



Masyadong Mataas o Mababang Kasiglahan?

PAG-UNAWA SA KARAMDAMANG BIPOLAR

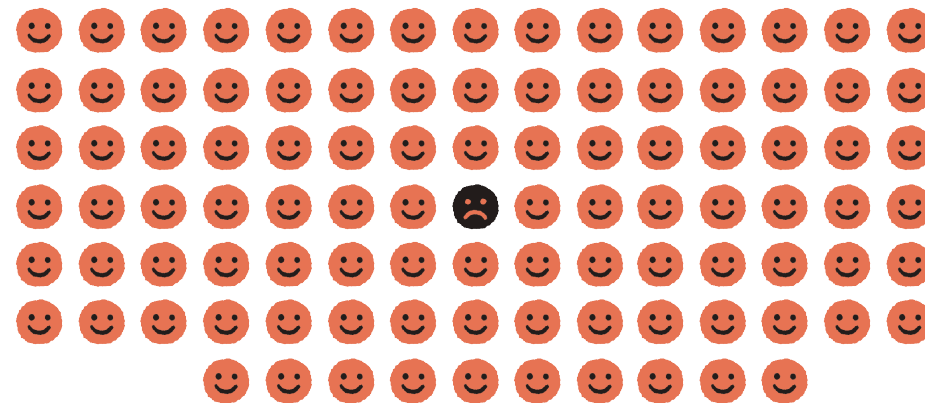
(Tagalog version)



Ano ang karamdamang bipolar?

Ang karamdamang bipolar (nakilala rin sa manic na depresyon) ay isang uri ng karamdaman sa emosyon at kasiglahan. Ang kasiglahan ng pasyente ay nagiging sobrang taas o mababa, na karaniwang nagdudulot ng mga pagbabago sa pag-iisip at pag-uugali, na nagreresulta ng kaguluhan sa pang-araw araw na pamumuhay.

Gaanong Karaniwan ang Karamdamang Bipolar?



1 sa bawat 100 katao ang apektado Ang antas ng paglaganap ay magkapareho sa mga kalalakhian at kababaihan Madalas itong nag-uumpisa habang o pagkatapos ng pagiging tinedyer, At bihirang pagkatapos ng edad 40

Ano ang mga sintomas ng karamdamang bipolar?

Ang pasyente ay maaaring may depresyon o manic. Kung sya ay nasa yugto ng pagiging manic, ang pasyente ay nakakaramdam ng pagiging sobrang masaya, at pakiramdam nya ay sobra sobrang pagtingin sa kanyang kakayahan at nagiging mataas ang kasiglahan. Kung nasa yugto ng depresyon, ang pasyente ay nakakaramdam ng sobrang kalungkutan, pagiging negatibo, at nawawalan ng interes sa mga bagay.

Kabilang sa mga Karaniwang Sintomas ay:  
Sintomas ng Pagiging Manic      Sintomas ng Depresyon



Emosyonal

- Abnormal na mataas na kasiglahan, sobrang pagtingin sa sariling kakayahan
- Paulit ulit na pagiging malumbay
- Kawalang interes sa mga bagay at abilidad na maging masaya

Pag-iisip

- Puno ng bago at nakakapukaw na mga ideya, nakikita ang sarili bilang isang magaling at importanteng tao kesa sa iba
- Mabilis bumaling ang pag-iisip mula sa isang bagay patungo sa iba
- Pakiramdam ng kawalang saysay at pagkakasala
- Nag-iisip ng pagpapakamatay

Pisikal

Pag-uugali

- Mataas na kasiglahan
- Mabilis magsalita
- Padalos dalos na pagdedesiyon Hal. Biglaang paggastos ng hindi pinag-iisipan
- Madaling mapagod
- Kawalang interes sa mga bagay na dati ay kinagigiliwan
- Kilos ng pagkaaligaga hal., di mapakali sa upuan



Kung nakakaranas ka ng mga nasabing sitwasyon, kumonsulta sa doktor o sa dalubhasang klinikal na sikologo para sa propesyunal na pagtatasa upang makatanggap ng nararapat na tulong o lunas. Ang maagang paglunas ay kailangan sa paggaling.

Paano gamutin ang karamdamang bipolar?



A Paggamot

Kabilang sa mga karaniwang gamot para sa karamdamang bipolar ay ang mga gamot upang mapanatili ang balanseng kasiglahan tulad ng lithium, at antidepressants tulad ng Selective Serotonin Reuptake Inhibitor (SSRI).

B Sikologong Pagbigay-lunas



Kadalasan, ang sikologong pagbibigay lunas ay ginagawa kasabay ng pagbigay ng mga gamot, tulad ng psychoeducation, pagbibigay lunas sa pag-uugali, pagbibigay lunas sa pakikibagay sa sarili at sa lipunan, at pagbibigay lunas na may pokus sa paksang pampamilya ay nakakatulong sa pasyente upang mas maayos na mapamahalaan ang kanyang sintomas.

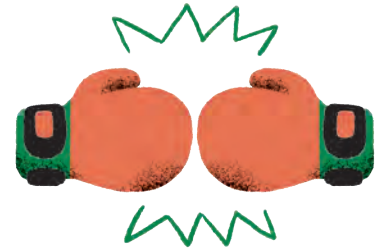
Ang karamdaman sa bipolar ay maaaring magamot. Kung sa tingin mo ay mayroon ka nito, sumangguni at humingi ng tulong.

Nais mong makatulong sa pasyente na gumaling?

Maaari mong:



Pakinggan ang pasyente upang magpakita ng suporta



Iwasan ang pagkakaroon ng hidwaan sa pasyente



Obserbahan ang mga pagbabago sa kasiglahan ng pasyente



Tulongan ang pasyente na bumuo ng regular na pamumuhay

Para sa iba pang Impormasyon:



Kumonsulta sa iyong doktor



Tumawag at Kumonsulta sa mga Sumusunod na Departamento:  
Telepono para sa Mental na Pangkalusugan ng Otoridad ng Ospital 2466 7350  
Telepono para sa Departamento ng Kapakanan ng Lipunan 2343 2255



Bumisita sa shallwetalk.hk



PAG-UNAWA SA KARAMDAMANG BIPOLAR

精神健康諮詢委員會  
Advisory Committee on Mental Health



Department of Health