

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Πρόλογος στην ελληνική έκδοση</i>	13
<i>Πρόλογος του συγγραφέα</i>	17

ΜΕΡΟΣ Ι

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΠΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ;

1. Φυσιολογική και μη φυσιολογική διάθεση	25
Πότε η διάθεση δεν είναι «φυσιολογική»	26
Μανία	31
Υπομανία	39
Το σύνδρομο της κατάθλιψης	43
Μεικτές καταστάσεις	55
2. Οι κατηγορίες της διπολικής διαταραχής	59
Ψυχιατρική διάγνωση	60
Διπολική διαταραχή τύπου I	61
Διπολική διαταραχή τύπου II	73
Κυκλοθυμική διαταραχή	80
«Ήπιες» διπολικές διαταραχές	84
Σχιζοσυναισθηματικές διαταραχές	90
3. Η διπολική διαταραχή και το DSM-5	95
Τι είναι το DSM;	96
Διπολικές κατηγορίες στο DSM-5	100

4. Οι διαταραχές της διάθεσης: Λίγη ιστορία	102
Πριν από τη «διπολική» διαταραχή	102
Ο δόκτωρ Kraepelin και η «μανιοκαταθλιπτική παραφροσύνη»	105
Ο δόκτωρ Cade και το λίθιο	111

ΜΕΡΟΣ II

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΠΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ

5. Φαρμακευτικοί σταθεροποιητές διάθεσης	121
Λίθιο	121
Λαμοτριγίνη (Lamictal)	137
Καρβαμαζεπίνη (Tegretol)	143
Οξκαρβαζεπίνη (Trileptal)	147
Βαλπροϊκό (Depakine)	148
Άλλοι σταθεροποιητές διάθεσης	152
6. Αντιψυχωτικά φάρμακα	156
Πέρα από το «αντιψυχωτικό»	157
7. Αντικαταθλιπτικά φάρμακα	169
Τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά	170
Εκλεκτικοί αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRIs)	172
Εκλεκτικοί αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης και νορεπινεφρίνης (SSRIs)	174
Περισσότερα αντικαταθλιπτικά	175
Αναστολείς της μονοαμινοξειδάσης (MAOIs)	177
Η θεραπεία της διπολικής κατάθλιψης	179
8. Νεότερα (και παλαιότερα) φάρμακα και φάρμακα υπό ανάπτυξη	184
Η ντόπα της ντοπαμίνης	185
Διεγερτικά φάρμακα και φάρμακα που δρουν ως διεγερτικά	186
Κεταμίνη/εσκεταμίνη (Spravato)	188
Η υπόσχεση των νευροστεροειδών	191
Κοιτάζοντας προς το μέλλον	193

9. Περισσότερα φάρμακα, ορμόνες και συμπληρώματα διατροφής	195
Φάρμακα για το άγχος και τις διαταραχές του ύπνου	195
Θυρεοειδικές ορμόνες	202
Φυτικά παρασκευάσματα και συμπληρώματα διατροφής	204
Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και ιχθυέλαιο	205
N-ακετυλοκυστεΐνη	207
Υπερικό (St. John's Wort)	208
10. Θεραπείες διέγερσης του εγκεφάλου	211
Ηλεκτροσπασμοθεραπεία (ECT)	211
Διακρανιακός μαγνητικός ερεθισμός (TMS)	220
Διέγερση του πνευμονογαστρικού νεύρου (VNS)	224
Αναδυόμενες τεχνολογίες	226
11. Συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία	229
Εγκέφαλος και νους	230
Τι μπορεί να κάνει η ψυχοθεραπεία;	233
Ομαδική ψυχοθεραπεία	234
Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (CBT)	236
Εξειδικευμένη CBT	240
Θεραπεία με επίκεντρο την οικογένεια (Family-Focused Therapy)	241
«Παραδοσιακή» ατομική ψυχοθεραπεία	243
Ψυχοθεραπεία στη διπολική διαταραχή: Είναι πραγματικά απαραίτητη;	247
Ο ψυχίατρος-ψυχοθεραπευτής: Είδος προς εξαφάνιση;	248
12. Θεραπευτικές προσεγγίσεις στη διπολική διαταραχή	251
Τα θεραπευτικά αποτελέσματα ως οδηγός για τη θεραπεία	251
Φαρμακογονιδιωματική: Μια πολύ μεγάλη λέξη για μια πολύ απλή έννοια	255
Ορισμένες αρχές θεραπείας	258

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ
ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΗ ΔΙΠΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ;

13.	Ο εγκέφαλος είναι σαν το Διαδίκτυο	273
14.	Περισσότερη βιολογία για τη διπολική διαταραχή	281
	Πώς το σώμα διαχειρίζεται το στρες	281
	Διπολική διαταραχή και ορμονικά συστήματα	287
	Απεικόνιση της διπολικής διαταραχής στον εγκέφαλο	290
15.	Η επιστήμη των κύκλων: Χρονοβιολογία	294
	Κιρκάδιοι ρυθμοί	297
	Εποχιακή συναισθηματική διαταραχή (Seasonal Affective Disorder – SAD)	299
	Ο κύκλος του ύπνου και η διπολική διαταραχή	303
16.	Η γενετική της διπολικής διαταραχής	309
	Γονίδια, χρωμοσώματα και DNA	310
	Γενετικά νοσήματα	312
	Τι γνωρίζουμε	313
	Η αναζήτηση συνεχίζεται	316

ΜΕΡΟΣ ΙV
ΔΙΠΟΛΙΚΕΣ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ

17.	Διπολική διαταραχή στα παιδιά και στους εφήβους	321
	Συμπτώματα της παιδιατρικής διπολικής διαταραχής	322
	Διπολική διαταραχή και διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD/ΔΕΠΥ)	324
	Θεραπεία και πρόγνωση	325
18.	Γυναίκες με διπολική διαταραχή: Ειδικά ζητήματα	328
	Διαφορές συμπτωμάτων στις γυναίκες	328
	Διαταραχές της διάθεσης μετά τον τοκετό και οικογενειακός προγραμματισμός	330
	Προεμμηνορροϊκά σύνδρομα	333

19. Αλκοολισμός και κατάχρηση ψυχοδραστικών ουσιών	335
Διπολική «κραιπάλη»	335
Αποτέλεσμα, αιτία ή συσχέτιση;	340
Χρήση ή κατάχρηση;	341
Ένας θανατηφόρος συνδυασμός	342
Θεραπεία της κατάχρησης ουσιών και του εθισμού	345
20. Οριακή διαταραχή προσωπικότητας	350
Οριακή ή διπολική διαταραχή ή και τα δύο;	355
21. Διπολική διαταραχή και δημιουργικότητα	359

ΜΕΡΟΣ V

Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΑΙ Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ

22. Ζώντας με τη διπολική διαταραχή	371
Αντιμετωπίστε και αποδεχτείτε την ασθένεια	371
Εξασκήστε την υγιεινή της διάθεσης	377
Χτίστε το υποστηρικτικό σας δίκτυο	386
Μην γίνετε «θύμα της διπολικής» διαταραχής	391
23. Σχεδιασμός για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης	394
Να γνωρίζετε ποιον να καλέσετε για βοήθεια	398
Ασφαλιστικά ζητήματα	400
Θέματα ασφάλειας και νοσηλείας	404
24. Ο ρόλος της οικογένειας	407
Αναγνώριση των συμπτωμάτων	407
Ακούσια θεραπεία και άλλα νομικά ζητήματα	413
Περισσότερα για την ασφάλεια	417
Λαμβάνοντας στήριξη	420

ΜΕΡΟΣ VI
ΣΥΝΟΨΙΖΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ

25. Συνδέοντας όλα τα στοιχεία μεταξύ τους και ατενίζοντας το μέλλον	425
<i>Πηγές: Προτάσεις για περαιτέρω μελέτη</i>	431
<i>Βιβλία για τη διπολική διαταραχή από Έλληνες συγγραφείς ...</i>	433
<i>Άλλα μεταφρασμένα βιβλία για τη διπολική διαταραχή που κυκλοφορούν στα ελληνικά</i>	434
<i>Οργανισμοί υπεράσπισης και στήριξης</i>	434
<i>Διαδικτυακές πηγές</i>	435
<i>Σημειώσεις</i>	437
<i>Ευρετήριο</i>	459