

Cực đoan thăng trầm:

HIỂU VỀ RỐI LOẠN LƯƠNG CỰC

(Vietnamese Version)

陪我講 SHALL WE TALK



Rối loạn lưỡng cực là gì?

- Rối loạn lưỡng cực (trước đây gọi là bệnh trầm cảm hưng cảm hoặc trầm cảm hưng cảm) là một rối loạn tâm thần nghiêm trọng.
- Người mắc rối loạn lưỡng cực thường trải qua hai trạng thái cảm xúc khác biệt và trải qua những thay đổi tâm trạng đột ngột, cụ thể là giai đoạn hưng cảm/hưng cảm nhẹ (tâm trạng bất thường) và giai đoạn trầm cảm (tâm trạng trầm cảm kéo dài). Tuy nhiên, có thể chỉ trải qua giai đoạn hưng cảm hoặc các triệu chứng hỗn hợp của hưng cảm/hưng cảm nhẹ và trầm cảm trong một giai đoạn. Ngoài ra còn có những giai đoạn tâm trạng tương đối ổn định.
- Rối loạn lưỡng cực ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày, công việc, học tập hoặc các mối quan hệ giữa cá nhân, khiến họ dễ bị căng thẳng.
- Một số người có thể trải qua các đặc điểm tâm thần của ảo tưởng và/hoặc ảo giác và mất kiểm soát thực tế. Rối loạn lưỡng cực có thể làm tăng nguy cơ tự tử.

Các triệu chứng của rối loạn lưỡng cực là gì?

Những người này thường gặp các giai đoạn hưng cảm/hưng cảm nhẹ và trầm cảm có thể gây ra những thay đổi mạnh mẽ trong tâm trạng, nhận thức, giấc ngủ, mức năng lượng và hoạt động cũng như hành vi thông thường của họ.

Các triệu chứng phổ biến trong điều kiện nghiêm trọng bao gồm:

Giai đoạn hưng cảm



Cảm xúc

- Tâm trạng dễ cáu kỉnh hoặc dễ bị kích động, phấn khích bất thường và dai dẳng
- Tự tin thái quá, tự hào và đánh giá quá cao khả năng của bản thân

Giai đoạn trầm cảm nặng



Cảm xúc

- Tâm trạng trầm cảm kéo dài và tăng sự cáu kỉnh
- Giảm hứng thú hoặc niềm vui trong mọi thứ và hoạt động



Nhận thức

- Suy nghĩ nhanh với sự chuyển đổi đột ngột từ chủ đề này sang chủ đề khác
- Đề xuất nhiều ý tưởng hoặc kế hoạch không thực tế
- Dễ bị phân tâm



Thể chất

- Giảm nhu cầu ngủ nhưng không cảm thấy mệt mỏi
- Cảm thấy năng động, tham gia vào các hoạt động liên tục như thể người đó không thể dừng lại



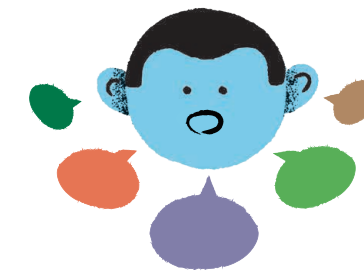
Nhận thức

- Trở nên bị quan và tiêu cực
- Cảm giác vô giá trị hoặc tội lỗi quá mức
- Giảm khả năng suy nghĩ và tập trung, hoặc thiếu quyết đoán
- Suy nghĩ lặp đi lặp lại về cái chết hoặc tự tử



Thể chất

- Mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều
- Mệt mỏi kéo dài và mất năng lượng
- Thay đổi rõ rệt về cảm giác thèm ăn và cân nặng



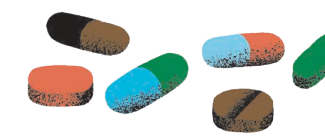
Hành vi

- Nói nhanh, nói nhiều hơn bình thường hoặc thậm chí nói không ngừng
- Tham gia vào các hành vi rủi ro hoặc liều lĩnh, chẳng hạn như vượt tốc, đầu tư bừa bãi, chi tiêu hoang phí



Nếu bạn đang trải qua các tình trạng tương tự, vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc nhà tâm lý lâm sàng để được đánh giá chuyên nghiệp và điều trị phù hợp càng sớm càng tốt. Điều trị sớm có thể cải thiện tình trạng và ngăn ngừa tình trạng trở nên tồi tệ hơn.

Cách điều trị rối loạn lưỡng cực?



A Thuốc

Thuốc rất quan trọng trong điều trị rối loạn lưỡng cực. Các loại thuốc thường được kê đơn bao gồm thuốc ổn định tâm trạng (ví dụ như lithium), thuốc chống trầm cảm và thuốc chống loạn thần. Chúng có hiệu quả trong việc giảm triệu chứng và kiểm soát rối loạn.



B Điều trị tâm lý

Điều trị tâm lý thường được áp dụng cùng với thuốc. Các can thiệp tâm lý phổ biến bao gồm giáo dục tâm lý cho người bệnh và gia đình về kiến thức và kỹ năng đối phó với rối loạn, theo dõi những thay đổi tâm trạng và triệu chứng để phát hiện sớm tái phát, thiết lập thói quen hàng ngày và duy trì lịch ngủ đều đặn, cũng như quản lý căng thẳng để ngăn ngừa tái phát, kiểm soát tốt hơn rối loạn và cải thiện chất lượng cuộc sống của người bệnh.



Hành vi

- Kích động hoặc chậm chạp vận động

Bạn có thể giúp đỡ người đó bằng cách:



Khuyến khích hoặc đồng hành với người đó đi khám bệnh và điều trị



Lắng nghe và chăm sóc người đó



Tránh đổ lỗi cho người đó về hành vi của họ trong các giai đoạn và hậu quả của chúng. Quan tâm và hỗ trợ người đó



Quan sát những thay đổi tâm trạng của người đó để phát hiện sớm các dấu hiệu cảnh báo của một giai đoạn hưng cảm hoặc trầm cảm nặng sắp tới

Để biết thêm thông tin:



Tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn



Gọi đến các đường dây nóng sau:
Đường dây nóng hỗ trợ sức khỏe tâm thần 18111
Đường dây nóng của Cơ quan Bệnh viện về sức khỏe tâm thần 2466 7350



Truy cập trang web shallwetalk.hk



Hiểu về Rối loạn Lưỡng cực

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



Sản xuất năm 2024