

Điều trị bệnh rối loạn lưỡng cực

Hai loại điều trị chính cho bệnh rối loạn lưỡng cực là thuốc và liệu pháp trò chuyện.

Sự kết hợp chính xác của các phương pháp điều trị sẽ phụ thuộc vào việc bạn đang quản lý một giai đoạn tâm trạng hiện tại hay đang quản lý sức khỏe tâm thần của bạn trong thời gian dài.

Điều trị nào có thể giúp tôi quản lý một giai đoạn hiện tại?

Điều trị cho bệnh rối loạn lưỡng cực thường phụ thuộc vào loại giai đoạn bạn đang trải qua.

- Trong các giai đoạn trầm cảm:
 - o Bác sĩ của bạn có thể đề nghị bạn sử dụng thuốc. Đây có thể là thuốc mới hoặc thay đổi thuốc rối loạn lưỡng cực hiện tại của bạn.
 - o Bác sĩ của bạn có thể đề nghị một phương pháp điều trị tâm lý có cấu trúc để điều trị trầm cảm, chẳng hạn như liệu pháp nhận thức hành vi (CBT).
- Trong các giai đoạn hưng cảm hoặc hạ cảm:
 - o Bác sĩ của bạn có thể đề nghị bạn sử dụng thuốc. Đây có thể là thuốc mới hoặc thay đổi thuốc rối loạn lưỡng cực hiện tại của bạn.
 - o Bác sĩ của bạn có thể không đề nghị điều trị trò chuyện nếu bạn đang trải qua một giai đoạn hưng cảm hoặc hạ cảm.

Điều trị nào có thể giúp tôi trong tình huống khẩn cấp?

Bạn có thể cần tiếp cận các dịch vụ khẩn cấp nếu:

- Bạn bắt đầu cảm thấy rất không khỏe
- Một giai đoạn tâm trạng kéo dài quá lâu
- Điều trị thường xuyên của bạn không hiệu quả

Các dịch vụ khẩn cấp có thể bao gồm:

- Hỗ trợ từ nhóm giải quyết khủng hoảng và điều trị tại nhà
- Nhập viện tại bệnh viện

Điều trị nào có thể giúp tôi trong thời gian dài?

Điều trị dài hạn nhằm giúp bạn duy trì tâm trạng ổn định và quản lý các triệu chứng của mình. Khi bạn bắt đầu cảm thấy ổn định hơn, phần lớn hỗ trợ của bạn có thể đến từ một đội ngũ sức khỏe tâm thần cộng đồng hoặc bác sĩ gia đình của bạn. Nhưng bác sĩ gia đình của bạn cũng nên kết nối bạn với một chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Các chuyên gia sức khỏe nên làm việc với bạn để giúp bạn xác định:

- Các mục tiêu phục hồi cảm xúc và xã hội rõ ràng. Bạn có thể làm việc hướng tới những mục tiêu này, thường xuyên xem xét và điều chỉnh chúng với bác sĩ của bạn.
- Kế hoạch khủng hoảng. Điều này giúp bạn biết phải làm gì nếu bạn trải qua bất kỳ dấu hiệu cảnh báo sớm hoặc yếu tố kích thích nào, hoặc bắt đầu cảm thấy rất lo lắng.
- Cảm giác của bạn hàng ngày. Điều quan trọng là nhận thức được cách tốt nhất để quản lý tâm trạng của bạn và chú ý đến bất kỳ thay đổi nào.
- Kế hoạch thuốc. Điều này bao gồm các ngày để bạn có thể xem xét liều lượng, hiệu quả của thuốc và bất kỳ tác dụng phụ nào.

Nếu bạn đang nhận liệu pháp trò chuyện, bạn có thể thiết lập một số mục tiêu này với nhà trị liệu của mình. Bạn nên chia sẻ những mục tiêu này với bác sĩ gia đình của bạn. Bạn cũng có thể muốn chia sẻ chúng với những người khác trong cuộc sống của bạn, chẳng hạn như gia đình, bạn bè, đối tác hoặc người chăm sóc.

Các liệu pháp trò chuyện có thể giúp ích như thế nào trong thời gian dài?

Trong thời gian dài, liệu pháp trò chuyện cho bệnh rối loạn lưỡng cực có thể giúp bạn:

- Hiểu, làm rõ hoặc tìm kiếm ý nghĩa trong bệnh rối loạn lưỡng cực của bạn
- Suy ngẫm về tác động của bệnh rối loạn lưỡng cực trong suốt cuộc đời của bạn
- Xác định các dấu hiệu và triệu chứng cảnh báo sớm
- Phát triển các chiến lược để đối phó với triệu chứng sớm, yếu tố kích thích và các giai đoạn tâm trạng
- Lập kế hoạch khủng hoảng
- Đặt mục tiêu và kế hoạch để duy trì sức khỏe tốt

Điều trị sốc điện cho bệnh rối loạn lưỡng cực

Bác sĩ chỉ nên xem xét liệu pháp sốc điện (ECT) như một phương án điều trị cho bệnh rối loạn lưỡng cực trong những hoàn cảnh cực kỳ nghiêm trọng.

Viện Quốc gia về Sức khỏe và Chăm sóc (NICE) đưa ra các hướng dẫn về thực hành tốt nhất trong chăm sóc sức khỏe. Họ khuyên rằng bác sĩ có thể xem xét ECT nếu bạn đáp ứng cả hai tiêu chí sau:

- Bạn đang trải qua một giai đoạn trầm cảm kéo dài và nghiêm trọng, hoặc một giai đoạn hưng cảm kéo dài.

- Các phương pháp điều trị khác không hiệu quả, hoặc tình trạng của bạn đang đe dọa đến tính mạng.

Nếu bạn cảm thấy mình đang ở trong tình huống này, bạn nên thảo luận điều này với bác sĩ của bạn. Họ phải giải thích ECT một cách rõ ràng và dễ hiểu trước khi bạn đưa ra bất kỳ quyết định nào.