

Monica Ramirez Basco

Manie und Depression

Selbsthilfe bei bipolaren Störungen

Übersetzt von Brigitta Merschmann

BALANCE ratgeber

Ramirez Basco, Monica:

Manie und Depression. Selbsthilfe bei bipolaren Störungen

1. Auflage, Bonn: Balance Verl., 2007

ISBN 978-3-86739-019-4

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© BALANCE buch + medien verlag GmbH & Co.KG, Bonn 2007

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne Zustimmung des Verlags vervielfältigt oder verbreitet werden.

Originalausgabe »The Bipolar Workbook: Tools for Controlling Your Mood Swings«, Guilford 2006

Umschlagkonzeption: p.o.l. kommunikation design, Köln

Typografiekonzept: Iga Bielejec, Nierstein

Satz: Walburga Fichtner, Köln

Druck und Bindung: Clausen & Bosse, Leck

Die eigenen Kenntnisse über bipolare Störungen testen 9

1 Kontrolle über die Krankheit gewinnen 14

Wie können Sie die Kontrolle über die Krankheit gewinnen? 15

Warum man mehr braucht als Medikamente 18

Die Höhen und Tiefen einer bipolaren Störung 20

Kognitive Verhaltenstherapie der bipolaren Störung 27

Wie nutze ich dieses Arbeitsbuch? 30

Beispiele: Wie andere mit bipolarer Störung klarkommen 35

Können Sie es auf eigene Faust schaffen? 42

Was ist der nächste Schritt? 42

SCHRITT I Vorhersehen

2 Fakten zur bipolaren Störung 44

Wie kam es zu der Diagnose meiner bipolaren Störung? 44

Was versteht man unter einer Manie? 47

Was versteht man unter einer Major Depression? 57

Was ist der nächste Schritt? 71

3 Die persönliche Geschichte skizzieren 72

Eine Lebensskizze anfertigen 73

Die Vorbereitung der Lebensskizze 75

Wie man seine eigene Lebensskizze entwirft 81

Was hat das alles zu bedeuten? 86

Ihre pharmakologische Behandlung 95

Was ist der nächste Schritt? 97

4 Ein Frühwarnsystem entwickeln 98

Lernen Sie sich selbst kennen 99

Symptome der Manie 99

Symptome der Depression 100
Ihre affektiven Symptome 102
Wie man das Arbeitsblatt nutzen kann 108
Wer bin ich eigentlich? 109
Überprüfen sie Ihre Stimmung! 112
Stimmungsgrafik 114
Symptomgrafik 115
Wie Sie Ihre Stimmungs- und Symptomgrafiken nutzen 117
Was ist der nächste Schritt? 118

SCHRITT II Vorsichtsmaßnahmen ergreifen

5 *Sich weniger verletzlich machen* 120
Der Kreislauf einer bipolaren Störung 121
Eine Verschlimmerung verhindern 124
Was verstärkt die Depression? 125
Was verstärkt die Manie? 128
Positives verstärken 131
Geselligkeit suchen 131
Gesunde Gewohnheiten entwickeln 134
Gewichtskontrolle 135
Nachts gut schlafen 139
Negatives abbauen 142
Nächtliches Sichsorgen und Grübeln 143
Überstimulierung 146
Sich überfordert fühlen 153
Wie man Überforderndes auseinandernimmt 154
Wie man ein Aufgabe anpackt 158
Das Erreichte nicht abwerten 160
Der Kreislauf der Lethargie 161
Aktivitätsplan 163
A- und B-Liste 167

Der Wunsch nach Veränderung 168

Was ist der nächste Schritt? 170

6 Medikamente bestmöglich nutzen 172

Schließen Sie mit sich selbst einen Vertrag 184

Teil I: Ihre Ziele 186

Teil II: Hindernisse 187

Teil III: Plan 188

Was Sie tun sollten, wenn Sie Ihre Medikamente absetzen wollen 196

Was ist der nächste Schritt? 197

7 Das Nicht-wahrhaben-Wollen überwinden 198

Akzeptanz ist ein fortlaufender Prozess 199

Kann die Diagnose einer bipolaren Störung nicht falsch sein? 203

Diagnostische Herausforderungen 204

Hat nicht jeder Mensch Stimmungsschwankungen? 211

Was ist der nächste Schritt? 215

SCHRITT III Symptome reduzieren

8 Denkfehler erkennen 218

Denkfehler identifizieren, kontrollieren und korrigieren 225

Übertreibungen und Untertreibungen 227

Voreilige Schlüsse 236

Tunnelblick 249

Verabsolutierungen 253

Was ist der nächste Schritt? 265

9 Verzerrte Gedanken identifizieren und kontrollieren 266

Gedankenprotokolle 266

Ihre Gedanken überprüfen 268

Suizidgedanken 278
Gründe, Hoffnung zu haben 280
Was ist der nächste Schritt? 284

10 Den Gedankenwirrwarr ordnen 285

Entschleunigen 287
Entspannungsübung 289
Die 24-Stunden-Regel 293
Fokussieren 294
Strukturieren 295
Probleme lösen 296
Entscheidungen treffen 304
Die Rückmeldung anderer einholen 311
Was ist der nächste Schritt? 313

SCHRITT IV Fortschritte überprüfen

11 Die Dinge zum Besseren wenden 316

Noch einmal das Gesamtbild betrachten 316
Ihre Fortschritte überprüfen 317
Ihre Stimmung überwachen 318
Akzeptanz 320
Sie sind nicht allein 321
Hindernisse auf dem Weg zum Erreichen Ihrer Ziele 322
Vorausplanen, um Ihre Ziele zu erreichen 327
Was ist der nächste Schritt? 329

Anhang

Verwendete Literatur 331
Empfohlene deutschsprachige Titel 332
Verbände 334

Die eigenen Kenntnisse über bipolare Störungen testen

9

Testfragen

Markieren Sie **wahr** oder **falsch**. Die korrekten Antworten sind im Anschluss an den Test zu finden.

Wahr oder falsch?	Frage 1: Eine bipolare Störung kann sich sowohl in Depressionen als auch in Manien äußern.
Wahr oder falsch?	Frage 2: Man kann depressiv und manisch zugleich sein.
Wahr oder falsch?	Frage 3: Medikamente sind erforderlich, um die Symptome einer bipolaren Störung in den Griff zu bekommen.
Wahr oder falsch?	Frage 4: Um gesund zu bleiben, muss man nur regelmäßig seine Medikamente einnehmen.
Wahr oder falsch?	Frage 5: Man kann nichts tun, um eine Depression oder Manie aufzuhalten, sobald eine Episode angefangen hat.
Wahr oder falsch?	Frage 6: Schlafmangel kann eine manische Episode auslösen.
Wahr oder falsch?	Frage 7: Um eine bipolare Störung zu bewältigen, muss man auf alles verzichten, was im Leben für Spannung sorgt.
Wahr oder falsch?	Frage 8: An dieser Krankheit zu leiden, bedeutet, auf alle Karriereziele verzichten zu müssen.
Wahr oder falsch?	Frage 9: Man kann im Alleingang mit der Krankheit fertig werden. Hilfe braucht man nicht.
Wahr oder falsch?	Frage 10: Sie haben keine bipolare Störung. Die Ärzte haben Unrecht.

Antworten zu den Testfragen

FRAGE 1 Eine bipolare Störung kann sich sowohl in Depressionen als auch in Manien äußern.

Wahr. Die meisten Menschen mit einer bipolaren Störung leiden ihr Leben lang an Episoden von Depression und Manie. Bei manchen kommt es gehäuft zu Depressionen, bei anderen zu Manien. Bei jedem Betroffenen äußern sich die Symptome von

Manie und Depression ein wenig anders. Zu den verschiedenen Mustern der Krankheit siehe Kapitel 3 und 4.

FRAGE 2 Man kann depressiv und manisch zugleich sein.

Wahr. Dies wird als eine »gemischte Episode« bezeichnet. In gemischten Episoden können Menschen sich aufgedreht fühlen wie bei einer Manie, ihre Gedanken können rasen und sie können Schwierigkeiten haben stillzusitzen, aber sie können auch niedergeschlagen, hoffnungslos und suizidal sein wie bei einer Depression. Gemischte Gefühlszustände können auch schnell zwischen Depression und Manie abwechseln, wobei diese jeweils nur Stunden oder auch ein paar Tage anhalten können. Sie können schwierig zu diagnostizieren sein, weil sie nicht das typische Erscheinungsbild von depressiven oder manischen Episoden haben. Mehr zur Diagnosestellung in Kapitel 2.

FRAGE 3 Medikamente sind erforderlich, um die Symptome einer bipolaren Störung in den Griff zu bekommen.

Wahr. Obgleich viele Betroffene es vorziehen würden, Perioden von Depression und Manie ohne Medikation durchzustehen, ist es klar, dass die Kontrolle der Krankheit und die Prävention künftiger Rückfälle vom effektiven Umgang mit den Medikamenten abhängig sind. Die meisten Menschen verzichten lieber auf Medikamente. Es bereitet ihnen große Mühe, sich über längere Zeit an ein Medikationsreglement zu halten. In Kapitel 6 sind Ideen zum Umgang mit der Medikation zu finden.

FRAGE 4 Um gesund zu bleiben, muss man nur regelmäßig seine Medikamente einnehmen.

Falsch. Zum Umgang mit einer bipolaren Störung gehört weit mehr als nur die Einnahme von Medikamenten. Selbst wenn die Medikamente sehr konsequent eingenommen werden, können Stress, eine andere Erkrankung oder der Wechsel der Jahreszei-

ten eine Wiederkehr der Symptome verursachen. Geschieht dies, sind die meisten Betroffenen bei der Arbeit und im Umgang mit ihren Angehörigen oder Freunden nicht voll funktionstüchtig. Medikamente können helfen, die Symptome zu kontrollieren, lösen aber nicht die Probleme bei der Arbeit oder zu Hause. Wo Medikamente nicht weiterhelfen, sind spezielle Fertigkeiten im Umgang mit den Symptomen oder in der Lebensgestaltung erforderlich, um die Lücken zu füllen. Kapitel 1 bietet einen Überblick, was man tun kann, um die Krankheit zu kontrollieren und Probleme des Alltags zu lösen.

FRAGE 5 Man kann nichts tun, um die Depression oder Manie aufzuhalten, sobald eine Episode angefangen hat.

Falsch. Neben der Einnahme von Medikamenten können Sie einiges tun, um die Symptome von Manie und Depression zu kontrollieren. Kapitel 4 bis 10 beschäftigen sich mit Methoden, wie man die eigenen Handlungen und Gedanken verändern kann, um manische und depressive Symptome zu kontrollieren. Man kann ebenso lernen, sich mit der Krankheit abzufinden und das Leben so zu gestalten, dass die Gefahr eines Rückfalls vermindert wird.

FRAGE 6 Schlafmangel kann eine manische Episode auslösen.

Wahr. Ein Mangel an durchgängigem Nachtschlaf erhöht das Risiko für Betroffene, manisch zu werden. An der bipolaren Störung Erkrankte sind tendenziell eher Nachtmenschen als Tagmenschen. Länger als gewöhnlich aufzubleiben und weniger Schlaf zu bekommen, scheint manische Episoden auszulösen oder zu verschlimmern. In Kapitel 5 sind Methoden aufgelistet, die Schlafstörungen abzumildern helfen; außerdem geht es darum, was man tun kann, um eine durch Schlafmangel verursachte Erschöpfung und Lethargie zu überwinden.

FRAGE 7 Um eine bipolare Störung zu bewältigen, muss man auf alles verzichten, was im Leben für Spannung sorgt.

Falsch. Es ist ein verbreitetes Missverständnis, dass man ein ruhiges, beschauliches Leben führen und Aktivitäten, sowohl Arbeit als auch Spiel, einschränken muss, um die Krankheit zu kontrollieren. Dies ist selten der Fall. Ein Leben mit bipolarer Störung bedeutet allerdings, sich eine gewisse Mäßigung aufzuerlegen. Die Methoden in Kapitel 4, mit deren Hilfe erlernt werden kann, wann Ihre Symptome sich verschlimmern, sollen Ihnen helfen zu erkennen, wann man das Tempo zurückschrauben und wann man um Hilfe bitten sollte. Die in diesem Arbeitsbuch präsentierten Strategien werden Ihnen helfen, Ihre Symptome zu kontrollieren. Die Techniken in Kapitel 5, 9 und 10, mit Stress umzugehen, Entscheidungen zu treffen und sich vernünftige Grenzen zu setzen, werden Ihnen helfen, ein glückliches und produktives Leben zu führen und durch die Krankheit verursachte Störungen zu minimieren.

FRAGE 8 An dieser Krankheit zu leiden bedeutet, auf alle Karriereziele verzichten zu müssen.

Falsch. Viele dynamische und erfolgreiche Menschen leiden an bipolarer Störung. Sie haben herausgefunden, wie sie mit der Krankheit umzugehen haben und wie sie ihre Ziele erreichen können. In diesem Arbeitsbuch sind zahlreiche Übungen enthalten, in denen es darum geht, die Krankheit zu kontrollieren, statt sich von ihr beherrschen zu lassen. Das erfordert viel Arbeit, eben mehr, als nur regelmäßig die Medikamente einzunehmen. Sind Sie aber entschlossen, Erfolg zu haben, muss die Krankheit Ihnen nicht im Wege stehen.

FRAGE 9 Sie können im Alleingang mit dieser Krankheit fertig werden. Sie brauchen keine Hilfe.

Falsch. Jeder Mensch braucht Hilfe, vor allem wenn man mit einer schweren Erkrankung zu kämpfen hat. Unterstützung kann man von der Familie, von Freunden, Arbeitskollegen, Selbsthilfegruppen und Gesundheitsprofis bekommen. Soziale Isolation macht gewöhnlich alles nur noch schlimmer. Sie mögen damit den Stress, der eine Begleiterscheinung der Sozialkontakte sein kann, vermeiden, verzichten aber auch auf die Vorteile, die es mit sich bringt, Gesprächspartner zu haben, Hilfe in Krisenzeiten zu bekommen und Menschen um sich zu haben, die Sie lieben, von Ihrem Wert überzeugt sind und Ihnen einen Grund geben zu leben. Haben Sie Probleme, mit anderen klarzukommen, schlagen Sie die Tipps in Kapitel 9 nach.

FRAGE 10 Sie haben keine bipolare Störung. Die Ärzte haben Unrecht.

Vielleicht. Sie oder Menschen in Ihrem nahen Umfeld denken vielleicht, dass Sie an einer bipolaren Störung leiden. Diagnosen sind allerdings manchmal schwer zu stellen, vor allem wenn Sie jung sind oder mit Substanzmissbrauch oder Alkoholproblemen zu kämpfen hatten. Die in den Kapiteln 1, 2 und 3 bereitgestellten Informationen werden Ihnen helfen zu entscheiden, ob Sie tatsächlich an der Störung leiden oder nicht. Trifft die Diagnose auf Sie zu, sind Sie aber nicht bereit, sich darauf einzulassen, gehen Sie zu Kapitel 7, um zu einer Akzeptanz der Diagnose zu gelangen.