

## Il disturbo bipolare

Il disturbo bipolare (definito anche bipolarismo o depressione bipolare) è una patologia nel campo della salute mentale che comporta ripetuti episodi di mutamenti d'umore estremi.

Le persone affette da disturbo bipolare possono diventare sovraccitate e spericolate o immaginare di essere più importanti di quanto non lo siano in realtà.

Possono anche sentirsi estremamente giù, impotenti e depresse, e trovare difficile prendere delle decisioni o concentrarsi. Alcune persone si sentono soprattutto euforiche. Alcune invece si sentono principalmente giù mentre altre hanno sia alti che bassi, diventando molto depresse o estremamente euforiche. Potrebbero poi abbandonarsi a comportamenti irrazionali o rischiosi.<sup>1</sup>

È importante notare che tutti, di tanto in tanto, hanno sbalzi d'umore. È solo quando tali sbalzi d'umore diventano estremi e interferiscono con la vita privata e professionale di una persona che si potrebbe sospettare di un disturbo bipolare e richiedere un accertamento medico.<sup>2</sup>

### Sintomi:

Le persone affette da disturbo bipolare possono manifestare sbalzi d'umore che non trovano necessariamente una spiegazione nel contesto di ciò che accade attorno a loro. Tali sbalzi d'umore possono avere un effetto molto distruttivo e rendere difficile affrontare le incombenze del vivere quotidiano.

I sintomi del disturbo bipolare dipenderanno dal tipo di sbalzi di umore estremi che la persona manifesterà in quel momento. Tali sbalzi di umore vengono definiti depressione, nel caso di "bassi" estremi, e manie, nel caso di "alti" estremi. Non si tratta di esperienze provate da tutti o tipiche di ogni episodio.

### I sintomi di episodi depressivi possono includere:

- Sentirsi quasi sempre tristi, impotenti o irascibili
- Mancanza di energia e appetito
- Perdita di interesse verso le attività quotidiane
- Difficoltà a concentrarsi o a ricordare le cose
- Sensazioni di vuoto, inutilità, colpa o disperazione
- Allucinazioni o pensieri illogici
- Difficoltà a dormire
- Mancata cura di sé stessi

### I sintomi di episodi maniacali possono includere:

- Sentirsi pieni di energia
- Sentirsi pieni di sé o pieni di idee e progetti
- Sentirsi facilmente distratti, irritati o agitati
- Allucinazioni o pensieri illogici
- Mancanza di desiderio di dormire o mangiare
- Prendere decisioni o dire cose che sono inusuali o che possono essere rischiose o nocive

Gli episodi possono durare diverse settimane o diversi mesi intervallati da periodi di sbalzi d'umore meno estremi. Il quadro del ciclo di passaggi da episodi depressivi a episodi maniacali può cambiare nell'arco del tempo e da persona a persona. Le persone che attraversano questi cicli potrebbero non percepire cambiamenti in sé stessi; potrebbero avere bisogno delle osservazioni di un familiare o di una persona amica.

<sup>1</sup> [Bipolar disorder \(sane.org\)](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder) - <https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

<sup>2</sup> [3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf \(blackdoginstitute.org.au\)](https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf) - <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf>



## Cause:

Il disturbo bipolare può manifestarsi in persone di qualsiasi estrazione etnica. Anche se può manifestarsi in qualsiasi età, è più probabile che si sviluppi per la prima volta negli anni dell'adolescenza o tra i venti e i trent'anni.

Poiché il disturbo bipolare è caratterizzato da cicli di alti e bassi, la diagnosi può richiedere tempi lunghi.

Vi sono molti fattori diversi che possono contribuire al manifestarsi di una malattia mentale come il disturbo bipolare. Tali fattori comprendono cause di origine genetica, psicologica o sociale, ad esempio esperienze di trauma e eventi stressanti nella propria vita. Anche l'uso abbondante di alcol e altre droghe può scatenare i sintomi del disturbo o rendere più acuti i sintomi già presenti.

Mentre il sonno eccessivo può essere un sintomo, anche l'insonnia può scatenare il disturbo così come lo stress estremo.

Benché il disturbo bipolare possa colpire chiunque a prescindere dall'età o dall' estrazione sociale-etnica, l'incidenza della malattia può essere superiore tra determinati gruppi quali giovani adulti, persone disoccupate o che ricevono sussidi e quelle che vivono da sole.

## Come ottenere supporto:

Anche se non esiste una cura per guarire dal disturbo, è possibile imparare a gestire i sintomi con il giusto trattamento. Il disturbo bipolare richiede un trattamento a lungo termine che spesso comporta la somministrazione di medicinali nonché terapie psicologiche e cambiamenti allo stile di vita.

Vi è tutta una serie di approcci al trattamento e alla gestione del disturbo bipolare e il metodo più adatto dipenderà dal tipo di bipolarismo, dalla presenza di episodi depressivi o maniacali e dalle preferenze e situazioni individuali.

Lo stile di vita può contribuire alla gestione del disturbo bipolare – una giusta quantità di sonno, una sana alimentazione, attività fisica e un uso limitato di droghe ricreative e alcol avranno un notevole impatto sulla gestione del disturbo bipolare.

## Parlare delle terapie:

Questa strategia comporta l'analisi di pensieri, sensazioni e comportamenti con uno psicologo clinico o altri operatori sanitari nel campo della salute mentale nel corso di sessioni periodiche in un determinato arco di tempo. Alcune terapie comuni per trattare e gestire il disordine bipolare includono:

**Cognitive Behavioural Therapy (CBT)**, ossia la terapia comportamentale cognitiva, che insegna strategie per riconoscere come le proprie sensazioni, pensieri e comportamenti si influenzano a vicenda e per modificare tali quadri comportamentali.

**Interpersonal Therapy (IPT)**, ossia psicoterapia interpersonale, che si incentra sui propri rapporti con gli altri e su come i propri pensieri, sensazioni e comportamenti sono influenzati dai propri rapporti e viceversa.

## Medicinali:

Il medico può discutere varie opzioni farmacologiche per gestire i sintomi del disturbo bipolare. Esistono diversi medicinali che si possono usare per tenere sotto controllo gli sbalzi d'umore. I sintomi del disturbo bipolare in genere rispondono bene ai medicinali. È importante discutere con il medico quali medicinali sono quelli più efficaci per la propria situazione.

## Autogestione e gestione a lungo termine:

Questa strategia può comportare la collaborazione con operatori sanitari per imparare a tenere sotto controllo i propri sbalzi d'umore e riconoscere i fattori scatenanti di episodi depressivi e maniacali. L'operatore sanitario potrebbe aiutare la persona a formulare un piano di gestione di crisi o rischi in modo che sappia come gestire i primi segnali avvisatori. Spesso questa strategia coinvolge familiari o amici stretti in modo che anche questi sappiano come riconoscere i segnali premonitori di angoscia e supportare la persona interessata.

La gestione a lungo termine del disturbo bipolare può anche comportare controlli periodici della propria salute fisica nonché della salute mentale e attività fisica a scadenza regolare, sonno di buona qualità e una dieta sana e equilibrata.



Il tuo medico di base è un buon punto da cui partire quando cerchi assistenza nel campo della salute mentale. La scheda informativa in questa serie *Getting Professional Mental Health Help (Ottenere assistenza professionale nel campo della salute mentale)* contiene maggiori informazioni su come ottenere assistenza professionale.

Se non ti senti a tuo agio a parlare con il tuo medico di base della tua salute mentale, puoi rivolgerti ad un altro con cui hai maggiore confidenza. Potrebbe volerci del tempo per trovare il medico che fa per te.

Puoi anche contattare il Black Dog Institute. Il Black Dog Institute dispone di gruppi di supporto per persone affette da disturbo bipolare e altre malattie mentali. Visita il sito [www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au) per maggiori informazioni.

## Se ti serve assistenza adesso

Se ritieni che qualcuno potrebbe nuocere a sé stesso o ad altri, richiedi assistenza urgente.

### Chiama i servizi di emergenza

Chiama lo zero-zero-zero (000)

### Chiama Lifeline

Chiama il numero 13 11 14

---

### Questa scheda informativa

Queste informazioni non costituiscono pareri di natura medica. Sono informazioni generiche e non tengono conto della tua situazione personale, del tuo benessere fisico e dei tuoi bisogni nel campo della salute mentale. Non devi usare queste informazioni per diagnosticare i disturbi tuoi o di un'altra persona e non devi mai ignorare i pareri del medico o rimandare la richiesta di assistenza medica a causa di quanto indicato in alcune di queste informazioni. Domande di carattere medico vanno rivolte ad un operatore sanitario abilitato. Nel dubbio, rivolgiti sempre ad un medico.

#### Fonti

Black Dog Institute - Information about Bipolar Disorder - Black Dog Institute - <https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/bipolar-disorder/>

Reachout.com - What is Bipolar Disorder - [https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK\\_EDtU2o\\_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD\\_BwE](https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK_EDtU2o_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD_BwE)

Sane.com - Bipolar disorder -

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

Mental Health Foundation UK - Bipolar Disorder -

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

Scheda informativa realizzata con il contributo del CALD Mental Health Consumer and Carer Group di Embrace Multicultural Mental Health.

Scheda informativa realizzata da:

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E [multicultural@mhaustralia.org](mailto:multicultural@mhaustralia.org)

[embracementalhealth.org.au](http://embracementalhealth.org.au)

