



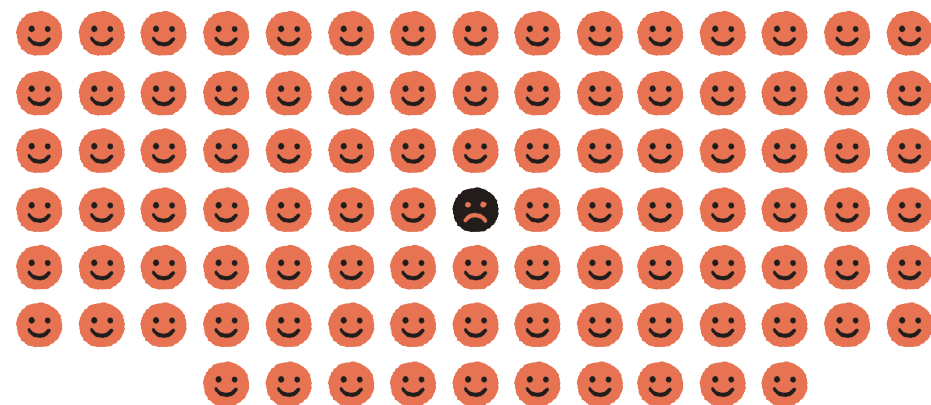
มีอาการขึ้น ๆ ลง ๆ รุนแรงหรือไม่
**การทำความเข้าใจกับโรค
 อารมณ์สองขั้ว**
 (Thai version)



โรคอารมณ์สองขั้วคืออะไร

โรคอารมณ์สองขั้ว (หรือที่เรียกว่า ซึมเศร้าที่มีภาวะตื่นตัว) เป็นโรคทางอารมณ์ชนิดหนึ่ง อาการของผู้ป่วยจะร้ายแรงหรือหลุดแบบสุดขีดซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด และพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด และจะส่งผลกระทบวนในการใช้ชีวิตประจำวัน

โรคอารมณ์สองขั้วพบบ่อยมากแค่ไหน



หนึ่ง 1 ในจำนวนคน 100 คนจะได้รับผลกระทบ
 อัตราการแพร่หลายมีความคล้ายคลึงกันในผู้ชาย และ
 ผู้หญิง มักเริ่มเกิดขึ้นในระหว่างช่วง หรือหลังช่วงวัย
 รุ่น ไม่ค่อยพบในคนวันหลังอายุ 40 ปี

อาการของโรคอารมณ์สองขั้วมีอะไรบ้าง

ผู้ป่วยจะรู้สึกหดหู่ และตื่นตัว เมื่ออยู่ในภาวะตื่นตัว
 ผู้ป่วยจะรู้สึกมีความสุขสุดขีด ประเมินความสามารถของตัวเองสูงเกินไป และมีความกระตือรือร้นสูง เมื่ออยู่ในภาวะซึมเศร้า
 ผู้ป่วยจะรู้สึกหดหู่ มองโลกในแง่ร้าย และสูญเสียความสนใจในสิ่งต่าง ๆ

อาการของภาวะที่มีกพบได้บ่อย ได้แก่:

อาการคุ่มคลั่ง



อาการซึมเศร้า



ด้านอารมณ์ +

- มีอารมณ์ร้ายแรงคิดปกปิด ประเมินความสามารถของตัวเองสูงเกินไป
- สูญเสียความสนใจในสิ่งต่าง ๆ และสูญเสียความสามารถในการค้นหาความสุข

ด้านกระบวนการคิด

- เต็มไปด้วยแนวคิดใหม่ และนำต้นตอ มองว่าตัวเองมีความเข้าใจมากขึ้น และมีความสำคัญมากกว่าคนอื่น ๆ
- เปลี่ยนความคิดไปมาจากความคิดหนึ่งไปเป็นอีกความคิดหนึ่งอย่างรวดเร็ว
- รู้สึกไร้ค่า หรือรู้สึกผิด
- คิดจะปลิดชีพตัวเอง

ด้านร่างกาย

- มีความกระตือรือร้นสูง
- รู้สึกอ่อนเพลียอย่างรุนแรง

ด้านความประพฤติ

- พุดจาเร็ว
- ตัดสินใจเร็ว เช่น การใช้จ่ายเงินโดยไม่ระมัดระวัง
- สูญเสียความสนใจในสิ่งต่างที่เคยชอบ
- มีท่าทีวิตกกังวล เช่น มีปัญหาในการนั่งนิ่ง ๆ



หากคุณกำลังประสบกับสถานการณ์คล้ายกัน โปรดปรึกษาแพทย์ หรือนักจิตวิทยาคลินิกเพื่อรับการประเมินอาการอย่างมืออาชีพ และรับความช่วยเหลือ หรือการรักษาที่จำเป็น การรักษาแต่เนิ่น ๆ จะทำให้ฟื้นตัวได้ดีกว่า

วิธีรักษาโรคอารมณ์สองขั้ว



A ยา

ยาทั่วไปสำหรับโรคอารมณ์สองขั้วนั้นรวมถึง ยาควบคุมอารมณ์ เช่น ลิเทียม และยาด้านเศร้า เช่น selective serotonin reuptake inhibitor (SSRI)



B การรักษาทางจิตวิทยา

มักใช้การรักษาทางจิตวิทยาร่วมกันกับยา เช่น การให้สุขภาพจิตศึกษา การบำบัดด้านพฤติกรรมของกระบวนการคิด การบำบัดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสังคม รวมถึงการบำบัด ที่มุ่งเน้นไปที่ครอบครัว จะช่วยให้ ผู้ป่วยสามารถจัดการกับอาการได้ดีขึ้น

โรคอารมณ์สองขั้วสามารถรักษาได้ หากคุณคิดว่าคุณอาจกำลังประสบกับภาวะซึมเศร้า คุณควรขอความช่วยเหลือ

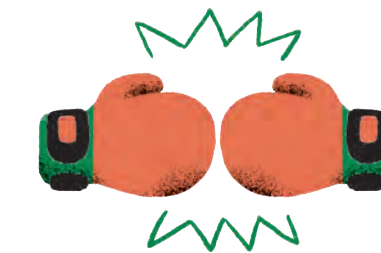
ต้องการช่วยเหลือผู้ป่วยให้ฟื้นตัวหรือไม่ คุณสามารถ:



รับฟังผู้ป่วยให้มากขึ้น เพื่อ แสดงให้เห็นถึงการให้ความช่วยเหลือ



สังเกตการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของผู้ป่วย



หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง กับผู้ป่วย



ช่วยเหลือผู้ป่วยให้สร้างการใช้ชีวิตปกติ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม:

1 ☎
 ปรึกษาแพทย์ของคุณ

2 ☎
 โทร และปรึกษาแผนกต่าง ๆ เหล่านี้:
 องค์การโรงพยาบาลด้านสุขภาพจิตโดยตรง
 2466 7350
 สายด่วนแผนกสวัสดิการสังคม
 2343 2255

3 🌐
 เข้าชม
 shallwetalk.hk



การทำความเข้าใจกับโรค
 อารมณ์สองขั้ว

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



衛生署
 Department of Health

จัดทำขึ้นในปี 2020