

# Rối loạn tâm thần

Giải thích về rối loạn lưỡng cực, bao gồm các chẩn đoán, phương pháp điều trị và cách hỗ trợ người mắc bệnh cũng như mẹo tự quản lý.

## Khái niệm rối loạn lưỡng cực là gì?

Rối loạn lưỡng cực là một vấn đề sức khỏe tâm thần ảnh hưởng chủ yếu đến tâm trạng của bạn. Nếu bạn gặp phải rối loạn lưỡng cực, bạn có thể sẽ gặp phải những trường hợp sau:

- Các giai đoạn của tâm trạng buồn hoặc buồn nhẹ, có nghĩa là cảm thấy phấn khích
- Trong giai đoạn trầm cảm, người đó cảm thấy chán nản.
- Có thể xuất hiện một số dấu hiệu loạn thần trong giai đoạn hưng cảm hoặc trầm cảm.

Các trải nghiệm khác nhau này có thể được gọi là các giai đoạn hoặc trạng thái tâm trạng.

Dựa vào cách bạn trải qua những tâm trạng này và mức độ ảnh hưởng của chúng đến bạn, bác sĩ có thể chẩn đoán bạn mắc một loại rối loạn lưỡng cực cụ thể.

## Cách sống chung với chứng rối loạn lưỡng cực như thế nào?

### Rối loạn tâm thần và phân biệt đối xử

Nhiều người trong chúng ta đã nghe về chứng rối loạn lưỡng cực, nhưng điều này không có nghĩa là tất cả chúng ta hiểu đầy đủ về chẩn đoán.

Có thể nhận thấy rằng một số người có:

Các quan niệm sai lầm về bạn

Hình ảnh tiêu cực hoặc không chính xác về rối loạn lưỡng cực

- Điều này có thể gây ra cảm giác không thoải mái. Đặc biệt nếu người nghĩ theo cách này là bạn bè, đồng nghiệp, thành viên gia đình hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Hãy nhớ rằng bạn không đơn độc và bạn không cần phải chịu đựng những người đối xử tệ với bạn.

Có thể bạn muốn xem xét các sự lựa chọn sau đây:

Hãy chia sẻ thông tin này với mọi người. Nó có thể giúp họ hiểu rõ hơn về ý nghĩa của chẩn đoán rối loạn lưỡng cực của bạn.

Hãy tham gia tích cực hơn vào quá trình điều trị của bạn. Bạn có quyền phát biểu trong quá trình điều trị của mình, đưa ra ý kiến và thực hiện các bước nếu bạn không hài lòng với dịch vụ chăm sóc của mình.

- Hiểu quyền lợi của bạn. Luật pháp có thể hỗ trợ bạn trong một số tình huống cụ thể.
- Hãy hành động với Tâm trí. Để biết thêm chi tiết về cách tham gia vào việc giúp thách thức sự kỳ thị, hãy truy cập trang vận động của chúng tôi.

# Ý nghĩa của lưỡng cực là gì?

Từ "bipolar" (lưỡng cực) có hai phần:

- "Bi" nghĩa là "hai"
- "Polar" nghĩa là "hoàn toàn đối lập"

Thuật ngữ lưỡng cực đề cập đến cách tâm trạng của bạn có thể thay đổi giữa hai trạng thái rất khác nhau – hưng cảm và trầm cảm. Trước đây, người ta thường gọi rối loạn lưỡng cực là chứng hưng cảm trầm cảm. Ngày nay bạn vẫn có thể nghe thấy mọi người sử dụng thuật ngữ cũ hơn này.

Tuy nhiên, cả hai khái niệm đều có thể gây hiểu lầm. Mọi người có thể nghĩ rằng chỉ đơn giản là tâm trạng thay đổi giữa hưng phấn và trầm cảm. Nhưng rối loạn lưỡng cực phức tạp hơn nhiều.

Các trạng thái tâm trạng có thể biến đổi từ trầm cảm nặng đến hưng cảm và bất kỳ trạng thái nào ở giữa. Đôi khi trạng thái của bạn có thể cảm thấy căng thẳng và lúc khác bạn có thể cảm thấy ổn định. Và có thể bạn không bao giờ trải qua những trạng thái tâm trạng nhất định. Ví dụ, không phải ai mắc chứng rối loạn lưỡng cực cũng sẽ bị hưng cảm.

Một số chuyên gia chăm sóc sức khỏe cũng có thể sử dụng thuật ngữ rối loạn cảm xúc lưỡng cực. 'Ảnh hưởng' có nghĩa là rối loạn liên quan đến tâm trạng hoặc cảm xúc.