

Có những loại rối loạn lưỡng cực nào?

Rối loạn lưỡng cực thường được chia thành các loại và phân nhóm.

Bác sĩ có thể chẩn đoán bạn mắc một loại rối loạn lưỡng cực cụ thể. Điều này sẽ phụ thuộc vào cách bạn trải qua các tâm trạng và triệu chứng lưỡng cực khác nhau cũng như mức độ ảnh hưởng của chúng đến bạn.

Không phải tất cả các chuyên gia y tế đều đồng ý về cách phân loại hoặc chẩn đoán rối loạn lưỡng cực. Cần nhiều nghiên cứu hơn trong lĩnh vực này.

Lưỡng cực 1

Bạn có thể được chẩn đoán mắc bệnh lưỡng cực loại 1 nếu bạn gặp phải:

- Ít nhất một giai đoạn hưng cảm kéo dài hơn một tuần.
- Một số giai đoạn trầm cảm cũng vậy, mặc dù không phải ai cũng vậy.

Lưỡng cực 2

Bạn có thể được chẩn đoán mắc chứng lưỡng cực 2 nếu bạn gặp phải cả hai điều sau:

- Ít nhất một giai đoạn trầm cảm.
- Các triệu chứng hưng cảm nhẹ kéo dài ít nhất bốn ngày.

Cyclothymia

Bạn có thể được chẩn đoán bệnh cyclothymia nếu:

- Bạn đã trải qua cả hai giai đoạn tâm trạng hưng cảm nhẹ và trầm cảm trong suốt hai năm trở lên.
- Các triệu chứng của bạn không đủ nghiêm trọng để đáp ứng các tiêu chuẩn chẩn đoán lưỡng cực 1 hoặc lưỡng cực 2.

Cyclothymia đôi khi có thể phát triển thành lưỡng cực 1 hoặc lưỡng cực 2.

Cyclothymia có thể là một chẩn đoán khó chấp nhận. Bạn có thể cảm thấy như thể ai đó đang nói rằng các triệu chứng của bạn 'không đủ nghiêm trọng', nhưng thực tế không phải vậy. Cyclothymia có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống của bạn. Và sức khỏe tâm thần là một phạm vi bao gồm rất nhiều trải nghiệm khác nhau.

Rối loạn lưỡng cực chu kỳ nhanh

Bạn có thể được thông báo rằng bạn mắc chứng lưỡng cực 1 hoặc 2 'với chu kỳ nhanh' nếu bạn đã trải qua 4 giai đoạn trầm cảm, hưng cảm hoặc hưng cảm nhẹ hoặc hỗn hợp trở lên trong vòng một năm.

Điều này có thể có nghĩa là:

- Bạn trải qua các giai đoạn hưng cảm hoặc hưng cảm nhẹ, sau đó là các giai đoạn trầm cảm.
- Bạn cảm thấy ổn định trong vài tuần giữa các giai đoạn. Ví dụ, bạn có thể luân phiên giữa các giai đoạn hưng cảm và các giai đoạn ổn định.
- Bạn trải qua các giai đoạn kéo dài hàng tháng, hàng tuần hoặc hàng ngày.

Nếu bạn mắc rối loạn lưỡng cực, bạn có thể trải qua chu kỳ nhanh vào những thời điểm nhất định trong cuộc đời và không phải lúc nào cũng vậy

Hiện tại, chu kỳ nhanh không chính thức được coi là một loại rối loạn lưỡng cực riêng biệt. Cần có thêm nghiên cứu về chu kỳ nhanh và cách điều trị tốt nhất cho nó.

Rối loạn lưỡng cực với các đặc điểm hỗn hợp

Bạn có thể được chẩn đoán là mắc rối loạn lưỡng cực 1 hoặc 2 'với các đặc điểm hỗn hợp' nếu bạn trải qua các giai đoạn hỗn hợp. Đây là khi bạn trải qua cả trầm cảm và hưng cảm hoặc hưng cảm nhẹ cùng lúc, hoặc rất nhanh sau nhau.

Điều này đôi khi được gọi là trạng thái lưỡng cực hỗn hợp hoặc lưỡng cực cảm xúc hỗn hợp.

Rối loạn lưỡng cực theo chu kỳ mùa

Bạn có thể được chẩn đoán là mắc rối loạn lưỡng cực 1 hoặc 2 'theo chu kỳ mùa'. Điều này có nghĩa là thời gian trong năm hoặc các mùa thường xuyên ảnh hưởng đến các giai đoạn tâm trạng của bạn.

Lưỡng cực không xác định

Bạn có thể nghe thấy điều này nếu các triệu chứng của bạn không hoàn toàn phù hợp với các loại chẩn đoán cho các loại rối loạn lưỡng cực khác.

Nhưng điều này không có nghĩa là:

- Các triệu chứng của bạn bớt khó khăn hơn
- Bạn không cần điều trị hoặc hỗ trợ