

Sisällys

OSA I KAKSISUUNTAINEN MIELIALAHÄIRIÖ

1 Kaksisuuntaisen mielialahäiriön historia	14
2 Mitä on kaksisuuntainen mielialahäiriö?	17
Kaksisuuntainen mielialahäiriö – mitä se on	18
Kaksisuuntaisen mielialahäiriön alatyypit	23
Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön liittyvät muut sairaudet	25
Miten tavallinen sairaus kaksisuuntainen mielialahäiriö on? ...	25
Sairauden kulku	26
Periytyvyys	29
3 Mania – minäkö sairas? En ole koskaan ollut näin terve!	30
Mania	31
Hypomania	47
4 Masennus – nousenko tästä enää koskaan?	49
Masennusoireet	50
Masennusjakso	55
5 Sekamuotoinen jakso – mielialan ristiaallokkoa	59
6 Elpymävaihe – nythän hoidon voi lopettaa?	62
7 Onko minulla oikea diagnoosi?	64
Samanaikaissairastavuus	67
Yksisuuntainen masennus	68
Ahdistuneisuushäiriöt	68
Skitsofrenia	70
Skitsoaffektiivinen häiriö	72
Tunne-elämältään epävakaata persoonallisuushäiriö	72
Päihdehäiriöt	74
ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö	76
Mielialan aaltoiluhäiriö	77
8 Kognitiiviset oireet ja toimintakyky – tulenko ennalleni?	78
Kognitiiviset muutokset kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä ...	79
Kaksisuuntainen mielialahäiriö ja toimintakyky	82
Töihinpaluu sairausloman jälkeen	82
Entä jos en pysty enää palaamaan töihin	84
9 Luovuus	87

OSA II MITEN PÄRJÄÄN SAIRAUDEN KANSSA?

10 Sokkivaiheesta suruun ja sopeutumiseen: apua, minulla on pitkäaikainen psyykkinen sairaus!.....	90
Sairauden kieltäminen.....	91
Sairauden hyväksyminen	95
Mikä on sairautta, mikä on minua?.....	96
11 Millainen on juuri minun sairauteni?	100
Oman sairauden asiantuntijaksi.....	100
Omaan sairauteen tutustuminen.....	103
Elämänjana.....	104
Mielialaoirejaksvoja laukaisevat tekijät	105
Oiretaulukko.....	107
Oirekooste	109
12 Uni- ja mielialapäiväkirja mielialan hallinnan apuna.....	112
Unen seuranta.....	112
Mielialan seuranta.....	116
Mielialapäiväkirja.....	117
13 Manian kanssa selviytymisen keinoja	122
Esioireiden tunnistaminen.....	122
Hypomanian ja manian esioireet	123
Miten suojautua hypomaniata ja maniaa vastaan	126
Ympäristön ja itsen rauhoittaminen	127
Manian jälkeen	132
14 Masennuksen kanssa selviytymisen keinoja.....	134
Masennuksen esioireet	134
Miten selvitä masennuksen kanssa?	137
Anna aikaa toipumiseen.....	145
Itsetuhoisuus	145
Impulsiivinen itsetuhoisuus ja kriittiset tilanteet.....	149
Yhteistyösopimus	152
Stressinhallinta	153
15 Miten pärjään ahdistuksen kanssa	155
Yleistä tietoa ahdistuksesta ja pelosta.....	155
Hermostollisen virittyneisyyden vähentäminen.....	171
16 ADHD ja kaksisuuntainen mielialahäiriö	173
17 Epävakaus ja kaksisuuntainen mielialahäiriö.....	179
Kaksisuuntainen mielialahäiriö ja tunnesäätelyn vaikeudet ...	179
Tunne-elämän epävakaus.....	180

Epävakauden hoito.....	181
Dialektinen käyttäytymisterapia DKT.....	181
18 Mindfulness – tietoinen läsnäolo.....	186
Lyhyt hengitys- ja rentoutusharjoitus.....	187

OSA III HOIDOSTA APUA

19 Lääkehoito on hoidon kulmakivi.....	190
Onko minun tosiaan käytettävä säännöllistä lääkitystä?	190
Onko lääkityksen välttämättömyys vain lääketehaiden propagandaa?.....	191
Kaksisuuntaisen mielialahäiriön biologiasta	192
Kaksisuuntaisen mielialahäiriön lääkehoidon pääperiaatteet.....	193
Usein esitettyjä kysymyksiä lääkehoidosta	196
Lääkkeiden esittely lääkeaineryhmittäin.....	200
Epilepsialääkeryhmän lääkkeet	201
Psykoosilääkeryhmän lääkkeet	203
Litium (Lito)	210
Masennuslääkkeet	211
Rauhoittavat lääkkeet ja uni- ja nukahtamislääkkeet.....	214
Lääkkeiden Kela-korvauksista ja hinnoista	215
20 Muut biologiset hoidot	217
ECT-hoito eli sähköhoito	217
TMS eli transkraniaalinen magneettistimulaatiohoito	219
Uusia mahdollisuuksia	220
21 Psykoterapiat.....	221
Kognitiivinen psykoterapia.....	222
Interpersoonallinen psykoterapia	228
Perhekeskeinen psykoterapia.....	229
Psykoedukatiiviset ryhmät perheille ja potilaille	230
Nettiterapia.....	230
Funktionaalinen remediaatio	231

OSA IV OSA ELÄMÄÄ

22 Kaksisuuntainen mielialahäiriö ja päihteet	234
Alkoholi ja kaksisuuntainen mielialahäiriö.....	234
Huumeet ja kaksisuuntainen mielialahäiriö.....	240
Rauhoittavat lääkkeet ja kaksisuuntainen mielialahäiriö	242
Kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja päihdeongelman integroitu hoito	243

23 Kaksisuuntainen mielialahäiriö ja fyysisestä terveydestä huolehtiminen	245
Terveellisistä elämäntavoista.....	245
Liikunnasta.....	246
Ravinnosta.....	247
Tupakoinnista	248
Ruumiillisten sairauksien hoidosta.....	248
24 Kaksisuuntainen mielialahäiriö ja perhe	250
Sairauteen sopeutuminen ja perhe.....	252
Miten autan oirejaksojen ehkäisyssä?	259
Kodin ilmapiiri vaikuttaa kaksisuuntaisen mielialahäiriön kulkuun.....	260
Miten selviämme manioista ja hypomanioista?	262
Psykoottisen henkilön kanssa kommunikoinnista	266
Miten läheinen voi tukea masentunutta?	267
Oirejakson jälkeen	270
Kaksisuuntainen mielialahäiriö ja lapset	271
Miten omainen jaksaa itse?	275
Keille kaikille kertoa sairaudesta?	277
25 Kaksisuuntainen mielialahäiriö, raskaus, imetys ja vanhemmuus	280
Mikä on riski, että lapseni sairastuu kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön?.....	281
Miten kestäen, jos lapseni sairastuu?.....	281
Mitä riskejä liittyy raskausaikaan ja synnytyksen jälkeiseen aikaan?	282
Milloin uskallan alkaa suunnitella perheenisäystä?.....	283
Raskauden suunnitteluvaihe avainasemassa myös lääkitystä ajatellen.....	284
Entä jos tulen raskaaksi vahingossa tai manian seurauksena?	285
Miten varustaudun vauvan tuloon?	285
Kaksisuuntaisen mielialahäiriön lääkehoito raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen	286
Muiden suhtautumisesta	292
Entä jos kärsin lapsettomuudesta?	293

OSA V MISTÄ SAAN APUA?

26 Suunnistaminen suomalaisessa

hoitojärjestelmässä	296
Kuka voi arvioida, onko minulla kaksisuuntainen mielialahäiriö?	296
Mitä hoito psykiatrian poliklinikoilla on?	297
Vaativa lääkinällinen kuntoutus.....	301
Entä jos on kiire?	302
Milloin sairaalahoito on välttämätön?.....	302
Vapaaehtoinen sairaalahoito ja tahdosta riippumaton hoito ..	303
Miten tahdosta riippumattomaan hoitoon lähetetään ja mitä se tarkoittaa?	303
Minkälaisia psykiatriset osastot ovat?	304
Osastohoidon kulku.....	306

27 Mistä saan toimeentulon, kun sairastan?

Sairausajan palkka.....	309
Sairauspäiväraha.....	310
Osasairauspäiväraha	311
Entä jos 300 päivää sairauspäivärahakautta tulee täyteen enkä ole tullut kuntoon?	311
Mikä on osakuntoutustuki?	312
Pysyvä työkyvyttömyys tai osatyökyvyttömyys	312
Hakemusten käsittelyajoista.....	312
Entä jos sairauspäiväraha- tai eläkehakemus ei mene läpi?.....	312
Kuntoutuskurssit ja ammatillinen kuntoutus	313

Lopuksi.....

Kirjallisuutta

Liitteet.....

Hakemisto