

**SERVIZIO PSICHIATRICO DI DIAGNOSI E CURA  
OSPEDALE SANTO SPIRITO IN SAXIA  
DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE  
AZIENDA SANITARIA LOCALE ROMA E**

***CHE COS'E' IL DISTURBO BIPOLARE***

***Informazioni per i pazienti e i loro familiari.***

- ◆ Il Disturbo Bipolare e' un disturbo psichiatrico caratterizzato da una alternanza di periodi di depressione (tristezza, perdita di iniziativa, sfiducia, demoralizzazione, tendenza all'inattività) o eccitamento (euforia, iperattività, irritabilità, sottovalutazione delle difficoltà) con periodi di maggiore benessere ed equilibrio. Nei periodi di maggiore difficoltà la persona con un Disturbo Bipolare può anche presentare idee completamente false (deliri), udire voci o vedere cose inesistenti (allucinazioni), avere difficoltà ad organizzare con chiarezza i propri pensieri.
- ◆ Si tratta di un disturbo, al quale alcune persone possono essere predisposte. Non si conosce la causa precisa del Disturbo Bipolare.
- ◆ Le tensioni e le preoccupazioni possono facilitare le ricadute della malattia o aggravarne i sintomi, nei soggetti predisposti.
- ◆ Alcune persone hanno un solo episodio di questo disturbo in tutta la loro vita, ma la maggior parte alterna periodi di completo equilibrio a delle ricadute.
- ◆ Anche se non si dispone di una cura completa, le terapie disponibili possono spesso controllare completamente la malattia o almeno ridurre la frequenza delle ricadute e aiutare a superare le situazioni difficili.
- ◆ ***Assumere i farmaci con regolarità*** – anche durante i periodi di benessere – costituisce l'elemento fondamentale della cura del Disturbo Bipolare, ma è sempre opportuno affiancare anche interventi di tipo psicologico. E' inoltre importante non assumere caffeina o altri stimolanti, mantenere ritmi regolari di sonno, praticare una regolare attività fisica.
- ◆ ***Gli stabilizzanti dell'umore sono farmaci molto efficaci nella cura del Disturbo Bipolare.*** Assumere questi farmaci con regolarità evita o diminuisce il verificarsi delle ricadute.
- ◆ Assumere droghe o alcool peggiora notevolmente i sintomi del Disturbo Bipolare.
- ◆ ***E' importante che il paziente o i suoi familiari mantengano contatti continui con il Servizio di Salute Mentale*** e informino al più presto lo psichiatra curante di ogni ricomparsa o aggravamento dei sintomi, dell'insorgenza di propositi aggressivi verso sé o gli altri, o di interruzioni della terapia.
- ◆ I familiari e gli amici possono essere di grande aiuto incoraggiando la persona che soffre di Disturbo Bipolare a non demoralizzarsi, a proseguire le cure e sostenendola nel prendere iniziative utili a migliorare la propria vita. E' importante ricordare che la persona non ha alcuna colpa della propria malattia e che bisogna aiutarla ad aumentare il suo senso di responsabilità nel curarsi.