



Čo môžete pre seba urobiť

Vzdelávajte sa. Čím viac budete vedieť, tým lepšie sa budete vedieť vysporiadať s ochorením.

Pravidelne užívajte lieky. Pomôžu Vám udržať náladu v rovnováhe. Ak prestanete s liečbou sami alebo si znížite dávkovanie, môžu sa Vaše príznaky zhoršiť.

Všímajte si svoju náladu. Všímajte si jednotlivé príznaky a prejavy, aby ste mohli predchádzať novým epizodám.

Budte fyzicky aktívni. Cvičenie má pozitívny vplyv na náladu a môže znížiť počet epizód.

Robte zdravé rozhodnutia. Zdravý spánok a stravovacie návyky môžu pomôcť stabilizovať Vašu náladu.

Vyhýbajte sa návykovým látkam a alkoholu. Užívanie alkoholu alebo príležitostné užívanie drog môže zhoršiť Vaše príznaky.

Vyskúšajte návštevu terapeutickej/podpornej skupiny. Je dôležité mať pri sebe ľudí, ktorých môžete požiadať o pomoc. ^(2, 3, 6, 7)



BIPOLÁRNA PORUCHA

Bipolárna porucha je **duševná porucha**, ktorá spôsobuje zmeny nálady, zmeny v pociťovaní (ne)dostatku energie a v schopnosti normálne fungovať. **Pacientova nálada sa mení**, obdobia extrémne nadnesenej nálady a hyperaktívneho správania (nazývané manické epizódy) striedajú obdobia s veľmi sklúčenou náladou a zníženou aktivitou (nazývané **depresívne epizódy**). U niektorých pacientov dochádza k častým striedaniam epizód, iní pacienti ich počas života majú len zopár; medzi jednotlivými epizódami je pacientova nálada normálna. ^(1, 2)



Tipy pre príbuzných alebo priateľov

- **Vzdelávajte sa o bipolárnej poruche.** Čím viac budete vedieť, tým jednoduchšie bude pre Vás zachovať si nadhľad a pomôcť pacientovi.
- **Povzbudzujte pacienta, aby užíval lieky tak ako sú predpísané a aby vyhľadal pomoc, ak je to potrebné.** Prevezmite iniciatívu, ak si všimnete akékoľvek problémové príznaky alebo zmeny nálady. Naštudujte si informácie o pacientových liekoch a sledujte progres liečby, aj v prípade, že sa cíti lepšie.
- **Budte chápatí.** Otvorená komunikácia je podstatná pre zvládanie ochorenia. Zaujímajte sa o pacienta a snažte sa robiť kroky, ktoré sú nápomocné.
- **Budte trpezliví.** Zlepšenie vyžaduje čas, aj v prípade, že pacient dodržiava liečbu. Snažte sa pochopiť, že liečba bipolárnej poruchy je celoživotný proces. ⁽⁷⁾

Ilustrácia: KRKA, s.r.o., Bratislava, SR 2023-09-01



Kto môže mať bipolárnu poruchu?

- Bipolárna porucha postihuje celosvetovo približne 1 % populácie. Príčina ochorenia zatiaľ nie je objasnená, ale rozličné faktory majú vplyv na rozvoj tejto poruchy. Genetické faktory sú veľmi dôležité ako napr. častý výskyt ochorenia v rodinnej anamnéze.
- Môže postihovať ľudí všetkých vekových kategórií, ale zvyčajne začína v neskornej adolescencii alebo v skorej dospelosti. Miera výskytu je u žien a mužov podobná. ^(3, 4, 5)



Referencie: 1. Help with bipolar disorder [Internet]. American Psychiatric Association [citované 13.9.2023]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/bipolar-disorders>. 2. Bipolar disorder [Internet]. Mayo Clinic [citované 13.9.2023]. Dostupné z: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/bipolar-disorder/symptoms-causes/syc-20355955>. 3. Bipolar Disorder Signs and Symptoms [Internet]. HelpGuide [citované 13.9.2023]. Dostupné z: <https://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/bipolar-disorder-signs-and-symptoms.htm>. 4. Wittchen HU et al. The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. Eur Neuropsychopharmacol. 2011 Sep; 21(9): 655-79. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3208268/pdf/20110901.pdf>. 5. What is bipolar disorder? Causes, symptoms and treatment [Internet]. Health & Medicine [citované 13.9.2023]. Dostupné z: <https://www.healthandmedicine.net/what-is-bipolar-disorder-causes-symptoms-and-treatment/>. 6. Bipolar Disorder Treatment [Internet]. HelpGuide [citované 13.9.2023]. Dostupné z: <https://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/bipolar-disorder-treatment.htm>. 7. Helping Someone with Bipolar Disorder [Internet]. HelpGuide [citované 13.9.2023]. Dostupné z: <https://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/helping-someone-with-bipolar-disorder.htm>.

Určené pre laickú verejnosť.

Dátum prípravy materiálu: 9/2023.

Úplnú informáciu o lieku získate na adrese miestneho zástupcu držiteľa.

KRKA Slovensko, s.r.o., Turčianska 2, 821 09 Bratislava.

Tel. +421 2 571 04 501; Fax +421 2 571 04 502; E-mail: info.sk@krka.biz; www.krka.sk



Ako sa bipolárna porucha prejavuje?

U jednotlivých pacientov môže bipolárna porucha vyzeráť veľmi rozlične. Niektorí sú náchylnejší na niektorú z epizód manickú alebo depresívnu, zatiaľ čo u iných sú rovnako zastúpené obidva typy epizód. Najčastejšími príznakmi sú: ^(1, 2, 3)



Manická epizóda

- pocit intenzívneho šťastia (eufória), optimizmus
- pocit nadmernej energie
- nereálne, grandiózne presvedčenia
- znížená potreba spánku
- nezvyčajná zhovorčivosť
- rýchly tok myšlienok a roztržitosť
- bezohľadné správanie
- chabé rozhodnutia (rozsiahle nakupovanie, rizikové sexuálne správanie)



Depresívna epizóda

- pocit beznádeje, smútku, prázdnoty, podráždenia
- pocit nedostatočnej energie
- bez pociťovania uspokojenia
- fyzická a psychická malátnosť
- zmeny hmotnosti alebo apetítu
- problémy so spánkom
- problémy s koncentráciou a pamäťou
- pocity menejcennosti alebo viny
- myšlienky na smrť alebo samovraždu



Čo očakávať od liečby?

Lieky pomáhajú pacientom mať **pod kontrolou príznaky** manických a depresívnych stavov. Aby sa predišlo novým epizodám, je dôležité pokračovať v liečbe, aj keď sa budete cítiť lepšie.

Na liečbu bipolárnej poruchy sa používajú rôzne lieky: **antipsychotiká**, **stabilizátory nálady**, a tiež **antidepresíva**. Niektoré z nich sú viac účinné pri manických epizodach a iné pri depresívnych. Liečba môže zahŕňať aj psychologické poradenstvo (**psychoterapiu**). Lekár Vám pomôže nájsť vhodnú liečbu, ktorá Vám umožní mať plnohodnotný a produktívny život. ^(1, 2, 3, 6, 7)

Váš liek

Názov lieku:

dávkovanie:

užívajte:

1× 2× 3× za deň

ráno na obed večer

s jedlom bez jedla s jedlom alebo bez neho

Poznámky: