



Har jeg bipolar lidelse?

Spørsmål: Jeg er en mann i slutten av trettiårene som lurer på om jeg kan ha bipolar lidelse. De siste fem årene har jeg hatt tre store depresjoner.

To av de har kommet på høsten og vart i tre – fire måneder, mens i fjor var jeg deprimert fra midten av sommeren til utpå høsten. I disse periodene har hatt søvnproblemer, våknet tidlig, ikke hatt lyst til å stå opp eller gå på jobb, spist uregelmessig og unngått mine venner og familie. Alt har synes å være uoverkommelig som for eksempel å lage mat, gå ut med søpla, hente posten, og betale regninger. Jeg har følte meg som et annenrangs menneske, og har til tider tenkt på om det har noen hensikt å fortsette. I andre perioder får jeg det for meg at jeg skal ordne opp i alle problemene og tar på meg mange ekstrajobber som jeg går på med dødsforakt. Som oftest klarer jeg ikke å fullføre disse jobbene og finner derfor på ulike unnskyldninger. Tidvis har jeg misbrukt alkohol for å glemme vanskelighetene, men det fører bare til at den påfølgende dagen blir enda verre. Når jeg har klart å slutte å drikke alkohol har jeg vært veldig "høy på livet." Alt har gått i full fart. Jeg har pratet og tenkt utrolig fort, ikke sovet noe særlig, blitt raskt sint og har hatt liten tålmodighet. Av utdannelse er jeg kunstner og har tidligere hatt stor glede av faget mitt, men i de siste årene har det dabbet av. For ett par år siden tok min far meg med til legen, og jeg fikk en medisin mot depresjon som heter Cipralex. På grunn av bivirkninger sluttet jeg med den etter en tid. Fastlegen min har jeg dessverre ikke så lyst til å kontakte på nytt, men jeg bør vel gjøre det, eller skifte fastlege?

Svar: Jeg forstår at du har hatt tunge perioder de siste fem årene, men dessverre kan jeg ikke med sikkerhet fastslå at du har bipolar lidelse på grunnlag av brevet ditt. Denne diagnosen forutsetter en grundig utredning med tester og utdypende samtaler med deg. Det er imidlertid

flere holdepunkter for at du kan være rammet av sykdommen. Du har vært sterkt nedstemt tre ganger over lengre perioder. Periodene fremstår som svært tunge med håpløshet, nedsatt tiltakslyst og svekket interesse for det du ellers liker å gjøre. De mer aktive fasene du beskriver kan også være forenlige med bipolar lidelse, men brevet ditt inneholder for lite informasjon til å avgjøre om disse periodene tilfredsstillende kriteriene for mani som ledd i en bipolar lidelse. En mulig feilkilde er at mange deprimerte erfarer kontrasten mellom de deprimerte fasene og de normale periodene som så stor at sistnevnte kan oppleves som mani.

Jeg tenker ellers at du kanskje har en ikke helt unormal reaksjon på en strevsom tilværelse. Mange mennesker opplever depresjoner i voksen alder når de etter hvert får et overblikk over hvordan resten av livet ser ut til å bli. Dette kan lett utløse tanker om "meningen med livet". Du har valgt en krevende karriere som kunstner med hard konkurranse der det er vanskelig å klare seg økonomisk uten andre jobber i tillegg. De fleste mennesker i ditt yrke strever derfor mer økonomisk enn jevnaldrende venner med vanlige jobber. Dårlig råd og stort arbeidspress kan lett utløse en følelse av å ikke mestre tilværelsen og håpløshet for fremtiden. Dine depresjoner kan også ha bidratt til at du ikke har funnet en partner, noe som mennesker i din alder vanligvis søker etter. Jeg vet ikke om det er slik du opplever tilværelsen, men det kan være at reaksjonene dine er naturlig følge av at din livssituasjon ikke er slik du ønsker.

Jeg vil råde deg til å ha kontakt med fastlegen din, og eventuelt bytte fastlege dersom du og din nåværende fastlege ikke fungerer så godt sammen. Hos fastlegen kan du få henvisningen til en psykolog eller psykiater som kan hjelpe deg med å sortere tankene dine. Du kan også få klarhet i om du har bipolar lidelse.

Deprimerte mennesker og spesielt mennesker med en bipolar lidelse har stor nytte av å leve et regelmessig liv. Nok søvn, sunn mat, jevnlig fysisk aktivitet og daglig sosial omgang med mennesker kan redusere sjansen for nye deprimerte perioder. Forsiktighet med alkohol er også viktig.