

BIPOLAR DISORDER

1. Mabilis makuhang katotohanan

- Ang bipolar disorder ay isang kondisyon ng kalusugang pangkaisipan na nagsasanhi ng matinding pagbabago sa lagay ng loob (mood)
- Karaniwang kasama sa pagtasa at pagsusuri ang pakikipagtulungan sa isang propesyonal sa kalusugang pangkaisipan upang siyasatin ang iyong mga sintomas at kasaysayang medikal
- Ang gamot ay karaniwang unang paggamot (first line of treatment) para sa bipolar disorder, ngunit ang iba pang mga opsyon sa suporta ay kinabibilangan ng mga sikolohikal na paggamot (psychological therapies), suporta ng mga taong may kaparehong kalagayan (peer support), at higit pa.
- Ang pagpapabuti ng pagtulog at pamamahala ng stress ay maaaring makatulong na maiwasan o mabawasan ang mga sintomas ng bipolar disorder
- Matutulungan ka ng SANE na maunawaan ang mga opsyon, punan ang mga kakulangan, at magbigay ng libreng digital na suporta sa kalusugang pangkaisipan.

Ang gabay na ito ay dinisenyo upang tulungan ang mga taong may bipolar disorder, at mga pamilya at kaibigan, na maunawaan kung paano makakukuha ng suporta, mapanatili ang kanilang kagalingan, at kumilos tungo sa paggaling.

Bawat isa ay may iba't ibang pangangailangan at karanasan sa kalusugang pangkaisipan. Hindi maaaring saklawin ng gabay na ito ang lahat ng mga opsyon, at ang payo na ibinigay ay pangkalahatan. Mangyaring makipag-ugnayan sa isang GP o propesyonal sa kalusugang pangkaisipan para sa mas tiyak at iniakmang payo.

Huwag mag-atubiling makipag-ugnayan sa SANE para pag-usapan ang iyong mga alalahanin. Nagbibigay din ang SANE ng digital na suporta sa kalusugang pangkaisipan, kabilang ang suportang pagpapayo, at ang aming Pinatnubayang Serbisyo. [Bisitahin ang pahinang ito para malaman ang higit pa.](#)

2. Bipolar disorder: ano talaga ang napapaloob dito

Ang bipolar disorder (na ang tawag dati ay manic depression) ay isang kondisyon sa kalusugang pangkaisipan na nagsasanhi ng matinding mga pagbabago sa lagay ng loob (mood). Kabilang dito ang:

- Mania (Kahibangan): isang panahon ng hindi karaniwang mataas o iritableng lagay ng loob at aktibidad, na tumatagal nang mga isang linggo
- Hypomania: tulad ng isang mas banayad na anyo ng kahibangan - ito ay nasa pagitan ng pakiramdam ng normal na kaligayahan at kahibangan. Ang hypomania ay kinapapalooban din ng hindi pangkaraniwang mataas o iritableng lagay ng loob o aktibidad, ngunit ito ay mas maikli (tumatagal nang mga apat na araw)
- Mga sintomas ng depresyon(depression): tulad ng mababang lagay ng loob, kawalan ng interes sa mga normal na aktibidad, pagkapagod, at negatibong pag-iisip

Para sa isang kapaki-pakinabang na buod ng bipolar disorder (kabilang ang bipolar I disorder, bipolar II disorder, at cyclothymic disorder), tingnan ang aming [factsheet](#).

Ang bipolar disorder ay isang kondisyong paiba-iba

Kung gaano tumatagal ang mga sintomas ng bipolar disorder, kung gaano kadalas mangyari ang mga ito, at kung gaano katindi ang mga ito, ay iba-iba sa bawat tao.

Sa karaniwan, ang mga taong may bipolar disorder ay nakararanas ng mas maraming yugto ng depresyon kaysa sa kahibangan (mania) o hypomania. Nangangahulugan ito na mahalagang maunawaan at makakuha ng suporta para sa depresyon, hindi lamang para sa kahibangan. Para sa ilang mga tao, mayroong 'mabilis na paglipat' sa pagitan ng dalawang kalagayan.

Ang ilang mga tao ay maaaring makaranas ng mataas at mababang lagay ng loob nang sabay - maaaring sila ay may sobrang enerhiya, halimbawa, ngunit

nakararamdam din ng labis na pagkalungkot at kawalan ng pag-asa. Ito ay tinatawag na 'mixed mood state' (magkahalong lagay ng loob).

Ang ilang mga tao ay nakararanas din ng mga sintomas ng psychosis bilang bahagi ng kanilang bipolar disorder. Ang psychosis – isang salita na madalas ginagamit nang mali – aykinapapalooban ng isang taong nawawalan ng ugnayan sa katotohanan. Maaari silang magkaroon ng mga maling akala (paniniwala sa mga bagay na hindi totoo) o guni-guni (nakikita, naririnig, natitikman o naaamoy ang isang bagay na wala naman doon).

Narito ang ilang totoong kuwento mula sa mga taong may bipolar disorder:

- [Kuwento ni Dov](#)
- [Kuwento ni Charlotte](#)
- [Kuwento ni Matt](#)

Ang mga sintomas ng bipolar disorder ay mapapamahalaan

Walang 'lunas' para sa bipolar disorder, ibig sabihin, ito ay isang pangmatagalang kondisyon. Habang kailangan ng maraming tao na pamahalaan ang kanilang mga sintomas sa paglipas ng panahon, sa tamang suporta, ang mga sintomas ay maaaring magkaroon ng kaunting epekto sa kalidad ng buhay.

Ang mabuting balita ay maraming mga tao na may bipolar disorder ay maaaring gumaling nang mabuti mula sa mga yugto, at maaaring magkaroon ng mahaba at kasiya-siyang buhay. Sa paglipas ng panahon, maaari mong mas maunawaan ang iyong mga sintomas, alamin kung aling mga opsyon sa paggamot at suporta ang naaayon para sa iyo, at matutunan kung paano manatiling maayos at mapabuti ang iyong kalusugan. Maraming tao na may bipolar disorder ang maaaring manatili sa trabaho, makipag-ugnayan sa kanilang lokal na komunidad, at magkaroon ng sari-saring mga kasiya-siyang relasyon.

3. Pagtasa at pagsusuri para sa bipolar disorder

Kung ikaw, o ang isang taong pinagmamalasakitan mo, ay nag-aalala tungkol sa bipolar disorder, ang unang hakbang ay makipag-usap sa isang propesyonal sa kalusugan.

Ang isang general practitioner (GP) ay maaaring magbigay ng paunang pagtasa at payo. Pagkatapos ay maaari silang magbigay ng pagsangguni sa isang propesyonal sa kalusugang pangkaisipan, tulad ng isang saykayatris (psychiatrist) o isang sikologo (psychologist), na maaaring magsagawa ng kumpletong pagtasa at pagsusuri, pati na rin magmungkahi ng paggamot at mga opsyon sa suporta.

Maaaring makatulong ang paghahanda para sa pagtatasa sa pamamagitan ng pagdadala ng ilang mga tala o dot points.

Ano ang maaasahan mula sa pagtasa

Ang pagtasa para sa bipolar disorder ay maaaring may kasamang kumbinasyon ng mga sumusunod:

- Detalyadong pag-uusap tungkol sa iyong kasaysayan at mga karanasan, kabilang ang anumang kasaysayan ng pamilya ng mga kondisyon sa kalusugang pangkaisipan, anumang mga karanasan ng mga pangyayaring mapaghamon o ma-troma, iyong kasaysayang medikal, at anumang kasaysayan ng pag-abuso ng droga o alak (substance use)
- Pagsiyasat sa iyong mga sintomas, kabilang ang kalubhaan ng mga ito, edad nang magsimula, at kung gaano tumagal ang mga ito. Minsan ito ay kinapapalooban ng isang structured psychological interview o nakasulat na mga questionnaire.
- Mga pagsusuri sa dugo at iba pang mga medikal na pagsusuri upang makita kung mayroong anumang mga pisikal na alalahanin sa kalusugan na umaambag sa iyong mga sintomas
- Pagsubaybay sa mga sintomas upang maunawaan kung paano maaaring magbago ang mga ito sa paglipas ng panahon

Iniiimbitahan kung minsan ang mga pamilya at kaibigan na magbigay ng kanilang mga obserbasyon at pag-usapan ang anumang mga alalahanin.

Maaaring magtagal ang mga pagtasa

Sa kasamaang palad, ang mga pagtasa para sa bipolar disorder ay maaaring maging kumplikado.

Kung minsan, maaaring mahirap malaman kung ang isang tao ay nakararanas ng mga sintomas ng bipolar disorder, o ng isa pang kumplikadong kondisyon sa kalusugang pangkaisipan. Kadalasan, ang mga tao ay nakararanas ng magkakasabay na mga kondisyon, na nangangahulugan na maaaring mahirap maunawaan kung aling mga kondisyon ang nagdudulot ng mga sintomas. Ito ang dahilan kung bakit nagtatagal kung minsan ang mga pagtasa. Ang ilang mga tao ay maaaring madiyagnos muna na may iba pang mga kondisyon sa kalusugang pangkaisipan.

4.Mga opsyon sa paggamot at suporta para sa bipolar disorder

Ang bipolar disorder ay karaniwang pinamamahalaan sa pamamagitan ng kumbinasyon ng mga gamot at iba pang mga opsyon sa paggamot at suporta – ang suportang sikolohikal, suporta mula sa mga serbisyo sa komunidad, at pangangalaga sa iyong pisikal na kalusugan ay makakatulong upang mapanatili kang maayos. Maaaring kabilang dito ang suporta ng isang GP, mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan, at iba pa.

Maaaring magtagal bago malaman ang tamang kumbinasyon ng mga opsyon sa paggamot at suporta para sa iyo. Maaaring magtagal din upang mahanap ang tamang mga propesyonal sa kalusugan na susuporta sa iyo. Ito ay normal. Tandaan na okay lang na magtanong, tingnan ang iyong mga opsyon, at magsabi kung may hindi tama sa iyo.

Gamot

Ang gamot ay itinuturing na isang 'first line' (unang linya) ng paggamot para sa bipolar disorder. Nangangahulugan ito na karamihan sa mga taong may bipolar disorder ay bibigyan ng isa o higit pang mga gamot na dinisenyo upang panatilihin matatag ang lagay ng kanilang kalooban. Ang mga gamot na ito ay karaniwang inirereseta at sinusubaybayan ng isang psychiatrist.

Narito ang ilang mga tip kung paano masusulit ang iyong gamot:

- Mahalagang uminom ng gamot ayon sa tagubilin, kung hindi, ang iyong mga sintomas ay hindi makokontrol nang kasing epektibo. Palaging sabihin

sa iyong doktor kung ang iyong gamot ay nagdudulot ng mga problema, o kung gusto mong gumawa ng mga pagbabago.

- Huwag matakot na magtanong tungkol sa iyong gamot – mahalaga ang pag-unawa sa ginagawa nito, at kung bakit mo ito kailangan. Itanong kung paano makakatulong sa iyo ang paggamot, anumang mga side effect, at mga kalamangan at kahinaan.
- Maging tapat sa iyong doktor tungkol sa anumang kasalukuyang mga gamot o paggamit ng droga o alak, dahil maaaring sumalungat ito sa iyong gamot.
- Gawin itong mas simple – ang mga dosage dispenser na makukuha mula sa mga botika o kalendaryo ay makakatulong sa iyo na masubaybayan at madaling matandaan ang pag-inom ng gamot.
- Ipaalam sa pinagkakatiwalaang pamilya at malalapit na kaibigan ang tungkol sa iyong gamot – ang mga taong malapit sa iyo ay makakapagbigay ng mabuting suporta kapag umiinom ka ng gamot nang mahabang panahon. Mabuti para sa kanila na maunawaan kung paano nakakatulong ang gamot at kung ano ang maaaring maging mga side effect.

Mga gamot para sa bipolar disorder

Ang iba't ibang uri ng gamot ay maaaring ireseta para sa bipolar disorder, tulad ng:

- Mga mood stabiliser - maaaring ibigay upang gamutin at mabawasan ang panganib ng karagdagang mga yugto ng kahibangan (manic episode) at depresyon. Karaniwang inirerekomenda ang Lithium bilang unang paggamot, at pangmatagalang gamot para sa bipolar disorder, bagama't may iba pang mga opsyon na makukuha kung ito ay hindi aayon sa katawan o hindi epektibo.
- Antidepressant na gamot - maaaring ireseta upang pamahalaan ang mga sintomas ng depresyon (depression).
- Antipsychotic na gamot - maaaring ireseta upang patatagin ang lagay ng loob, at upang pamahalaan ang mga sintomas ng psychosis kung mayroon ng mga ito.

Mga ide effect

Ang mga gamot ay kadalasang may mga side effect, tulad ng panghihina ng kalamnan, pagka-antok, pagtaas ng timbang, at mga problema sa memorya. Napakahalaga na subaybayan ang anumang mga potensyal na epekto. Halimbawa, kung umiinom ka ng lithium sa mahabang panahon, kakailanganin mo ng mga regular na pagsusuri sa dugo upang masubaybayan ang konsentrasyon nito sa iyong daluyan ng dugo.

Kung mayroon kang anumang mga side effect mula sa iyong gamot, sabihin sa iyong doktor - maaari nilang bawasan o baguhin ang dosis, o magmungkahi ng iba pang mga paraan upang pamahalaan ang problema.

Mahalagang tandaan na ang parehong gamot ay maaaring makaapekto sa mga tao sa iba't ibang paraan. Sa madaling salita, hindi lahat ng umiinom ng partikular na gamot ay makararanas ng parehong mga side effect.

Sikolohikal na suporta at mga 'talking therapy'

Ang mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan ay maaaring magbigay sa iyo ng mga sikolohikal na paggamot. Ang mga ito ay maaaring maging lubos na kapaki-pakinabang – bukod pa sa pagbibigay ng suporta, makakatulong ito sa iyo na matutunan ang mga paraan upang makayanan ang mga problema.

May iba't ibang uri ng 'talking therapies', kabilang ang cognitive behavior therapy (CBT), family-focused therapy, dialectical behavior therapy, at mindfulness-based CBT interpersonal therapy (IPT), at mga group therapy. Karaniwang kinapapalooban ang mga ito ng:

- Matuto nang higit pa tungkol sa bipolar disorder
- Pag-unawa kung paano maaaring makaapekto ang iba't ibang proseso ng pag-iisip at pag-uugali sa lagay ng loob mo
- Pagsubaybay sa iyong lagay ng loob, pag-iisip, at pag-uugali
- Pagtukoy ng mga estratehiya upang maiwasan ang mga pag-ulit
- Pagpapabuti ng mga relasyon
- Pagkilos tungo sa indibidwal na mga layunin

Para sa karagdagang impormasyon sa iba't ibang uri ng mga makukuhang paggamot, tingnan ang aming [Psychotherapy](#) fact sheet.

Electroconvulsive therapy (ECT)

Ang [ECT](#) ay isang matatag at ligtas na paggamot na maaaring makatulong para sa matinding depresyon, kahibangan, at psychosis, kung minsan, ito ay ginagamit sa mga kaso kung saan ang ibang mga paggamot ay hindi nakakatulong. Gumagana ito sa pamamagitan ng paggamit ng electrical stimulation upang maglabas ng mga kemikal sa utak na tumutulong sa pagpapanumbalik ng normal na paggana ng utak. Ang ECT ay ibinibigay sa isang ospital sa ilalim ng general anesthesia.

Ang paggamot ay kadalasang ibinibigay lamang nang may pahintulot ng taong kasangkot. Ang isang eksepsiyon ay kapag ang isang psychiatrist ay naniniwala na ang isang tao ay hindi makakapagbigay ng may-kaalamang pahintulot at ang psychiatrist ang magbibigay ng pahintulot para sa kanya (ngunit ito ay dapat lamang mangyari pagkatapos talakayin ang isyu sa pangunahing tagapag-alaga ng tao). Sa ilang bahagi ng Australya, hindi maaaring ibigay ang ECT maliban kung sumang-ayon ang dalawang doktor na ito ang pinakamahusay na paraan.

Walang alam na anumang pangmatagalang masamang epekto, bukod sa mga problema sa memorya, na kadalasan ay banayad lamang at bumubuti sa paglipas ng panahon. Ang mga ito kung minsan ay nagpapatuloy nang ilang linggo o (hindi gaanong karaniwan) mga buwan. Ang sakit ng ulo pagkatapos ng paggamot ay karaniwang nawawala makalipas ang ilang oras.

Suporta ng mga taong may kaparehong kalagayan (peer support)

Talagang makakatulong ang pakikipag-ugnayan sa ibang tao na mayroon ding bipolar disorder. Bukod pa sa pagkaya sa pagbubukod (isolation), ito ay isang mahusay na paraan upang magbahagi ng kapaki-pakinabang na impormasyon at mga istrategiya upang matulungan kang makayanan ang sakit.

Ang [peer support](#) ay maaaring pormal o impormal. Ang SANE ay may ilang mga serbisyo ng peer support; para sa karagdagang impormasyon, tawagan ang SANE Support Line sa 1800 18 SANE (7263) o [tingnan ang pahinang ito](#).

Mga alternatibong paggamot

Natutuklasan ng ilang tao na nakakatulong ang mga alternatibong paggamot gaya ng acupuncture o herbal medicine. Kung magpasya kang sumubok ng alternatibong paggamot pati na rin ang iyong iniresetang paggamot, siguraduhing walang masasamang side effect. Ang ilang mga alternatibong paggamot ay hindi inirerekomenda para sa mga taong may mga kondisyon sa kalusugang pangkaisipan (ang mga herbal na remedyo ay maaaring magka-reaksyon sa iba pang mga gamot, halimbawa) kaya mahalagang talakayin muna ang paggamit ng mga ito sa iyong doktor.

Mag-ingat sa sinumang magmumungkahi na maaari nilang pagalingin ang iyong kondisyon (kapag ang isang bagay ay napakaganda upang maging totoo, kadalasan ay hindi ito totoo).

Suporta sa komunidad

May makukuhang mga programa ng suporta upang matulungan ang mga tao na makakuha ng suporta sa komunidad, batay sa kanilang mga indibidwal na pangangailangan. Maaari mong hilingin sa iyong GP o ibang propesyonal sa kalusugan para sa mga opsyon para sa trabaho at suportang pang-edukasyon, suportang pinansyal, suporta sa akomodasyon, at mga aktibidad na panlipunan.

5.Pamamahala ng mga matitinding yugto ng kahibangan at depresyon

Ang 'mga acute episode' (matitinding yugto) ay napakatindi, at maaaring may kasamang kahibangan, depresyon, o kumbinasyon ng mga sintomas. Maaaring hindi madalas mangyari ang mga ito, ngunit maaaring maging mahirap pamahalaan. Sa isang acute episode, maaari kang makaranas ng mga sintomas tulad ng kawalang-ingat, paggawa ng isang bagay nang hindi muna iniisip (impulsivity), at pag-iisip ng pagpapakamatay. Mahalagang huwag gumawa ng anumang mahahalagang desisyon o pagbabago sa buhay hanggang sa gumaling ka na mula sa isang acute episode.

Pagsubaybay sa mga maagang palatandaang babala

Ang mga acute episode ay maaaring idulot ng maraming mga bagay. Mahalagang alagaan ang iyong sarili upang sikaping pigilang mangyari ang mga yugtong ito, kabilang ang paggawa ng iyong makakaya upang pamahalaan ang iyong mga stress level at matulog nang husto sa gabi – tingnan ang seksyon 4, Pag-aalaga sa Iyong Sarili, para sa higit pang impormasyon.

Pagkatapos mong maranasan ang ilang mga episode, malamang na mapansin mo kung kailan mangyayari ang mga ito. Kung minsan, ang mga maagang palatandaang babala ng kahibangan at depresyon ay tinatawag na 'relapse signatures'. Ang bawat isa ay indibidwal – magkakaroon ka ng sarili mong natatanging mga maagang palatandaang babala.

Ang pag-alam ng iyong mga maagang palatandaang babala, pagsubaybay sa mga ito, at pagkakaroon ng plano, ay makakatulong sa iyong maiwasan ang isang episode.

Ang [Mga tool at checklist](#) ay makakatulong sa iyo na makilala ang mga maagang palatandaang babala na ito. Magandang ideya na gumamit ng diary o app tulad ng eMoods (makukuha nang libre sa [iOS](#) at [Android](#)) upang subaybayan ang iyong lagay ng loob, pagtulog, at mga antas ng stress. Ang ilang mga karaniwang palatandaan para sa isang episode ng kahibangan ay:

- Nadagdagang aktibidad at enerhiya
- Tumaas na antas ngmotibasyon
- Nangangailangan ng kaunting oras ng pagtulog
- Tumaas na lagay ng loob

Ang ilang karaniwang mga maagang palatandaang babala para sa isang depressive episode ay:

- Nalulumbay, malungkot, o manhid
- Kawalan ng enerhiya
- Kawalan ng interes sa mga tao o aktibidad
- Kahirapan sa konsentrasyon
- Mga saloobing pagpapakamatay o kamatayan

Maagang pagpapalano ng mga susunod na hakbang

Mahalagang malaman kung ano ang gagawin kapag natukoy mo, o ng iyong pamilya o mga kaibigan, ang iyong mga maagang palatandaang babala. Maaaring kabilang sa isang plano ng aksyon ang:

- Sino ang sasabihan, tulad ng malapit na pamilya o mga kaibigan
- Paano ka matutulungan ng pamilya at mga kaibigan
- Ang iyong mga kagustuhan para sa paggamot at mga opsyon sa suporta, kabilang ang mga pagsangguni

- Numerong pang-emerhensya.

Ibahagi ito sa iyong pamilya, iyong GP, at sinumang propesyonal sa kalusugang pangkaisipan na kasangkot sa iyong suporta.

Maaari mo ring hilingin na tingnan ang abanseng plano ng pangangalaga, na kinabibilangan ng pagpapalano para sa iyong pangangalagang pangkalusugan sa hinaharap sa mga oras kung saan maaaring hindi mo maipahayag ang iyong mga kagustuhan o gumawa ng mga desisyon sa paggamot. Isa itong pagsisikap ng pangkat, na kinapapalooban ng pagtukoy ng isang pinagkakatiwalaang miyembro ng pamilya o kaibigan na maaaring gumawa ng mga desisyon para sa iyo, at mga talakayan sa mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan. Kasama rin dito ang pagkumpleto ng isang Advance Care Directive. Iba-iba ang impormasyon ayon sa estado – halimbawa, narito ang impormasyon para sa [Victoria](#) at [NSW](#).

Paggamot sa mga matinding yugto

Hindi laging posible na pamahalaan ang mga sintomas ng isang matinding yugto sa bahay. Kadalasan, nangangailangan ito ng pagpapaospital bilang isang inpatient, upang patatagin ang mga sintomas at panatilihin kang ligtas.

May mga tsansa na ang iyong pamamalagi ay magiging sandali lamang at sa psychiatric unit ng isang general ospital, sa halip na isang ospital na para lamang sa mga may sakit sa isip. Sa ilang mga kaso, maaaring kailanganin mo ng mas matagal na pamamalagi, tulad ng kung nakararanas ka ng 'mabilis na pag-ulit ng mga episode', o ang iyong pangkat ng paggamot ay nag-aalala na baka saktan mo ang iyong sarili.

Maaaring kabilang sa paggamot ang pagsubok ng mga bagong gamot, o pagbabago ng dosis ng mga kasalukuyang gamot. Maaari mo ring subukan ang iba pang opsyon sa paggamot at suporta gaya ng pang-indibidwal o grupong paggamot, o electroconvulsive therapy (ECT).

Paggamot at pagsang-ayon

Kung ang isang psychiatrist o iba pang propesyonal sa kalusugan ay nagrekomenda na kailangan ng isang tao ng paggamot at ang tao ay hindi sumasang-ayon, kung minsan ay maaari siyang gamutin nang wala ang kanyang pagsang-ayon. Sa ilang bahagi ng bansa, ito ay kilala bilang 'sectioning' o 'scheduling'.

Ang eksaktong [mga pangyayari para sa hindi kusang-loob na paggamot](#) ay iba-iba

sa mga Estado at Teritoryo, ngunit sa pangkalahatan ay tumatanggap ang mga tao ng paggamot sa ganitong paraan upang matiyak ang kanilang sariling kalusugan o kaligtasan, o ng iba.

Maaaring may mga legal na limitasyon kung gaano katagal maaaring gamutin ang isang tao nang walang pagsang-ayon niya, at maaari niyang hilingin na siya ay i-discharge ng doktor o ng isang lupon gaya ng Mental Health Review Board. Ang mga katotohanang ito ay dapat ipaliwanag sa sinumang ginagamot nang walang pagsang-ayon niya.

Upang malaman ang higit pa tungkol sa iyong mga karapatan, makipag-ugnayan o bisitahin ang website ng Opisina ng Public Advocate sa inyong estado.

Pamamahala ng mga saloobin ng pagpapakamatay at pag-uugali

Karaniwang iniisip ng mga tao na saktan ang kanilang sarili o magpakamatay kapag nakakaranas sila ng matinding yugto – sikaping tandaan na ang mga ito ay mga pag-iisip lamang, na lilipas ang mga ito, at hindi kailangang aksyunan ang mga ito.

Ang mga saloobing ito ay maaari ring maging isang tunay na babala na ang iyong paggamot ay kailangang mapabuti, kaya kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga ito sa lalong madaling panahon. Ang pag-aakma ng gamot ay maaaring makatulong na pamahalaan ang mga pag-iisip ng pagpapakamatay. Dagdag pa, makakatulong ang mga sikolohikal na paggamot para matugunan ang mga sanhi ng mga pag-iisip na ito, at tukuyin ang mga istrategiya sa pagkaya sakaling muling babalik ang mga ito.

Para sa higit pang impormasyon kung paano pamahalaan at maiwasan ang mga saloobing pagpapakamatay, mangyaring tingnan ang aming [gabay upang suportahan kapag nababahala ka tungkol sa pagpapakamatay](#).

Kung ikaw, o ang isang taong kilala mo, ay nag-iisip na magpakamatay at nasa kagyat na panganib, mangyaring tumawag sa triple zero (000) at humiling ng ambulansya. Huwag iwanang nag-iisa ang tao hanggang sa dumating ang tulong.

Para sa tulong at suporta, tumawag sa Lifeline sa 13 11 14 o Suicide Call Back Service sa 1300 659 467.

6. Pag-aalaga sa iyong sarili

Inilalarawan ng seksyong ito ang mahahalagang bagay na maaari mong gawin upang pangalagaan ang iyong sarili –ng sarili mo, at ng suporta ng iyong pamilya, mga kaibigan, at payo mula sa mga pinagkakatiwalaang propesyonal sa kalusugan. Sa pamamagitan ng paggawa ng iyong makakaya upang alagaan ang iyong sarili, malamang na mas makontrol mo, at magkaroon ng mas magandang pagkakataon na pigilan o mabawasan ang kalubhaan ng mga yugto ng depresyon o kahibangan.

Tingnan ang aming [Gabay sa malusog na pamumuhay \(Guide to Healthy Living\)](#) para sa karagdagang impormasyon sa pagpapanatili ng iyong kagalingan at pisikal na kalusugan.

Pamamahala ng stress

Ang bawat isa ay kailangang humanap ng mga paraan upang pamahalaan ang stress – ngunit ito ay lalong mahalaga kung ikaw ay may bipolar disorder, dahil kung minsan ang stress ay maaaring magdulot ng mga sintomas.

Ilang mga mungkahi:

- Ang paglalakad, yoga, pagmumuni-muni, aromatherapy, o pagkakaroon ng mahabang oras sa bath ay maaaring makatulong upang maibsan ang stress - alamin kung ano ang gagana para sa iyo.
- Ang pagre-relax sa mga bagay na kinagigiliwan mo ay dapat maging regular na bahagi ng iyong buhay – maging ito man ay isang pelikula, isang libro, pakikinig sa musika, panonood ng TV, pakikipagkilala sa mga tao, o kasama ng isang alagang hayop.
- Pag-isipan ang mga paraan upang mabawasan ang stress sa iyong buhay. Sikaping huwag gumawa nang labis sa iyong araw, halimbawa, at sikaping harapin ang mga bagay nang paisa-isa.
- Kung hindi mo maiiwasan ang mga nakababahalang pangyayari, bigyan ang iyong sarili ng oras upang makapagpahinga at makabawi pagkatapos. Kung nagiging problema ang stress, hilingin sa iyong doktor o isang propesyonal sa kalusugang pangkaisipan na magmungkahi ng mga paraan ng pagharap dito.

Unahin ang pagtulog

Mayroong malakas na ugnayan sa mga sintomas ng bipolar disorder at pagtulog. Ang mga kahirapan sa pagtulog ay gagawin kang mas mahina laban sa mga depressive at manic episode, at maaari ring maging isang maagang babala ng kahibangan. Ang kakulangan sa tulog ay maaari ring magpataas ng antas ng stress, at maging sanhi ng mga problema sa lagay ng loob.

Ilang mga mungkahi:

- Sikaping iwasan ang mga bagay na nakakagambala sa mga pattern ng pagtulog, halimbawa – shift work, lumalabas magdamag, o nagpupuyat sa pag-aaral.
- Sikaping panatilihin ang regular na oras ng pagtulog at paggising.
- Alamin kung ano ang nakakatulong sa iyong pagtulog, halimbawa – ang pagkakaroon ng maligamgam na bath bago matulog, paglalaan ng sapat na oras upang mag-relax bago matulog, pag-iwas sa mga inuming may caffeine sa hapon at gabi (mga inuming cola, pati na rin ang kape o tsaang) o labis na alak bago matulog (maaaring madaling makapagpatulog ang alak, ngunit maaaring humantong sa hindi magandang kalidad ng pagtulog).

Iwasan ang alak, paninigarilyo, at panlibangang droga

Inirerekomenda ng mga pangkalusugang patnubay na ang mga malulusog na nasa hustong gulang ay dapat uminom ng hindi hihigit sa 10 karaniwang inumin ng alak kada linggo, at hindi hihigit sa 4 sa anumang araw. Habang ang katamtamang pag-inom ng alak ay malamang na hindi nakakapinsala, maaari mong makita na ang alak ay maaaring magpatindi ng mga sintomas at palalain ang mga sintomas ng bipolar disorder. Kung minsan, ang alak ay maaaring magka-reaksyon nang mapanganib sa mga iniresetang gamot. Para sa ilang mga tao, ang hindi pag-inom ng alak ang pinakamahasag at pinakaligtas na opsyon. Makipag-usap sa iyong GP o psychiatrist kung gaano karaming alak ang ligtas para sa iyo.

Kung ikaw ay naninigarilyo, ang pagtigil ng paninigarilyo ay isang dramatikong paraan upang mapabuti ang iyong pangkalahatang kalusugan. Bagama't ang depresyon ay maaaring pansamantalang side effect ng pagtigil para sa ilang tao, huwag mong hayaang mapigilan ka nito. Makipag-usap sa iyong GP o isang

propesyonal sa kalusugang pangkaisipan tungkol sa pinakamahasay na paraan upang matagumpay at ligtas na huminto ng paninigarilyo.

Ang ilang uri ng mga panlibangang droga (recreational drugs) ay maaaring magsanhi ng mga episode ng depresyon, mania at psychosis. Ang iba ay maaaring magdulot ng kahirapan sa pagtulog - na maaari ring magsanhi ng mga episode. Dahil sa mga kadahilanang ito, mahalagang iwasan ang mga ito.

Pagkuha ng regular na check-up

Ang mga taong may bipolar disorder ay nasa mas mataas na panganib ng mga isyung pang-pisikal na kalusugan. Dahil dito, mahalagang magpatingin sa GP nang regular. Makakatulong ang iyong GP na subaybayan ang iyong timbang, diyeta, paggana ng puso, atay at thyroid, mga antas ng hemoglobin at glucose, at higit pa.

Maaari ka ring payuhan ng iyong doktor tungkol sa malusog na pamumuhay, kabilang ang nutrisyon, ehersisyo, at pagtulog. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring tingnan ang gabay sa [Malusog na Pamumuhay](#) .

Manatiling nakikipag-ugnayan

Kung minsan, ang depresyon ay nangangahulugan na wala kang ganang makipag-usap sa ibang tao. Mahalagang sikaping itulak ang pakiramdam na ito – dahil ang hindi paggugol ng oras kasama ng iba ay maaaring magpalala ng mga sintomas ng depresyon. Sikaping manatiling nakikipag-ugnayan sa pamilya, mga kaibigan, at mga kapitbahay – mas gaganda ang pakiramdam mo dahil dito sa mahabang panahon.

Ang pakikipag-ugnayan sa iba na mayroon ding bipolar disorder ay makakatulong din sa iyong pakiramdam na ikaw ay nakikipag-ugnayan at nauunawaan.. Tingnan ang mga [forum ng SANE](#) at mga pagpipilian sa [Peer Support](#) .

7.Paano makakatulong ang pamilya at mga kaibigan

Ang pagkakaroon ng malapit na relasyon sa isang taong may bipolar disorder ay maaaring maging mahirap kung minsan. Maaaring mahirap malaman kung paano tutulong nang epektibo.

Halimbawa, kung sila ay nalulumbay, maaaring mahirap na mag-udyok sa kanila na pumunta sa mga kaganapan o makihalubilo, at maaaring mahirapan silang magpanatili ng isang pagkakaibigan o relasyon. Sa panahon ng kahibangan o hypomania, maaaring maramdaman ng tao na walang problema at magagalit kung imumungkahi mong may problema. Maaari itong magsanhi ng alitan.

Narito ang ilang mungkahi para sa epektibong pagsuporta sa kanila:

- Sikaping tandaan na ang kanilang mga sintomas ay hindi nila kasalanan - ang mga problema tulad ng hindi pagbangon sa kama at kawalan ng motibasyon ay hindi katamaran. Ang mga ito ay sintomas ng isang kondisyon sa Kalusugang pangkaisipan.
- Hikayatin silang subaybayan ang mga maagang palatandaang babala at bumuo ng plano ng aksyon. Kung maaari, sikaping magkaroon ng kopya ng plano ng aksyon, kabilang ang kung ano ang gagawin kung sasama ang kanilang pakiramdam at hindi makayanang alagaan ang kanilang sarili o manatiling ligtas.
- Kung maaari, sikaping maging aktibong kasangkot sa kanilang paggamot. Okay lang na hilinging makilahok, at talakayin kung ano ang iyong magiging tungkulin. Ang kanilang GP at sinumang iba pang miyembro ng pangkat ng paggamot ay dapat ding makapagbigay sa iyo ng suporta at anumang nauugnay na impormasyon.

Tandaan, kailangan ding pangalagaan ng mga tagapag-alaga ang kanilang sariling kalusugan. Kapag ang isang taong pinagmamalasakitan mo ay may matinding emosyonal na kalagayan, natural lang na maapektuhan ka nito.

Habang inaalagaan ang tao, sikaping panatilihin ang iyong sariling buhay, interes

at mga damdamin. Ang pagkain nang maayos, regular na pag-eehersisyo, at paglalaan ng oras para mag-relax ay makakatulong sa iyong pisikal at mental na kagalingan – at ginagawa nitong mas madali ang pagkaya. Makakatulong ito sa iyo na maging isang mas mabuting tagapag-alaga, gayundin sa pagtulong sa iyong sariling kalusugang pangkaisipan.

Natutuklasan ng maraming tao na nakatutulong ang pakikipag-ugnayan sa isang grupo ng suporta sa tagapag-alaga. Ang [Mga Forum ng SANE](#) ay nagbibigay ng isang ligtas, online space na may moderator kung saan ang mga taong apektado ng sakit sa isip, gayundin ang pamilya at iba pang mga tagapag-alaga, ay maaaring magbahagi ng impormasyon at payo at magbigay ng suporta sa isa't isa.

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring tingnan ang aming [gabay para sa mga pamilya, kaibigan, at tagapag-alaga](#).

Sa isang krisis

Kung ikaw o ang isang taong kilala mo ay nakararanas ng krisis sa kalusugang pangkaisipan, maaaring mahirap para sa iba na malaman kung ano ang gagawin. Tingnan ang [Paano tumulong kapag ang isang tao ay gustong magpakamatay](#) at [Paano tutulong sa isang krisis](#) para sa payo.

Kung ikaw, o ang isang taong kilala mo, ay nag-iisip na magpakamatay at nasa kagyat na panganib, mangyaring tumawag sa triple zero (000) at humiling ng ambulansya. Huwag iwanang nag-iisa ang tao hanggang sa dumating ang tulong.

Para sa tulong at suporta, tumawag sa Lifeline sa 13 11 14 o Suicide Call Back Service sa 1300 659 467.

8. Mga Gabay na Sanggunian

Australian Government Department of Health and Aged Card (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>