

## RELIGION AND SPIRITUALITY IN THE CONTEXT OF BIPOLAR DISORDER

Jelena Ivelić

*Fulbright Scholar Kansas University, USA  
University of North, Koprivnica, Croatia*

Religion and spirituality - whether formal or informal, and regardless of doctrine - can be an immense source of strength and comfort when dealing with the highs and lows of bipolar. Faith and religion provide hope, which can bring a sense of control and serenity when times are tough. There are researches on the mental health benefits associated with belief in a higher power, including better coping skills, less anxiety and depression, less substance abuse and a happier, longer life span.

Some researches indicate that spirituality can contribute to managing the illness. Believing in divine forgiveness may help ease guilt over the hurtful actions of manic behavior. For example, singing and praying as a group during religious services can provide a sense of community. One study on religious involvement and bipolar, published in the journal *Bipolar Disorders*, suggests that prayer or meditation may be an important coping mechanism for those in a mixed state (co-existing symptoms of mania and depression). Research has shown that people with a strong sense of religious identity and who participate in their faith seem to do better, on average, than people without an active spiritual life. Belief in a higher power and worshipping in community can be linked to strong elements in recovery, no matter what your faith tradition.

Religious rituals fulfill the desire for order and teachings about salvation and forgiveness tap into the need for acceptance. Religion can be supportive by providing social support and resources and the internal means of being able to cope with the impact of the illness on their lives. People who are bipolar often use religious activities, especially prayer and meditation, as ways to cope with distress. If we can understand that religion can be a source of strength and positive self-esteem, then we will be able to help foster the knowledge that the divine is going to be there even in the darkest moments. Here I will show the positive influence of spirituality in work with bipolar disorder.

## RELIGIJA I DUHOVNOST U KONTEKSTU BIPOLARNOG POREMEĆAJA

Religija i duhovnost - bilo formalna ili neformalna, i bez obzira na doktrine - mogu biti ogromni izvor snage i utjehe kada se radi o bipolarnom poremećaju. Vjera i religija pružaju nadu koja može donijeti osjećaj kontrole i spokoja kada su vremena teška. Postoje istraživanja o prednostima mentalnog zdravlja povezana s vjerovanjem u višu silu, bolje vještine suočavanja, manje anksioznosti i depresije, manje zlouporabe droga i sretnijeg života.

Neka istraživanja pokazuju da duhovnost može pridonijeti poboljšanju bolesti. Vjerujući u oprost koji daje Bog može pomoći ublažavanju krivnje zbog štetnih postupaka maničnog ponašanja. Molitva, pjevanje i zajednički susreti tijekom vjerskih službi mogu pružiti osjećaj zajedništva. Jedna studija o sudjelovanju u religioznim obredima i bipolarnom poremećaju, objavljenom u časopisu *Bipolar Disorders*, sugerira da molitva ili meditacija mogu biti važan mehanizam suočavanja. Istraživanja su pokazala da ljudi s jakim osjećajem vjerskog identiteta i koji sudjeluju u vjerskim aktivnostima mogu u prosjeku bolje napredovati, od ljudi bez aktivnog duhovnog života. Vjerovanje u Boga i štovanje u zajednici može biti povezano s jakim elementima u oporavku, bez obzira na stil i vjerničku tradiciju.

Vjerski obredi često ispunjavaju potrebu za prihvaćanjem, želju za redom te učenjem o spasenju i opraštenju i svrsi života. Religija može biti potpora pružanjem socijalne podrške i resursa te korištenjem unutarnje snage osobe da se može nositi s utjecajem bolesti na svoj život. Ljudi koji imaju bipolarni poremećaj često koriste vjerske aktivnosti, osobito molitvu i meditaciju, kao načine suočavanja s poteškoćama. Ako shvatimo da religija može biti izvor snage i pozitivnog samopoštovanja, tada možemo pomoći potrebitima u njihovim najtamnijim trenucima. U ovom radu osvrnut ću se na pozitivan utjecaj duhovnosti u radu s bipolarnim poremećajem.