

# 双相障碍

## 识别并控制躁狂症和双相抑郁

撰写 / 梅林达·史密斯 珍妮·西格尔 译校 / 姚灏  
Melinda Smith Jeanne Segal

我们每个人在情感上都或多或少会有所起伏，但对于双相障碍而言，这些起伏会更加严重。双相障碍可能会影响到你的工作或学习，

破坏你的人际关系，也会打乱你的日常生活。

尽管双相障碍是可以得到有效治疗的，但实际情况却是，许多人对于双相障碍的症状不加以重视，也不积极寻求帮助，而这些帮助原本可以让他们感觉更好，也生活得更好。

由于双相障碍若是未经治疗往往会持续恶化，

因此，了解这一疾病的症状就尤为重要。

识别疾病总是治愈疾病、回归正轨的第一步。