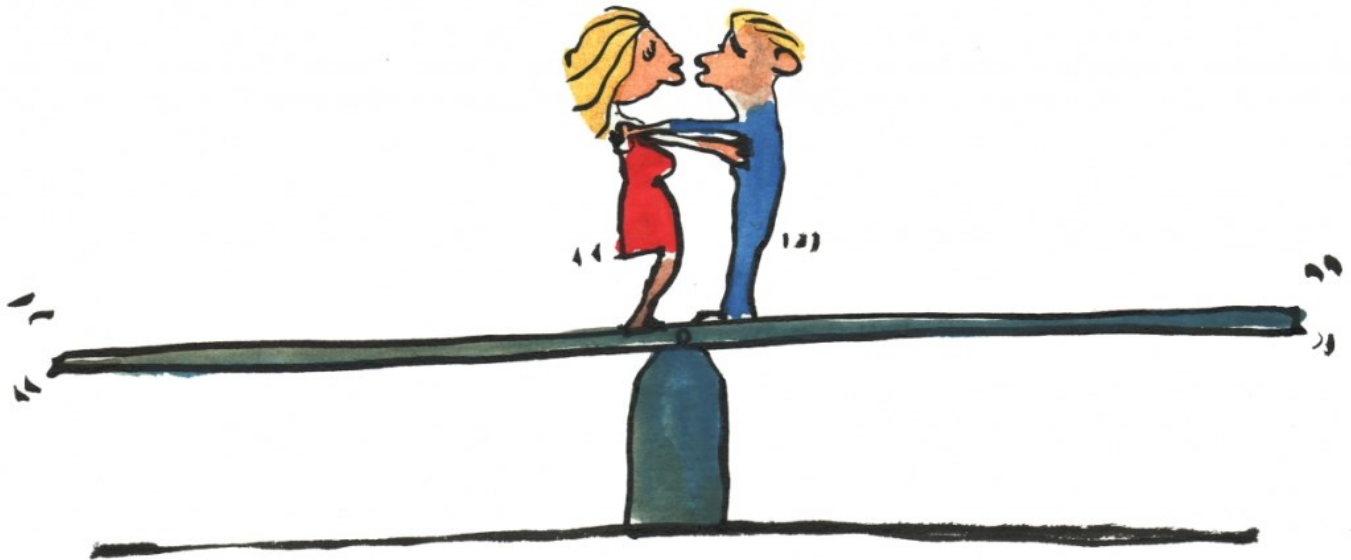


Nyhedsbrev fra BAL-gruppen

Mandag 13. april Årgang 2020, nr. 3

Kærlighed vinder over corona



Forstil dig at være lukket inde i en lejlighed med din kæreste i 6 uger? For én måned siden ville det være utænkeligt. I dag er det virkeligheden, ikke kun i Danmark, men verden over. Hvis du så lægger hjemmearbejde, med ambitioner om at levere en fuld arbejdsdag med deadlines oveni, samtidig med at der køres hjemmeskole og arbejdspladsen består af en seng og en lænestol. Dette ville ikke holde på en normal arbejdsplads. Så er der den utrolig langsomme internetforbindelse.

Så kan man lige tilføje psykisk sygdom i ligningen. Alt det pres er med til at skubbe til éns ligevægt. Ensformige indtryk giver tungsind og man sover mindre og dårligere, fordi man ikke er så træt som man plejer, da man ikke bruger sin krop. Dette kan skubbe én op. Nej, det er ikke nemt!

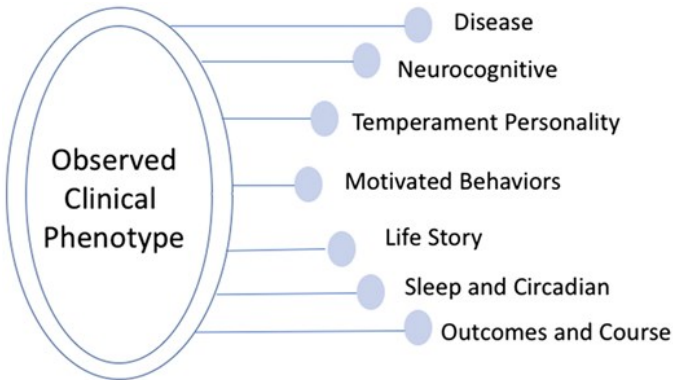
Én til udfordring er frygten og angsten hver gang man vover sig ud på gaden for at handle, eller gå én tur. I hovedet lyder én rungende stemme: HOLD AFSTAND og VASK HÆNDER! Man får katastrofetanker imens man handler ind og også bagefter. Rørte jeg ved noget som var inficeret med coronavirus?

Men er der en bagside af medaljen? Ja, der er jo også den mulighed at kærligheden, tålmodigheden og rummeligheden vokser. Man finder ud af man faktisk kan lide hinanden. Og så kysser man og krammer mere. Det er da ikke så tosset.

Dette april nyhedsbrev handler om:

- Kærlighed i corona-tider
- Ny forskning om årsager til bipolar lidelse
- BAL-gruppens online møder

Årsager til bipolar lidelse, noget nyt under solen?



Engang imellem kommer der en opdatering på Facebook fra online magasinet, <https://www.bphope.com/> tit og ofte er det personlige blogindlæg om oplevelser med sygdommen. Denne gang handlede det forskning om årsager til sygdommen, og er der noget nyt? I studiet bliver årsagerne kogt ned til 7 forhold:

1. Sygdom, som forklares som biologisk drevet mekanisme.
2. Ændringer i kognition, som inkluderer tænkning, resonnement og følelsesbehandling.
3. Psykologiske dimensioner såsom personlighed og temperament.

4. Målinger af adfærd relateret til stofbrug eller misbrug - kaldet motiveret adfærd.
5. Aspekter af personens livshistorie, der involverer familie og intime forhold og traumer.
6. Søvn mønstre og døgnrytmer.
7. Målinger af, hvordan patienters symptomer ændrer sig over tid og reagerer på behandlingen.

Er dette noget nyt? Nja, igen er der tale om mange faktorer som spiller ind og ikke én "smoking gun". Der kommer sikkert aldrig en blodprøve. Så vi er lige vidt. Man skal lede i miljøet, det psykologiske, livshistorien, og biologien. Der er dog flere nuancer. Styrken ved studiet er at det er et langtidsstudie som har 1200 forsøgspersoner.

Læs mere her:

- <https://academic.oup.com/ije/article/47/1/28/4683653>
- <https://www.bphope.com/bipolar-buzz/causes-of-bipolar-disorder-discovered/>

Online BAL-møder

De sidste to mandage har vi holdt online møder i BAL-gruppen. Mødet har samme form som de sædvanlige møder, men vi er nødt til at være disciplinerede, hvilket går overraskende godt. Vi har haft gode emner på: corona-kuller, hvilke sjove ting får vi tiden til at gå med og hvordan håndterer vi følelser når vi er pressede. Vi fortsætter med at passe på os selv og hinanden. Online-møderne fortsætter hver mandag så længe samfundet holder lukket. Hold øje med indbakken!!!



Kære venner! Vi ses meget snart på den anden side af corona-kaos. Pas på jer selv!!!