

Bipolaire stoornis

Tips bij een bipolaire stoornis

Iedereen ervaart pieken en dalen in het leven. Maar bij sommige mensen zijn de pieken extreem hoog en de dalen donker en diep. Iemand met een bipolaire stoornis (ook wel manisch-depressieve stoornis genoemd) heeft afwisselend manische en depressieve periodes.

Tijdens de manische periodes ben je opvallend opgewekt of prikkelbaar, zelfverzekerd en actief. En tijdens de depressieve periodes ervaar je grote somberheid, een negatieve kijk op jezelf en futloosheid. De frequentie en de ernst van de pieken en dalen kan per persoon erg verschillen, maar de stoornis heeft in de meeste gevallen een grote invloed op je dagelijkse

leven. In deze flyer krijg je 10 tips die je kunnen helpen bij het omgaan met deze stoornis.

Tips

Neem de voorgeschreven medicatie in

Neem op tijd de afgesproken medicatie in de juiste dosering. Levert dit problemen voor je op? Bespreek dit dan met jouw behandelaar.

Voorkom stress

Pak niet te veel activiteiten tegelijkertijd aan. Probeer stressvolle situaties waarvan je weet dat ze veel spanning opleveren te vermijden. Zijn er dingen die je spannend vindt, maar die toch moeten gebeuren? Zorg dat je daarna weer voldoende ontspanning en rust pakt om te herstellen.

Neem je omgeving in vertrouwen

Vertel mensen in jouw omgeving die je vertrouwt over de stoornis en vraag hen hulp bij het signaleren van een nieuwe manische of depressieve periode. Vraag hen te letten op stemmings- of gedragsveranderingen. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat ze actie ondernemen als je een manische periode hebt, door jouw hulpverlener in te schakelen of jouw bankpas weg te nemen. Ook kun je met elkaar afspreken hoe ze je kunnen ondersteunen in een sombere periode, bijvoorbeeld door op bezoek te komen of te gaan wandelen.

Trek op tijd aan de bel

Heb je het gevoel dat het mis dreigt te gaan? Neem contact op met jouw hulpverlener en de mensen die je in vertrouwen hebt genomen. Een handig hulpmiddel hierbij is een signalerings- of noodplan die je samen met jou behandelaar kan opstellen. Hierin staat omschreven wat jij of anderen merken als je ontregeld bent en wat jijzelf of anderen op zulke momen-

ten het beste kunnen doen.

Probeer de bipolaire stoornis te begrijpen

Verdiep je in de stoornis. Door je te verdiepen in achtergronden en aanpak van een bipolaire stoornis krijg je inzicht in manieren om hier zo goed mogelijk mee om te gaan. Op onze website vind je meer informatie over de [bipolaire stoornis](#). Ook zijn er goede zelfhulpboeken met betrouwbare informatie.

Wat ook kan helpen is het bijhouden van een stemmingsgrafiek of life-chart. Hierin houd je bij wanneer en in welke situaties er ontregelingen waren en wat jou hielp eruit te komen. Zo kun je zien wat invloed heeft op jouw stemming en hoe je bijvoorbeeld reageert op het gebruik van medicijnen. Hierdoor krijg je wat meer controle over je leven.

Bij veel behandelingen wordt psycho-educatie aangeboden. Je krijgt dan informatie en voorlichting over de bipolaire stoornis. Ook is het vaak een mooie manier om in contact te komen met lotgenoten.

Zoek contact met lotgenoten

Voor veel mensen is het fijn om herkenning te vinden bij anderen. Het kan heel steunend zijn te ervaren dat je niet de enige bent. Daarnaast kunnen anderen je misschien wel op weg helpen met de aanpak van problemen: de kans is groot dat een ander iets soortgelijks al eens eerder heeft meegemaakt.

Lotgenotencontact kan individueel, maar ook in groepen. Op de website van [Plusminus](#) vind je hier meer informatie over.

Ben jij op zoek naar contact met gelijkgestemden? Via de [Connect app](#) kun je per mail berichten uitwisselen met mensen met dezelfde interesses.

Pas contragedrag toe

Contragedrag is het tegenovergesteld doen dan dat past bij hoe je je voelt. Als je je somber voelt, ga je juist dingen ondernemen en als je een piek voelt aankomen, ga je juist minder dingen doen. In je signaleringsplan kun je zo concreet mogelijk omschrijven welk contragedrag het beste bij jou past.

Accepteer de stoornis

Durf de stoornis te accepteren. Dat is misschien makkelijker gezegd dan gedaan, maar juist door te aanvaarden dat je hier last van hebt, zul je er beter mee om leren gaan. Probeer je dus niet te verzetten tegen je stoornis en alles wat daarbij hoort. Een milde, niet-oordelende houding geeft ruimte om op een andere manier om te gaan met klachten, zodat ze een minder grote rol gaan spelen in je leven. Mindfulness is een training die hierbij kan helpen. Wij schreven [een flyer](#) met tips en oefeningen voor thuis.

Zorg voor regelmaat en leef gezond

Zorg voor regelmaat; sta op tijd op, eet driemaal per dag gezond en ga op

tijd naar bed. Probeer zo veel mogelijk dezelfde tijden aan te houden. Zorg er ook voor dat je genoeg beweegt. Ga bijvoorbeeld regelmatig wandelen, fietsen of zwemmen.

Zoek afleiding en ontspan

Je kunt veel meer aan als je regelmatig ontspant. Ontspanning kun je geestelijk of lichamelijk zoeken. Het is belangrijk dat je voor jezelf nagaat wat ontspannend voor jou is, waar jij plezier aan beleeft. Zodat je hoofd leeg wordt en je lichaam ontspant. Soms kan het ook helpen om actief [ontspanningsoefeningen](#) te doen.



Direct contact met een hulpverlener

Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.wijzijnmind.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur (€ 0.15 per minuut)

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

www.mindkorrelatie.nl

Meer lezen over een bipolaire stoornis?

www.wijzijnmind.nl

MIND

Stationsplein 125

3818 LE AMERSFOORT

Telefoon 033 - 303 23 33

Email info@wijzijnmind.nl

Help mee psychische
gezondheid verbeteren en
psychische problemen
te voorkomen

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000

