

# OBSAH

Poděkování .....	7
Úvod .....	8
<b>1 Jak pochopit bipolární poruchu?</b> .....	10
1.1 Co jsou emoce .....	12
<b>2 Co je to mánie?</b> .....	15
2.1 Hypománie .....	16
2.2 Mánie .....	16
<b>3 Co je to deprese?</b> .....	18
3.1 Porucha nálady .....	21
3.2 Depresivní myšlenky .....	24
3.3 Depresivní chování .....	26
3.4 Depresivní tělesné příznaky .....	27
3.5 Vztahy a deprese .....	28
3.6 Reakce okolí na depresi .....	29
3.7 Mýty a předsudky o depresi .....	29
3.8 Poruchy nálady a bludy .....	30
<b>4 Co způsobuje bipolární afektivní poruchu?</b> .....	33
4.1 Výlet do prehistorie výzkumu BAP aneb za všechno může chemie .....	35
4.2 O krok dále aneb ozubená kola a převodové páky v podezření .....	35
4.3 Neseřizené vnitřní hodiny aneb další kamínek do skládačky .....	38
4.4 Podivné slovo „kindling“ aneb logika kyvadla .....	39
4.5 Bipolární afektivní porucha a dědičnost aneb šedá eminence geny v pozadí? .....	40
4.6 Psychosociální faktory .....	41
<b>5 Bipolární afektivní porucha a mimořádné tvůrčí schopnosti aneb každý rub má svůj líc</b> ....	43
5.1 Slavné osobnosti s bipolární afektivní poruchou .....	46
<b>6 Jak se bipolární porucha léčí?</b> .....	48
6.1 Akutní léčba deprese .....	48
6.2 Udržovací léčba deprese .....	51
6.3 Akutní léčba mánie .....	51
6.4 Udržovací léčba mánie .....	52
6.5 Profylaktická léčba bipolární poruchy .....	52
6.6 Psychoedukace .....	55
6.7 Psychoterapie .....	55

<b>7</b>	<b>Co mohu dělat sám?</b> .....	<b>59</b>
7.1	Poznat, že něco není v pořádku .....	60
7.2	Nezůstat v tom sám .....	60
7.3	Najít si kompetentní osobu .....	61
7.4	Mít dostatek informací .....	61
7.5	Dodržovat pravidla (léky, životospráva a psychohygiena) .....	62
<b>8</b>	<b>Bipolární porucha a rodina</b> .....	<b>64</b>
8.1	Jak se vyrovnat s duševním onemocněním v rodině .....	64
8.2	Jak včas rozpoznat mánii .....	66
8.3	Jak včas rozpoznat depresi .....	67
8.4	Jak včas rozpoznat hrozící sebevraždu .....	68
8.5	Život s duševní nemocí v rodině .....	69
8.6	Jak nepřijít o životní rovnováhu .....	69
8.7	Zajištění fungování .....	70
<b>9</b>	<b>Jak předcházet relapsům?</b> .....	<b>72</b>
9.1	Co je to relaps? .....	73
9.2	Zranitelnost (vulnerabilita) .....	73
9.3	Snížení zranitelnosti .....	74
9.4	Snížení negativního vlivu okolí .....	75
9.5	Včasné rozpoznání počínajícího relapsu .....	77
9.6	Co dělat, když k relapsu dojde .....	77
9.7	Rehabilitace .....	79
<b>10</b>	<b>Nejčastější problémy a obtíže v léčbě bipolární afektivní poruchy</b> .....	<b>82</b>
10.1	Nežádoucí a vedlejší účinky léků .....	82
10.2	Nežádoucí účinky antidepresiv .....	83
10.3	Nežádoucí účinky tymostabilizérů .....	84
10.4	Předčasné přerušeni léčby .....	86
10.5	Riziko sebevraždy .....	87
10.6	Drogy a alkohol .....	87
10.7	Bipolární afektivní porucha a alternativní medicína a léčitelé .....	88
10.8	Bipolární afektivní porucha, těhotenství, kojení a období po porodu .....	88
<b>11</b>	<b>Glosář</b> .....	<b>90</b>
<b>12</b>	<b>Závěr</b> .....	<b>96</b>
	<b>Kartička</b> .....	<b>97</b>
	<b>Doporučená literatura</b> .....	<b>99</b>
	<b>Seznam obrázků</b> .....	<b>101</b>
	<b>Rejstřík</b> .....	<b>102</b>