

OBSAH

CO JE BIPOLÁRNÍ PORUCHA?	10
KRITÉRIA PRO DIAGNOSTIKU PORUCH NÁLADY	12
Jak častá je bipolární porucha?	15
Čím je způsobena bipolární porucha?	15
Kdy se bipolární porucha poprvé projevuje?	16
Jaký je obvyklý průběh bipolární poruchy?	16
Je jednoduché diagnostikovat bipolární poruchu?	16
CHYBNÁ DIAGNOSTIKA PACIENTŮ S BIPOLÁRNÍ PORUCHOU	17
SEBEPOSUZUJÍCÍ DOTAZNÍKY	19
Sebeuposuzující dotazník k hodnocení hypomanických příznaků bipolární poruchy	19
Sebeuposuzující dotazník k hodnocení depresivních příznaků bipolární poruchy	20
JÁDROVÁ TÉMATA BIPOLÁRNÍ PORUCHY	21
Dědičnost bipolární poruchy	21
Vrozená dispozice versus stres	21
Přijetí nemoci	22
Bipolární porucha a kreativita	23
Pozitiva a negativa hypománie	24
Odlišení od normálních výkyvů v náladě	24
Co je to relaps?	25
ZRANITELNOST (VULNERABILITA)	26
Snížení zranitelnosti	26
Snížení negativního vlivu okolí	27
Včas rozpoznat počínající relaps	29
CO MOHU DĚLAT, KDYŽ SI MYSLÍM, ŽE ZAČÍNÁM BÝT MANICKÝ?	33
PREVENCE RELAPSU MANICKÉ EPIZODY	34
Identifikace časných varovných příznaků mánie	34
Preventivní kroky proti následkům rozvíjející se hypománie nebo mánie	36
Udržujte stabilní denní rytmus	38
Konzultujte svoji situaci se svým psychiatrem	38

CO MOHU DĚLAT, KDYŽ SI MYSLÍM, ŽE ZAČÍNÁM BÝT DEPRESIVNÍ?.....	39
CO DĚLAT A CO NEDĚLAT BĚHEM DEPRESE.....	42
SPECIFICKÉ POSTUPY, KTERÉ SE POUŽÍVAJÍ K OVLIVNĚNÍ DEPRESIVNÍCH PŘÍZNAKŮ.....	46
Plánování činnosti	46
Jak svůj záznam co nejlépe používat?	48
Zpochybňování depresivních myšlenek.....	49
Nácvik komunikace.....	52
SEBEVRAŽEDNÉ JEDNÁNÍ A SEBEVRAŽDA.....	53
„Sebevražda je trvalým řešením dočasného problému“	53
Touha uniknout	53
Faktory, které zvyšují riziko sebevražedného jednání.....	54
Jak uchránit sám sebe před suicidálním jednáním?	54
Suicidální prevence představuje.....	55
LÉČBA BIPOLÁRNÍ PORUCHY	60
Farmakoterapie	60
Psychoterapie	71
Co mohu dělat sám?	73
DENÍK NÁLADY	78
BIPOLÁRNÍ PORUCHA A RODINA.....	80
Jak se vyrovnat s duševním onemocněním v rodině.....	80
Co mohou příbuzní udělat	81
JAK VČAS ROZPOZNAT MÁNII	83
Signály počínající mánie.....	83
JAK VČAS ROZPOZNAT DEPRESI.....	85
Signály počínající deprese	85
JAK VČAS ROZPOZNAT HROZÍCÍ SEBEVRAŽDU	87
Varovná znamení.....	87
ŽIVOT S DUŠENÍ PORUCHOU V RODINĚ	89
Jak nepřijít o životní rovnováhu.....	89
Zajištění fungování	90
ZÁVĚR.....	91
REJSTŘÍK	92