

Rối loạn lưỡng cực

Rối loạn lưỡng cực là một vấn đề sức khỏe tâm thần gồm các cơn tâm trạng cực đoan tái diễn.

Người bị rối loạn lưỡng cực có thể trở nên quá phấn khích và liều lĩnh, hoặc tưởng mình quan trọng hơn là trong đời sống thực tế.

Họ cũng có thể bị mất tinh thần cực độ, cảm thấy bất lực và chán nản, khó đưa ra quyết định hoặc tập trung. Một số người phần lớn thấy lên tinh thần. Một số phần lớn thấy xuống tinh thần, và một số thấy cả hai, cảm thấy thật chán nản hoặc thật lên tinh thần. Rồi thì người đó có thể cư xử một cách phi lý hoặc liều lĩnh.¹

Điều quan trọng cần lưu ý là mọi người đều đôi lúc có tâm trạng thay đổi. Chỉ khi nào những tâm trạng này trở nên cực đoan và ảnh hưởng đến cuộc sống cá nhân cũng như nghề nghiệp của người đó thì mới có thể là bị rối loạn lưỡng cực, và nên nhờ bác sĩ thăm định.²

Các triệu chứng:

Người bị rối loạn lưỡng cực có thể có tâm trạng không nhất thiết phải có ý nghĩa gì trong bối cảnh những gì đang diễn ra quanh mình. Tâm trạng có thể rất xáo trộn và khiến họ khó hoạt động trong cuộc sống hàng ngày.

Các triệu chứng rối loạn lưỡng cực sẽ tùy theo loại tâm trạng cực đoan vào lúc đó. Những tâm trạng này được gọi là trầm cảm, nghĩa là cực thấp; và hưng cảm, nghĩa là cực cao. Những trải nghiệm này không giống nhau trong tất cả mọi người, hoặc trong mọi lúc lên cơn.

Các triệu chứng của cơn trầm cảm có thể gồm có:

- Thường cảm thấy buồn bã, tuyệt vọng hoặc cáu kỉnh
- Thiếu năng lực và chán ăn
- Mất hứng thú trong các sinh hoạt hàng ngày
- Khó tập trung hoặc ghi nhớ mọi chuyện
- Cảm thấy trống rỗng, vô dụng, tội lỗi hoặc tuyệt vọng
- Bị ảo giác hoặc suy nghĩ phi lý
- Khó ngủ
- Không chăm sóc bản thân

Các triệu chứng của cơn hưng cảm có thể gồm có:

- Cảm thấy tràn đầy năng lực
- Tự cảm thấy mình quan trọng, hoặc có rất nhiều ý tưởng và kế hoạch
- Cảm thấy dễ bị phân tâm, cáu kỉnh hoặc kích động
- Bị ảo giác hoặc suy nghĩ phi lý
- Không muốn ngủ hoặc ăn
- Đưa ra quyết định hoặc nói những điều khác thường và có thể gây rủi ro hoặc tác hại

Những khi lên cơn thường có thể kéo dài trong vài tuần hoặc vài tháng, với những lúc tâm trạng ít cực đoan hơn trong khoảng thời gian đó. Kiểu xoay vòng giữa những cơn trầm cảm và hưng cảm có thể thay đổi tùy theo lúc và tùy theo người. Những người trải qua những cơn biến đổi này có thể không tự mình nhận ra, mà họ có thể cần tới nhận thức của người thân hoặc bạn bè.

¹ [Bipolar disorder \(sane.org\)](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder) - <https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

² [3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf \(blackdoginstitute.org.au\)](https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf) - <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf>



Nguyên nhân:

Rối loạn lưỡng cực xảy ra cho mọi người thuộc mọi nguồn gốc sắc tộc. Mặc dù nó có thể xuất hiện ở mọi lứa tuổi, nhưng lần đầu tiên xảy ra thường là ở độ tuổi thanh thiếu niên hoặc đôi mươi.

Vì rối loạn lưỡng cực xoay vòng lúc lên lúc xuống, việc chẩn đoán có thể mất nhiều thời gian.

Có nhiều yếu tố khác nhau có thể góp phần vào việc phát triển bệnh tâm thần như rối loạn lưỡng cực. Những yếu tố này gồm yếu tố di truyền và tâm lý hoặc xã hội, ví dụ, trải qua những sự kiện trong đời gây chấn thương và căng thẳng. Việc dùng nhiều rượu bia và các loại thuốc men ma túy khác cũng có thể gây ra các triệu chứng của rối loạn này hoặc làm các triệu chứng sẵn có trở nên tệ hơn.

Mặc dù ngủ nhiều có thể là một triệu chứng, nhưng thiếu ngủ cũng như căng thẳng quá mức có thể là tác nhân.

Mặc dù rối loạn lưỡng cực có thể ảnh hưởng bất kỳ ai, bất kể tuổi tác hoặc nền tảng, tỷ lệ bị có thể cao hơn ở các nhóm đặc biệt như thanh niên, người thất nghiệp hoặc lãnh trợ cấp, và những người sống một mình.

Nhận hỗ trợ:

Trong khi không có cách chữa trị chứng rối loạn này, quý vị có thể học cách kiểm soát các triệu chứng trong khi chữa trị. Rối loạn lưỡng cực thường cần kế hoạch điều trị lâu dài, thường bao gồm việc chữa trị bằng thuốc men cũng như tâm lý và lối sống.

Có nhiều cách tiến tới việc điều trị và kiểm soát chứng rối loạn lưỡng cực, và phương pháp thích hợp nhất sẽ thay đổi tùy theo loại rối loạn lưỡng cực, hoặc quý vị hiện đang bị trầm cảm hay hưng cảm, và các sở thích và hoàn cảnh của từng người.

Lối sống có thể giúp kiểm soát chứng lưỡng cực - ngủ đủ giấc, ăn uống đầy đủ, tập thể dục và hạn chế dùng các loại thuốc kích thích và rượu bia sẽ có tác động lớn trong việc kiểm soát rối loạn lưỡng cực.

Liệu pháp Nói chuyện:

Liệu pháp này xét đến các suy nghĩ, cảm xúc và hành vi cùng với bác sĩ điều trị tâm lý hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần khác trong các phiên gặp mặt đều đặn trong một khoảng thời gian nhất định. Một số liệu pháp phổ biến để điều trị và kiểm soát chứng lưỡng cực gồm có:

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) chỉ dẫn cách nhận biết cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của quý vị ảnh hưởng lẫn nhau ra sao, và thay đổi những kiểu mẫu này.

Interpersonal Therapy (IPT) tập trung vào mối quan hệ của quý vị với những người khác, và các mối quan hệ của quý vị ảnh hưởng tới các suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của mình ra sao, và ngược lại.

Thuốc men

Bác sĩ có thể thảo luận về các lựa chọn thuốc men khác nhau để kiểm soát các triệu chứng rối loạn lưỡng cực. Có một số loại thuốc có thể được dùng để giúp kiểm soát tâm trạng thất thường. Các triệu chứng rối loạn lưỡng cực thường đáp ứng tốt khi dùng thuốc. Điều quan trọng là phải thảo luận với bác sĩ xem loại thuốc nào sẽ tốt nhất cho quý vị.

Kiểm soát dài hạn & tự quản:

Đây có thể gồm có việc hợp tác với các chuyên gia y tế để học cách kiểm soát tâm trạng của quý vị và nhận ra các tác nhân gây trầm cảm và hưng cảm. Họ có thể giúp quý vị lập kế hoạch quản lý khủng hoảng hoặc rủi ro, để quý vị biết cách quản lý bất kỳ dấu hiệu cảnh báo sớm nào. Điều này thường liên quan đến người thân hoặc bạn thân, để họ cũng biết cách nhận ra và hỗ trợ quý vị khi có bất kỳ dấu hiệu căng thẳng khởi đầu nào.

Kiểm soát chứng rối loạn lưỡng cực dài hạn hơn cũng có thể gồm có việc kiểm tra đều đặn sức khỏe thể chất cũng như tinh thần của quý vị, và bảo đảm là quý vị tập thể dục thường xuyên, ngủ cho ngon, và duy trì chế độ ăn uống lành mạnh.



Bác sĩ của quý vị là nơi khởi đầu tốt để xin được giúp đỡ về sức khỏe tâm thần. Từ thông tin trong loạt bài này *Nhận Trợ giúp Sức khỏe Tâm thần Chuyên nghiệp (Getting Professional Mental Health Help)* có thêm thông tin về việc tìm kiếm trợ giúp chuyên môn.

Nếu không cảm thấy thoải mái khi nói chuyện với bác sĩ về sức khỏe tâm thần của mình, quý vị có thể tìm một bác sĩ khác khiến quý vị cảm thấy thoải mái. Có thể mất một thời gian để tìm được bác sĩ phù hợp với quý vị.

Quý vị cũng có thể liên hệ với Viện Black Dog. Viện Black Dog có các nhóm hỗ trợ cho những người bị rối loạn lưỡng cực và các tình trạng sức khỏe tâm thần khác. Truy cập www.blackdoginstitute.org.au để biết thêm thông tin.

Nếu quý vị cần được giúp đỡ ngay bây giờ

Nếu quý vị nghĩ ai đó có thể tự làm hại bản thân hoặc làm hại người khác, hãy tìm sự trợ giúp khẩn cấp.

Gọi dịch vụ khẩn cấp

Gọi ba số không (000)

Gọi Đường dây cứu hộ (Lifeline)

Gọi 13 11 14

Về Tờ Thông Tin này

Thông tin này không phải là khuyến cáo y tế. Ở đây chỉ nói chung chung và không xét đến hoàn cảnh cá nhân, sức khỏe thể chất, tình trạng tinh thần hoặc các yêu cầu về sức khỏe tâm thần của quý vị. Đừng dùng thông tin này để điều trị hoặc chẩn đoán tình trạng bệnh của chính mình hoặc của người khác, và không bao giờ bỏ qua khuyến cáo y tế hoặc trì hoãn việc tìm khuyến cáo chỉ vì điều gì trong thông tin này. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào về y khoa thì nên hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thẩm quyền. Nếu nghi ngờ, hãy luôn luôn tìm kiếm khuyến cáo y tế.

Nguồn

Black Dog Institute - Information about Bipolar Disorder - Black Dog Institute - <https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/bipolar-disorder/>

Reachout.com - What is Bipolar Disorder - https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYw1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK_EDtU2o_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD_BwE

Sane.com - Bipolar disorder -

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

Mental Health Foundation UK - Bipolar Disorder -

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

Tờ thông tin này đã được các thành viên của Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer và nhóm Người chăm sóc thông báo.

Tờ thông tin được soạn thảo bởi:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

