



# BEN BİPOLAR MIYIM?

HAZIRLAYANLAR: İREM AKDENİZ-MUSA ARAS-BUSENUR KARAGÖZ  
DANIŞMAN ÖĞRETİM ÜYESİ: İLKER DIBİRDİK



## MANİK DEPRESİF (BİPOLAR BOZUKLUK) NEDİR ?

Manik depresif, belirtileri bir dönem yüksek ruh halli maniye ve bir dönem düşük ruh halli majör depresif bozukluğa benzer olmak üzere, kişinin duygu durumunda aşırı ve zıt yönlü değişiklikler tecrübe etmesi ile karakterize edilen bir zihinsel hastalıktır. Yükselen duygu durumu, duygu durumunun şiddet seviyesine ya da psikoz belirtilerinin mevcudiyetine bağlı olarak, mani veya hipomani olarak isimlendirilir. Mani esnasında, hasta kimse, anormal düzeyde enerjik, mutlu veya fevri hissetmekte ya da davranışlar göstermektedir.

Diğer tanımlayıcı terimleri arasında iki uçlu duygu durum bozukluğu, bipolar afektif bozukluk, bipolar bozukluk, manik depresyon ve manik atak sayılabilir.

## EPİDEMİYOLOJİ

Bipolar bozukluğun hemen her toplumda benzer bir yaygınlıkta (yaklaşık %1), görüldüğü bilinmektedir. Buna karşılık unipolar depresyon çok daha sık (yaklaşık 5-10 kat) görülmektedir.

Bipolar bozukluğun kadın ve erkeklerde görülme sıklığı hemen hemen benzer iken unipolar depresyon kadınlarda çok daha sık görülmektedir.

Bipolar bozukluk ile unipolar depresyon arasında en önemli farklardan birisi başlangıç yaşlarıdır. Bipolar bozukluğun ortalama başlangıç yaşı çok daha küçüktür (yaklaşık, yirmili yaşlar) Bu nedenle, ilk dönem depresyonlarda bu özellik klinik uygulamada değerlendirmeye alınmayı hak etmektedir.

Bir diğer önemli özellik bipolar bozukluğun aynı aile üyelerinde görülme sıklığının oldukça yüksek olmasıdır.

Bipolar depresyon dönemlerinin sonbahar ya da kış mevsimlerinde görülme oranı yüksektir.

## MANİK VE DEPRESİF DÖNEM

### 1) Bipolar mani veya hipomani

- Yersiz/aşırı neşe hali, ya da öfke/sinirlilik/agsresyon,
- Aşırı konuşma, konudan konuya atlama,
- Düşüncelerde hızlanma,
- Abartılı özsaygı,
- Alışılmışın dışında enerji, daha az uyku ihtiyacı,
- İmpulsivite, düşüncesizce doyuma ulaşma isteği, (alışveriş çılgınlığı, ani seyahatler, yüksek riskli iş yatırımları, hızlı araba kullanma)

### 2) Bipolar depresyon

- Depresif ruh hali ve düşük özsaygı,
- Her zamanki aktivitelere karşı ilgi veya haz eksikliği,
- Düşük enerji seviyesi,
- Üzüntü, yalnızlık, çaresizlik, suçluluk duygusu,
- Yavaş konuşma, yorgunluk ve zayıf koordinasyon,
- Uykusuzluk veya aşırı uyuma,
- İntihar düşüncesi, girişimi,
- Düşük konsantrasyon,



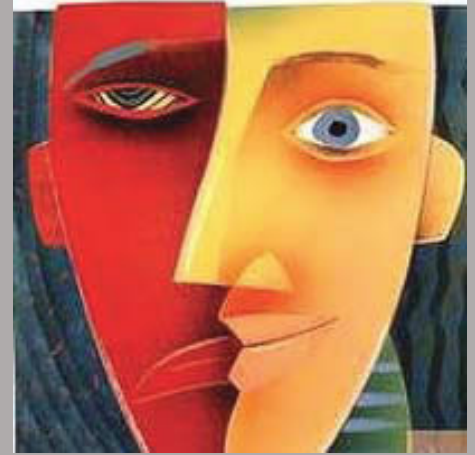
## TANI

Tanıda en sık karşılaşılan problemlerden biri unipolar ve bipolar bozuklukların ayırt edilememesidir.

Psikomotor yavaşlama ve anergi bipolar depresyonda daha sık görülmektedir. Anksiyetenin eşlik etmesi bir miktar daha seyrekdir. Hipersomni daha sık görülmektedir. Dönemlerin ani ortaya çıkması ve depresif dönem içinde duygu durumunda oynaklığının varlığı bipolar depresyonda gözlenen öteki özelliklerdir.

Anksiyete	UP>BP
Aşırı öfke dışavurumları	UP>BP
Bedensel yakınmalar	UP>BP
Psikomotor retardasyon	BP>UP
Psikomotor ajitasyon	UP>BP
Ölçülmüş bedensel etkinlik	UP>BP
Epizodlar arası belirti değişkenliği	BP>UP
Epizod içinde duygudurumda oynaklık	BP>UP
Total uyku süresi	BP>UP
Birden kapanma (shut down) depresyonları	BP>UP
Postpartum epizodlar	BP>UP
Ağrıya duyarlılık	UP>BP
Bölünmüş REM uykusu	BP>UP
Kilo yitimi	UP>BP

\*Goodwin ve Jamison, 1990'dan alınmıştır.



## TEDAVİ

Literatür incelendiğinde bipolar depresyon sağaltımının bazı yönlerden unipolar depresyondan farklılaştığı görülmektedir. Duygudurum dengeleyici ilaçların etkinliği ve bu ilaçlara duyulan gereksinim, antidepresan ilaçların etkinliği, sürdürüm fazının süresi bunlardan birkaçıdır.

### Duygudurum dengeliyicileri

- Lityum
- Karbamazepin
- Valproat

### Antidepresan ilaçlar

- Trisiklik antidepresanlar
- Klasik MAO inhibitörleri
- Rimallar
- Bupropion
- Seçici serotonin gerilim inhibitörleri

