

Tâm trạng và triệu chứng lưỡng cực

Mọi người đều trải qua sự thay đổi về tâm trạng, nhưng trong rối loạn lưỡng cực, những biến đổi này có thể gây ra cảm giác không thoải mái và ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống.

Bạn có thể thấy rằng tâm trạng cao và thấp của bạn là cực đoan, và sự thay đổi tâm trạng của bạn là quá lớn. Và bạn có thể cảm nhận và cư xử rất khác nhau, tùy thuộc vào tâm trạng của bạn. Điều này có thể khó khăn và khó hiểu.

Các biến đổi tâm trạng này đôi khi được gọi là các giai đoạn tâm trạng hoặc trạng thái tâm trạng. Không phải ai cũng trải qua các giai đoạn tâm trạng theo cùng một cách hoặc trong cùng một khoảng thời gian.

Các giai đoạn của trầm cảm và hưng cảm nhẹ

Các giai đoạn của tâm trạng hưng cảm và hưng cảm nhẹ – hoặc hưng cảm và hưng cảm nhẹ – đều biểu thị cảm giác phấn khích.

Các giai đoạn hưng cảm và hưng cảm nhẹ có sự tương đồng về cách chúng có thể khiến bạn cảm thấy hoặc hành động. Tuy nhiên, có một số khác biệt chính:

- Mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng. Chứng hưng cảm nặng rất nghiêm trọng và thường cần điều trị tại bệnh viện. Chứng hưng cảm nhẹ có thể thay đổi tâm trạng hoặc hành vi của bạn một cách đáng chú ý, nhưng nó ít nghiêm trọng hơn chứng hưng cảm.
- Ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. Các giai đoạn hưng cảm có thể ảnh hưởng đến khả năng thực hiện các hoạt động hàng ngày của bạn - thường làm gián đoạn hoặc dừng hoàn toàn các hoạt động đó. Các giai đoạn hưng cảm nhẹ có thể làm gián đoạn cuộc sống của bạn, nhưng bạn vẫn có thể cảm thấy có thể làm việc hoặc giao tiếp.
- Độ dài của chuỗi phim. Để một giai đoạn tâm trạng được xếp vào loại hưng cảm, nó phải kéo dài một tuần hoặc hơn. Đối với chứng hưng cảm nhẹ, nó cần kéo dài từ 4 ngày trở lên. Nhưng cả giai đoạn hưng cảm và hưng cảm nhẹ đều có thể kéo dài hơn thế này nhiều.
- Các dạng triệu chứng. Có thể xảy ra nhiều triệu chứng nghiêm trọng khi mắc bệnh trầm cảm, ví dụ như hành vi mạo hiểm hơn. Các giai đoạn trầm cảm đôi khi có thể bao gồm các triệu chứng rối loạn, như ảo giác hoặc ảo tưởng. Các giai đoạn trầm cảm nhẹ không bao giờ có những điều này.

Cảm xúc và cảm xúc nhẹ đều có thể thực sự khó khăn để trải nghiệm và quản lý. Cho dù bạn trải qua cảm xúc hay cảm xúc nhẹ hoặc nếu bạn không chắc chắn về những gì mình đang trải qua, bạn luôn có thể tìm kiếm sự hỗ trợ.

Tình cảm

Trong giai đoạn hưng cảm hoặc hưng cảm nhẹ, có thể bạn cảm thấy:

Niềm vui, hạnh phúc hoặc sự bình yên

Rất hào hứng hoặc hào hứng không kiểm soát được

Không thể nói ra đủ nhanh như bạn

Khó chịu hoặc kích động

- Nâng cao sinh lực
- Dễ mất tập trung - như tâm trí đang bị xao lạc hoặc không thể tập trung
- Tự tin hoặc mạo hiểm
- Tương tự như việc bạn không thể chạm hoặc bị tổn thương (thường xảy ra trong trạng thái buồn rầu).
- Cách bạn có thể thực hiện các nhiệm vụ thể chất và tinh thần tốt hơn bình thường

Hành vi đối xử

Trong giai đoạn hưng cảm hoặc hưng cảm nhẹ, bạn có thể:

- Hãy tăng cường động lực hơn vào thường ngày.
- Nói nhiều, nói rất nhanh hoặc không hiểu ý người khác
- Hãy thể hiện sự thân thiện với người khác
- Thực hiện hành động không phù hợp với tính cách
- Ngủ ít hoặc không ngủ chút nào
- Hành vi thô lỗ hoặc hung hăng
- Lạm dụng chất gây nghiện hoặc rượu
- Tiêu tiền quá mức hoặc theo cách không bình thường đối với bạn
- Sự ức chế xã hội biến mất
- Chấp nhận rủi ro với an toàn của bạn

Sau đó, cảm giác của tôi sẽ ra sao?

Sau giai đoạn hưng cảm hoặc hưng cảm nhẹ, bạn có thể:

- Cảm thấy rất không vui hoặc xấu hổ về cách cư xử
- Đã thực hiện các cam kết hoặc đảm nhận các trách nhiệm mà hiện tại cảm thấy không thể kiểm soát được.
- Chỉ có một vài ký ức rõ ràng về những gì đã xảy ra trong tập phim của bạn hoặc không có gì cả.
- Cảm thấy rất mệt mỏi và cần ngủ và nghỉ ngơi nhiều

Giai đoạn trầm cảm

Giai đoạn trầm cảm là thời kỳ cảm thấy chán nản. Chúng kéo dài ít nhất hai tuần nhưng có thể kéo dài lâu hơn, đôi khi hàng tháng. Giống như các giai đoạn hưng cảm hoặc hưng cảm nhẹ, chúng có thể làm gián đoạn nghiêm trọng cuộc sống hàng ngày của bạn. Trầm cảm nặng có thể cần dùng thuốc hoặc nằm viện.

Có người cho rằng việc đối phó với giai đoạn trầm cảm có thể khó hơn so với giai đoạn hưng cảm hoặc hưng cảm nhẹ. Sự đối lập giữa tâm trạng cao và thấp của bạn có thể làm cho chứng trầm cảm của bạn trở nên sâu sắc hơn.

Tình cảm

Trong giai đoạn trầm cảm, có thể bạn trải qua các cảm xúc sau:

- Cảm động, cảm động hay rơi nước mắt
- Mệt mỏi hoặc uể oải.
- Không quan tâm đến sở thích thường ngày của bạn
- Sự tự trọng thấp và thiếu tự tin
- Tội lỗi, không giá trị hoặc không hy vọng
- Bài giảng và áp lực
- Không thể tập trung vào bất cứ điều gì.
- Tự tử

Hành vi đối xử

Trong giai đoạn trầm cảm, có thể:

- Tránh những hành động mà bạn thường thích
- Vấn đề về giấc ngủ
- Cách tiếp cận cần được điều chỉnh
- Lạm dụng chất gây nghiện hoặc rượu
- Hành vi tránh hoặc rút lui khỏi các tình huống xã hội
- Dành thời gian đủ để suy nghĩ về những điều khó chịu hoặc khó khăn (còn gọi là suy ngẫm)
- Tránh giao tiếp hoặc phản hồi mọi người
- Hoạt động thể chất ít hơn so với bình thường.
- Hãy tránh tự hại hoặc tự tử.

Các hỗn hợp

Một trạng thái hỗn hợp, đôi khi được gọi là giai đoạn hỗn hợp, là khi bạn cảm thấy vừa vui vừa buồn.

Bạn có thể trải qua các dấu hiệu của trầm cảm, kết hợp với tâm trạng vui vẻ hoặc buồn nhẹ vào cùng một thời điểm. Ví dụ, bạn có thể cảm thấy tràn đầy năng lượng và hào hứng nhưng đồng thời cảm thấy không thoải mái hoặc muốn khóc. Hoặc bạn có thể cảm thấy rất nóng tính hoặc cáu kỉnh.

Bạn cũng có thể trải qua những biến động rất nhanh liên tiếp nhau, trong cùng một ngày hoặc một giờ.

Một tình huống hỗn hợp có thể đặc biệt khó giải quyết, như:

- Việc hiểu được cảm giác của bạn có thể khó hơn.
- Việc xác định những gì bạn cần trợ giúp có thể khó hơn.
- Quản lý cảm xúc của bạn có thể trở nên khó khăn và mệt mỏi hơn.
- Bạn có thể gặp khó khăn khi cần sự hỗ trợ từ bạn bè, gia đình hoặc bác sĩ.
- Bạn có thể thực hiện nhiều hành động theo ý nghĩ và cảm xúc của mình.

Dấu hiệu tâm thần

Không phải tất cả mọi người được chẩn đoán rối loạn lưỡng cực đều bị rối loạn tâm thần, nhưng một số người lại mắc phải. Nó phổ biến hơn trong các giai đoạn hưng cảm, nhưng cũng có thể xảy ra trong các giai đoạn trầm cảm.

Những trải nghiệm này có thể khiến bạn cảm thấy rất thực tế vào thời điểm đó, điều này có thể khiến bạn khó hiểu được mối quan tâm của người khác về bạn.

Các dấu hiệu tâm thần có thể bao gồm:

- Suy tưởng, ví dụ như ảo tưởng
- Trí não, ví dụ như việc nghe thấy âm thanh

Thời kỳ ổn định hoặc trung tính

Việc trải qua các giai đoạn ổn định hoặc trung tính giữa các giai đoạn khác là điều bình thường. Điều này không có nghĩa là không có cảm xúc trong thời gian này. Điều đó có nghĩa là bạn hiện không gặp phải chứng hưng cảm, hưng cảm nhẹ hoặc trầm cảm hoặc bạn đang kiểm soát các triệu chứng của mình một cách hiệu quả.

Bạn có thể trải qua sự ổn định trong nhiều năm giữa các giai đoạn. Hoặc thời gian ổn định của bạn có thể ngắn hơn nhiều.

Thời kỳ ổn định có thể khiến bạn cảm thấy nhẹ nhõm. Nhưng họ cũng có thể cảm thấy thử thách theo cách riêng của mình. Bạn có thể cảm thấy:

- Sự hạnh phúc, sự bình yên hoặc sự nhẹ nhàng
- Lo lắng về sức khỏe trở lại
- Xấu hổ hoặc tội lỗi về hành động hoặc lời nói khi không khỏe.
- Có nhiều thứ để sắp xếp hoặc bắt kịp.
- Cần phải 'quay trở lại cuộc sống bình thường' ngay lập tức.
- Nhớ những yếu tố trong cuộc sống hoặc tính cách của mình khi bạn không khỏe.
- Không chắc chắn về việc tiếp tục sử dụng thuốc hoặc phương pháp điều trị khác.

Cách thức xảy ra của các giai đoạn lưỡng cực thường xuyên như thế nào?

Các giai đoạn lưỡng cực xảy ra vào các thời điểm khác nhau đối với mỗi người. Tần số có thể phụ thuộc vào nhiều yếu tố, ví dụ như:

- Chẩn đoán chính xác rối loạn lưỡng cực của bạn.
- Bạn có khả năng kiểm soát các dấu hiệu của mình tốt đến đâu.
- Cách cá nhân của bạn sẽ xác định một bộ phim như thế nào.
- Có thể những tình huống hoặc trải nghiệm cụ thể có thể kích hoạt các giai đoạn hay không. Ví dụ, bạn có thể thấy rằng ngủ rất ít hoặc trải qua một sự kiện căng thẳng trong cuộc sống có thể gây ra giai đoạn hưng cảm.

Các giai đoạn tâm trạng có thể kéo dài khác nhau, từ vài tuần đến thậm chí là một khoảng thời gian dài hơn. Cái mà bạn coi là bình thường cũng có thể thay đổi theo thời gian.