



## Dizordni Bipolari

Dizordni bipolari hija kundizzjoni li tinvolvi kemm episodji b'sintomi ta' dipressjoni maġġuri u episodji ohra b'sintomi ta' manija.

Il-karatteristiċi tal-episodju maġġuri ta' dipressjoni jinkludu dawn li ġejjin:

1. *Burdata ta' dipressjoni:* Kulhadd jgħid li jkun xi ftit imdejjaq u forsi jibki spiss għalkemm dawk li jbatu ħafna forsi jhossu l-bżonn li jibku iżda ma jkunux jistgħu. Nies b'burdata ta' dipressjoni jhossuhom iddisprati u bla ħila ta' xejn.
2. *Nuqqas ta' gost jew interess fattivitajiet tas-soltu.* Din hi magħrufa bħala *anhedonia* u dak li jkun ma jkunx jista' jieħu pjaċir b'dawk l-attivitajiet li s-soltu jieħu pjaċir bihom.
3. *Disturb fl-aptit.* Il-biċċa l-kbira ta' dawk li jbatu bid-dipressjoni jitilfu l-aptit u jonqsu mill-piż, għalkemm hemm dawk li donnhom jieklu iżjed mis-soltu u jzidu fil-piż.
4. *Disturb fl-irqad.* Dawn jinkludu *insomnia* fejn wiehed ma jkunx jista' jorqod għal hin twil, iqum kmieni u ma jkunx jista' jerga' jorqod, ma jkun jista' jorqod xejn u jqum kemm il-darba bil-lejl. Nies bid-dipressjoni jistgħu wkoll jorqdu żzejjed.
5. *Agir kajman jew aġitat.* B'dan id-dewmien dak li jkun jagħmel kollox bil-mod, jidher imdejjaq u għajjen u jsib diffikultà meta jitkellem. Minflok hemm min juri aġitazzjoni billi jiċċaqlaq ħafna jew il-ħin kollu.
6. *Nuqqas ta' enerġija.* Ikun hemm nuqqas kbir fil-livell ta' enerġija f'wiehed li jista' jhossu eżawrit mingħajr ma jkun għamel xejn.
7. *Ihossu ma jiswa għal xejn u ħati.* Min ibati bid-dipressjoni spiss ihossu mhux kapaċi għal xejn, kif ukoll li huwa ħati. Jekk ma jkunx hemm l-ebda problema, dak li jkun, spiss iwahħal fih innifsu.
8. *Diffikultajiet biex jahseb.* L-attivitajiet fil-moħħ tonqos u dak li jkun spiss ikun indeċiż u jsibha diffiċli jahseb, jikkonċentra u jiftakar ċerti affarijiet.
9. *Ħsibijiet spissi fuq il-mewt jew suwiċidju.* Min jgħaddi minn episodji ta' dipressjoni spiss ihoss li kemm hu kif ukoll haddieħor aħjar ikunu mejta.

Episodji ta' manija ghandhom dawn is-sintomi li ġejjin:

1. *Burdati sbieħ jew irritabbli.* Dak li jkun spiss iħossu entuzjast fuq kolloxx, jara d-dinja bħala post mill-isbaħ u jħossu tajjeb il-ħin kollu. Jaraw lil haddieħor kajman u negattiv u jista' jsir ostili jekk xi hadd ifixkillu l-pjanijiet li jkollu jew jipprova jikkontrollah.
2. *Stima eżagerata tagħhom infushom.* Dawk li jaħsbu li huma nies sbieħ ħafna, importanti, b'saħħithom u kapaċi jagħmlu kolloxx.
3. *Nuqqas ta' rqađ.* Ċerti nies inaqqsu mill-irqad iżda mhux mill-enerġija.
4. *Ipaċpċu ħafna.* Dawk li jkunu għaddejjin minn episodju mentali jitkellmu jgħajtu, jgħaġġlu u jitkellmu l-ħin kollu. Spiss jagħtu dettalji li m'għandhomx x'jaqsmu mas-suġġett u anke jgħidu ċajt li jkun tad-daħq għalihom biss.
5. *Aljenazzjoni:* Ċerti nies jistgħu faċilment jiġu aljenati.
6. *Ideat mhux realistiċi:* Nies li jbatu bil-manija spiss jiġuhom ħafna ideat konfużi li jidhru mill-mod kif jitkellmu.
7. *Attività eċċessiva:* Żieda fl-aġitazzjoni u fl-attività fiżika.
8. *Imġieba bla kontroll.* Spiss jieħdu azzjonijiet impulsivi bħal xiri mill-ħwienet mingħajr kontroll u dejn.

Dak li jkun iġib ruħu tipikament normali iżda kultant ikollu episodji dipressivi u mentali. Din l-esperjenza taffettwa 1% - 2% mill-popolazzjoni adulta.

**Nies famużi b'dizordni bipolarari:**

- Ben Stiller (attur)
- Virginia Wolf (kittieba)
- Ludwig van Beethoven (kompożitur)
- Theodore Roosevelt (President tal-Amerka)

**Kura:** Diversi interventi psikosoċjali u medicina jgħin lil dak li jkun biex jikkontrolla l-kundizzjoni li jkollu.

**Cognitive Behavioural Therapy (CBT):** timmodifika l-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-imġieba problematika.

**Terapija psikodinamika:** tipprowa tiskopri u tieħu ħsieb trawmi tal-passat li huma maħsuba li jistgħu ikunu qed iwasslu għad-dipressjoni

**Mediċina:** Jistghu jiġu ordnati tipi differenti ta' antidepressanti kontra l-episodji dipressanti kif ukoll il-litju biex itaffi l-manija. Tintuża wkoll terapija elettrokonvulsiva (ECT) fejn nies bid-dipressjoni jingħataw stimoli żgħar fil-moħħ u li jista' jkollhom suċċessi kbar. Din tuża meta jkun falla kull tentattiv ieħor.

**Għajnuna professjonali:** Huwa importanti li tfittex l-għajnuna minn psikjatri/tobba kwalifikati li jistgħu jorndaw mediċina u terapisti kwalifikati li huma mħarrġa speċifikament biex jużaw teknika li tghin lil dak li jkun jieħu ħsieb is-sintomi u s-sentimenti tiegħu.