



BIPOLÁRNÍ PORUCHA

Ročníková práce

Školní rok 2025/2026

Školní rok: 2025/2026

Autor: Nela Kohoutová, 9.A

Konzultant: Mgr. Jolana Zouharová

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem ročníkovou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

Ve Sloupě dne 25. 5. 2026

Kohoutová Nela

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat mé konzultantce paní Mgr. Jolaně Zouharové za její úžasnou pomoc, rady, laskavost a za její ochotu a hlavně trpělivost, kterou se mnou měla při tvoření této ročníkové práce.

Obsah

Úvod

- 2. Co je to bipolární porucha
- 3. Typy onemocnění
- 4. Vznik a spouštěče BP
 - 4.1. Hypománie a mánie
 - 4.2. Vliv návykových látek
- 5. Život s bipolární poruchou
 - 5.1 Vliv na rodinu a vztahy
 - 5.2. Každodenní život s BP
- 6. Neléčená bipolární porucha
 - 6.1.Kde hledat pomoc?
- 7. Závěr
- 8.Resumé

1. Úvod

Proč jsem si vybrala téma bipolární poruchy pro svojí závěrečnou práci?

Jedním z hlavních důvodu je, že mě zajímá lidská psychika a to, jak silně může psychika ovlivňovat lidský mozek.

Dalším důvodem je to, že mám kolem sebe lidi, kteří tímto onemocněním trpí nebo je trápí jiné psychické potíže podobného zaměření. U těchto blízkých lidí ve svém okolí pozoruji vliv tohoto onemocnění na každodenní život, jak těžké pro ně mohou být některé běžné situace. Natož pak reakce okolních lidí na vzniklé situace.

2. Co to je bipolární porucha?

Bipolární porucha je vážné onemocnění. Toto onemocnění se vyznačuje na jedné straně extrémně pozitivně laděnou náladou, která je pak proložená rychlou změnou, způsobující hluboký smutek doprovázený velkým útlumem.

Období, která se vyznačují typicky pozitivním laděním nazýváme jako mánie nebo hypománie. Naopak období laděná spíše pochmurně, nazýváme deprese. Tyto změny nálad mohou trvat dny, týdny i měsíce a silně ovlivňují nejen chování a myšlení, ale také celkovou schopnost člověka "normálně" žít.

3. Typy bipolární poruchy

Bipolární porucha má hned několik typů a forem, které budou v této práci zmíněny a odlišeny.

Jako první si zmíníme a popíšeme typy bipolárních poruch.

Bipolární poruchu I

Nejedná se pouze o náladovost ani rozmar. Je to závažné psychické onemocnění, které ovlivňuje myšlení, energii i schopnost fungovat.

U tohoto typu BP dochází k opakovanému střídání **vysoké fáze** (mánie), s **nízkou fází** (deprese).

V období mánie dochází k velmi riskantnímu chování spojeného s velmi rychlými rozhodováními. Pro tuto fázi je také typická nezvyklá energie bez spánku a pocit nezastavitelnosti.

Tento stav pak bývá nahrazen depresivní fází, ve které zase naopak přichází obrovský smutek, vyčerpání a často i myšlenky na smrt.

Při této poruše se vyskytují i depresivní epizody, které obvykle trvají nejméně dva týdny

Bipolární porucha II

Tento druh bipolárního onemocnění se liší od výše zmíněné verze nejen projevy ale hlavně tím, že se hůř odhaluje a diagnostikuje. Nemocný nezažívá plně rozvinuté manické fáze, ale pouze fáze hypománické (lehká forma mánie) které mu způsobuje vážné problémy, a proto se o nich často nezmíní.

Cyklotymická porucha (nebo cyklotymie): nálady kolísají mezi hypománií a mírnou nebo středně těžkou depresí, ale nedochází k úplným manickým nebo depresivním epizodám.

4. Vznik a spouštěče BP

Na vznik tohoto onemocnění má velký vliv genetika a dědičnost. Mezi další faktory ovlivňující vznik tohoto onemocnění patří stres a trauma z vážných životních situací hrají velkou roli.

Lidé, jejichž blízcí příbuzní mají bipolární poruchu, jsou ve větším riziku, že se u nich toto onemocnění také rozvine.

Dlouhodobý stres ve škole a v práci a ve vztazích a financích intenzivní emoční události, ztráta přítele nebo někoho blízkého, rozchod, konflikty, změny v rodině, nedostatek spánku nebo výrazně narušený spánkový režim.

Užívání drog a návykových látek (alkohol, marihuany a dalších drog).

4.1. Hypománie a mánie

Hypománie je takový lehčí stav než mánie. Příznaky jsou podobné, člověk má hodně energie, je v dobré náladě, je aktivní a potřebuje málo spánku, ale nejsou tak silné jako u mánie. Na rozdíl od mánie, hypománie obvykle nezpůsobí velké problémy v každodenním životě. I tak je ale jasné, že se člověk chová jinak než obvykle a jeho nálada je prostě velmi dobrá nebo je neobvykle aktivní.

Mánie je prostě období, kdy je člověk hodně nadšený a má hodně energie. Člověk si myslí, že zvládne všechno, co chce, a skoro ani nemusí spát, protože je tolik aktivní. Je taky velmi sebevědomý a často dělá věci bez přemýšlení, prostě na základě svého momentálního pocitu. Může mluvit rychle a mít hodně nápadů, ale taky se může rozhodnout pro věci, které mu později způsobí problémy v jeho každodenním životě, ve vztazích a v práci, a to může být dokonce nebezpečné.

4.2. Vliv návykových látek

Užívání návykových látek velmi negativně ovlivňuje průběh bipolární poruchy. Velmi často stojí návyková látka za vyvolání nových epizod.

Alkohol a drogy mohou spustit mánii a depresi společně zhoršení průběhu nemoci. Epizody se objevují častěji a jsou intenzivnější a méně předvídatelné.

Používání návykových látek ruší účinek stabilizátorů nálady vyšší riziko nebezpečného chování.

Spojení alkoholu a depresivní fáze mnohdy vede k sebepoškozování a sebevražedným myšlenkám.

5. Život s bipolární poruchou

Život s bipolární poruchou může být hodně náročný, protože člověk zažívá hodně velké výkyvy nálad. Tyto stavy se střídají od období silné energie a aktivity až po hluboké deprese. Tyto změny ovlivňují každodenní fungování, vztahy, školu i práci. Lidé s touto poruchou často potřebují pravidelnou léčbu, která obvykle zahrnuje psychoterapii a dodržování zdravého režimu.

Důležitou roli hraje také podpora od rodiny a kamarádů, protože porucha způsobuje nepochopení nebo konflikty s okolím. Stabilní denní režim, kvalitní spánek, vyhýbání se stresu a užívání návykových látek jsou klíčové pro udržení stability. I když je bipolární porucha celoživotní, s vhodnou léčbou a podporu mohou lidé vést normální život jak ostatní jedinci bez psychických problémů. Za normální považujeme mít vztahy, práci i své osobní velké cíle.

5.1. Vliv na rodinu a vztahy

Bipolární porucha neovlivňuje pouze osobu, ale také její rodinu a vztahy v ní. Změny nálad mohou být pro jeho okolí náročné a občas překvapivé. Během mánie může člověk s bipolární poruchou zažít nadměrné sebevědomí nebo zvýšenou podrážděnost, což může vést k hádce nebo finančním potížím nebo narušené důvěře. V depresivní fázi je naopak uzavřený, smutný, bez energie a vzdaluje se od ostatních a to hodně zatěžuje partnera případně rodinu. Oba dva tyto stavy se promítají do rodinného života.

5.2. Každodenní život s BP

Bipolární onemocnění jednou z nenadání zasáhne do běžného chodu dne. Nálada se pak bez varování kvůli onemocnění razantně mění a je těžké udržet klid ve školní lavici, vlastním pokoji i při setkání s kamarádem.

Škola a práce

V tu chvíli, co energie přetéká, začne den vypadat jinak pozornost skáče mezi věcmi bez varování. Když je práce na řadě, stane se z tréninku honička za myšlenkami. Pokud člověka zneužije deprese, může být složité vstát z postele. Náhlý tlak každodenních úkolů pak působí tísnivě. Učení ti připadá jako nepřekonatelná zeď. Pracovní povinnosti se rozplývají ve vzduchu. Pozornost uniká velmi snadno jinam. Těžko jí vtáhnout zpátky do potřebného momentu.

Spánek a energie

Běžné se u bipolární poruchy vyskytují problémy se spánkem. Když někdo prožívá máni, spaní téměř odpadne. Na druhou stranu při depresi může člověk spát po celé dny. Nespavost ti patří k typickým projevům. Změny někdy ubírají na síle, takže každodenní věci jdou hůř. Občas to ale nevadí tělo si prostě potroí na jiný rytmus.

Vztahy s lidmi

Zničeno nic se může stát, že kvůli změnám v pocitech dojde ke sporu s blízkými. Mnohdy si s bipolární diagnózou připadají stranou, jako by svět kolem nich mluvil jiným jazykem.

Bipolární rozhodování

Myslet na důsledky vlastních kroků je zrovna ve chvíli, kdy člověka ta euforie drží, skoro nemožné. Někdy, když člověk prožívá deprese, přijde mu každý výběr obtížný, a to dokonce i u obyčejných denních úkolů. Například co si dát k jídlu? Nebo jestli se osprchovat? Rozhodnutí visí ve vzduchu, jako by vážila tunu.

6. Neléčená bipolární porucha

Neléčená bipolární porucha má obvykle nejhorší průběh. Velký výkyvy nálad a jsou častější a silnější, člověk může prožívat těžké deprese i nebezpečné manické epizody. Bez léčby hrozí problémy v rodině, ve vztazích a ve škole nebo v práci, a může užívat návykové látky což to dělá ještě horší a není to dobré. Neléčená bipolární porucha také výrazně zvyšuje sebepoškozování a sebevražedné myšlenky. Nevidí žádné světlo. Člověk má pocit, že mu to na chvíli uleví, ale skutečná úleva nepřichází a potíže se vracejí ještě silnější a mají potřebu se víc řezat anebo myslet na sebevraždu.

7. Kde hledat pomoc?

Linka první psychické pomoci – telefonní číslo 116 123 (nonstop zdarma)

Nepanikař – mobilní aplikace a online poradna pro první pomoc při psychických problémech.

Psychoterapeut pomáhá s pochopením nemoci, zvládání emocí.

Praktický lékař může být prvním krokem k doporučení specialisty.

Psychiatr klíčový odborník pro diagnózu a léky (stabilizátory nálady, antipsychotika).

Závěr

Bipolární porucha je velmi závažný psychický stav, který ovlivňuje nejen život člověka, ale i jeho okolí. Lidé s takovými poruchami mají díky správné léčbě a podpoře šanci vést zdravý život. Tato ročníková práce mi pomohla pochopit důležitost o duševním zdraví a podpory s duševními problémy.

RESUMÉ

This term paper focuses on the mental illness called Bipolar Disorder. It describes its symptoms, types and possible causes. It informs the reader of how the illness can disrupt one's daily routine and how it affects relationships with others. The same time it says something about treatment and places where people with this illness can get help.

Odkazy:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/M%C3%A1nie>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Bipol%C3%A1rn%C3%AD_afektivn%C3%AD_porucha#

<https://nevypustdusi.cz/2020/05/04/o-zivote-s-bipolarni-afektivni-poruchou-pribeh-teryi>

<https://psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2007/01/02.pdf>