

1. Thông tin nhanh

- Rối loạn lưỡng cực là một tình trạng sức khỏe tâm thần gây ra những thay đổi tâm trạng nghiêm trọng
- Đánh giá và chẩn đoán thường liên quan đến việc làm việc với chuyên gia sức khỏe tâm thần để khám phá các triệu chứng và tiền sử bệnh của bạn
- Thuốc thường là phương pháp điều trị đầu tay cho chứng rối loạn lưỡng cực, nhưng các lựa chọn hỗ trợ khác bao gồm liệu pháp tâm lý, hỗ trợ từ những người đồng cảnh ngộ, v.v.
- Cải thiện giấc ngủ và kiểm soát căng thẳng có thể giúp ngăn ngừa hoặc giảm thiểu các triệu chứng của rối loạn lưỡng cực
- SANE có thể giúp bạn điều hướng các lựa chọn, thu hẹp khoảng cách và cung cấp hỗ trợ sức khỏe tâm thần kỹ thuật số miễn phí.

Hướng dẫn này được thiết kế để giúp những người mắc chứng rối loạn lưỡng cực, gia đình và bạn bè, biết cách xin hỗ trợ, duy trì sức khỏe của họ và hướng tới phục hồi.

Mọi người đều có nhu cầu và kinh nghiệm về sức khỏe tâm thần khác nhau. Hướng dẫn này không thể bao quát hết các lựa chọn, và lời khuyên được đưa ra mang tính chất chung chung. Vui lòng liên hệ với bác sĩ GP hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần để được tư vấn cụ thể và phù hợp hơn.

Đừng ngần ngại liên hệ với SANE để nói về mối quan tâm của bạn. SANE cũng cung cấp dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần kỹ thuật số, bao gồm tư vấn hỗ trợ và Dịch vụ có hướng dẫn của chúng tôi. [Truy cập trang này để tìm hiểu thêm.](#)

2. Rối loạn lưỡng cực: nó thực sự bao gồm những gì

Rối loạn lưỡng cực (từng được gọi là hưng trầm cảm) là một tình trạng sức khỏe tâm thần gây ra những thay đổi tâm trạng nghiêm trọng, bao gồm:

- Chứng hưng cảm: một giai đoạn tâm trạng và hoạt động tăng cao hoặc cấu kinh bất thường, kéo dài ít nhất một tuần
- Chứng hưng cảm nhẹ: giống như một dạng nhẹ hơn của hưng cảm – nó nằm giữa cảm giác hưng phấn bình thường và hưng cảm. Chứng hưng cảm nhẹ cũng liên quan đến tâm trạng hoặc hoạt động tăng cao hoặc cấu kinh bất thường, nhưng nó ngắn hơn (kéo dài ít nhất bốn ngày)
- Các triệu chứng trầm cảm: chẳng hạn như tâm trạng kém, mất hứng thú với các hoạt động bình thường, mệt mỏi và suy nghĩ tiêu cực

Để có bản tóm tắt hữu ích về rối loạn lưỡng cực (bao gồm rối loạn lưỡng cực I, rối loạn lưỡng cực II và rối loạn chu chuyển), hãy xem [tờ thông tin](#) của chúng tôi.

Rối loạn lưỡng cực là một tình trạng đa dạng

Các triệu chứng của rối loạn lưỡng cực kéo dài bao lâu, tần suất xảy ra và mức độ nghiêm trọng của chúng, khác nhau rất nhiều tùy từng người.

Trung bình, những người mắc chứng rối loạn lưỡng cực trải qua nhiều giai đoạn trầm cảm hơn so với chứng hưng cảm hoặc hưng cảm nhẹ. Điều này có nghĩa là điều quan trọng là phải hiểu và tiếp cận hỗ trợ cho bệnh trầm cảm, không chỉ chứng hưng cảm. Đối với một số người, có một "vòng quay nhanh" giữa hai trạng thái.

Một số người thậm chí có thể trải qua cả tâm trạng cao và thấp cùng nhau – chẳng hạn như họ có thể cực kỳ tràn đầy năng lượng, nhưng cũng cảm thấy rất chán nản và vô vọng. Đây được gọi là 'trạng thái tâm trạng lẫn lộn'.

Một số người cũng trải qua các triệu chứng rối loạn tâm thần như là một phần của chứng rối loạn lưỡng cực của họ. Rối loạn tâm thần - một từ thường bị lạm dụng - liên quan đến việc một người mất liên hệ với thực tế. Họ có thể bị ảo tưởng (tin vào những điều không có thật) hoặc ảo giác (nhìn, nghe, nếm hoặc ngửi thứ gì đó không có ở đó).

Dưới đây là một số câu chuyện có thật từ những người có kinh nghiệm sống về chứng rối loạn lưỡng cực:

- [câu chuyện của Dove](#)
- [câu chuyện của Charlotte](#)

- [câu chuyện của Matt](#)

Các triệu chứng rối loạn lưỡng cực có thể kiểm soát được

Không có 'cách chữa trị' cho chứng rối loạn lưỡng cực, nghĩa là đây là một tình trạng lâu dài. Mặc dù nhiều người cần kiểm soát các triệu chứng của họ theo thời gian, nhưng với sự hỗ trợ phù hợp, chúng có thể có tác động rất nhỏ đến chất lượng cuộc sống.

Tin tốt là nhiều người mắc chứng rối loạn lưỡng cực có thể phục hồi tốt sau các đợt bệnh và có thể có cuộc sống lâu dài và viên mãn. Theo thời gian, bạn có thể hiểu rõ hơn về các triệu chứng của mình, tìm ra các lựa chọn điều trị và hỗ trợ phù hợp với mình, đồng thời học cách sống khỏe và cải thiện sức khỏe của mình. Nhiều người mắc chứng rối loạn lưỡng cực có thể tiếp tục làm việc, kết nối với cộng đồng địa phương của họ và có nhiều mối quan hệ viên mãn.

3. Đánh giá và chẩn đoán rối loạn lưỡng cực

Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn quan tâm lo lắng về chứng rối loạn lưỡng cực, bước đầu tiên là nói chuyện với chuyên gia y tế.

Bác sĩ đa khoa (GP) có thể đưa ra đánh giá và lời khuyên ban đầu. Sau đó, họ có thể giới thiệu đến một chuyên gia sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như bác sĩ tâm thần hoặc nhà tâm lý học, người có thể đưa ra đánh giá và chẩn đoán đầy đủ, cũng như đề xuất các lựa chọn điều trị và hỗ trợ.

Có thể hữu ích để chuẩn bị cho việc đánh giá bằng cách mang theo một sổ ghi chú hoặc ý chính gạch đầu dòng.

Những gì mong đợi từ một cuộc thẩm định

Việc thẩm định rối loạn lưỡng cực có thể bao gồm những việc sau đây:

- Nói chi tiết về tiền sử và trải nghiệm của bạn, bao gồm bất kỳ tiền sử gia đình nào về tình trạng sức khỏe tâm thần, bất kỳ trải nghiệm nào về các biến cố khó khăn hoặc chấn thương, tiền sử bệnh của bạn và bất kỳ tiền sử sử dụng chất kích thích nào

- Khám phá các triệu chứng của bạn, bao gồm mức độ nghiêm trọng, tuổi khởi phát và thời gian kéo dài của chúng. Điều này đôi khi liên quan đến một cuộc phỏng vấn tâm lý có cấu trúc hoặc bảng câu hỏi bằng văn bản.
- Xét nghiệm máu và các xét nghiệm y tế khác để xem liệu có bất kỳ mối lo ngại nào về sức khỏe thể chất góp phần gây ra các triệu chứng của bạn hay không
- Theo dõi các triệu chứng để hiểu chúng có thể thay đổi như thế nào theo thời gian

Gia đình và bạn bè đôi khi được mời để cung cấp những điều họ quan sát được và thảo luận về bất kỳ mối quan tâm nào.

Thẩm định có thể mất thời gian

Thật không may, các thẩm định về rối loạn lưỡng cực có thể phức tạp.

Đôi khi rất khó để biết liệu một người có đang trải qua các triệu chứng của rối loạn lưỡng cực hay một tình trạng sức khỏe tâm thần phức tạp khác hay không. Mọi người thường gặp phải các tình trạng trùng hợp, điều đó có nghĩa là khó có thể hiểu được tình trạng nào đang gây ra các triệu chứng. Đây là lý do tại sao thẩm định đôi khi mất nhiều thời gian. Một số người có thể được chẩn đoán mắc các tình trạng sức khỏe tâm thần khác trước.

4. Các lựa chọn điều trị và hỗ trợ cho rối loạn lưỡng cực

Rối loạn lưỡng cực thường được kiểm soát thông qua sự kết hợp của thuốc và các lựa chọn hỗ trợ và điều trị khác – hỗ trợ tâm lý, hỗ trợ từ các dịch vụ cộng đồng và chăm sóc sức khỏe thể chất của bạn có thể giúp bạn khỏe mạnh. Điều này có thể liên quan đến sự hỗ trợ của bác sĩ GP, chuyên gia sức khỏe tâm thần và những người khác.

Có thể mất một thời gian để tìm ra sự kết hợp phù hợp giữa các lựa chọn điều trị và hỗ trợ cho bạn. Cũng có thể mất một thời gian để tìm được các chuyên gia y tế phù hợp để hỗ trợ bạn. Điều này là bình thường. Hãy nhớ rằng bạn có thể đặt câu hỏi, khai thác các lựa chọn của mình và lên tiếng nếu có điều gì đó không phù hợp với bạn.

Thuốc

Thuốc được coi là phương pháp điều trị 'đầu tay' cho chứng rối loạn lưỡng cực. Điều này có nghĩa là hầu hết những người bị rối loạn lưỡng cực sẽ được kê một hoặc nhiều loại thuốc nhằm mục đích để giữ cho tâm trạng của họ ổn định. Những loại thuốc này thường được kê toa và theo dõi bởi bác sĩ tâm thần.

Dưới đây là một số lời khuyên về cách tối đa hóa tác dụng thuốc của bạn:

- Điều quan trọng là phải dùng thuốc theo chỉ dẫn, nếu không các triệu chứng của bạn sẽ không được kiểm soát hiệu quả. Luôn nói với bác sĩ nếu thuốc của bạn gây ra vấn đề hoặc nếu bạn muốn thay đổi.
- Đừng ngại đặt câu hỏi về thuốc của bạn – hiểu tác dụng của thuốc và tại sao bạn cần thuốc là điều quan trọng. Hỏi cách điều trị sẽ giúp bạn như thế nào, bất kỳ tác dụng phụ nào, ưu và nhược điểm.
- Hãy trung thực với bác sĩ của bạn về bất kỳ loại thuốc hoặc việc sử dụng chất gây nghiện nào hiện tại, vì những thứ này có thể ảnh hưởng đến việc dùng thuốc của bạn.
- Làm cho việc này trở nên đơn giản hơn – dụng cụ phân phối liều lượng có sẵn ở các hiệu thuốc hoặc lịch có thể giúp bạn theo dõi và giúp bạn dễ dàng ghi nhớ việc uống thuốc.
- Hãy để gia đình đáng tin cậy và những người bạn thân biết về thuốc của bạn – những người thân thiết với bạn có thể hỗ trợ tốt khi bạn dùng thuốc lâu dài. Sẽ rất tốt nếu họ hiểu được tác dụng của thuốc và bất kỳ tác dụng phụ nào có thể xảy ra.

Thuốc điều trị rối loạn lưỡng cực

Các loại thuốc khác nhau có thể được kê đơn cho chứng rối loạn lưỡng cực, chẳng hạn như:

- Thuốc ổn định tâm trạng – có thể được dùng để điều trị và giảm nguy cơ mắc thêm các cơn hưng cảm và trầm cảm. Lithium thường được khuyên dùng như một loại thuốc đầu tay, dài hạn cho chứng rối loạn lưỡng cực, mặc dù có những lựa chọn khác nếu nó không được dung nạp hoặc không hiệu quả.
- Thuốc chống trầm cảm – có thể được kê toa để kiểm soát các triệu chứng trầm cảm.

- Thuốc chống loạn thần – có thể được kê toa để ổn định tâm trạng và kiểm soát các triệu chứng rối loạn tâm thần nếu có.

Các tác dụng phụ

Thuốc thường có tác dụng phụ, chẳng hạn như yếu cơ, buồn ngủ, tăng cân và các vấn đề về trí nhớ. Điều rất quan trọng là phải theo dõi bất kỳ tác dụng phụ tiềm ẩn nào. Ví dụ, nếu bạn dùng lithium trong thời gian dài, bạn sẽ cần xét nghiệm máu thường xuyên để theo dõi nồng độ trong máu.

Nếu bạn gặp bất kỳ tác dụng phụ nào từ thuốc của mình, hãy nói với bác sĩ của bạn – họ có thể giảm hoặc thay đổi liều lượng hoặc đề xuất các cách khác để kiểm soát vấn đề.

Điều quan trọng cần nhớ là cùng một loại thuốc có thể ảnh hưởng đến mọi người theo những cách khác nhau. Nói cách khác, không phải ai dùng một loại thuốc nào đó cũng sẽ gặp tác dụng phụ giống nhau.

Hỗ trợ tâm lý và liệu pháp trò chuyện

Các chuyên gia sức khỏe tâm thần có thể cung cấp cho bạn các liệu pháp tâm lý. Những điều này có thể rất đáng giá – bên cạnh việc cung cấp hỗ trợ, nó có thể giúp bạn học cách đối phó với các vấn đề.

Có nhiều loại 'liệu pháp trò chuyện' khác nhau, bao gồm liệu pháp hành vi nhận thức (CBT), liệu pháp tập trung vào gia đình, liệu pháp hành vi biện chứng và liệu pháp liên nhân CBT dựa trên chánh niệm (IPT), và liệu pháp nhóm. Những liệu pháp này thường liên quan đến:

- Tìm hiểu thêm về rối loạn lưỡng cực
- Hiểu cách các quá trình suy nghĩ và hành vi khác nhau có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn
- Theo dõi tâm trạng, suy nghĩ và hành vi của bạn
- Xác định các chiến lược để ngăn ngừa tái phát
- Cải thiện các mối quan hệ
- Làm việc trên các mục tiêu cá nhân

Để biết thêm thông tin về các loại trị liệu khác nhau hiện có, hãy xem tờ thông tin [Liệu pháp tâm lý](#) của chúng tôi.

Liệu pháp chống co giật (ECT)

ECT là một phương pháp điều trị an toàn, đã được thiết lập có thể hữu ích cho chứng trầm cảm, hưng cảm và rối loạn tâm thần nghiêm trọng, đôi khi được sử dụng trong trường hợp các phương pháp điều trị khác không có tác dụng. Nó hoạt động bằng cách sử dụng kích thích điện để giải phóng các hóa chất trong não giúp khôi phục chức năng bình thường cho não. ECT được thực hiện tại một bệnh viện trong điều kiện gây mê toàn thân.

Việc điều trị thường chỉ được thực hiện khi có sự đồng ý của người liên quan. Một trường hợp ngoại lệ là khi bác sĩ tâm thần tin rằng một người không thể đưa ra ý kiến đồng ý đủ hiểu biết và đồng ý thay cho họ (nhưng điều này chỉ nên xảy ra sau khi thảo luận vấn đề với người chăm sóc chính của người đó). Ở một số vùng của Úc, ECT không thể được thực hiện trừ khi hai bác sĩ đồng ý rằng đó là phương pháp tốt nhất.

Người ta cho rằng không có bất kỳ tác dụng phụ lâu dài nào, ngoài các vấn đề về trí nhớ, hầu hết là nhẹ và cải thiện theo thời gian. Những điều này đôi khi kéo dài hàng tuần hoặc (ít phổ biến hơn) hàng tháng. Nhức đầu sau khi điều trị thường hết sau vài giờ.

Hỗ trợ từ những người đồng cảnh ngộ

Kết nối với những người khác cũng mắc chứng rối loạn lưỡng cực thực sự có thể hữu ích. Cùng với việc vượt qua sự cô lập, chia sẻ thông tin và chiến lược hữu ích để giúp bạn đối phó là một cách hay.

Hỗ trợ từ những người đồng cảnh ngộ có thể là chính thức hoặc không chính thức. SANE có một số dịch vụ hỗ trợ đồng đẳng; để biết thêm thông tin, hãy gọi cho Đường dây hỗ trợ của SANE theo số 1800 18 SANE (7263) hoặc [hãy xem trang này](#).

Liệu pháp thay thế

Một số người thấy các liệu pháp thay thế như châm cứu hoặc thuốc thảo dược hữu ích. Nếu bạn quyết định thử một liệu pháp thay thế cũng như phương pháp điều trị theo chỉ định của mình, hãy đảm bảo rằng sẽ không có tác dụng phụ có hại nào. Một số liệu pháp thay thế không được khuyến nghị cho những người có tình trạng sức khỏe tâm thần (ví dụ như các liệu pháp thảo dược có thể tương tác với các loại thuốc khác), vì vậy điều quan trọng là phải thảo luận trước về việc sử dụng chúng với bác sĩ của bạn.

Hãy cảnh giác với bất cứ ai gợi ý rằng họ có thể chữa khỏi tình trạng của bạn (khi điều gì đó nghe có vẻ tốt đến khó tin, nó thường là không tin được).

Hỗ trợ trong cộng đồng

Các chương trình hỗ trợ có sẵn để giúp mọi người tiếp cận hỗ trợ trong cộng đồng, dựa trên nhu cầu cá nhân của họ. Bạn có thể hỏi bác sĩ GP hoặc chuyên gia y tế khác về các lựa chọn hỗ trợ việc làm và giáo dục, hỗ trợ tài chính, hỗ trợ chỗ ở và các hoạt động xã hội.

5. Quản lý cơn hưng cảm và trầm cảm cấp tính

'Các đợt cấp tính' rất dữ dội và có thể liên quan đến hưng cảm, trầm cảm hoặc sự kết hợp của các triệu chứng. Chúng có thể không thường xuyên, nhưng có thể khó kiểm soát. Trong giai đoạn cấp tính, bạn có thể gặp các triệu chứng như liều lĩnh, bốc đồng và có ý định tự tử. Điều quan trọng là không đưa ra bất kỳ quyết định quan trọng nào hoặc thay đổi cuộc sống cho đến khi bạn đã hồi phục sau một đợt cấp tính.

Giám sát các dấu hiệu cảnh báo sớm

Các đợt cấp tính có thể được kích hoạt bởi nhiều thứ. Điều quan trọng là bạn phải tự chăm sóc bản thân để cố gắng ngăn chặn những đợt này xảy ra, bao gồm làm những gì có thể để kiểm soát mức độ căng thẳng và có một giấc ngủ ngon – xem phần 4, Chăm sóc Bản thân, để biết thêm thông tin.

Sau khi bạn đã trải qua một vài đợt cấp tính, có lẽ bạn sẽ bắt đầu chú ý đến thời điểm chúng xuất hiện. Các dấu hiệu cảnh báo sớm của chứng hưng cảm và trầm cảm đôi khi được gọi là 'dấu hiệu tái phát'. Mỗi người mỗi khác – bạn sẽ có những dấu hiệu cảnh báo sớm duy nhất của mình.

Tìm hiểu về các dấu hiệu cảnh báo sớm của bạn, theo dõi chúng và lên kế hoạch có thể giúp bạn ngăn ngừa một đợt rối loạn.

[Công cụ và danh sách kiểm tra](#) có thể giúp bạn nhận ra những dấu hiệu cảnh báo sớm này. Bạn nên sử dụng nhật ký hoặc ứng dụng như eMoods (có sẵn miễn phí trên [iOS](#) và [Android](#)) để theo dõi tâm trạng, giấc ngủ và mức độ căng thẳng của bạn. Một số dấu hiệu phổ biến cho một đợt hưng cảm là:

- Tăng hoạt động và năng lượng
- Tăng động lực
- Cần ngủ ít hơn
- Tâm trạng tăng cao

Một số dấu hiệu cảnh báo sớm phổ biến cho một đợt trầm cảm là:

- Cảm thấy chán, buồn, hoặc tê liệt
- Mất năng lượng
- Mất hứng thú với mọi người hoặc hoạt động
- Khó tập trung
- Ý nghĩ tự tử hoặc cái chết

Lên kế hoạch trước cho các bước tiếp theo

Điều quan trọng là phải biết phải làm gì khi bạn, gia đình hoặc bạn bè của bạn nhận ra các dấu hiệu cảnh báo sớm của bạn. Một kế hoạch hành động có thể bao gồm:

- Nói với ai, chẳng hạn như gia đình hoặc bạn bè thân thiết
- Gia đình và bạn bè có thể giúp bạn như thế nào
- Sở thích của bạn đối với các lựa chọn điều trị và hỗ trợ, bao gồm cả lộ trình giới thiệu
- Số liên lạc khẩn cấp.

Chia sẻ điều này với gia đình, bác sĩ GP của bạn và bất kỳ chuyên gia sức khỏe tâm thần nào tham gia hỗ trợ bạn.

Bạn cũng có thể muốn xem xét việc lập kế hoạch chăm sóc trước, bao gồm việc lập kế hoạch cho việc chăm sóc sức khỏe trong tương lai của bạn trong những thời điểm mà bạn không thể truyền đạt các sở thích của mình hoặc đưa ra quyết định điều trị. Đây là nỗ lực của cả nhóm, liên quan đến việc xác định một thành viên gia đình hoặc bạn bè đáng tin cậy người có thể đưa ra quyết định thay cho bạn và thảo luận với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Nó cũng liên quan đến

việc hoàn thành một Chỉ thị Chăm sóc Đi trước (Advance Care Directive). Thông tin thay đổi tùy theo từng tiểu bang – ví dụ, đây là thông tin cho [Victoria](#) và [NSW](#).

Điều trị các đợt cấp tính

Không phải lúc nào cũng có thể kiểm soát các triệu chứng của đợt cấp tính tại nhà. Thông thường, điều này đòi hỏi bệnh nhân phải nằm viện nội trú để ổn định các triệu chứng và giữ an toàn cho bạn.

Có thể thời gian nằm viện của bạn sẽ ngắn nhất có thể và bạn điều trị ở khoa tâm thần của bệnh viện đa khoa, thay vì bệnh viện chuyên điều trị bệnh tâm thần. Trong một số trường hợp, bạn có thể cần ở lại lâu hơn, chẳng hạn như nếu bạn đang trải qua chu kỳ tái phát nhanh hoặc nhóm điều trị của bạn lo ngại rằng bạn có thể gây hại cho chính mình.

Điều trị có thể liên quan đến việc thử nghiệm các loại thuốc mới hoặc thay đổi liều lượng của các loại thuốc hiện có. Bạn cũng có thể tiếp cận các lựa chọn điều trị và hỗ trợ khác, chẳng hạn như liệu pháp cá nhân hoặc nhóm, hoặc liệu pháp sốc điện (ECT).

Điều trị và sự đồng ý

Nếu bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia y tế khác đề nghị ai đó cần điều trị và người đó không đồng ý, đôi khi họ có thể được điều trị mà không có sự đồng ý của họ. Ở một số vùng của đất nước, điều này được gọi là 'cưỡng chế nhập viện' hoặc 'lên lịch bắt buộc'.

Các [trường hợp cần điều trị không tự nguyện](#) khác nhau giữa các Tiểu bang và Vùng lãnh thổ, nhưng nhìn chung mọi người được điều trị theo cách này để đảm bảo sức khỏe hoặc sự an toàn của chính họ hoặc của người khác.

Có thể có các giới hạn pháp lý về thời gian một người nào đó có thể được điều trị mà không có sự đồng ý của họ, và họ có thể yêu cầu bác sĩ hoặc cơ quan chẳng hạn như Hội đồng Đánh giá Sức khỏe Tâm thần (Mental Health Review Board) cho xuất viện. Những nội dung này nên được giải thích cho bất kỳ ai đang điều trị mà không có sự đồng ý của họ.

Để tìm hiểu thêm về các quyền của bạn, hãy liên hệ hoặc truy cập trang web của Văn phòng Bệnh vực Công chúng (Office of the Public Advocate) tại tiểu bang của bạn.

Quản lý ý nghĩ và hành vi tự sát

Không có gì lạ khi mọi người có những ý nghĩ về việc làm hại bản thân hoặc tự kết liễu đời mình khi họ đang trải qua một giai đoạn cấp tính – hãy cố gắng nhớ rằng đây chỉ là những ý nghĩ, chúng sẽ qua đi và không cần phải hành động gì.

Những ý nghĩ này cũng có thể là một cảnh báo thực sự rằng việc điều trị của bạn cần được cải thiện, vì vậy hãy nói chuyện với bác sĩ về chúng càng sớm càng tốt. Điều chỉnh thuốc có thể giúp kiểm soát ý nghĩ tự tử. Ngoài ra, các liệu pháp tâm lý có thể giúp giải quyết nguyên nhân của những ý nghĩ đó và xác định các chiến lược để đối phó nếu chúng xuất hiện trở lại.

Để biết thêm thông tin về cách quản lý và ngăn ngừa cảm giác tự tử, vui lòng xem [hướng dẫn hỗ trợ khi bạn lo ngại về việc tự tử](#).

Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết đang có ý định tự tử và đang gặp nguy hiểm cận kề, vui lòng gọi ba số không (000) và yêu cầu xe cấp cứu. Đừng để người đó một mình cho đến khi có sự trợ giúp.

Để được trợ giúp và hỗ trợ, hãy gọi cho Lifeline theo số 13 11 14 hoặc Dịch vụ Gọi lại Tự tử (Suicidal Call Back Service) theo số 1300 659 467.

6. Chăm sóc bản thân

Phần này mô tả những điều quan trọng bạn có thể làm để tự chăm sóc bản thân – tự mình cũng như với sự hỗ trợ của gia đình, bạn bè và lời khuyên từ các chuyên gia y tế đáng tin cậy. Bằng cách làm những gì có thể để chăm sóc bản thân, bạn có thể cảm thấy tự chủ hơn và có cơ hội tốt hơn trong việc ngăn ngừa hoặc giảm mức độ nghiêm trọng của các đợt trầm cảm hoặc hưng cảm.

Hãy xem [Hướng dẫn Sống khỏe](#) của chúng tôi để biết thêm thông tin về việc duy trì phúc lợi và sức khỏe thể chất của bạn.

Quản lý căng thẳng

Mọi người cần tìm cách kiểm soát căng thẳng – nhưng điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn bị rối loạn lưỡng cực, vì đôi khi căng thẳng có thể gây ra các triệu chứng.

Một số gợi ý:

- Đi dạo, tập yoga, thiền, trị liệu bằng dầu thơm hoặc tắm lâu đều có thể giúp giảm căng thẳng – hãy tìm những gì phù hợp với bạn.
- Thư giãn với những thứ bạn thích nên là một phần thường xuyên trong cuộc sống của bạn – cho dù đó là một bộ phim, một cuốn sách, nghe nhạc, xem TV, gặp gỡ mọi người hay ở bên thú cưng.
- Hãy suy nghĩ về những cách giảm căng thẳng trong cuộc sống của bạn. Ví dụ, đừng cố gắng dồn quá nhiều việc vào một ngày của bạn và hãy cố gắng giải quyết từng việc một.
- Nếu bạn không thể tránh khỏi những biến cố căng thẳng, hãy cho mình thời gian để thư giãn và hồi phục sau đó. Nếu căng thẳng đang trở thành một vấn đề, hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần để đề xuất cách đối phó với nó.

Ưu tiên giấc ngủ

Có một mối liên hệ chặt chẽ giữa các triệu chứng rối loạn lưỡng cực và giấc ngủ. Khó ngủ có thể khiến bạn dễ bị cả hai đợt trầm cảm và hưng cảm, đồng thời cũng có thể là dấu hiệu cảnh báo sớm của chứng hưng cảm. Thiếu ngủ cũng có thể làm tăng mức độ căng thẳng và gây ra các vấn đề về tâm trạng.

Một số gợi ý:

- Cố gắng tránh những thứ ảnh hưởng đến thói quen ngủ, chẳng hạn như làm việc theo ca, thức đêm hoặc thức khuya để học bài.
- Cố gắng duy trì thời gian đi ngủ và thức dậy đều đặn.
- Tìm hiểu điều gì giúp bạn ngủ ngon, chẳng hạn như tắm nước ấm trước khi đi ngủ, dành đủ thời gian để thư giãn trước khi đi ngủ, tránh đồ uống có chứa caffein vào buổi chiều và buổi tối (đồ uống cola, cà phê hoặc trà) hoặc uống quá nhiều rượu trước khi đi ngủ (rượu có thể khiến bạn dễ đi vào giấc ngủ nhưng có thể dẫn đến giấc ngủ kém chất lượng).

Tránh uống rượu, hút thuốc và các chất kích thích

Các hướng dẫn về sức khỏe khuyến cáo rằng người trưởng thành khỏe mạnh không nên uống quá 10 ly rượu tiêu chuẩn mỗi tuần và không quá 4 ly vào bất kỳ

ngày nào. Mặc dù uống rượu vừa phải không có khả năng gây hại, nhưng bạn có thể thấy rằng rượu có thể làm tăng thêm các triệu chứng và làm trầm trọng thêm các triệu chứng của rối loạn lưỡng cực. Đôi khi rượu có thể tương tác theo những cách nguy hiểm với thuốc theo toa. Đối với một số người, hoàn toàn không uống rượu là lựa chọn tốt nhất và an toàn nhất. Hãy nói chuyện với bác sĩ GP hoặc bác sĩ tâm thần của bạn về lượng rượu an toàn cho bạn.

Nếu bạn hút thuốc lá, thì bỏ thuốc lá là một cách đáng kể để cải thiện sức khỏe chung của bạn. Mặc dù trầm cảm có thể là tác dụng phụ tạm thời của việc bỏ thuốc lá đối với một số người, nhưng đừng để điều này làm bạn nản lòng. Hãy nói chuyện với bác sĩ GP của bạn hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần về cách tốt nhất để bỏ thuốc thành công và an toàn.

Một số loại chất kích thích có thể gây ra các đợt trầm cảm, hưng cảm và rối loạn tâm thần. Những loại khác có thể gây khó ngủ - điều này cũng có thể kích hoạt các đợt rối loạn. Vì những lý do này, điều quan trọng là phải tránh chúng.

Xin khám định kỳ

Những người mắc chứng rối loạn lưỡng cực có nguy cơ cao mắc các vấn đề về sức khỏe thể chất. Vì lý do này, điều quan trọng là phải gặp bác sĩ GP thường xuyên. Bác sĩ GP của bạn có thể giúp theo dõi cân nặng, chế độ ăn uống, chức năng tim, gan và tuyến giáp, nồng độ huyết sắc tố và glucose, v.v.

Bác sĩ của bạn cũng có thể tư vấn về lối sống lành mạnh, bao gồm dinh dưỡng, tập thể dục và giấc ngủ. Để biết thêm thông tin, vui lòng xem hướng dẫn [Sống khỏe mạnh](#).

Kết nối

Trầm cảm đôi khi có nghĩa là bạn không muốn nói chuyện với người khác. Điều quan trọng là cố gắng vượt qua cảm giác này – bởi vì không dành thời gian ở bên

người khác có thể làm cho các triệu chứng trầm cảm trở nên tồi tệ hơn. Hãy cố gắng giữ liên lạc với gia đình, bạn bè và hàng xóm – bạn sẽ cảm thấy tốt hơn về lâu dài.

Kết nối với những người khác cũng mắc chứng rối loạn lưỡng cực cũng có thể giúp bạn cảm thấy được kết nối và thấu hiểu. Hãy xem các [diễn đàn](#) của SANE và lựa chọn [Hỗ trợ Ngang hàng](#).

7. Gia đình và bạn bè có thể giúp như thế nào

Đôi khi có một mối quan hệ thân thiết với người mắc chứng rối loạn lưỡng cực có thể là một thử thách. Có thể khó biết cách giúp đỡ hiệu quả.

Ví dụ, nếu họ đang cảm thấy chán nản, có thể khó khích lệ họ tham gia các sự kiện hoặc giao lưu, và họ có thể gặp khó khăn trong việc duy trì tình bạn hoặc mối quan hệ. Trong thời gian bị hưng cảm hoặc hưng cảm nhẹ, người đó có thể cảm thấy không có gì sai và trở nên tức giận nếu bạn cho rằng có vấn đề. Điều này có thể gây ra xung đột.

Dưới đây là một số gợi ý để hỗ trợ họ một cách hiệu quả:

- Cố gắng nhớ rằng các triệu chứng của họ không phải là lỗi của họ – những vấn đề như khó ra khỏi giường và thiếu động lực không phải là do lười biếng. Chúng là triệu chứng của tình trạng sức khỏe tâm thần.
- Khuyến khích họ theo dõi các dấu hiệu cảnh báo sớm và lập kế hoạch hành động. Nếu có thể, hãy cố gắng có một bản kế hoạch hành động, bao gồm những việc cần làm nếu họ trở nên không khỏe và không thể tự chăm sóc hoặc giữ an toàn.
- Nếu có thể, hãy cố gắng tham gia tích cực vào việc điều trị của họ. Bạn có thể yêu cầu được tham gia và thảo luận về vai trò của mình. Bác sĩ GP của họ và bất kỳ thành viên nào khác trong nhóm điều trị cũng có thể cung cấp cho bạn sự hỗ trợ và bất kỳ thông tin liên quan nào.

Hãy nhớ rằng, người chăm sóc cũng cần chăm sóc sức khỏe của chính họ. Khi người mà bạn quan tâm có trạng thái cảm xúc cực độ, bạn sẽ bị ảnh hưởng bởi điều này là lẽ tự nhiên.

Trong khi chăm sóc cho người ấy, hãy cố gắng đảm bảo cuộc sống, sở thích và

cảm xúc của riêng bạn. Ăn uống điều độ, tập thể dục thường xuyên và dành thời gian thư giãn đều giúp ích cho sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn – và điều đó giúp bạn dễ dàng đối phó hơn. Điều này sẽ giúp bạn trở thành người chăm sóc tốt hơn, cũng như giúp ích cho sức khỏe tinh thần của chính bạn.

Nhiều người thấy hữu ích khi liên lạc với nhóm hỗ trợ người chăm sóc. Các [Diễn đàn SANE](#) cung cấp một không gian trực tuyến an toàn, được kiểm duyệt, nơi những người bị ảnh hưởng bởi bệnh tâm thần, cũng như gia đình và những người chăm sóc khác, có thể chia sẻ thông tin, lời khuyên và hỗ trợ lẫn nhau.

Để biết thêm thông tin, vui lòng xem [hướng dẫn cho gia đình, bạn bè và người chăm sóc của chúng tôi](#).

Khi có khủng hoảng

Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết trải qua một cuộc khủng hoảng sức khỏe tâm thần, những người khác có thể khó biết phải làm gì. Hãy xem [Cách giúp đỡ khi ai đó muốn tự tử](#) và [Cách giúp đỡ khi có khủng hoảng](#) để được tư vấn.

Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết đang có ý định tự tử và đang gặp nguy hiểm cận kề, vui lòng gọi ba số không (000) và yêu cầu xe cấp cứu. Đừng để người đó một mình cho đến khi có sự trợ giúp.

Để được trợ giúp và hỗ trợ, hãy gọi cho Lifeline theo số 13 11 14 hoặc Dịch vụ Gọi lại Tự tử (Suicide Call Back Service) theo số 1300 659 467.

8. Tài liệu hướng dẫn tham khảo

Australian Government Department of Health and Aged Care (2022) *How much alcohol is safe to drink?* <https://www.health.gov.au/topics/alcohol/about-alcohol/how-much-alcohol-is-safe-to-drink>

Beyond Blue (n.d.) Electroconvulsive therapy (ECT). <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/depression/treatments-for-depression/medical-treatments-for-depression/electroconvulsive-therapy-ect>

Carvalho AF, Firth J, Vieta E. [Bipolar Disorder](#). N Engl J Med [Internet]. 2020 Jul 1;383(1):58–66.

Elias A, Thomas N, Sackeim HA. Electroconvulsive therapy in mania: a review of 80 years of clinical experience. *American Journal of Psychiatry*. 2021 Mar 1;178(3):229-39.

Farren CK, Hill KP, Weiss RD. Bipolar disorder and alcohol use disorder: a review. *Current Psychiatry Reports*. 2012 Dec;14:659-66.

National Collaborating Centre for Mental Health (2014). *Bipolar Disorder: The assessment and management of bipolar disorder in adults, children and young people in primary and secondary care*. <https://www.nice.org.uk/guidance/cg185/evidence/full-guideline-pdf-4840895629>