

# BIPOLAR LIDELSE

---

*Akaareqatigiitta*  
*Lad os alle udvise gensidig tolerance*



Udarbejdet af Styregruppen for  
Folkeoplysningsprojektet om psykisk sygdom i Grønland i 2021  
– Et samarbejde mellem Psykiatrisk Område,  
Sugisaaq og Psykiatrifonden

# Hvad er bipolar lidelse?

Sygdommen kaldes også maniodepressiv sygdom eller stemningssvings sygdom.

Sygdommen giver svære forstyrrelser i humøret, der svinger med perioder, hvor man er meget nedtrykt, trist og opgivende (depression) og perioder hvor man er urealistisk opstemt og energisk (mani). Indimellem sygdomsperioderne kan man være sig selv, velfungerende og uden symptomer.

Bipolar lidelse er en alvorlig psykisk sygdom, hvor personen oplever flere symptomer over længere tid. Der kan være stor forskel på symptomerne og på hvor svære de er. Både ved svær depression og svær mani kan man forbigående blive psykotisk, dvs. sindssyg.



## Typiske Symptomer

### Mani:

- Man føler sig opstemt eller overspændt over en længere periode (1 uge eller længere)
- Man bliver let irriteret og vred.
- Man føler sig fuld af energi og er hyperaktiv
- Man er rastløs og urolig.
- Man lader sig let distrahere, snakker hele tiden, tankerne flyver i alle retninger og kan være næsten uforståelige for andre.
- Man ændrer adfærd, kan blive hæmningsløs og meget seksuelt optaget
- Man kan blive hensynsløs, grænseløs og kritikløs over for andre
- Man sover meget lidt eller slet ikke i op til flere døgn
- Man kan være optaget af særlige og ualmindelige interesser
- Man er ude af stand til at lytte til andre
- Man kan udvise markante holdninger, som kan virke afvigende i forhold til virkeligheden (psykotiske)
- Man kan have meget store og urealistiske (psykotiske) forestillinger om sig selv

*\* man har sjældent alle symptomer på samme tid*

### Depression:

- Man mangler lyst og energi
- Man er nedtrykt og glædesløs
- Man har nedsat selvtillid
- Man har selvbekendelser og skyldfølelse
- Man har tanker om død og selvmord. (OBS! Der er en risiko for selvmord)
- Man har svært ved at samle tankerne og ved at koncentrere sig.
- Man sover dårligt og kan vågne meget tidligt.
- Man har dårlig appetit.
- Man har helt urealistiske (psykotiske) forestillinger om, hvor ond og dårligt et menneske man kan være

*\* man har sjældent alle symptomer på samme tid*

## Hvordan udvikler sygdommen sig?

Sygdommen udvikler sig meget forskelligt. Nogle bliver kun syge få gange i løbet af deres liv. Mellem sygdomsperioderne er der ofte neutrale perioder, hvor man er helt fri for symptomer. Der kan gå uger, måneder, år eller årtier mellem sygdomsperioderne. Andre får mange sygdomsperioder og kan svinge næsten uafbrudt mellem mani, depression og blandingstilstand.

Sygdomsepisoderne kan vare fra uger til måneder – somme tider, hvis de ikke behandles – år.

Det er vigtigt at diagnosen stilles så tidligt som muligt, for jo tidligere man sætter ind med behandling, jo bedre er udsigterne til at sygdommen kan holdes nede og ikke udvikler sig yderligere.

Vedligeholdelsesbehandlingen er meget vigtigt for at undgå nye sygdoms-episoder.

Personer med bipolar lidelse har ofte andre psykiske lidelser – især misbrug og forskellige former for angstlidelser. Det er ofte tegn til at sygdommen udvikler sig mere alvorligt.

## Hvor mange har bipolar lidelse?

1-2% af en befolkning vil typisk få sygdommen i løbet af livet. Hvis man uden videre går ud fra at forholdet er det samme i Grønland vil det betyde at mellem 500 og 1000 personer får sygdommen i løbet af livet.

Sygdommen starter ofte i ungdommen eller den tidlige voksenalder. Lige så mange mænd som kvinder bliver syge. For mænd starter sygdommen tidligere i livet end for kvinder. Kvinder får ofte flere perioder med depression end mænd.

## Hvad skyldes sygdommen?

Bipolar sygdom har en relativ høj arvelighed, men der er ingen enkel forklaring på, hvorfor man får sygdommen. Det er dog påvist at en kombination af arvelighed og alvorlig stresspåvirkning, dvs. vanskelige livsbegivenheder udløser sygdommen. Stresspåvirkning er også væsentlige for at udløse nye sygdomsepisoder.

## Sygdommens konsekvenser:

Sygdommen har ofte alvorlige sociale, økonomiske og personlige konsekvenser, både for den syge og for de pårørende. Det gælder i forhold til arbejdsliv og til pårørende der ikke kan forstå hvad der sker og føler sig magtesløse.

I de maniske faser kan man komme til at bruge alt for mange penge og opføre sig svært grænseoverskridende. Når sygdomsepisoden er overstået, føler mange skyld og skammer sig.

Ved depression er der en øget risiko for selvmord, (hvilket også ses ved en række andre psykiske lidelser.)

Mange med bipolar lidelse får kognitive vanskeligheder dvs. de har svært ved at huske og lære nyt, ved at koncentrere sig, ved at planlægge og bevare overblikket. Det kan få betydning når man skal vende tilbage til sit arbejde.

## Behandling

Grundelementerne består af medicin og samtaler.

### Medicinsk behandling:

Medicin er meget vigtigt i behandlingen. Dels bruger man medicin ved de enkelte sygdomsepisoder og dels bruger man medicin til at forebygge nye sygdomsepisoder. Til at forebygge nye sygdomsepisoder anvender man medicinen Lithium, som er et grundstof der har vist sig effektivt, men man kan også anvende andre midler. Det kræver jævnlige blodprøvekontroller, for at sikre at man får den rette dosis.

Til behandling af en depression sygdomsepisode anvender man anti-depressive lægemidler sammen med beroligende midler og oftest ligeledes et forebyggende middel. Ved mani anvender man antipsykotiske midler, samt det forebyggende middel.

Det er vigtigt at behandlingen, herunder vedligeholdelsesbehandlingen, foregår i tæt samarbejde med patienten. Der er bivirkninger ved al medicin, som man kan regulere i samarbejde med patienten.

Mange patienter vil gerne stoppe med medicinen, når en sygdomsepisode er overstået og de føler sig raske, men det er risikabelt, fordi det øger risikoen for at blive syg igen.

### **Samtalebehandling:**

Det er vigtigt at fortælle om sygdommen og undervise både patienten og de pårørende i hvordan sygdommen viser sig, hvorfor den opstår og hvordan den kan behandles (psykoedukation). Netop fordi sygdomsepisoderne ofte er udløst af belastende livsomstændigheder, herunder stress, skal man være opmærksom på hvad man kan gøre for at undgå det. Det er også vigtigt at finde ud af hvilke tegn der kan være på at en ny sygdomsepisode er på vej, således at man kan søge hjælp før en sygdomsepisode for alvor tager fat

Endelig er det vigtigt at man taler om de tanker og følelser patienten kan have i forbindelse med deres sygdom, og den omstilling i livet det er at få en så alvorlig sygdom.

Der er også brug for vejledning til hvordan man bedst kan leve sit liv, hvis sygdommen er alvorlig og hvilken hjælp man kan få.

### **Indlæggelse**

Nogle gange har personen med bipolar lidelse brug for indlæggelse, hvis man er meget depressiv og selvmordstruet eller manisk og helt har mistet kontakten til virkeligheden. Det kan i sådanne tilfælde være nødvendigt at tvangsindlægge, hvis ikke den syge vil lade sig indlægge frivilligt.

## SUNDHEDSVÆSENET:

Sted	Akutnummer kl. 8-16	Efter kl. 16
Asiaat	89 22 11	89 22 11
Ilulissat	94 32 11	94 32 11
Ittoqqortoormiit	99 10 11	34 47 08
Kangaatsiaq	89 43 00	89 22 11
Maniitsoq	81 32 11	81 32 11
Nanortalik	61 32 11	61 32 11
Narsaq	66 12 11	66 12 11
Nuuk	344 112	344 112
Paamiut	68 12 11	68 12 11
Qaqortoq	64 22 11	64 22 11
Qasigiannugit	91 12 11	89 22 11
Qeqertarsuaq	92 12 11	89 22 11
Qaanaq	97 10 11	94 32 11
Sisimiut	86 42 11	86 42 11
Tasiilaq	98 12 11	98 12 11
Upernavik	96 12 11	96 12 11
Uummannaq	95 12 11	95 12 11

POLITI: 70 14 48

TUSAANNGA: 80 11 80 / SMS 1899

Kommune Qeqertalik	70 19 00
Qeqqata Kommunia	70 21 00
Kommuneqarfik Sermersooq	36 70 00
Avannaata Kommunia	70 18 00
Kommune Kujalleq	70 41 00



## DU KAN OGSÅ KONTAKTE:

Sugisaq · Foreningen for sindslidende og deres pårørende [sugisaq@sugisaq.gl](mailto:sugisaq@sugisaq.gl)

NIIK: Nunatsinni Inuit Innarluutillit Kattuffiat  
Grønlandske handicaporganisationer  
[niik@niik.gl](mailto:niik@niik.gl) + [niik.gl](http://niik.gl)

Tilioq · Handicaptalsmandsinstitutionen:  
[info@tilioq.gl](mailto:info@tilioq.gl) + [tilioq.gl](http://tilioq.gl)

Allorfik · rusmiddelbehandling:  
[allorfik.gl](http://allorfik.gl)

## LÆS MERE PÅ:

[psykiatrifonden.dk](http://psykiatrifonden.dk) + [peqjik.gl](http://peqjik.gl) + [sind.dk](http://sind.dk)



**NunaFonden**



NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND

