



Infoblatt: Bipolare Erkrankung

1. Was ist das?

Die Bipolare Störung (früher: manisch-depressive Erkrankung) ist eine affektive Störung, bei der es zu wiederkehrenden Episoden von depressiven und manischen (oder hypomanischen) Phasen kommt. Zwischen den Episoden können Phasen mit ausgeglichener Stimmung (Euthymie) bestehen.

2. Typische Symptome

In depressiven Phasen:

- Niedergeschlagenheit, Interessenverlust
- Erschöpfung, Antriebslosigkeit
- Schuldgefühle, Grübeln
- Schlafstörungen, Appetitveränderung
- Suizidgedanken

In manischen Phasen:

- Übermäßige Energie, vermindertes Schlafbedürfnis
- Gereiztheit oder übersteigerte Euphorie
- Rededrang, Ideenflucht
- Größenideen, Risikoverhalten
- Fehlende Krankheitseinsicht

Hypomanie ist eine abgeschwächte Form der Manie, oft ohne deutliche Beeinträchtigung – kann aber trotzdem Folgen haben (z. B. soziale oder berufliche Konflikte).

3. Ursachen und Risikofaktoren

Die genauen Ursachen sind nicht vollständig geklärt. Wahrscheinlich spielen biologische (neurochemische), genetische und psychosoziale Faktoren eine Rolle. Familiäre Häufung, Schlafmangel, Belastungssituationen oder Substanzkonsum können Auslöser für Episoden sein.

4. Wie wird die Diagnose gestellt?

Die Diagnose erfolgt durch ein ausführliches psychiatrisches Gespräch und gegebenenfalls Fremdanamnese. Wichtig ist die Unterscheidung zu unipolaren Depressionen, Schizophrenien oder Persönlichkeitsstörungen. Eine sorgfältige Verlaufserhebung ist entscheidend.

5. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

- Stimmungsstabilisierende Medikamente (z. B. Lithium, Valproat, Lamotrigin, Quetiapin)
- Antidepressiva nur mit Vorsicht und möglichst in Kombination mit Stimmungsstabilisierern
- Psychotherapie, z. B. zur Rückfallprophylaxe und Krankheitsverarbeitung
- Psychoedukation: Verständnis für den eigenen Verlauf, Warnzeichen erkennen
- Strukturierung des Alltags, Schlaf-Wach-Rhythmus stabilisieren

6. Was kann ich selbst tun?

Führen Sie ein Stimmungstagebuch, achten Sie auf Warnzeichen (z. B. verändertes Schlafverhalten oder Überaktivität) und suchen Sie frühzeitig Hilfe. Stabilität im Alltag, ausreichend Schlaf und ein verlässliches soziales Netz sind zentral.

Vermeiden Sie Substanzkonsum (v. a. Alkohol, Cannabis), da dieser Rückfälle begünstigen kann.

7. Weitere Infos & Hilfe

- www.psychiatrie.at
- Telefonische Hilfe: 142 (Telefonseelsorge, anonym & kostenlos)