

## Tự quản lý bệnh rối loạn lưỡng cực

Bệnh rối loạn lưỡng cực có thể khiến bạn cảm thấy như mình có ít quyền kiểm soát. Tuy nhiên, có rất nhiều điều bạn có thể làm để quản lý các triệu chứng của mình và cải thiện sức khỏe tổng thể.

### Hiểu rõ về tâm trạng của bạn

Học cách hiểu tâm trạng của bạn có thể giúp bạn tìm ra các phương pháp quản lý chúng. Những mẹo sau đây có thể giúp:

- **Theo dõi tâm trạng của bạn:** Bạn có thể thấy hữu ích khi theo dõi tâm trạng của mình trong một khoảng thời gian. Bạn có thể thử ghi lại các mẫu tâm trạng trong nhật ký hoặc trên điện thoại của mình. Bipolar UK cung cấp bảng đánh giá tâm trạng và nhật ký tâm trạng miễn phí để sử dụng.
- **Hiểu về các yếu tố kích thích**

Bạn có thể thấy hữu ích khi hiểu những gì có thể kích thích sự thay đổi trong tâm trạng của bạn. Các yếu tố kích thích khác nhau đối với từng người. Một số ví dụ bao gồm:

- Cảm giác bị quá tải hoặc bận rộn
- Các giai đoạn căng thẳng
- Các sự kiện quan trọng trong cuộc sống, như đám cưới, có con hoặc mất người thân
- Các giai đoạn thay đổi hoặc không chắc chắn
- Thiếu ngủ
- Các vấn đề sức khỏe thể chất hoặc tinh thần khác
- Thay đổi hoặc vấn đề với phương pháp điều trị bệnh rối loạn lưỡng cực của bạn

Nhận diện các mẫu này có thể giúp bạn. Sau đó, bạn có thể thực hiện các hành động để tránh yếu tố kích thích hoặc giảm thiểu ảnh hưởng của nó.

- **Nhận diện các dấu hiệu cảnh báo của bạn**

Bạn có thể bắt đầu nhận thấy một mẫu hình về cách bạn cảm thấy trước một giai đoạn tâm trạng. Điều này có thể là những thay đổi trong:

- Thói quen ngủ
- Thói quen ăn uống hoặc sự thèm ăn
- Hành vi

Việc nhận thức rằng bạn sắp có sự thay đổi tâm trạng có thể giúp bạn đảm bảo rằng:

- Bạn có các hệ thống hỗ trợ sẵn sàng
- Bạn có thể tập trung vào việc chăm sóc bản thân
- Bạn có thể chia sẻ các dấu hiệu cảnh báo với gia đình và bạn bè để họ có thể hỗ trợ bạn

## Thực hiện các bước thiết thực

Dưới đây là một số mẹo thiết thực giúp bạn quản lý ảnh hưởng của bệnh rối loạn lưỡng cực trong cuộc sống hàng ngày của bạn:

- **Tuân thủ thói quen:** Có một thói quen có thể giúp bạn cảm thấy bình tĩnh hơn nếu tâm trạng của bạn cao, có động lực hơn nếu tâm trạng của bạn thấp và nói chung ổn định hơn. Thói quen của bạn có thể bao gồm:
  - Các hoạt động hàng ngày, chẳng hạn như thời gian bạn ăn các bữa và đi ngủ.
  - Dành thời gian cho thư giãn, thiền, sở thích và kế hoạch xã hội.
  - Uống thuốc vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Điều này cũng có thể giúp bạn quản lý các tác dụng phụ và đảm bảo mức độ thuốc ổn định trong cơ thể bạn.

- **Quản lý căng thẳng**

Căng thẳng có thể kích thích các giai đoạn tâm trạng. Có nhiều điều bạn có thể thử để giúp bạn:

- Tránh căng thẳng
- Quản lý căng thẳng
- Chăm sóc bản thân khi bạn cảm thấy căng thẳng

- **Cố gắng quản lý tài chính của bạn**

Khi tài chính của bạn cảm thấy ngoài tầm kiểm soát, điều đó có thể rất đáng sợ và căng thẳng. Nếu bạn đang gặp khó khăn, hãy thử trò chuyện với người bạn tin cậy về các bước thực tế bạn có thể thực hiện. Cũng có các tổ chức có thể giúp đỡ bạn..

- **Lên kế hoạch trước cho một cuộc khủng hoảng**

Khi bạn đang trong giữa một cuộc khủng hoảng, có thể khó để nói cho mọi người biết loại hỗ trợ nào bạn thấy hữu ích nhất. Trong khi bạn đang khỏe mạnh, việc lập kế hoạch về cách bạn muốn được điều trị khi bạn không khỏe có thể rất hữu ích.

## Chăm sóc sức khỏe thể chất của bạn

Chăm sóc sức khỏe thể chất của chúng ta thường có thể giúp hỗ trợ sức khỏe tâm thần. Dưới đây là một số mẹo để quản lý sức khỏe của bạn:

- **Cố gắng ngủ đủ giấc:** Đối với nhiều người mắc bệnh rối loạn lưỡng cực, giấc ngủ bị rối loạn có thể là cả một yếu tố kích thích và triệu chứng của các giai đoạn tâm trạng. Ngủ đủ giấc có thể giúp bạn giữ cho tâm trạng ổn định hoặc rút ngắn một giai đoạn. Để biết thêm thông tin, xem các trang của chúng tôi về cách đối phó với vấn đề giấc ngủ.
- **Ăn một chế độ ăn uống lành mạnh:** Ăn một chế độ ăn cân bằng và dinh dưỡng có thể giúp bạn cảm thấy khỏe mạnh, suy nghĩ rõ ràng và làm dịu tâm trạng của bạn. Bạn có thể đọc thêm trên blog của Bipolar UK.

- **Tập thể dục đều đặn:** Tập thể dục nhẹ nhàng, như yoga hoặc bơi lội, có thể giúp bạn thư giãn và quản lý căng thẳng. Tập thể dục thường xuyên có thể giúp:
  - Tiêu hao năng lượng khi bạn cảm thấy hưng cảm
  - Giải phóng endorphins – các hóa chất 'cảm giác tốt' trong não – khi bạn cảm thấy trầm cảm

### **Xây dựng mạng lưới hỗ trợ**

Xây dựng một mạng lưới hỗ trợ có thể giúp bạn quản lý tâm trạng của mình. Mạng lưới này có thể bao gồm bạn bè, gia đình hoặc những người khác trong cuộc sống của bạn mà bạn tin tưởng và có thể trò chuyện. Loại hỗ trợ mà họ có thể cung cấp bao gồm:

- Nhận biết các dấu hiệu cho thấy bạn có thể đang trải qua một giai đoạn tâm trạng.
- Giúp bạn chăm sóc bản thân bằng cách duy trì thói quen hoặc chế độ ăn uống lành mạnh.
- Lắng nghe và cung cấp sự thấu hiểu.
- Giúp bạn phản ánh và nhớ lại những gì đã xảy ra trong một giai đoạn hưng cảm.
- Giúp bạn lập kế hoạch cho một cuộc khủng hoảng.

Hãy cố gắng nói cho những người xung quanh bạn biết điều gì là hữu ích và điều gì là không hữu ích với bạn. Ví dụ, bạn có thể cùng nhau thỏa thuận những việc bạn muốn họ giúp đỡ và những việc bạn muốn tự mình quản lý.

**Hỗ trợ từ bạn đồng trang lứa cho bệnh rối loạn lưỡng cực:** Kết nối với những người có kinh nghiệm tương tự hoặc chia sẻ bệnh rối loạn lưỡng cực có thể rất hữu ích. Bạn có thể thử trò chuyện với những người khác để chia sẻ cảm xúc, trải nghiệm và ý tưởng về cách chăm sóc bản thân.