

Bipolar Bozukluk Nedir? Kapsamlı Rehber

Bipolar Nedir?

Önceleri manik depresyon olarak adlandırılan [bipolar bozukluk](#), duygusal yükselmeler (mani veya hipomani) ve duygusal düşüşleri (depresyon) içeren aşırı ruh hali değişimlerine sebep olan ciddi bir ruh sağlığı durumudur.

Depresyona girdiğinizde, üzgün veya umutsuz hissedebilir ve daha önceden hissettiğiniz zevki veya ilgiyi kaybedebilirsiniz. Ruh haliniz mani veya hipomaniye (mani kadar aşırı yoğun değildir) geçtiğinde, öforik (bir nev'i coşku), enerji dolu veya alışılmadık derecede sınırlı hissedebilirsiniz. Bu ruh halindeki değişimler uyku, enerji, muhakeme, aktivite, davranış ve net düşünme yeteneğini etkiler.

Döngüler

Depresyon ve Bipolar Destek İttifakına göre, bipolar bozukluğu olan birçok insan yılda iki döngü yaşayacaktır.

Bir kişi 12 aylık bir süre içinde dört veya daha fazla manik, hipomanik veya depresif dönem geçirdiğinde buna hızlı döngü denir.

Manik Bölümler

Manik dönemler, aşırı yüksek enerji seviyeleri ile karakterize edilir. Kişinin uyku ihtiyacı ve iştahı azalabilir. Ayrıca, birçok şeyi aynı anda yapabileceklerini hissedebilirler.

Manik epizot yaşayan bir kişi genellikle birbiriyle yarışan birçok düşünceye sahip olur ve hatta kısa bir süre içinde farklı konular hakkında çok hızlı konuşur.

Bu yüksek enerji seviyesi kendini iyi hissettirebilir ve bir insanı "dünyanın zirvesinde" hissettirebilirken, alkol ve/veya madde kötüye kullanımı, para harcamak veya **Cinselliğin kötüye kullanımı ya da güvenli olmayan cinsel birliktelik** gibi riskli kararlar almaya eğilimlidirler. Ayrıca daha sınırlı veya daha coşkulu, heyecanlı olabilirler.

Depresif Dönemler

Bir depresif epizot sırasında, düşük veya depresif bir ruh hali ile birlikte çoğu aktiviteye karşı ilgi kaybı yaşarsınız ve bunun yanı sıra aşağıdakiler gibi birçok başka depresyon semptomu ortaya çıkabilir :

- Yorgunluk.
- İştahtaki değişiklikler.
- Değersizlik ve umutsuzluk duyguları.
- Konsantre olma zorluğu
- Normalde zevk alınan faaliyetlerden alınan zevkin kaybolması
- İntihar düşünceleri
- Suçluluk ve değersizlik duyguları.

Daha fazla detay için <https://bst-psikoloji.com/bipolar-bozukluk/> adresini ziyaret edebilirsiniz.