

Bipolar Disorder

Ano ang Bipolar Disorder?

Ang bipolar disorder ay isang uri ng mood disorder o karamdaman sa damdamin; ito ay inilalarawan sa papalit-palit na bahagi ng kalooban sa pagitan ng mataas ang sigla at matamlay na estado. Sa bahagi ng mataas ang sigla, ang indibidwal ay madalas na nakakaramdam ng labis na kaligayahan o irritable, sobrang taas ng tingin sa sarili, punung-puno ng enerhiya, at napupuno ng mga ambisyosong plano at ideya. Habang sa matamlay na estado, ang tao ay nakakaramdam ng paulit-ulit ng kalungkutan, pagkawala ng interes sa mga aktibidad na dating nagpapasaya sa kanya, negatibo mag-isip, kawalan ng pag-asa, at pagod.

Anu-ano ang sanhi ng Bipolar Disorder?

- 1.) Dahilan sa namamana: Pagiging kambal at unang antas na kamag-anak ng indibidwal na may bipolar disorder ay may mas mataas na tyansa na magkaroon ng ganitong kapansanan.
- 2.) Hindi balanseng neurotransmitter: Natuklasan sa mga pag-aaral na may abnormal na lebel ng neurotransmitter, kagaya ng dopamine at serotonin, na matatagpuan sa utak ng indibidwal na may bipolar disorder
- 3.) Dahilan sa kapaligiran: Pag-aabuso sa bawal na gamot, at iba pang mabibigat na pangyayari sa buhay (kagaya ng pagkawala ng trabaho, problema sa mga relasyon, atbp.)

Paano ko malalamAn kung mayroon akong Bipolar Disorder?

- 1.) Sa estadong mataas ang sigla:
 - (a) Masayang damdamin: Paulit-ulit at labis ang nadaramang kaligayahan, masaya, at napaka-optimista ng ugali; pagkairitable, madaling matukso sa walang halagang bagay, o agresibo sa tao o mapanira sa ari-arian.
 - (b) Paglipad ng mga ideya: kumakarera ang isip, mabilis magsalita, gasgas ang boses dahil sa labis na pagsasalita, labis-labis na pagpapahalaga sa sarili, arogante
 - (c) Mataas ang aktibidad at enerhiya: napakapalakaibigan, lumilipad na ideya, abnormal na lebel ng aktibidad sa maghapon, sabay-sabay gumagawa ng maraming proyekto pero walang matapos sa mga ito; pabigla-bigla ang ipinapakita nito sa paraang sobrang galante o pagsasaya sa paggastos; sobrang sekswalidad ang ipinapakita sa pamamagitan ng labis na pag-aayos sa sarili, kaswal na pakikipagtalik, mataas na sex drive o hilig sa pakikipagtalik; at nabawasan ang pangangailangan ng tulog ngunit nananatiling masigla sa lahat ng oras
- 2.) Sa Malungkot na estado:
 - a.) Sa matamlay na damdamin: malungkot, parang iba, pesimista at kawalan ng pag-asa; mababa ang enerhiya, kawalan ng pag-asa sa kasalukuyan at hinaharap ng buhay, ayaw makihalubilo.

- b.) Mabagal mag-iisip: hirap sa pag-iisip, mabigat ang katawan, nagsasalita sa matamlay na boses, hypochondriacal attitude o labis na pagkabahala sa isang karamdaman ang ipinapakita dahil sa kanyang suspetsa na siya ay nahawaan ng hindi gumagaling na sakit
- c.) Kumonti ang aktibidad at enerhiya: tahimik na pamumuhay, bawas ang aktibidad, matamlay na pagtugon, nagbababad sa kama, hindi nakikisalamuha; sa mga malalang kaso, may indibidwal na napapabayaang nang asikasuhin ang sarili kagaya ng pagkain at pag-inom at nagiging palaasa sa tulong ng iba, at may nagagawa pang pagpapakamatay.

Anu-ano ang mga gamot sa Bipolar Disorder?

1.) Medikasyon:

a.) Pampatatag ng damdamin:

Ang lithium treatment ay nakakabawas ng dalas ng pagpapabalik-balik nito. Ang mga doktor ay regular na titingin sa lebel ng lithium sa dugo nito. Kumonsulta kaagad sa doktor kapag may pagkahilo, pagsusuka, pagkalito, panghihina ng kasukasuan, malubhang panginig, kumikislot na kalamnan, hindi makalakad ng matuwid, at walang kahulugang mga salita habang naglilithium.

b.) Anti-depressant o pangontra sa kalungkutan

c.) Anti-psychotics o pangontra sa pagkabiliw

2.) Electroconvulsive therapy:

a.) ginagamit lamang sa lubhang depresadong tao

3.) Terapi sa pag-iisip

a.) Ang layunin ng cognitive behavioral therapy ay mapalitan ang pag-iisip ng isang indibidwal ng walang kwentang bagay at modelo ng pag-asal, upang ang tao ay makaagapay sa kanyang problema at sintomas sa mas makabuluhan at mas epektibong pamamaraan

4.) Rehabilitation training o pagsasanay

a.) Vocational rehabilitative training o pagsasanay sa bokasyon ng pagbabagong-buhay: isang pagsasanay upang mapaunlad ang kaalaman sa bokasyon at ugali sa trabaho

b.) Pagsasanay na mag-alaga sa sarili: isang pagsasanay upang mapaunlad ang kaalaman ng pag-aalaga sa sarili, kaalaman sa seguridad, at karunungan sa lawak ng suporta ng komunidad