Health
Promotion
Board

Your guide to understanding

Bipolar Disorder

躁郁症 I Kecelaruan Bipolar I பைப்போலார் குறைபாடு

www.hpb.gov.sg
1800 223 131 3

MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

CONTENTS

02 What is Bipolar Disorder?

03 What are the symptoms of Bipolar Disorder?

04 Who gets Bipolar Disorder?
What causes Bipolar Disorder?

05 When do you need help?
What are the treatments available?

06 Coping with Bipolar Disorder

08 Helping someone with Bipolar Disorder

09 Where to get help

This booklet is not meant to be a substitute for professional medical advice and care. You should consult your family doctor or other healthcare professionals if you have any questions about your medical condition.

What is Bipolar Disorder?

Bipolar disorder is an illness characterised by episodes of extreme mood swings. During these episodes, the patient's mood, behaviour and activity levels are significantly disrupted. Episodes may be characterised by either an elevation of mood with increased energy and activity (i.e. mania or hypomania), or a lowering of mood with decreased energy and activity (i.e. depression).

What are the symptoms of Bipolar Disorder?

During episodes of mania or hypomania (less severe mania), symptoms may include:

- Excessive happiness or irritability
- Feeling full of energy and restlessness
- Less need for sleep
- Racing thoughts
- Feeling full of self-importance
- Feeling full of great new ideas and having important plans
- Doing pleasurable things that often have disastrous consequences, such as spending large sums of money on expensive and sometimes unaffordable items

During episodes of depression, symptoms may include:

- Feeling sad and hopeless
- Lacking in energy
- Difficulty concentrating and remembering things
- A loss of interest in everyday activities
- Feelings of emptiness or worthlessness
- Feelings of guilt and despair
- Feeling pessimistic about everything
- Changes in appetite causing weight loss or gain
- Either sleeping excessively or having difficulty sleeping
- Suicidal thoughts

Who gets Bipolar Disorder?

Although the local prevalence for bipolar disorder is yet unknown, global estimates suggest that 1-2% of people may suffer from bipolar disorder over their lifetime. Men and women are equally likely to get the disorder.

The age of onset for bipolar disorder ranges from childhood to 50 years of age, with a mean age of approximately 21 years.

What causes Bipolar Disorder?

The cause of bipolar disorder is yet unknown. However, it is thought that genetics, environmental as well as social factors play a role.

When do you need help?

If you or your loved one has noticed that you are suffering from severe mood swings with the symptoms associated with mania, hypomania or depression, you should seek professional assessment.

If you have been diagnosed with bipolar disorder, you should be on regular follow-up with a doctor.

What are the treatments available?

The majority of people with bipolar disorder can be treated using a combination of different treatments. These include:

- Medications to prevent episodes of mania, hypomania and depression - these are known as mood stabilisers and are taken every day, on a long-term basis;
- Medications to treat the main symptoms of depression and mania as and when they occur;
- Psycho-social treatments to help recognize the early signs of an episode as well as to identify situations that may trigger a relapse;
- Learning healthy coping skills to deal with stress.

Coping with Bipolar Disorder

Living with bipolar disorder is challenging. However, many people with bipolar disorder have successful careers, happy family lives, and satisfying relationships.

There are steps that you can take to manage the condition more effectively, such as:

- Avoiding or learning to cope with stressful situations that may trigger an episode of mania or depression;
- Avoiding drinking too much alcohol or taking recreational drugs, as this may interact with your medications or trigger an episode;
- Taking your prescribed mood medications regularly and not to suddenly stop taking them just because you feel well;
- Informing your doctor immediately if you get any side effects from the medication you are taking. He can adjust your dosage or change the type of medication that you are taking;
- Learning about your illness so that you can recognise the signs of an approaching episode and take the necessary steps to manage it effectively;
- Leading a healthy lifestyle, including getting sufficient sleep.

If you have bipolar disorder, the help and support of your family and friends are important. If they know that you have the condition and understand what it is about, they can recognise when you are experiencing mood swings and advise you to seek help.

Helping someone with Bipolar Disorder

You can help someone with bipolar disorder. The first and most important thing you can do is help him get the right diagnosis and treatment. Ensure that he sees the doctor on time. Encourage your loved one to stay in treatment. Some people stop taking the medication as soon as they feel better or because the mania feels good. Stopping medication can cause serious problems.

To help a friend or relative, you can:

- Offer support, understanding, patience, and encouragement;
- Learn about bipolar disorder so that you can understand what your loved one is experiencing;
- Talk to him and listen carefully to what he has to share;
- Listen to feelings which he expresses – be understanding about situations that may trigger bipolar symptoms;
- Invite him out for positive distractions, such as walks, outings, and other activities;
- Remind him that, with time and treatment, he can get better;
- Never ignore comments about harming himself. Always inform his doctor of such comments.

Where to get help

Consult a doctor if you are experiencing symptoms or wish to seek help.

From 1 Nov 2011, the Medisave for Chronic Disease Management Programme will be extended to include Dementia and Bipolar Disorder. The scheme will allow patients with these mental illnesses to use their Medisave to pay part of their treatment bill.

To locate a hospital or a clinic near your home that is on the Chronic Disease Management Programme Mental Health (CDMP MH), visit **http://www.hpb.gov.sg/chronicdisease**.

For information on CDMP and CDMP Mental Health, call the healthline at **1800 223 1313** or visit **http://www.hpb.gov.sg/chronicdisease**.

目录

12 什么是躁郁症(双相障碍)?

13 躁郁症有哪些症状?

14 谁可能患上躁郁症?
引发躁郁症的因素有哪些?

15 您何时需要帮助?
目前有哪些治疗方式?

16 如何应付躁郁症

18 如何帮助躁郁症患者

19 到哪里寻求帮助

本手册不可用来取代专业的医疗建议和护理。如果您对于自己的医药状况有任何疑问，请咨询您的家庭医生或其他专业医护人员

什么是躁郁症(双相障碍)?

躁郁症是一种疾病，病征是反复交替的极端情绪状态。在这些情绪交替反复期间，患者的心情、行为和活动水平都会受到显著的影响。情绪交替的表现可分为精力和活动量增加的情绪高涨状态(即躁期或轻躁期)或精力和活动量下降的情绪低落状态(即抑郁期)。

躁郁症有哪些症状?

躁期或轻躁期（较轻微的躁症）的症状包括:

- 过度愉悦或烦躁
- 感觉精力旺盛且亢奋
- 睡眠需求下降
- 心神不宁
- 感觉自信满满
- 觉得自己有满腹的创新理念和雄心壮志
- 做一些令自己愉快、但通常会带来灾难性后果的事，例如挥霍金钱购买昂贵且有时负担不起的物品。

抑郁期的症状包括:

- 感到悲伤和绝望
- 无精打采
- 难以集中精神及记住事情
- 对日常活动缺乏兴趣
- 感觉空虚或无用
- 感到内疚及绝望
- 对任何事都持悲观态度
- 食欲的改变导致体重下降或增加
- 睡眠过多或难以入睡
- 存有自杀的念头

谁可能患上躁郁症?

虽然本地的躁郁症发病率尚不明确,不过估计全球有 1-2% 的人在一生中可能深受躁郁症的煎熬。男性和女性患上此病症的机率相同。

躁郁症的病发年龄介于孩童时期至 50 岁之间,平均年龄为 21 岁左右。

引发躁郁症的因素有哪些?

躁郁症的病因目前不详。不过,一般认为是受到遗传、环境及社会因素的影响。

您何时需要帮助?

如果您或您的亲人注意到您出现极端的情绪波动并表现出躁症、轻躁症或抑郁症的相关症状,您就应该寻求专业诊断。

您如果被诊断患有躁郁症,就应该定期就医跟进病情。

目前有哪些治疗方式?

大部分的躁郁症患者都可采用结合不同方式的综合疗法加以治疗。这包括:

- 抑制躁症、轻躁症和抑郁症发作的药物治疗 – 这些药物称为情绪稳定剂,必须长期每日服用;
- 在抑郁症和躁症发作时治疗其主要症状的药物;
- 心理社会治疗,可帮助辨识躁郁期的早期征兆,并找出可能促使躁郁症发作的状况;
- 学习健康的压力应对技巧。

如何应付躁郁症?

与躁郁症共存是一大挑战。不过，许多躁郁症患者仍能拥有成功的事业、快乐的家庭生活及令人满意的人际关系。

您可以采取一些方法来帮助自己更有效控制症状，例如:

- 避避免或学习应对可能促使躁症或抑郁症发作的压力状况；
- 避免饮酒过量或服用消遣性药物，因为这些可能与您的药物产生作用或促使躁郁症发作；
- 定时服用您的处方情绪药物，不要只因为您感觉良好而突然停止服药；
- 如果您因服用药物而出现任何副作用，应立即通知您的医生。他可调整您的药物剂量或更改所服用的药物种类；
- 了解您的疾病，以便自己能辨识躁郁症即将发作的征兆，并采取必要的步骤以有效控制症状；
- 采取健康的生活方式，包括获得充足的睡眠。

如果您患上躁郁症，家人和朋友的帮助与支持是十分重要的。如果他们知道您患有此病症并对其加以了解，他们便可辨识您何时经历情绪波动并建议您寻求帮助。

如何帮助躁郁症患者

您可以为患上躁郁症患者提供帮助。您可以做的第一件也是最重要的事就是帮助他/她接受适当的诊断和治疗。确保他/她准时就诊，并鼓励您的亲人持续接受治疗。有些人一旦自我感觉好转或因为躁症而令他们感觉良好便会停止服药。停止服药可能导致严重的问题。

若要帮助朋友或亲人，您可以：

- 给予支持、谅解、耐心和鼓励；
- 认识躁郁症，以便了解您的亲人所经历的状况；
- 与他/她交谈并仔细倾听他/她与您分享的内容；
- 倾听他/她所表达的感受 – 了解可能促使躁郁症发作的状况；
- 邀请他/她外出以便转移其注意力，例如散步、郊游及其它活动；
- 提醒他/她经过一段时间和治疗后就会好转；
- 千万不要忽视他/她有关伤害自己的言论并务必将其告知医生。

到哪里寻求帮助

如果您出现躁郁症的症状或想要寻求帮助，应向医生求诊。

从从 2011 年 11 月 1 日起，保健储蓄的慢性疾病管理计划将涵盖失智症和躁郁症。该方案将可容许患上这些精神疾病的患者，使用他们的保健储蓄来帮助支付部分的治疗费用。

若要寻找您住所附近参与慢性疾病管理计划心理健康 (CDMP MH) 治疗的医院或诊所，请浏览：**http://www.hpb.gov.sg/chronicdisease.**

欲了解有关 CDMP 和 CDMP 心理健康的信息，可拨打保健热线 **1800 223 1313** 或浏览 **http://www.hpb.gov.sg/chronicdisease.**

ISI KANDUNGAN

22 Apakah kecelaruan bipolar?

23 Apakah simptom kecelaruan bipolar?

24 Siapakah yang mengalami kecelaruan bipolar?
Apakah yang menyebabkan kecelaruan bipolar?

25 Bilakah anda memerlukan bantuan?
Apakah rawatan yang tersedia?

26 Menghadapi dan mengatasi kecelaruan bipolar

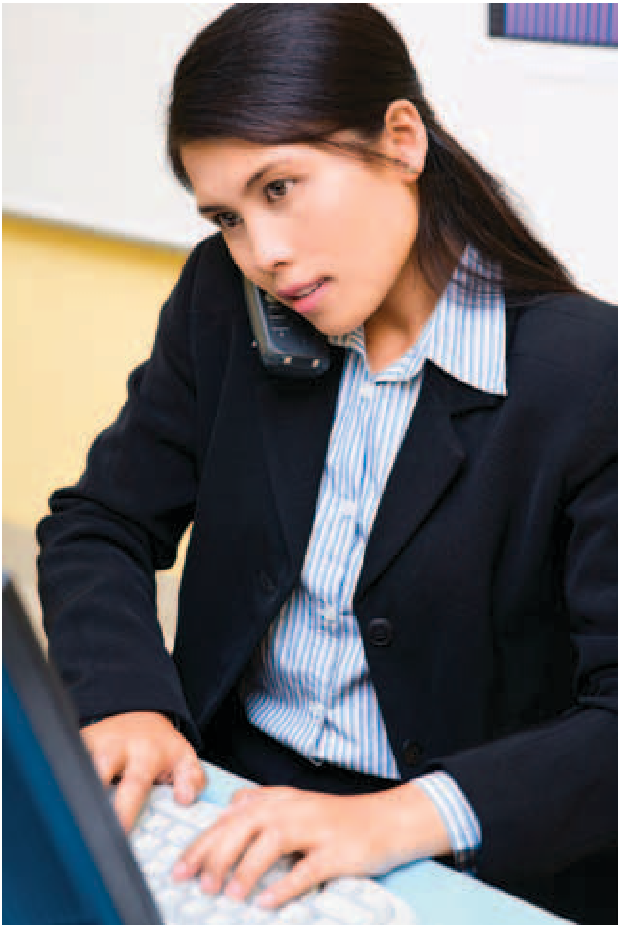
28 Membantu seseorang yang menghidapi kecelaruan bipolar

29 Tempat untuk mendapatkan bantuan

Risalah ini bukan dimaksudkan untuk menjadi pengganti bagi nasihat dan penjagaan perubatan profesional. Anda harus merujuk kepada doktor keluarga anda atau golongan profesional penjagaan kesihatan yang lain jika anda ingin mengemukakan pertanyaan mengenai masalah kesihatan anda.

Apakah kecelaruan bipolar?

Kecelaruan bipolar anda penyakit yang dicirikan oleh beberapa episod ayunan mood yang melampau. Semasa episod ini, paras mood, kelakuan dan aktiviti pesakit terganggu dengan amat ketara. Episod boleh dicirikan oleh peningkatan mood dengan pertambahan tenaga dan aktiviti (iaitu mania atau hipomania) atau penurunan mood dengan tenaga dan aktiviti yang berkurangan (iaitu kemurungan).



Apakah simptom kecelaruan bipolar?

Semasa episod mania atau hipomania (mania yang tidak begitu teruk), simptom mungkin termasuk:

- Kegembiraan atau kerengsaan yang keterlaluan
- Berasa penuh bertenaga dan resah
- Kurang memerlukan tidur
- Fikiran yang bergerak pantas
- Penuh dengan perasaan bongkak
- Berasa sarat dengan idea baharu dan mempunyai rancangan yang penting
- Melakukan perkara yang menyeronokkan yang sering mendatangkan akibat buruk, seperti membelanjakan sejumlah wang yang banyak untuk barangan yang mahal dan kadangkala di luar kemampuan

Semasa episod kemurungan, simptom mungkin termasuk:

- Berasa sedih dan berputus asa
- Tidak bertenaga
- Sukar menumpukan perhatian dan mengingati perkara
- Hilang minat dalam aktiviti harian
- Rasa kosong atau tidak berharga
- Rasa bersalah dan putus harapan
- Rasa pesimistik mengenai semua perkara
- Perubahan selera makan yang mengakibatkan kehilangan atau peningkatan berat badan
- Sama ada terlalu banyak tidur atau menghadapi kesukaran untuk tidur
- Memikirkan untuk membunuh diri

Siapakah yang mengalami kecelaruan bipolar?

Walaupun penyebaran setempat untuk kecelaruan bipolar belum lagi diketahui, anggaran global mencadangkan bahawa 1-2% orang mungkin mengalami kecelaruan bipolar semasa hayat mereka. Lelaki dan wanita sama-sama berkemungkinan mengalami kecelaruan ini.

Umur untuk permulaan kecelaruan bipolar bermula dari zaman kanak-kanak sehingga berumur 50 tahun, dengan purata umur kira-kira 21 tahun.

Apakah yang menyebabkan kecelaruan bipolar?

Punca kecelaruan bipolar masih belum diketahui. Bagaimanapun, ada yang berpendapat bahawa faktor genetik, persekitaran dan juga sosial memainkan peranan.

Bilakah anda memerlukan bantuan?

Jika anda atau orang yang anda sayangi menyedari yang anda mengalami ayunan mood yang teruk dengan simptom yang dikaitkan dengan mania, hipomania atau kemurungan, anda harus mendapatkan penilaian profesional.

Jika anda telah didiagnosis mengalami kecelaruan bipolar, anda harus sering membuat susulan dengan doktor.

Apakah rawatan yang tersedia?

Sebahagian besar orang yang menghidap kecelaruan bipolar boleh dirawat dengan menggunakan gabungan rawatan yang berbeza. Ini termasuk:

- Ubat untuk menghalang episod mania, hipomania dan kemurungan – ini dikenali sebagai penstabil mood dan diambil setiap hari untuk suatu jangka masa yang panjang;
- Ubat untuk merawat simptom utama kemurungan dan mania apabila ia berlaku;
- Rawatan psiko-sosial bagi membantu mengenal pasti tanda-tanda awal suatu episod dan juga bagi mengenal pasti keadaan yang mungkin mencetuskan episod berbalik.
- Mengetahui kemahiran menangani tekanan dengan sihat.

Menghadapi dan mengatasi kecelaruan bipolar

Menjalani kehidupan dengan kecelaruan bipolar merupakan satu cabaran. Bagaimanapun, ramai orang yang menghidap kecelaruan bipolar berjaya dalam kerjaya, menjalani kehidupan berkeluarga yang bahagia dan hubungan yang memuaskan.

Terdapat langkah-langkah yang anda boleh ambil bagi membantu menguruskan keadaan dengan lebih berkesan seperti:

- Mengelakkan atau mengetahui cara menghadapi keadaan tertekan yang mungkin mencetuskan episod mania atau kemurungan;
- Mengelakkan pengambilan alkohol yang terlalu banyak atau mengambil dadah rekreasi kerana ini mungkin bertindak balas terhadap ubat anda dan mencetuskan suatu episod;
- Mengambil ubat mood yang ditetapkan dengan tetap dan berhenti mengambilnya dengan tiba-tiba hanya kerana anda berasa sihat;
- Memaklumkan doktor anda dengan segera jika anda mengalami sebarang kesan sampingan dari ubat yang anda ambil. Beliau boleh menyesuaikan dos anda atau menukar jenis ubat yang anda ambil;
- Mengetahui tentang penyakit anda supaya anda boleh mengecam tanda-tanda episod yang mendatang dan boleh mengambil langkah-langkah yang perlu bagi menguruskannya dengan berkesan;
- Menjalani kehidupan yang sihat, termasuk mendapatkan tidur yang mencukupi.

Jika anda mengalami kecelaruan bipolar, bantuan dan sokongan keluarga dan rakan anda adalah penting. Jika mereka mengetahui yang anda menghidapi keadaan tersebut dan memahaminya, mereka boleh mengenal pasti bila anda mengalami ayunan mood dan menasihati anda untuk mendapatkan bantuan.

Membantu seseorang yang menghidapi kecelaruan bipolar

Anda boleh membantu seseorang yang menghidapi kecelaruan bipolar. Perkara pertama dan paling penting yang anda boleh lakukan adalah membantunya mendapatkan diagnosis dan rawatan yang betul. Memastikan yang beliau berjumpa doktor mengikut masa. Galakkan orang yang disayangi untuk kekal mendapatkan rawatan. Sesetengah orang berhenti mengambil ubat sebaik sahaja mereka berasa sihat atau kerana simptom mania yang membuatkan mereka berasa baik. Memberhentikan pengambilan ubat boleh mengakibatkan masalah yang serius.

Bagi membantu rakan atau saudara-mara, anda boleh:

- Menawarkan sokongan, timbang rasa, kesabaran dan galakan.
- Mengetahui mengenai kecelaruan bipolar supaya anda memahami apa yang dialami oleh orang yang anda sayangi;
- Bercakap dengan beliau dan mendengar dengan teliti tentang perkara yang beliau kongsi;
- Mendengar perasaan yang beliau luahkan – fahami tentang keadaan yang mungkin mencetuskan simptom bipolar;
- Jemput beliau melakukan aktiviti positif yang mengalih perhatiannya, seperti berjalan-jalan, bersiar-siar dan aktiviti lain;
- Mengingatkan beliau bahawa, dengan masa dan rawatan, beliau boleh sembuh;
- Jangan sekali-kali mengabaikan komen tentang mencederakan diri sendiri; Sentiasa melaporkan komen sedemikian kepada doktor beliau.

Tempat untuk mendapatkan bantuan

Rujuk kepada doktor jika anda mengalami simptom atau ingin mendapatkan bantuan.

Dari 1 Nov 2011, Program Pengurusan Penyakit Kronik Medisave akan diperluaskan untuk merangkumi Dementia dan Kecelaruan Bipolar. Skim ini akan membolehkan pesakit yang menghidap penyakit-penyakit mental ini menggunakan Medisave mereka bagi membantu membiayai sebahagian daripada bil rawatan mereka.

Untuk mencari hospital atau klinik berhampiran dengan rumah anda yang menawarkan Program Pengurusan Penyakit Kronik Kesihatan Mental (CDMP MH), layari **http://www.hpb.gov.sg/chronicdisease.**

Bagi mendapatkan maklumat tentang CDMP dan CDMP Kesihatan Mental, hubungi talian kesihatan di **1800 223 1313** atau layari **http://www.hpb.gov.sg/chronicdisease.**

உள்ளடக்கம்

32 பைப்போலார் குறைபாடு என்றால் என்ன?

33 பைப்போலார் குறைபாடு அறிகுறிகள் என்ன?

34 யாருக்கு பைப்போலார் குறைபாடு ஏற்படும்?
பைப்போலார் குறைபாடு எது ஏற்படுத்துகிறது?

35 உங்களுக்கு எப்போது உதவி தேவை?
எத்தகைய சிகிச்சைகள் கிடைக்கின்றன?

36 பைப்போலார் குறைபாடு சமாளித்தல்

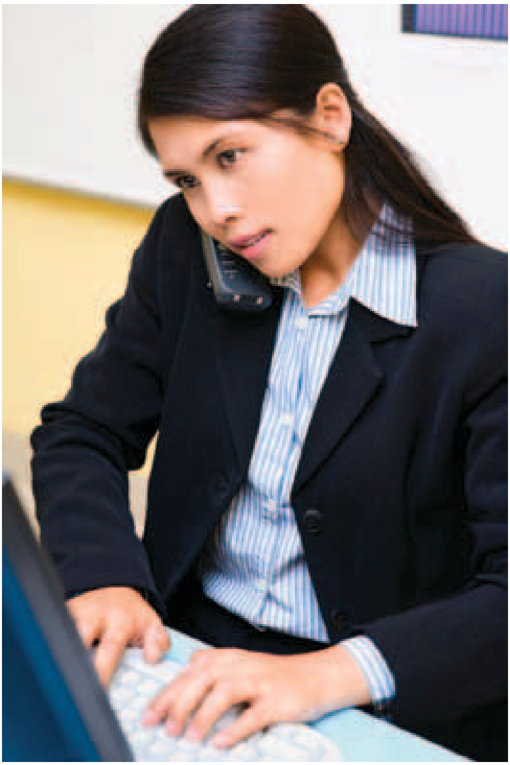
38 பைப்போலார் குறைபாடு உள்ளவருக்கு உதவுதல்

39 எங்கு உதவி பெறுவது

இப்புத்தகம், நிபுணத்துவ மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் பராமரிப்புக்கு ஒரு மாற்றாகாது. உங்கள் மருத்துவ நிலைக் குறித்து உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகம் அல்லது கேள்விகள் இருந்தால் உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் அல்லது மற்ற உடல்நலப்பராமரிப்பு வல்லுநர்களிடம் ஆலோசனைப் பெற வேண்டும்.

பைப்போலார் குறைபாடு என்றால் என்ன?

பைப்போலார் குறைபாடு என்பது ஒரு நோய். எல்லைக் கடந்த அளவு மனநிலை ஊசலாடும் இயல்புகளை அது கொண்டுள்ளது. இந்த நிகழ்வுகளின்போது நோயாளியின் மனநிலையும் நடத்தை மற்றும் செயல்பாட்டு அளவும் பெருமளவு இடையூறுக்கு ஆளாகிறது. அதிகரித்த சக்தி மற்றும் நடவடிக்கை போன்றவற்றால் ஏற்படும் மனநிலையின் ஏற்றம் மூலம் (அதாவது மனமாறாட்டக்கோளாறு அல்லது அளவுக்குறைந்த மனமாறாட்டக்கோளாறு) அல்லது குறைந்த சக்தி மற்றும் நடவடிக்கை போன்றவற்றால் ஏற்படும் குறைவான மனநிலையால் (அதாவது மனச்சோர்வு) இந்த நிகழ்வுகள் காணப்படலாம்.



பைப்போலார் குறைபாடு அறிகுறிகள் என்ன?

மனமாறாட்டக் கோளாறு அல்லது அளவுகுறைந்த மனமாறாட்டக்கோளாறின் போது (கடுமைகுறைந்த மனமாறாட்டக்கோளாறு). அவற்றின் அறிகுறிகள் பின்வருவனவாக இருக்கக்கூடும்:

- மிகையான மகிழ்ச்சி அல்லது எரிச்சல்
- நிறைந்த சக்தி மற்றும் அமைதியற்ற உணர்வு
- உறக்கத்திற்கான குறைந்த தேவை
- முழு வேகத்தில் சிந்தைகளின் ஓட்டம்
- நிறைந்த சுய முக்கியத்துவ உணர்வு
- பல புதிய யோசனைகள் மற்றும் முக்கிய திட்டங்கள் இருப்பது போன்ற உணர்வு
- இன்பமளிக்கும் செயல்களான, செலவுமிக்க பொருட்களில், சில சமயங்களில் கட்டுபடியாகாதவகையில் பெருமளவிலான பணத்தைச் செலவழித்து பெருங்கேடான விளைவுகளை ஏற்படுத்துவது.

மனச்சோர்வு நிகழ்வுகளின்போது ஏற்படும் அறிகுறிகளில் பின்வருவனவும் அடங்கும்:

- கவலையும் நம்பிக்கையின்மையும்
- சக்தி இன்மை
- கவனம் செலுத்துவதில் விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்வதில் சிரமம்
- அன்றாட நடவடிக்கைகளில் அக்கறையின்மை
- வெறுமை மற்றும் பயனற்ற உணர்வுகள்
- குற்ற உணர்வும் மனத் தளர்ச்சியும்
- எல்லா விஷயங்களிலுமே நம்பிக்கையற்ற உணர்வு
- பசியுணர்வில் உள்ள மாற்றத்தால் எடை இழப்பு அல்லது எடை கூடுதல்
- அதிக அளவில் தூங்குவது அல்லது தூங்குவதில் சிரமம் ஏற்படுதல்
- தற்கொலை செய்துகொள்ளும் சிந்தனைகள்

யாருக்கு பைப்போலார் குறைபாடு ஏற்படும்?

பைப்போலார் குறைபாடு இடஞ்சார்ந்த பரிவயுள்ளத் தன்மையின் விதிகம் இன்னும் தெரியவில்லை என்றாலும் 1-2% மக்கள் தங்களின் வாழ்நாளில் பைபோலார் குறைபாடு பாதிக்கப்படக் கூடும் எனப் பொதுவான மதிப்பீடு குறிப்பிடுகிறத. ஆண்களும் பெண்களும் சரிசமமாக இந்தக் கோளாறை அனுபவிக்கக்கூடும்.

பைப்போலார் குறைபாடு தொடங்கும் வயது வரம்பு குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து 50 வயது வயது வரை இருக்கும். சராசரி வயது ஏறக்குறைய 21 ஆகும்

பைப்போலார் குறைபாடு எது ஏற்படுத்துகிறது?

பைப்போலார் குறைபாடு எதனால் ஏற்படுகிறது என்பது இன்னும் அறியப்படவில்லை. இருந்தாலும், மரபணுக்கள், சுற்றுச்சூழல் மற்றும் சமூகக் கூறுகள் பங்காற்றுகின்றன எனக் கருதப்படுகிறது.

உங்களுக்கு எப்போது உதவி தேவை?

நீங்களோ அல்லது உங்களின் நேசத்திற்குரியவர்களோ, மனமாறாட்டக் கோளாறு அல்லது குறைந்த சக்தி மற்றும் உளச்சோர்வு தொடர்பான அறிகுறிகளுடன், கடுமையான மனநிலை ஊசலாடலால் பாதிக்கபட்டுள்ளதைக் நீங்கள் காண நேரிட்டால் அவர்களுக்கு தொழில் முறை வல்லுநர்களிடம் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.

மாற்றுப்பித்தக் கோளாறு உங்களுக்கு உள்ளது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் மருத்துவரை நீங்கள் குறிப்பிட்டக் காலத்தில் தொடர்ந்து சென்று பார்க்க வேண்டும்.

எத்தகைய சிகிச்சைகள் கிடைக்கின்றன?

பல்வேறு வகையான சிகிச்சை முறைகளை இணைத்துப் பயப்படுத்துவதன் மூலம் பைப்போலார் குறைபாடு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பெரும்பாலான மக்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கலாம். அவற்றில் பின்வருவனவும் அடங்கும்:

- மனமாறாட்டக் கோளாறு அல்லது குறைந்த சக்தி மற்றும் உளச்சோர்வு நிகழ்வுகளைத் தடுக்கும் மருந்து - இவை மனநிலை ஊசலாடலை திடப்படுத்துபவை என அறியப்படுகின்றன. இந்த மருந்தை ஒவ்வொரு நாளும் நீண்ட கால அடிப்படையில் உட்கொள்ள வேண்டும்;
- உளச்சோர்வு மற்றும் பைப்போலார் குறைபாடு ஆகியவை ஏற்படும் போது அவற்றின் முக்கிய அறிகுறிகளுக்கு ஏற்ப மருந்தளிக்கும் சிகிச்சைமுறை;
- இத்தகைய நிகழ்வின் தொடக்ககால அறிகுறிகளைக் கண்டு கொள்ளவும் மீண்டும் அத்தகைய நிகழ்வைத் தூண்டும் சூழ்நிலைகளை அடையாளங்காணவும் உதவும். மனோவியல்-சமூகவியல் சிகிச்சைமுறைகள்;
- மன உளைச்சலை ஆரோக்கியமாகச் சமாளிப்பதற்கான திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

பைப்போலார் குறைபாடு சமாளித்தல்

பைப்போலார் குறைபாடுடன் வாழ்வது சவால்மிக்கது. இருப்பினும், பைப்போலார் குறைபாடு உள்ளவர்களில் பலர், வெற்றிகரமான வாழ்க்கைத்தொழிலை மேற்கொண்டுள்ளனர். மகிழ்ச்சிகரமான குடும்ப வாழ்க்கையை பெற்றுள்ளனர். மனநிறைவு தரும் உறவு முறைகளைப் பெற்றுள்ளனர்.

இந்த நிலைமையை மேலும் பலன் அளிக்கும் வகையில் சமாளிப்பதில் உங்களுக்கு உதவும்பொருட்டு பின்வரும் நடவடிக்கைகளை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம். :

- பைப்போலார் குறைபாடு மற்றும் உளச்சோர்வு ஆகிய நிகழ்வைத் தூண்டும் மனஉளைச்சல்மிக்க சூழ்நிலைகளைத் தவிர்த்தல் அல்லது அவற்றைச் சமாளிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்;
- அதிகமாக மதுபானம் அருந்துதல் மற்றும் பொழுதுபோக்கு போதைப் பொருள்களை உட்கொள்ளுதலைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். இவை உங்களின் மருந்தோடு கலந்து மனக்கோளாறு நிகழ்வைக் தூண்டிவிடக்கூடும்;
- உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட மனநிலைக் கட்டுப்பாட்டு மருந்தை தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் நன்றாக இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டு அவற்றை உட்கொள்ளுதலை நிறுத்தக் கூடாது;
- நீங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்தினால் ஏதேனும் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டால் அதனை உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். அவர் நீங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்தின் அளவை மாற்றியமைக்கலாம் அல்லது நீங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்து வகையை மாற்றலாம்;
- உங்கள் நோய் குறித்து அனைத்தையும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். .அதன் மூலம் நோய் வரக்கூடிய அறிகுறிகளை அடையாளங் கண்டு அதனை பலனளிக்கும் வகையில் சமாளிக்கத் தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாம்;
- போதிய தூக்கத்தைப் பெறுவது உட்பட ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடித்தல்.

உங்களுக்கு பைப்போலார் குறைபாடு இருந்தால் உங்கள் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்கள் வழங்கும் ஆதரவும் உதவியும் முக்கியமாகும். உங்களுக்கு அந்த நோய் நிலை உள்ளது என்பதும் அது எத்தகைது என்பதும் அவர்களுக்குப் புரிந்திருந்தால், நீங்கள் மனநிலை ஊசலாட்டத்தை அனுபவிக்கும்போது அவர்கள் அதை அடையாளங் கண்டுகொண்டு உதவி நாடுமாறு அவர்கள் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கலாம்.

பைப்போலார் குறைபாடு உள்ளவருக்குஉதவுதல்

பைப்போலார் குறைபாடு உள்ள ஒருவருக்கு நீங்கள் உதவலாம். முதலும் முக்கியமானதுமாக அவருக்குச் சரியான மருத்துவக் காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து சிகிச்சை பெற உதவுவதாகும். குறிப்பிட்ட காலத்தில் அவர் மருத்துவரை சென்று காண்பதை உறுதி செய்யுங்கள். தாங்கள் நன்றாக இருப்பதாக உண ர்வதால் அல்லது மனக்கோளாறு நிலை ஒரு நல்ல உண ர்வைத் தருவதால் சிலர் மருந்து உட்கொள்ளுவதை நிறுத்திவிடுகின்றனர். மருந்து உட்கொள்ளுதலை நிறுத்தினால் அது கடுமையான பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

ஒரு நண்பர் அல்லது உறவினருக்கு உதவ நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்யலாம்:

- ஆதரவு, புரிந்துணர்வு, பொறுமை மற்றும் ஊக்குவிப்பு வழங்கலாம்;
- பைப்போலார் குறைபாடு பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள். அதன் மூலம் உங்களின் நேசத்துக்குரியவர் என்ன அனுபவிக்கிறார் என நீங்கள் புரிந்துகொள்ள முடியும்;
- அவரிடம் பேசுங்கள். அவர் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதைக் கவனமாக கேளுங்கள்;
- அவரின் உணர்வுகளைக் கேளுங்கள் - பைப்போலார் குறைபாடு தூண்டக் கூடிய சூழ்நிலைகள் குறித்து புரிந்துணர்வு காட்டுங்கள்;
- ஒன்றாக நடந்துசெல்லல், வெளியில் செல்லுதல் மற்றும் இதர ஆக்ககரமான திசைதிருப்பும் நடவடிக்கைகளுக்கு அவரை அழையுங்கள்;
- காலப்போக்கில் மற்றும் சிகிச்சை மூலம் அவர் நன்கு குணமடைய முடியும் என்று அவருக்கு நினைவுப் படுத்துங்கள்;
- அவர் தனக்கு தீங்கு விளைவித்துக்கொள்ளப் போவதாகக் கூறுவதை புறக்கணிக்காதீர்கள். அப்படி அவர் கூறுவதை அவரின் மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்.

எங்கு உதவி பெறுவது

நோயின் அறிகுறிகளை அனுபவித்தால் அல்லது உதவி பெற விரும்பினால் மருத்துவர் ஒருவரின் ஆலோசனையை பெறுங்கள்.

மனக்கோளாறு மற்றும் மாற்றுப் பித்தக் கோளாறு ஆகியவற்றை உட்படுத்த 1 நவம்பர் 2011 முதல் தீராத நோய் நிர்வாகத் திட்டத்திற்கான மெடிசேவ் வசதி விரிவுப்படுத்தப்படும். இத்தகைய மனநிலைக் கோளாறுகள் உள்ள நோயாளிகள் தங்களின் சிகிச்சைக்கான கட்டணங்களைச் செலுத்த மெடிசேவ் திட்டத்தைப் பயன்படுத்த இந்தத் திட்டம் அனுமதிக்கிறது.

தீராத நோய் நிர்வாக மனநலத் திட்டத்தின் (CDMP MH) கீழுள்ள, உங்கள் வீட்டின் அருகில் உள்ள மருத்துவமனை அல்லது மருந்தகத்தைக் கண்டுபிடிக்க **http://www.hpb.gov.sg/chronicdisease** எனும் இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

CDMP மற்றும CDMP மனநலத்திட்டம் குறித்த தகவலுக்கு **1800 223 1313** எனும் தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது **http://www.hpb.gov.sg/chronicdisease** எனும் இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

Notes

Copyright © HPB B ECMT 690-11
November 2011