibt, sich zu schämen – überlegen Sie sich trotzdem, wem Sie die Diagnose anvertrauen. Wählen Sie eine Person aus Ihrer Familie oder Ihrem engen Umfeld, der Sie vertrauen und sprechen Sie mit ihr als erstes darüber. Gewinnen Sie wieder Vertrauen zu sich selbst und intensivieren Sie in Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen – das ist auch entscheidend für den Verlauf der Erkrankung und gleichzeitig ein wichtiger Schritt in Richtung Neugestaltung Ihres Lebens nach der akuten Krankheitsphase.

Eine Bipolare Störung, was ist das überhaupt?

Gefühle wie Freude, Glück, Euphorie, Begeisterung aber auch Trauer, Angst, Enttäuschung und Niedergeschlagenheit gehören zu unserem alltäglichen Leben. Eine Bipolare Störung ist eine psychische Erkrankung, die sich in Form einer extrem starken Ausprägung der Gefühlswelt des Patienten zeigt.

„Bipolar“ oder auch „manisch-depressiv“ heißt sie, weil die Betroffenen sich zwischen zwei „Stimmungspolen“ bewegen – einmal „himmelhoch jauchzend“ und dann wieder „zu Tode betrübt“ sind. Dies und die daraus resultierenden, manchmal unangemessenen Verhaltensweisen machen es dem Patienten und den Menschen in seiner Umgebung oft sehr schwer, im Alltag, in der Familie oder im Beruf gut miteinander zurechtzukommen.

Typischerweise verläuft die Erkrankung in voneinander abgegrenzten „Phasen oder Episoden“

„**Manische Phasen**“ mit euphorischer Stimmungslage und manchmal gereizter Stimmung, Tatendrang, Überschuss an Energie etc. wechseln sich ab mit „**depressiven Phasen**“, in denen eine traurige oder niedergedrückte Stimmung, Grübelneigung, Lustlosigkeit, Schlafstörungen und Antriebsmangel vorherrschen.

Es liegt also nicht an Ihnen, wenn Sie diese unterschiedlichen Gefühle und wechselnden Stimmungen haben, sondern es ist Ausdruck dieser Erkrankung.

Verläuft die Krankheit bei jedem gleich?

Die Symptome und die Dauer einer Phase können bei jedem Patienten unterschiedlich vorhanden und ausgeprägt sein. Es gibt schwere und leichtere Symptom-Ausprägungen, die Phasen können jeweils lang oder nur kurz andauern oder mit kleinem oder großem Abstand aufeinanderfolgen.

Insgesamt unterscheidet die Medizin vier wesentliche Verlaufsformen der Erkrankung. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Form der Bipolaren Störung bei Ihnen vorliegt – dieses Wissen und viele andere medizinische Informationen zu Bipolarer Störung ermöglichen es Ihnen, die Regie in diesem „Drama“ selbst zu übernehmen, keine „Tragödie“ daraus werden zu lassen und schrittweise die Kontrolle über Ihr Leben zurück zu gewinnen und zu behalten.

Warum gerade ich?

Diese Frage kann Ihnen leider niemand wirklich beantworten. Bipolare Störungen betreffen Männer und Frauen gleichermaßen. Häufig beginnt die Erkrankung im Jugend- oder frühen Erwachsenenalter. Insgesamt erkrankt etwa jeder hundertste Bundesbürger an einer Bipolaren Störung – und zwar unabhängig von Alter, sozialer Schicht, Geschlecht und Herkunft.



Woher kommt die Erkrankung?

Die genauen Ursachen der Bipolaren Störung sind noch nicht endgültig geklärt. Forscher gehen aber davon aus, dass mehrere Faktoren bei der Krankheitsentstehung zusammenkommen:

- eine genetische Veranlagung
- extreme Lebensereignisse oder Lebensumstände
- Stoffwechselstörungen im Gehirn

Wegweisend für die Entwicklung einer wirksamen medikamentösen Therapie war vor allem die wissenschaftliche Erkenntnis, dass bei Patienten mit Bipolarer Störung Veränderungen des Stoffwechsels der Botenstoffe im Gehirn eine Rolle spielen. Diese so genannten Neurotransmitter sind für die reibungslose Funktion der Nervenzellen und somit des gesamten Gehirns verantwortlich. Spezielle Medikamente greifen in den Neurotransmitter-Stoffwechsel ein und können auf die Störung einen positiven Einfluss nehmen.

Zu einer umfassenden medikamentösen Behandlung der Erkrankung gehört auch eine psycho-therapeutische Behandlung – damit Sie auch mit anderen krankheitsauslösenden Faktoren umzugehen lernen.

Ich habe Angst vor der Behandlung. Muss das wirklich sein?

Vielleicht wehren Sie sich zunächst gegen eine Therapie, denn diese zu akzeptieren bedeutet ja, dass Sie auch die Erkrankung akzeptieren müssten – und dazu sind Sie jetzt vielleicht noch nicht bereit. Aber die Alternative zu einer Therapie wäre, gar nichts zu tun. Das würde bedeuten, dass alles so bleibt wie bisher oder dass es immer schwieriger wird.

TIPPS:**Für die nächste Zeit möchten wir Ihnen ein paar Tipps mit auf den Weg geben:**

- Vertrauen Sie Ihrem Arzt und stellen Sie ihm beim nächsten Termin alle Fragen, die Ihnen auf der Seele brennen – auch Fragen, die Ihnen vielleicht ungewöhnlich erscheinen.
- Beantworten Sie aber auch die Fragen Ihres Arztes so offen und ehrlich es geht, damit er Ihnen optimal helfen kann.
- Lassen Sie sich vielleicht von einem Freund oder einem Familienmitglied begleiten.
- Wählen Sie eine Vertrauensperson aus Ihrem engen Umfeld, der Sie Ihre Diagnose anvertrauen.
- Machen Sie sich vorher Notizen, damit Sie auch nichts vergessen!
- Knüpfen Sie Kontakt zu anderen Erkrankten, z.B. über eine Selbsthilfegruppe!
- Gehen Sie aber vor allem den wichtigsten Schritt zur Bewältigung der Erkrankung: **Nehmen Sie eine Therapie in Anspruch.**

