

La depressione bipolare è un disturbo dell'umore caratterizzato da un alternarsi di fasi di profonda depressione

Salute e Benessere

Inviato da : Dott. Michele Sannino

Publicato il : 15/5/2024 9:50:00



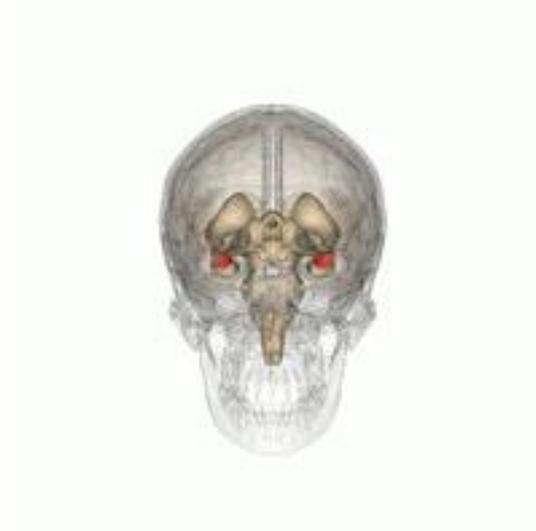
Che cos'è la depressione bipolare ? Il disturbo bipolare (conosciuto dalla maggioranza della gente con il termine improprio di "depressione bipolare") è un disturbo dell'umore caratterizzato da un alternarsi di fasi di profonda depressione, a fasi in cui ci si sente al settimo cielo, pieni di energia e padroni del mondo.

In altre parole, la depressione si alterna, in un modo imprevedibile, ad uno stato di esagerata euforia, detta condizione maniacale. Alcune persone, soprattutto nell'adolescenza, sono particolarmente emotive: passano con facilità dal riso al pianto.



La depressione bipolare è un disturbo dell'umore caratterizzato da un alternarsi di fasi di

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11009>



Ma, avere degli sbalzi d'umore non significa essere affetti dal disturbo bipolare! Il disturbo bipolare è una patologia seria che, se non viene curata, comporta una forte sofferenza personale e molti problemi nell'ambito delle relazioni personali e professionali.

Quali sono i sintomi della depressione bipolare?

Il sintomo principale del disturbo bipolare è l'alterazione dell'umore che passa da uno stato depressivo ad uno stato di esagerata euforia (stato maniacale).

In genere questi stati hanno una durata variabile da qualche giorno a qualche mese. Grande influenza su questa ciclicità del tono dell'umore lo hanno l'alternarsi delle stagioni, per cui in inverno, primavera ed autunno si tende più facilmente verso la depressione e durante l'estate verso l'euforia (o la mania). Tra un episodio e l'altro di depressione o di mania, l'umore è normale e possono non esserci disturbi di alcun genere.

Altre volte, invece, tra un episodio e l'altro possono esserci disturbi lievi dell'umore, come la ciclotimia (oscillazioni dell'umore anche nell'arco della stessa giornata, ma senza raggiungere l'intensità della Depressione e dell'episodio Maniacale). Altre volte, infine, gli episodi possono succedersi l'uno all'altro senza alcun ritorno alla normalità.

La fase depressiva.

I sintomi più comuni dell'episodio depressivo sono:

- tristezza, pessimismo e disperazione;
- scarsa autostima: sentirsi dei falliti, dei perdenti
- noia e solitudine: si perde interesse per tutto, si ha la sensazione di non provare più niente per le persone care
- demotivazione, voglia di far niente
- desiderio sessuale scarso o assente.
- concentrazione difficile, stanchezza e mancanza di energia.
- alterazioni del sonno (insonnia) e dell'appetito (mangiare poco o troppo);
- nei casi più gravi, ci possono essere propositi suicidi o desiderio di farla finita.

La fase maniacale

L'episodio maniacale si può considerare l'opposto dell'episodio depressivo: durante la fase depressiva, la persona si sente infelice, priva di autostima e senza energia, mentre durante la fase maniacale sperimenta esattamente i sentimenti contrari. Si sente esageratamente felice, speciale, brillante e senza limiti.

I sintomi più comuni dell'episodio maniacale sono:

- essere eccessivamente ottimista, brillante, avere la sensazione di poter far tutto e di poter riuscire in qualsiasi impresa.
- i pensieri sono accelerati e crolla il linguaggio: la persona in fase maniacale parla molto velocemente e diventa difficile da capire
- barcamenarsi in discorsi spesso difficili da seguire per l'ascoltatore (il soggetto passa da un argomento all'altro senza un apparente collegamento logico); in alcuni casi parla in rime
- dormire poche ore per notte senza avvertire stanchezza. Durante la fase maniacale si ha l'impressione di avere una riserva inesauribile di energia.
- percezioni più forti: i suoni sembrano più distinti e i colori più vividi
- avere una serie di progetti grandiosi ma poco realistici. La persona, durante l'episodio maniacale, sente di avere dei talenti speciali e di essere destinata al successo. Inizia molti progetti e non ne porta a termine nessuno.

La depressione bipolare è un disturbo dell'umore caratterizzato da un alternarsi di fasi di

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11009>

- sentirsi completamente disinibiti, tanto quanto, prima ci si sentiva prudenti e morigerati. La persona nella fase maniacale, senza freni inibitori, dice quello che pensa senza ritegno ed è molto disinibita a livello sessuale. Questo può portare a comportamenti avventati, imprudenti e imbarazzanti.
- Fare spese folli ed acquisti esagerati. Molte persone accumulano, nella fase maniacale, debiti esorbitanti oppure investono del denaro in affari sbagliati.
- Nei casi più gravi, può essere presente un'eccessiva aggressività. La persona in fase maniacale è litigiosa e vendicativa e può diventare fisicamente violenta.
- Sempre nei casi più gravi, sono presenti dei deliri di grandezza: la persona, durante l'episodio maniacale, è convinta di avere dei poteri speciali, di avere delle capacità straordinarie, di essere amata da un personaggio di successo, ecc..

Quali sono le conseguenze dell'episodio maniacale?

Di solito, una persona che sta sperimentando un episodio maniacale, rifiuta di farsi curare. Non ammette di essere ammalata; anzi, ha l'impressione di non essersi sentita meglio in vita sua. Chi soffre del disturbo bipolare, sperimenta spesso, durante la fase maniacale un senso di liberazione.

Durante la fase depressiva, ci si sente inibiti, falliti, privi di prospettive, e poi d'un tratto, questi sentimenti svaniscono. Durante gli episodi maniacali, le persone si sentono sicure di sé, libere di fare tutto quello che vogliono senza porsi alcun limite. Tutto sembra essere possibile e facilmente raggiungibile, anche i progetti più ambiziosi sembrano realizzabili.

Durante la fase maniacale sono indebolite le facoltà di giudizio e di critica e spariscono i freni inibitori e con essi, svaniscono anche tutti i dubbi e le insicurezze. Ma, una volta che questo stato psicologico di esaltazione è finito, la persona che soffre del disturbo bipolare, si trova a fronteggiare le conseguenze delle sue azioni imbarazzanti ed avventate (ad esempio, aver accumulato debiti per milioni di euro, essersi licenziati in un momento di rabbia, esser stati sessualmente promiscui senza prendere nessuna precauzione, ecc.).

Quali sono le cause del disturbo bipolare?

I disturbi psicologici sono causati da una complessa interazione di fattori biochimici, genetici, sociali e psicologici. Nel caso del disturbo bipolare, le ricerche sembrerebbero indicare un'importante componente organica e ereditaria nella genesi di questo disturbo. Tuttavia, anche fattori psicologici come eventi stressanti, lutti, un ambiente familiare difficile, ecc. possono scatenare nelle persone predisposte, la malattia.

Altre cause scatenanti del disturbo bipolare sono l'ipertiroidismo, carenze di vitamina B6 e di sonno. Persino la cura della depressione con gli antidepressivi può scatenare nei soggetti predisposti episodi maniacali.

Quali sono le cure del disturbo bipolare?

Gli interventi più efficaci sono quelli che abbinano il trattamento farmacologico (indispensabile per questo tipo di disturbo) alla psicoterapia. I pazienti in fase maniacale non riescono a trarre alcun beneficio dalla psicoterapia fino a quando non sono sotto controllo farmacologico per la tendenza a negare qualunque difficoltà psicologica. Le medicine maggiormente efficaci sono a base di carbonato di litio e carbamazepina.

Sembra che anche l'alimentazione possa contribuire a stabilizzare il tono dell'umore. Recenti ricerche sembrerebbero dimostrare che una dieta ricca di pesci e crostacei possa aver ruolo protettivo contro la depressione. La medicina alternativa consiglia, per prevenire le ricadute tipiche di questa patologia, di assumere olio di pesce e vitamina B6.

La depressione bipolare è un disturbo dell'umore caratterizzato da un alternarsi di fasi d

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11009>

Per quanto riguarda gli aspetti più psicologici del disturbo, è indispensabile quando si è in una fase di umore normale, individuare e prevenire i fattori di stress in grado di scatenare nuove crisi.