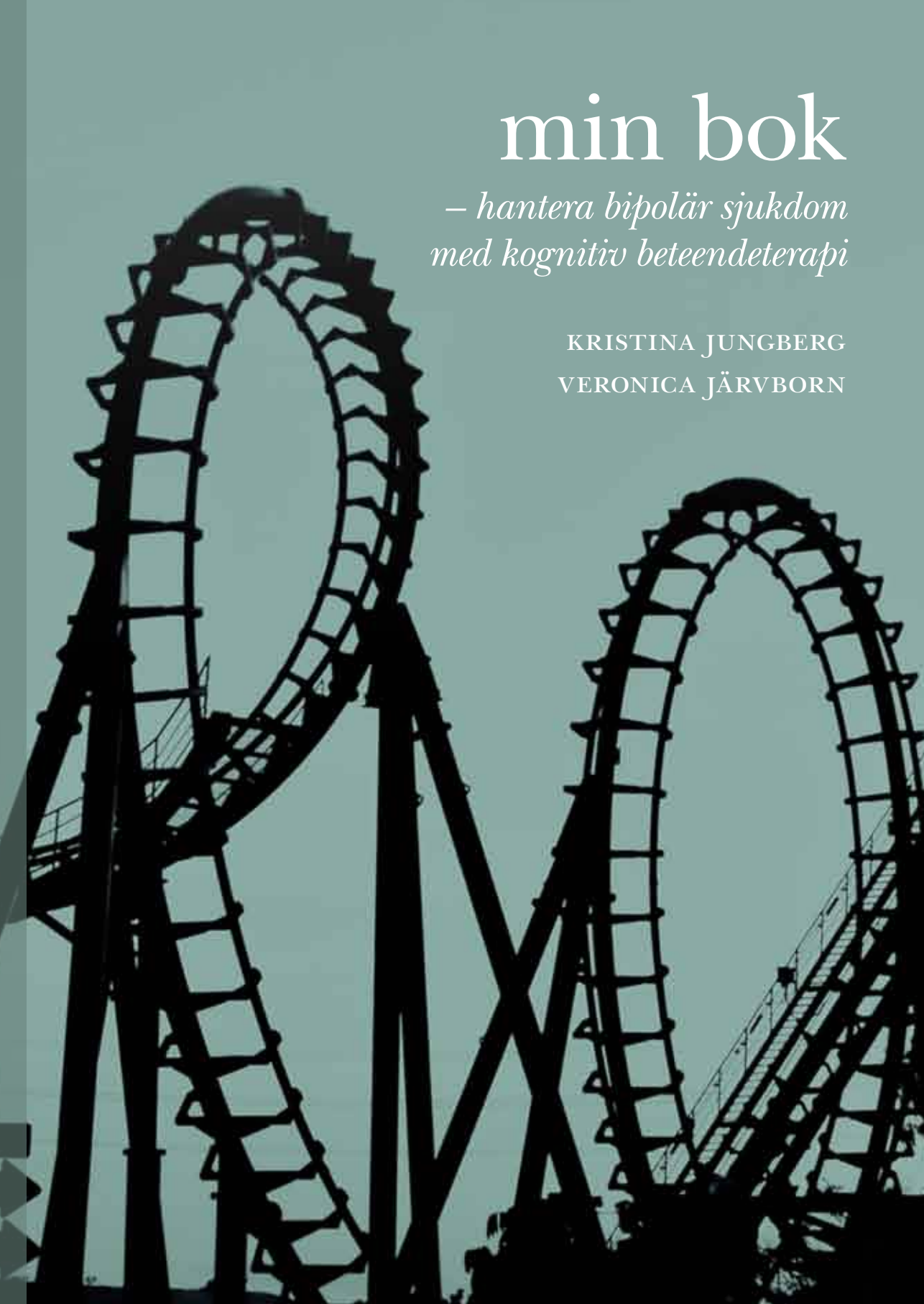


# min bok

*– hantera bipolär sjukdom  
med kognitiv beteendeterapi*

KRISTINA JUNGBERG

VERONICA JÄRVBORN



KRISTINA JUNGBERG  
VERONICA JÄRVBORN

# min bok

*– hantera bipolär sjukdom  
med kognitiv beteendeterapi*

Andra utgåvan

# Innehåll

Författarnas tack.....	3
Bakgrund .....	4
Så kan boken användas .....	5
Steg 1 Intro om bipolär sjukdom.....	7
Steg 2 Acceptans, sjukdomsinsikt och behandlingsföljksamhet .....	25
Steg 3 Kartlägg din sjukdomshistoria.....	35
Steg 4 Tidiga varningstecken.....	43
Steg 5 Handlingsplan och rutiner vid symtomutveckling.....	57
Steg 6 Gör dig själv mindre sårbar vid mani och hypomani.....	61
Steg 7 Beteendeaktivering.....	69
Steg 8 Tankar, tolkningar och förhållningssätt.....	83
Steg 9 Sömn.....	95
Steg 10 Knyt ihop trådarna.....	105
Tips på bra stöd.....	107
Kort om den behandlingsstudie boken bygger på .....	107
Deltagarnas utvärdering av behandlingen.....	107
Facit till kunskapstest.....	108
Tips på fördjupad läsning.....	108
Referenser.....	109

ISBN 978-91-637-1187-9

Illustrationer: Jojo form, Uffe Jernelo

Tryck: Propan AB

© Carema Hjärnhälsan 2012

Citera oss gärna men ange källan!

## Bakgrund

Bipolär sjukdom är ofta svårbehandlad. Det finns idag effektiva läkemedel, som verkar för att stabilisera extrema skiftningar i stämningsläge som råder vid sjukdomen. Det krävs ofta många korrigeringar för att uppnå goda behandlingsresultat och inledande framgångar kan leda till bakslag. Läkemedelsbehandling är idag den vanligaste behandlingen för att förebygga återfall.

Under 1990-talet utvecklades intresset för psykoterapi, familjeintervention och psykoedukation i samband med insikten att läkemedelsbehandling inte var tillräcklig. Kliniska erfarenheter visar att personer med bipolär sjukdom ibland gör avbrott i läkemedelsbehandlingen. Flera avbrott i behandlingen ökar risken för nya insjuknanden, vilket leder till ökad sårbarhet på sikt.

Förebyggande läkemedelsbehandling minskar sårbarheten, men eftersom effekten sällan är hundra procentig kan nya sjukdomsperioder ändå utvecklas. Att känna igen tidiga tecken på sjukdomssymtom och utveckla en handlingsplan för hur man ska motverka att symtomen förvärras är av stor vikt.

Det är viktigt att ha god kunskap om sjukdomen och att kartlägga specifika drag som kännetecknar individens sjukdomsbild. Psykologisk behandling vid bipolär sjukdom syftar till att öka individens färdigheter att hantera sina symtom.

Forskningen har visat att interventioner inom kognitiv beteendeterapi (KBT) har god behandlingseffekt vid bipolär sjukdom. Studier visar att KBT som behandlingstillägg är effektivt för att förebygga och förhindra återfall i mani, hypomani och depression (Cochran, 1984; Lam et al., 2003; Fava, Bartolucci, Rafanelli, & Mangelli, 2001).

Det finns även stöd för att KBT-behandling i kombination med läkemedelsbehandling ger ökad social funktion, bättre behandlingsföljsamhet, ökad livskvalitet, längre tid till återinsjuknande samt minskad svårighetsgrad av symtom (Scott & Stradling, 1990). En studie av Jan Scott (2006) visade att personer som hade haft mindre än tre maniska perioder fick effekt av KBT-behandling, medan personer med mer än tre maniska perioder inte skilde sig från kontrollgruppen. Efteranalyser av studien har gett ny och värdefull kunskap om vikten av att tidigt påbörja KBT-behandling.

Vi som psykologer intresserade oss för hur psykologiska behandlingsmetoder kan vara ett komplement till farmakologisk behandling.

Vi hoppas att denna bok kommer att ge praktiskt användbara kunskaper att tillämpa i kombination med läkemedelsbehandling. Tanken är att boken ska vägleda personer med bipolär sjukdom att finna strategier för att skapa ökad kontroll, acceptans och sjukdomsinsikt. Boken belyser psykologiska färdigheter och syftar till långsiktiga livsstilsförändringar för att hantera bipolär sjukdom. Ökad kunskap om sjukdomen kan även underlätta för individen att ta sig fram i vården och få rätt behandling.

## **Så kan boken användas**

Boken är skriven som en självhjälpbok vid bipolär sjukdom. Boken är framförallt tänkt att användas som behandlingsmanual vid grupp- och individuell behandling tillsammans med psykolog. Boken är skriven och utformad direkt till läsaren därav namnet *min bok*. Boken kan med behållning läsas av psykologer, psykoterapeuter, psykiatriker och andra professionella som antingen arbetar med eller intresserar sig för bipolär sjukdom.

Boken består totalt av tio steg. Varje steg är upplagt så att du först läser den text som ingår. I anslutning till detta genomför du övningar som är kopplade till det du läser. Övningarna är till för att aktivera ditt tänkande och skapa rutiner. För att öka läsbarheten presenteras referenslistan i slutet av boken. Där finner du även rekommenderad litteratur om du är intresserad av fördjupning inom stegens relevans.

Stegen i boken kräver tid, motivation och tålamod. Förändringar måste ske långsiktigt. Boken vill förändra upplevelsen av att det är ”hopplöst” att komma till rätta med problemen relaterade till bipolär sjukdom. Ge inte upp!

Övergripande syfte med denna behandlingsmanual är att minska återfall i depression och hypomani, mani. För att nå detta mål behöver man lära sig två viktiga saker.

- Känna igen tidiga varningstecken på symtom av bipolär sjukdom
- Att snabbt agera för att stoppa symtomutveckling. Med detta menas att agera innan symtomen blir en fullbordad sjukdomsperiod av mani, hypomani eller depression.