



## *On top of the world, down in the dumps*

**Bipolare Störungen und deren  
Früherkennung**

04. Mai 2011, Hendrik Müller



# Begriffsklärung *bipolare Störung*

Wortbedeutung:

**bi-polar** zweipolig

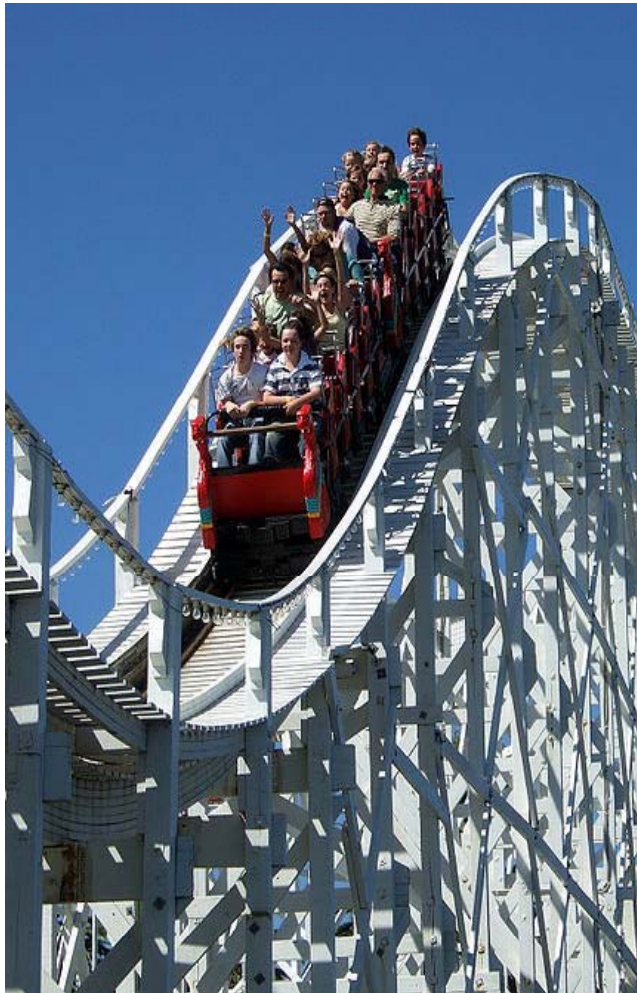
Definition:

das zeitversetzte Auftreten von Depressionen und übersteigerter Hochstimmung

Synonyme:

manisch depressive Erkrankung,  
affektive Störung

# „Warum bipolare *Störung*?“



- Stimmungsschwankungen sehr ausgeprägt
  - Hochphasen (Manien)
  - Tiefphasen (Depressionen)
- länger anhaltend
- häufig kein Bezug zu Lebensereignissen

# Anzeichen für eine Manie

- Aktivitätssteigerung
- Rededrang
- vermindertes Schlafbedürfnis
- starke Ablenkbarkeit
- Selbstüberschätzung oder Größenideen
- Tollkühnes oder leichtsinniges Verhalten, ohne Risiken zu beachten
- übertriebener Optimismus
- Enthemmung
- eingeschränktes Urteilsvermögen
- oberflächliches, sprunghaftes Denken

„Klingt doch gar nicht so schlimm, oder...?“

- oft hohe finanzielle Einbußen
- gefährliches Verhalten
- Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen

# Anzeichen für eine Depression

- anhaltend gedrückte Stimmung
- Interessensverlust, fehlende Initiative
- Selbstabwertung und Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle
- Schlafstörungen, Früherwachen
- Appetitverlust
- Energieverlust
- Konzentrationsschwierigkeiten

# Ursachen der Störung

## **Anfälligkeit**

(erbliche/ biologische  
Faktoren)

*und*

## **Stress**

(z.B.: Konflikte,  
Veränderungen der  
Lebensumstände,  
unregelmäßiger  
Tag/Nacht-Rhythmus,  
Substanzmissbrauch)

**Symptome  
bipolare  
Erkrankung**

# „Gibt es Risikoanzeichen?“

## **Mögliche Hinweise eines erhöhten Risikos**

niederschwellige manische oder depressive  
Symptome *oder* Stimmungsschwankungen  
*und*

Leistungseinbrüche *oder*  
Schwierigkeiten im Umgang mit anderen  
*und*

Verwandte, die eine affektive Erkrankung aufweisen

# „Was kann man vorbeugend tun?“



**Wir bieten ein Gruppentraining für Betroffene an.**

Hier erhalten die Teilnehmer umfassende Aufklärung über psychische Störungen und bekommen Hilfestellung bei der Bewältigung der Risikosymptome (z.B.: Entspannungstraining, Stressmanagement, Anleitung zur Lösung von Problemen).

[www.fetz.org](http://www.fetz.org)