



## Sadržaj

### I. dio

<b>Bipolaran, odnosno manično-depresivan – što je to?</b>	<b>1</b>
<b>1. Uvod: uključite se</b>	<b>3</b>
<b>2. Što znači manično-depresivni (bipolarni afektivni) poremećaj?</b>	<b>7</b>
Što su depresivni i manični simptomi?	12
Što znači dijagnoza "manično-depresivni (bipolarni afektivni) poremećaj"?	22
Koji oblici manično-depresivnog (odnosno bipolarnog) poremećaja postoje?	26
Što može izgledati "manično-depresivno", a nije?	30
U kojoj dobi se pojavljuju manično-depresivni poremećaji?	35
<b>3. Što je uzrok?</b>	<b>39</b>
Jesu li bipolarno afektivni poremećaji nasljedni?	39
Kako objasniti nastanak manično-depresivnih epizoda?	43
Kakav je utjecaj stresa?	47
Ima li spavanje posebnu ulogu?	50
<b>4. Kada započinje liječenje?</b>	<b>55</b>
Važni razlozi za liječenje	58
Ovisi li liječenje o trenutačnom stanju?	61

Medikamentno liječenje – kako se odvija, što se njime postiže?	65
Psihoedukacija i psihoterapija – što je, što donosi?	85
<b>II. dio</b>	
<b>Upravljanje samim sobom: Što mogu učiniti?</b>	<b>93</b>
<b>5. Što je upravljanje samim sobom?</b>	<b>95</b>
<b>6. Upoznajte bolje svoja raspoloženja i svoj ritam</b>	<b>97</b>
Dnevnik raspoloženja	99
Tjedni plan	117
<b>7. Kad postanem depresivan ...</b>	<b>137</b>
Koji su kod mene prvi znakovi depresije?	137
Što mogu učiniti?	143
<b>8. Kad postanem hipomaničan ili maničan ...</b>	<b>157</b>
Koji su kod mene prvi znakovi hipomanije ili manije?	157
Što mogu učiniti?	162
Pravila za razgovor koja pomažu	167
Praktični savjeti za oboljele	169
Praktični savjeti za rođinu i partnera	171
<b>9. Završne napomene</b>	<b>173</b>
<b>Pogовор</b>	<b>175</b>
<b>Prilog</b>	
Dnevnik raspoloženja	178
Tjedni plan	180