

# Nyhedsbrev fra BAL-gruppen

Søndag d. 26. juli Årgang 2020, nr. 5

## Hvordan har ferien været?

Af Mynte Arnardottir

Temaet for ferierne i år har helt sikkert været fri fra ens hjem, som også har været ens arbejdsplads i mange måneder, og fri fra corona. Men alligevel spøjede coronaen. Vores ferier i år har været begrænset til Danmark, Norge, Island og Tyskland. Nyheder fra den store verden er også sivet ind i bevidstheden. Sveriges særegne måde at håndtere situationen og Trumps seneste eskapader fx.

Men hvordan forholder det sig med bipolar lidelse i ferietid?

Ferietid er forbundet med forandringer af hverdagen og ofte skal man rejse væk fra sine vante omgivelser.

Dette har heldigvis ændret sig over tid for mig. Fra at ferien har været stressende og belastende år efter år, er den blevet en meditatív øvelse i at nyde livet og nuet, også når der er en masse larm omkring mig. Førhen blev jeg især ramt af tungsind og blandingstilstand. Dette kom af stress - eller mere konkret fra frygt.

Frygt for ikke at slå til. Ikke at være 100% tilstede, frygt for ikke at kunne sove i en fremmed seng og dermed blive manio af søvnmangl, frygt for ikke at kunne finde vej i

storbyers jungle, frygt for konflikter med familiemedlemmer som ikke har forståelse for ens sårbarhed og særlige behov. I det hele taget en følelse af utilstrækkelighed over en egen formåen til at holde ferie, og være ude af stand til at koble af.

Læs mere om ferie og bipolar her:

<https://www.bphope.com/blog/sleep-disturbance-travel-trigger-bipolar-mood-swings/>

I dette nyhedsbrev byder vi på:

1. ISBD konference
2. Genoptagelse af onlinemøder



## Online foredrag med Kim Bach

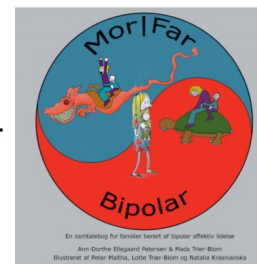
Vi fik gennemført Kims foredrag, vi brugte facebook som platform. Kim var som altid nærværende, personlig og underholdende når han holder sine foredrag. Der var mange spørgsmål undervejs som Kim og Mynte besvarede efter foredraget. Det er meget værdifuldt at kunne nå bredere ud med bipolar-dagen geografisk, end normalt. Optagelsen kan ses på [hjemmesiden](#) eller på [Facebook](#)



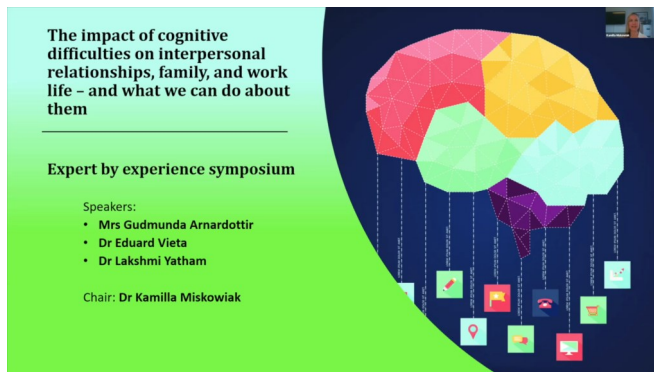
## Mor, far og bipolar

Jeg anmelder bogen MOR | FAR | BIPOLAR i næste nyhedsbrev, jeg får sønnike på 12 år med i arbejdet.

Køb den her: <https://www.inkluderfler.nu/bog-mor-far-bipolar>



# Konference hos International Society for Bipolar Disorder



I midten af juni løb den årlige internationale konference af stablen. Denne gang foregik den på videotjenesten Zoom, konferencen skulle have foregået i Chicago. Der var 800 mennesker der deltog i konferencen, herunder førende klinkere, mennesker med sygdommen samt pårørende. Emnerne var mange og der kørte flere spor samtidig, og da det var online, var deltagerne været i stand til at overvære alle sessioner efterfølgende. Et udvalg af emnerne:

- Kognition og rehabilitering
- Kamp mod stigmatisering
- Folkesundhed og økonomi
- Livskvalitet
- Selvmordsbekæmpelse

## Om kognition - hvordan kan den bedres?

Eduard Vieta fra Barcelona - professor, psykiater og forsker i bipolar lidelse igennem 30 år, og forfatteren af det populære materiale indenfor den evidensbaserede psykoedukation i Europa, herunder Danmark. Det er efterhånden mange år siden Eduard skrev materialet, så det er måske på tide med en revidering. Det lyder som en spændende opgave.

## Om møderne fremover

Fysiske møder på Tagensvej i lige uger, ingen tilmelding mere. Online møder fortsætter på Google Meet i ulige uger. Giv besked første gang du vil være med til møde (fysisk eller online) på [bal.kbh.depressionsforeningen@gmail.com](mailto:bal.kbh.depressionsforeningen@gmail.com).

Interessante pointer fra Vieta var betydningen af kognitive vanskeligheder (k.v.). Det bliver faktisk pt. undersøgt mere, end symptomer indenfor det bipolare område. Der er flere mennesker der har k.v. ved bipolar type I end II. Den grå masse i hjernen bliver reduceret ved k.v. dette påvirker ens hukommelse, evne til at planlægge og løse problemer.

Derudover talte Vieta om kognitiv reserve. Et overskud man sparer op igennem et sit liv og sin opvækst. Dette gør at man bliver ramt mildere end ellers.

### Cognitive Reserve

- The concept of CR has been defined as the ability of a brain to cope with brain pathology in order to minimize symptoms.
- At the beginning, the concept of cognitive reserve (CR) was developed in the context of aging and dementia.



Man kan afhjælpe k.v. først og fremmest ved at holde sig stabil og få så få episoder som overhoved muligt. Det er manierne der er skadelige for hjernen, og vanskelighederne kommer mest til udtryk under depressionerne. Kost, motion, god søvn og fravær af misbrug fremhævede han også som stabiliserende faktorer. Der bliver forsket i medicin som skulle afhjælpe k.v., men der er ikke kommet noget ud af det endnu. Af egentlig behandling pegede han på kognitiv remediering.

Oplægsholder nr. 3 Dr. Lakshmi Yatham argumenterede for tidlig screening for k.v., så disse blev opdaget og behandlet tidligere. Sessionen kan ses på Vimeo i et stykke tid:

<https://vimeo.com/423867640/e500b66de2>