

Stemmings- schommelingen de baas

Effectieve technieken om depressie te lijf te gaan ■ manie het hoofd te bieden ■ effecten van medicatie te optimaliseren ■ en weer controle over je leven te krijgen

MONICA RAMIREZ BASCO



Stemmings- schommelingen de baas

Monica Ramirez Basco

HOGREFE



Inhoudsopgave

Test je kennis van de bipolaire stoornis	7
1 Controle krijgen over je stoornis	11
 Stap 1 Zie het aankomen	
2 Feiten over de bipolaire stoornis	33
3 Je persoonlijke geschiedenis in kaart brengen	55
4 Een signaleringssysteem ontwikkelen	73
 Stap 2 Voorzorgsmaatregelen nemen	
5 Jezelf minder kwetsbaar maken	91
6 Je medicatie goed laten werken	127
7 De O van ontkenning overwinnen	147
 Stap 3 Je symptomen verminderen	
8 Je denkfouten herkennen en onderscheppen	161
9 Emotionele gedachten onder controle krijgen	201
10 Verstoorde denkprocessen te lijf gaan	217
 Stap 4 Je voortgang controleren	
11 Veranderingen ten goede doorvoeren	239
 Literatuur	 253

Toets je kennis van de bipolaire stoornis

Omcirkel *Waar* of *Niet waar*. De juiste antwoorden staan op de volgende pagina's.

- | | | |
|-------------------|----|--|
| Waar of Niet waar | 1 | De bipolaire stoornis kan zowel een depressie als een manie veroorzaken. |
| Waar of Niet waar | 2 | Je kunt tegelijkertijd depressief en manisch zijn. |
| Waar of Niet waar | 3 | Medicijnen zijn nodig om de symptomen van de bipolaire stoornis onder controle te houden. |
| Waar of Niet waar | 4 | Het enige wat je moet doen om je stoornis de baas te blijven, is elke dag je medicijnen innemen. |
| Waar of Niet waar | 5 | Als een depressie of manie eenmaal begonnen is, kun je niets meer doen om deze tegen te houden. |
| Waar of Niet waar | 6 | Slaapgebrek kan een manische episode (= periode) triggeren. |
| Waar of Niet waar | 7 | Als je de bipolaire stoornis hebt, moet je alles wat je leven spannend maakt, opgeven. |
| Waar of Niet waar | 8 | Als je de stoornis hebt, moet je meestal afzien van je carrièredoelen. |
| Waar of Niet waar | 9 | Je kunt deze stoornis zelf de baas. Je hebt geen hulp nodig. |
| Waar of Niet waar | 10 | Je hebt geen bipolaire stoornis. De artsen hebben het mis. |

Antwoorden

1 De bipolaire stoornis kan zowel een depressie als een manie veroorzaken.

WAAR. De meeste mensen met een bipolaire stoornis hebben hun leven lang depressieve en manische periodes. Sommigen zijn vaker depressief. Anderen vaker manisch. Iedereen heeft net weer andere symptomen. Wil je meer te weten komen over de patronen van jouw symptomen? Lees dan hoofdstuk 3 en 4.

2 Je kunt tegelijkertijd depressief en manisch zijn.

WAAR. Dit heet een gemengde episode. Tijdens gemengde episodes kunnen mensen zich opgewonden voelen, slaan hun gedachten op hol en kunnen ze moeilijk stilzitten, net als bij een manie. Maar ook voelen ze zich terneergeslagen, wanhopig en suïcidaal, zoals bij een depressie. Bij een gemengde episode kunnen depressies en manies snel op elkaar volgen. Ze duren maar een paar uur of een paar dagen. Het kan lastig zijn om een diagnose te stellen, omdat ze er niet uitzien als een typische episode van depressie of manie. Leer meer over hoe diagnoses worden gesteld in hoofdstuk 2.

3 Medicijnen zijn nodig om de symptomen van de bipolaire stoornis onder controle te houden.

WAAR. Hoewel veel mensen proberen zonder medicatie periodes van depressie en manie te 'overleven', hangt de controle over de stoornis en de preventie van toekomstige terugvallen duidelijk af van effectief medicatiebeheer. Maar de meeste mensen nemen liever geen medicijnen in of hebben veel moeite zich langere tijd aan een medicatieregime te houden. Hoofdstuk 6 geeft wat tips om met medicatie om te gaan.

4 Het enige wat je moet doen om de stoornis de baas te blijven, is elke dag je medicijnen innemen.

NIET WAAR. Er komt veel meer kijken bij het omgaan met de bipolaire stoornis dan medicatie. Zelfs als mensen hun medicijnen heel trouw innemen, kunnen de symptomen helaas terugkeren door andere oorzaken, zoals stress, ziekte of de wisseling van seizoenen. Als de symptomen terugkeren, functioneren de meeste mensen niet goed op hun werk, in hun gezin of in hun vriendenkring. Medicatie kan helpen om de symptomen onder con-

trole te houden, maar lost de problemen thuis of op het werk niet op. Speciale vaardigheden om met de symptomen en je leven om te gaan zijn nodig om de leemtes te vullen die medicatie open laat. Hoofdstuk 1 biedt een overzicht van wat je kunt doen om controle over je ziekte te krijgen en problemen in het dagelijks leven op te lossen.

5 Als een depressie of manie eenmaal begonnen is, kun je niets meer doen om deze tegen te houden.

NIET WAAR. Behalve je medicijnen innemen kun je een aantal dingen doen om de symptomen van depressie en manie onder controle te krijgen. De hoofdstukken 4 tot en met 10 behandelen technieken om je gedrag en gedachten zo te veranderen dat je controle krijgt over je symptomen van depressie en manie. Je leert ook hoe je je stoornis onder de duim kunt krijgen en je leven zo kunt inrichten dat je de kans op een terugkeer vermindert.

6 Slaapgebrek kan een manische episode (= periode) triggeren.

WAAR. Als mensen voortdurend te weinig slaap krijgen, lopen ze het risico manisch te worden. Mensen met de bipolaire stoornis zijn eerder avondmensen dan ochtendmensen. Het lijkt er echter op dat langer opblijven dan normaal en minder slaap krijgen een manische episode uitlokt, of verergert als deze al begonnen is. Hoofdstuk 5 biedt technieken om doorslapen te bevorderen en door slaapgebrek veroorzaakte vermoeidheid en slaapzucht te overwinnen.

7 Als je de bipolaire stoornis hebt, moet je alles wat je leven spannend maakt, opgeven.

NIET WAAR. Het is een gangbare misvatting dat je een rustig en onopwindend bestaan moet leiden en je activiteiten, werk en vrijetijdsbesteding moet beperken om de stoornis onder controle te houden. Dat is zelden het geval. Met een bipolaire stoornis leven betekent echter wel dat je jezelf wat beperkingen moet opleggen. Via de technieken in hoofdstuk 4 om op te merken wanneer je symptomen verergeren, kom je erachter wanneer je het kalmer aan moet doen en wanneer je hulp moet vragen. Overal in het werkboek staan strategieën om je symptomen in bedwang te houden. De technieken in hoofdstuk 5, 9 en 10 om met stress om te gaan, beslissingen te nemen, en redelijke grenzen te stellen, helpen je een gelukkig en productief leven te leiden, waarbij je zo min mogelijk last hebt van je stoornis.

8 Als je de stoornis hebt, moet je meestal afzien van je carrière-doelen.

NIET WAAR. Veel levendige en succesvolle mensen hebben de bipolaire stoornis. Ze zijn erachter gekomen hoe ze met de stoornis kunnen omgaan om toch hun doelen te bereiken. Dit werkboek geeft diverse oefeningen om je het gevoel te geven dat jij de baas bent over je ziekte in plaats van de ziekte over jou. Het vergt veel werk, meer dan alleen maar elke dag je medicijnen innemen. Maar als je vastbesloten bent om te slagen, hoeft de ziekte je niet in de weg te zitten.

9 Je kunt deze stoornis zelf de baas. Je hebt geen hulp nodig.

NIET WAAR. Iedereen heeft steun nodig, vooral als hij worstelt met een ernstige aandoening. Die steun kan komen van familie, vrienden, collega's, zelfhulpgroepen als Anonieme Alcoholisten en de Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen, steungroepen op het internet en ziektekostenverzekeringsmaatschappijen. Je afzonderen van anderen maakt het meestal erger. Je mijdt misschien de stress die sociale contacten kunnen opleveren. Maar je loopt ook het voordeel mis dat je mensen hebt om mee te praten, die je helpen in tijden van crisis en die van je houden. Ze overtuigen je ervan dat je iets waard bent en geven je een goede reden om te leven. Als je problemen hebt in de omgang met anderen, kun je tips halen uit hoofdstuk 9.

10 Je hebt geen bipolaire stoornis. De artsen hebben het mis.

MISSCHIEN. Waarschijnlijk lees je dit boek omdat je denkt dat jij of iemand die je na staat misschien de bipolaire stoornis heeft. Maar diagnoses zijn soms moeilijk te stellen, vooral als je jong bent en problemen hebt gehad met alcohol of drugs. De informatie die je vindt in hoofdstuk 1, 2 en 3 kan helpen om vast te stellen of je de stoornis hebt. Als jij in het plaatje past, maar er nog niet klaar voor bent om er iets mee te doen, begin dan met hoofdstuk 7. Dat helpt je de diagnose te accepteren.

Hoofdstuk 1

Controle krijgen over je stoornis

In dit hoofdstuk:

- lees je over de vier stappen om depressie en manie onder controle te krijgen
- kom je erachter waarom alleen medicatie de stoornis niet onder controle kan krijgen
- leer je hoe je reacties op je symptomen je kunnen helpen of schaden
- kom je erachter hoe dit werkboek je kan helpen om controle te krijgen over je stoornis.

Dit werkboek is bedoeld om je te leren wat je kunt doen om de symptomen van de bipolaire stoornis onder controle te krijgen. Behalve je medicijnen op tijd innemen, kun je ook veel zelf doen en bereiken. Je kunt leren om de symptomen van depressie, manie, hypomanie, prikkelbaarheid en angst te verminderen en te vermijden. En je kunt leren omgaan met de vele manieren waarop je stoornis je leven kan belemmeren. Je kunt dit boek zelfstandig gebruiken, als onderdeel van individuele of groepstherapie, of samen met een psycholoog of psychiater doornemen. Elk hoofdstuk biedt informatie, tips en oefeningen die je leren om te gaan met je emoties, negatief denken onder controle te houden en lichamelijke symptomen zo beperkt mogelijk te houden. Ook leer je om te gaan met medicatie, problemen in het dagelijks leven en over het algemeen te leren hoe je met een bipolaire stoornis kunt leven. Als je genoeg tijd voor iedere methode uittrekt, kunnen de oefeningen in dit boek je helpen te ontdekken wat de bipolaire stoornis precies inhoudt. Je kunt nieuwe manieren leren om ervoor te zorgen dat de symptomen niet terugkomen, dat je meer uit je behandeling haalt, je stabiel voelt en je doelen in het leven bereikt.

Hoe krijg je controle over de stoornis?

De bipolaire stoornis is biologisch van aard, maar veroorzaakt zowel lichamelijke als psychologische symptomen. De lichamelijke symptomen zijn: veranderingen in je patroon van slapen, energie, eetlust en concentratie. De psychologische symptomen zijn: veranderingen in je gedachten, gevoelens en een keuze voor bepaalde bezigheden. Dit werkboek verschaft je vele handvatten om je stemmingswisselingen onder controle te houden. En je kunt je levenskwaliteit verbeteren doordat je de regie terugkrijgt over de lichamelijke en psychologische symptomen van depressie en manie.

Het doel van dit werkboek is je te helpen om te voorkomen dat depressie en manie steeds terugkeren. Om dit te bereiken moet je twee belangrijke zaken leren:

- 1 hoe je de eerste signalen herkent dat de lichamelijke en psychologische symptomen van de bipolaire stoornis zich weer aandienen
- 2 hoe je snel kunt handelen om de symptomen te stoppen voordat ze heviger worden. Dat betekent dat je actie moet ondernemen om de symptomen onder controle te krijgen voordat ze tot complete depressieve of

manische perioden leiden. Dit kun je doen door je denkproblemen, de veranderingen in je activiteitenpatroon en je stemmingsproblemen aan te pakken.

Alle interventies in het werkboek zijn erop gericht je op vier manieren te helpen: de symptomen zien aankomen, voorzorgsmaatregelen nemen, de symptomen verminderen en opletten of je vooruitgaat. Onderstaand overzicht vat de stappen samen die je kunt ondernemen om je stemmingswisselingen onder controle te krijgen.

Stap 1 Zie het aankomen

- | | | |
|--------------------------------|---|--|
| Hoe?
Ken je symptomen. | ➡ | Gebruik de Levenslijn (hoofdstuk 3) en het werkblad Stemmings symptomen (hoofdstuk 4). |
| Hoe?
Observeer je stemming. | ➡ | Gebruik de Stemmings- en Symptomengrafieken (hoofdstuk 4). |
| Hoe?
Herken je triggers. | ➡ | Herken de triggers op je Levenslijn (hoofdstuk 3).
Ga je lijst na van zaken die het verergeren (hoofdstuk 5). |

Stap 2 Voorzorgsmaatregelen nemen

- | | | |
|------------------------------------|---|--|
| Hoe?
Maak het niet erger. | ➡ | Leer genoeg slaap te krijgen (hoofdstuk 5).
Houd je aan je medicatie (hoofdstuk 6).
Vermijd dingen die symptomen uitlokken (hoofdstuk 5 en 6). |
| Hoe?
Voeg positieve dingen toe. | ➡ | Leer relaties te verstevigen (hoofdstuk 5 en 8).
Stel persoonlijke doelen (hoofdstuk 6).
Probeer rekening te houden met je stoornis (hoofdstuk 7).
Ontwikkel gezonde gewoontes (hoofdstuk 5). |
| Hoe?
Haal negatieve dingen weg. | ➡ | Los problemen op (hoofdstukken 5 en 8).
Houd zorgen en piekeren onder controle (hoofdstuk 5).
Vermijd te sterke prikkels (hoofdstuk 5 en 9). |

Stap 3 Verminder je symptomen

Hoe?

Stop passiviteit.



Gebruik het Activiteitschema.

Splits een taak op en ga er dan mee aan de slag.

Gebruik de A-lijst en de B-lijst (hoofdstuk 5).

Hoe?

Verander je denkpatroon.



Gebruik de technieken: onderscheppen, onder

controle krijgen, ombuigen (hoofdstuk 8 en 9).

Hoe?

Je verstoorde denkprocessen
te lijf gaan.



Gebruik de technieken: afremmen, focussen,

structureren (hoofdstuk 10).

Hoe?

Word minder hyperactief.



Zorg dat je niet te veel prikkels krijgt.

Houd je zucht naar verandering in toom.

Stel grenzen aan je activiteiten door doelen
te stellen.

Zorg dat je genoeg slaapt (hoofdstuk 5).

Stap 4 Houd je voortgang bij

Houd je stemmings- en
symptoomveranderingen
in de gaten



Gebruik stemmingsgrafieken (hoofdstuk 4).

Gebruik het Werkblad *Stemmingssymptomen*
(hoofdstuk 4).

Vraag anderen om feedback (hoofdstuk 9).

Waarom er meer nodig is dan medicatie

Medicijnen die effectief symptomen van depressie en manie, angst, geprikkeldheid en slaapproblemen bestrijden, zijn de hoeksteen van het omgaan met stoornissen als de bipolaire stoornis. De bipolaire stoornis is een biologische aandoening. Ze verandert de manier waarop je hersenen de chemicaliën verwerken die je lichaam van nature produceert. Met medicatie kun je deze chemicaliën of neurotransmitters toevoegen als je er te weinig van hebt of je hersens helpen ze efficiënter te gebruiken. Zonder medicatie is een psychologische aanpak zoals in dit werkboek wordt geboden, misschien maar een klein beetje effectief. Maar zelfs met medicatie zul je met een bipolaire stoornis waarschijnlijk meer nodig hebben om zo goed mogelijk met je symptomen om te gaan en terugval te voorkomen.

Waar of niet waar? Om een bipolaire stoornis te behandelen, hoef je alleen maar je medicatie in te nemen. Als een depressie of manie eenmaal is begonnen, kun je er niets meer aan doen. Als je aan een bipolaire stoornis leidt, kun je een carrière wel vergeten.

Stemmingsschommelingen de baas biedt behalve antwoorden op dit soort vragen (alledrie onjuist), ook een zeer praktisch programma om met een bipolaire stoornis om te gaan.

Monica Basco laat zien dat je naast medicatie ook zelf heel veel kunt doen. Met behulp van bewezen effectieve strategieën kun je de eerste signalen van terugval herkennen, aan de verlamdende werking van depressie ontsnappen, de verleiding van manische episoden weerstaan, en de regie over je leven terugkrijgen.

‘Dit werkboek staat vol met uiterst bruikbare oefeningen [...] Het boek laat zeer goed zien wat mensen met een bipolaire stoornis zelf kunnen doen om productiever en gelukkiger te worden.’ Prof.dr. Robert L. Leahy, psychiater, *Weill Medical College of Cornell University*

Een helder en praktisch werkboek om stapsgewijs mee aan de slag te gaan:

- Verminder de impact en het terugkeren van symptomen
- Optimaliseer het effect van medicatie
- Vind rust en krijg genoeg slaap tijdens een manische episode
- Blijf gemotiveerd en voorkom uitstelgedrag bij een depressie
- Leer focussen en je doelen bereiken



MONICA RAMIREZ BASCO is verbonden aan de University of Texas. Zij is een expert in cognitieve gedragstherapie en een van de oprichters van de Academy of Cognitive Therapy. Van haar hand verschenen verschillende boeken, waaronder *Cognitive Behavioral Therapy for Bipolar Disorder*. Ze verschijnt bovendien regelmatig op televisie, waaronder in The Oprah Winfrey Show.

ISBN 978 90 79729 05 0



9 789079 729050