



Erst hat mich die Krankheit kontrolliert, jetzt nehme ich meine Medikamente regelmäßig ein und seit vielen Monaten treten die Symptome fast gar nicht mehr auf. Trotzdem achte ich sehr darauf, mit Menschen zusammen zu sein, die bei einem eventuellen Rückfall für mich da sind und mir helfen werden.

Thomas



Schritt für Schritt
besser leben

Rückfall-Krisenmanagement – Frühsymptome rechtzeitig erkennen

Menschen mit einer Bipolaren Störung sind auch nach dem Abklingen einer manischen oder depressiven Phase für einen langen Zeitraum auf eine medikamentöse Erhaltungstherapie zur Rückfallvermeidung angewiesen.

Eine Vorhersage, wie die Erkrankung verläuft und wann oder ob überhaupt wieder Krankheitsepisoden auftreten, kann niemand mit Sicherheit machen. Es gilt daher, eventuellen Rückfällen vorzubeugen. Das sollte einerseits mit einer konsequenten Fortführung der Einnahme von Medikamenten, andererseits zusätzlich mit einer gut überlegten Änderung des persönlichen Lebensstils erreicht werden.

Habe ich die Möglichkeit, einen drohenden Rückfall zu erkennen?

Wenn Sie ein Stimmungstagebuch führen, werden Sie früh merken, ob sich wieder Symptome einschleichen, die Sie schon aus einer manischen oder auch depressiven Phase kennen – z.B. aufgedrehte Stimmung, gesteigerte Aktivität, Rededrang oder eben Traurigkeit, innere Unruhe, Schlafstörungen und sozialer Rückzug. Auch Ihre engsten Angehörigen können lernen, rechtzeitig Veränderungen in Ihrem Verhalten festzustellen. Dann ist es in jedem Fall ratsam, sich zu einem Gespräch zusammzusetzen und eventuell gemeinsam Ihren Arzt aufzusuchen.

Gibt es überhaupt Möglichkeiten, einem Rückfall vorzubeugen?

Auf jeden Fall ist es hilfreich, Stresssituationen – zuhause oder im Beruf – möglichst zu reduzieren, einen geregelten Tagesablauf beizubehalten, auf Alkohol und Zigaretten wenn möglich zu verzichten und sich gesund zu ernähren. Schöne Unternehmungen mit Freunden, ein Kinobesuch oder Ihre Lieblings-Freizeitaktivitäten nehmen die Anspannung aus Ihrem Leben und können Sie zumindest für eine Weile ablenken. Viel Bewegung an der frischen Luft und ein leichter Ausdauersport wie Walken, Schwimmen oder Fahrradfahren – oder auch Entspannung beim Hören Ihrer Lieblingsmusik – heben die Stimmung und können verhindern, dass Angst und Unsicherheit in Ihrem Leben wieder einen zu großen Platz einnehmen.





Ich habe Angst vor einem Rückfall. Was soll ich bloß tun?

In einer Rückfall-Situation brauchen Sie Menschen, die Sie verstehen und „auffangen“. Erstens einen Menschen, der zu Ihnen steht und Ihnen hilft, die Krise zu überwinden. Das kann ein Angehöriger, ein Freund oder eine andere Vertrauensperson sein. Zweitens brauchen Sie dann unbedingt den Rat eines Arztes. Wichtig ist, dass Sie sich frühzeitig ein „soziales Netz“ knüpfen, das Team, auf das Sie sich verlassen können.

Einen „Krisenplan“, der wichtige Ansprechpartner und Telefonnummern, eine Liste der Medikamente sowie eine ärztliche Notfallempfehlung enthält, sollten Sie ebenfalls rechtzeitig anlegen und so zuhause deponieren, dass er auch für Fremde schnell zur Hand ist – so ein Plan hilft allen Beteiligten, im Notfall die richtigen Schritte zu tun und gibt Ihnen darüber hinaus ein großes Stück Sicherheit.





TIPPS:

Tipps zur Krisenbewältigung:

- Wenn Sie erste Anzeichen eines Rückfalls bemerken, sollten Sie mit Ihrem Arzt das Stimmungsbarometer oder Ihr Stimmungstagebuch besprechen.
- Wenn Sie allein sind und plötzlich Angst bekommen, rufen Sie eine Telefonnummer auf Ihrem „Krisenplan“ an, kontaktieren Sie einen Arzt oder eine Vertrauensperson.
- Nehmen Sie bitte auf keinen Fall selbst Änderungen an Ihrer Medikamenteneinnahme vor! Über eine Anpassung der Medikamente kann nur Ihr Arzt gemeinsam mit Ihnen entscheiden.

