

Tìm một sự cân bằng:

Hiểu rối loạn tâm thần lưỡng cực khi về già



Rối loạn tâm thần lưỡng cực là gì?

- Rối loạn tâm thần lưỡng cực là một bệnh mãn tính dài hạn.¹
- Với người mắc chứng rối loạn tâm thần lưỡng cực, các thay đổi tâm trạng thì tột cùng, kéo dài và có thể có ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống hàng ngày của họ²
- Những người bị rối loạn tâm thần lưỡng cực trải qua các giai đoạn phần khích cao độ và trầm cảm suy nhược được gọi là “các cơn rối loạn.”
- Với một số người, thời gian giữa các cơn có thể kéo dài vài năm, nhưng với những người khác điều này có thể ít hơn.²

Các cơn rối loạn là như thế nào?

▲ **Hưng cảm:** cảm thấy mình bất bại; trải nghiệm ảo giác hay hoang tưởng; ngủ ít hơn và phán đoán kém; và năng động, khó chịu hay hung hăng hơn²

▼ **Trầm cảm:** cảm thấy trống rỗng, không có khả năng vui hưởng cuộc sống, giấc ngủ thường có các sự thay đổi hay có các ý tưởng quỳên sinh^{2,3}

Làm thế nào tôi có thể ngăn ngừa một cơn rối loạn tâm thần?

- Có một kế hoạch tự quản lý bản thân⁴
- Nhờ thân nhân hỗ trợ²
- Ăn một chế độ ăn cân bằng dinh dưỡng²
- Tập thói quen thể dục mỗi ngày²

Tôi có thể đi đâu để nhờ giúp đỡ?



Các nguồn trợ giúp và hỗ trợ cho bệnh rối loạn tâm thần lưỡng cực và các tình trạng bệnh tâm thần khác có sẵn trong cộng đồng quý vị. Để biết thêm thông tin, liên lạc với bất cứ tổ chức nào sau đây:

ConnexOntario

Liên lạc 24/7, cung cấp thông tin bảo mật và miễn phí về các dịch vụ sức khỏe tâm thần, nghiện ngập và nghiện cờ bạc trong toàn Ontario.

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Liên Minh Canada cho Sức Khỏe Tâm Thần Cao Niên (Canadian Coalition for Seniors' Mental Health)

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada (Canadian Mental Health Association)

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần (Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Hội Các Rối Loạn Tâm Trạng Ontario (Mood Disorders Association of Ontario)

www.mooddorders.ca

1-888-486-8236

Các Trung Tâm Cao Niên Sống Năng Động (Senior Active Living Centres)

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>

1-888-910-1999

Các Trung Tâm Thông Tin Cộng Đồng (Community Information Centres)

www.211Ontario.ca Gọi số 211

Các nguồn hỗ trợ

Rối loạn tâm thần lưỡng cực: Một tài liệu hướng dẫn

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/bipolar-guide-en.pdf>

Rối loạn tâm thần lưỡng cực: Điều đó cảm thấy như thế nào? HeretoHelp <https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/bipolar-disorder-what-does-it-feel-like>

Tài liệu tham khảo

1. Salem, A., Shah, N., Geraldi-Samara, D., Elangovan, N. & Krzyzak, M. (2018). Khởi đầu muộn của rối loạn tâm thần lưỡng cực I. *Cureus*, 10 (8).
2. Nhân viên y viện Bệnh Tâm Thần Lưỡng Cực của Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần. (2013). *Rối loạn tâm thần lưỡng cực: Tài liệu hướng dẫn*. Toronto, ON: Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần.
3. Casey, D.A. (2017). Trầm cảm ở người cao tuổi: Một tình trạng bệnh lý có thể chữa trị được. *Primary Care*, 44 (3), 499-510.
4. Dols, A., & Beekman, A. (2018). Rối loạn tâm thần lưỡng cực ở người già. *Các cơ sở điều trị bệnh tâm thần (Psychiatric Clinics)*, 41 (1), 95-110.