

# Chứng rối loạn tính khí lượng cực là gì?

(What is bipolar mood disorder?)



## Chứng rối loạn tính khí lưỡng cực là gì?

Chứng rối loạn tính khí lưỡng cực là một dạng của chứng trầm cảm mà trước đây thường được gọi là bệnh loạn tâm thần hưng-trầm cảm.

Bệnh nhân mắc chứng rối loạn tính khí lưỡng cực trải qua các đợt thay đổi tính khí cực độ - từ u uất trầm cảm và buồn rầu qua phần khích và hoan hỉ. Các đợt thay đổi tính khí này có khuynh hướng tái diễn, có thể từ nhẹ đến nặng và có thể có khoảng thời gian dài ngắn khác nhau.

Chứng rối loạn tính khí lưỡng cực ảnh hưởng khoảng 1 phần trăm dân số Úc-Đại-Lợi, và cứ trong 200 người thì có một người bị bệnh nặng vào một lúc nào đó.

Việc nhận biết sớm và chữa trị hiệu quả ngay từ đầu là chuyện hệ trọng đối với sự an lạc sau này cho bệnh nhân mắc chứng rối loạn tính khí lưỡng cực. Với việc chữa trị hiệu nghiệm, bệnh nhân có thể sống một cuộc đời trọn vẹn và hữu ích.

## Những triệu chứng của chứng rối loạn tính khí lưỡng cực là gì?

### Trầm cảm

Rối loạn tính khí chủ yếu của người mắc chứng rối loạn lưỡng cực là bị trầm cảm và biểu hiện rõ qua:

- Mất niềm hứng thú và ưa thích trong những sinh hoạt mà trước đây họ vẫn thường thích thú.
- Buồn rầu khôn xiết
- Xa lánh bạn bè và tránh né các sinh hoạt giao tiếp tiệc tùng
- Bỏ bê việc chăm sóc bản thân như đi chợ mua sắm và tắm rửa.
- Thay đổi khẩu vị và nếp ngủ nghề
- Thiếu tập trung tư tưởng, cực kỳ mệt mỏi và có mặc cảm tội lỗi hoặc thấp kém.
- Hình thành niềm tin sai lạc (ảo tưởng) ám hại hay có lỗi đối với ai đó.

Dùng rượu và chất ma túy độc hại khác thường đi đôi với các triệu chứng của bệnh trầm cảm. Điều này khiến cho việc chữa trị thêm phần phức tạp, và điều quan trọng là phải xử trí hiệu quả việc dùng rượu và chất ma túy khác.

Người mắc chứng trầm cảm có nhiều nguy cơ tự tử.

Muốn biết thêm chi tiết về chứng trầm cảm, xin đọc tập tài liệu:

Chứng trầm cảm là gì?



## Hưng cảm

Thuật ngữ ‘hưng cảm’ được dùng để diễn tả trạng thái trầm trọng nhất của tâm trạng phấn khích tột cùng và năng hoạt quá mức. Một thiểu số người mắc chứng rối loạn tính khí lưỡng cực chỉ bị những cơn hưng cảm mà không bị những cơn trầm cảm.

Các triệu chứng thường gặp của trạng thái hưng cảm bao gồm những mức độ biến đổi như sau

- Tâm trạng phấn khởi – đương sự cảm thấy sáng khoái, phấn khích tột độ và tràn đầy sức lực. Kinh nghiệm này thường được diễn tả như người bệnh cảm thấy đang hoan hỉ tột cùng và cảm thấy vô địch.
- Sung sức và năng hoạt quá mức
- Ngủ ít đi
- Cáu gắt – người bệnh có thể nổi giận và cáu gắt với những người bất đồng hay bác bỏ những ý kiến hay kế hoạch lắm khi hão huyền của mình.
- Suy nghĩ và nói năng mau lẹ – ý nghĩ ập tới nhanh chóng hơn bình thường. Điều này có thể khiến cho người bệnh nói thao thao bất tuyệt và nhảy từ đề tài này sang đề tài khác.
- Thiếu suy xét - chuyện này có thể là do khả năng người bệnh dự

kiến được những hậu quả của việc mình làm đã sút kém đi, thí dụ như tiêu xài một số tiền lớn để mua những đồ vật mà thật sự không cần tới.

- Niềm tin hay các kế hoạch vĩ đại - Người ta thường thấy người mắc chứng hưng cảm tin rằng họ có tài năng hay năng khiếu dị thường, hoặc họ là vua chúa, minh tinh màn bạc hay thủ tướng chẳng hạn. Thường thường, niềm tin vào tôn giáo ở họ càng mãnh liệt và người bệnh tin rằng họ là một đấng tối cao quan trọng nào đó.
- Thiếu ý thức tự thân về bệnh trạng - người đang mắc chứng hưng cảm có thể không nhận ra rằng hành vi xử sự của họ là không thích hợp, mặc dầu họ có thể hiểu rằng những người khác có thể nhận thấy những hành động và ý kiến của người bệnh là không thích hợp, thiếu suy xét hoặc phi lý.
- Bác sĩ chẩn đoán chứng hưng cảm khi các triệu chứng kéo dài từ một tuần trở lên. Chứng hưng cảm nhẹ ít trầm trọng hơn và có khoảng thời gian ngắn hơn.

## Tính khí bình thường

Hầu hết những người có các cơn hưng cảm và trầm cảm đều trở lại tính khí bình thường vào khoảng thời gian giữa các cơn bệnh. Họ đều có thể sống một cuộc đời hữu ích và lo liệu được chuyện nhà, việc sở.

Chỉ khi tính khí trở nên thái quá và ảnh hưởng đến cuộc sống của người đó thì mới cần đến việc thăm khám và chữa trị bệnh tâm thần.

## Nguyên nhân nào gây ra chứng rối loạn tính khí lưỡng cực?

Cả nam lẫn nữ giới đều có một tỉ lệ mắc bệnh tâm thần này ngang nhau. Bệnh thường xuất hiện khi bệnh nhân trong lứa tuổi đôi mươi nhưng cũng có thể xảy ra sớm hơn hay trễ hơn trong cuộc đời. Người ta tin rằng chứng rối loạn tính khí lưỡng cực do một mối tổng hợp của các yếu tố gây ra bao gồm yếu tố di truyền, sinh hóa và môi trường.

### Yếu tố di truyền

Các cuộc nghiên cứu quan hệ huyết thống gần gũi, thí dụ như ở cặp sinh đôi cùng trứng và con nuôi có bố mẹ ruột mắc chứng rối loạn tính khí lưỡng cực, đã mạnh mẽ cho rằng bệnh này có lưu truyền theo di truyền thể (gien). Con cái có bố mẹ mắc chứng rối loạn này dễ có nguy cơ bị bệnh này hơn các trẻ khác.

### Yếu tố sinh hóa

Người ta tin rằng trạng thái hưng cảm, cũng như trầm cảm, xảy ra một

phần là do sự mất quân bình hóa chất trong não bộ. Thuốc men có thể trị được chuyện này.

### Căng thẳng tinh thần

Căng thẳng tinh thần có thể đóng một vai trò trong việc khơi mào các triệu chứng, nhưng không phải luôn luôn như vậy. Thỉnh thoảng chính bản thân căn bệnh có thể gây ra những biến cố căng thẳng (chẳng hạn như ly dị hoặc công việc kinh doanh lụn bại) và rồi những biến cố này lại bị quy lỗi là gây ra căn bệnh.

### Hiện có phương cách chữa trị gì?

Hiện có các phương cách chữa trị hiệu nghiệm cho chứng rối loạn tính khí lưỡng cực. Giáo dục về chứng bệnh và biết nhận ra những dấu hiệu báo động sớm của một cơn bệnh và làm thế nào để thực hiện những biện pháp phòng ngừa là điều quan trọng. Theo cách thức này thì hỗ trợ của những người đồng cảnh ngộ hay đồng đẳng có thể đặc biệt hữu ích. Các thuốc men đặc hiệu giúp cho việc xử trí tính khí thất thường.

Đối với giai đoạn trầm cảm của chứng bệnh này, các thuốc trị trầm cảm có thể làm giảm đi cảm giác u sầu, phục hồi nếp ngủ nghệ bình

thường và khẩu vị, giảm bớt lo âu. Các thuốc trị trầm cảm không gây nghiện. Chúng dần dần tái lập lại sự quân bình của các chất dẫn truyền xung động thần kinh trong não bộ; vì thế, nên dùng thuốc từ một đến bốn tuần thì thuốc mới có hiệu nghiệm khả quan.

Trong các cơn hưng cảm trầm trọng hay cấp tính, bác sĩ dùng một vài thuốc men khác nhau. Một số thuốc được dùng để xoa dịu niềm hoan hỉ do trạng thái hưng cảm của người bệnh, một số thuốc khác dùng để giúp ổn định tính khí của người bệnh.

Một số thuốc men cũng được dùng như là những biện pháp phòng ngừa vì các thuốc này giúp kiểm tỏa được tính khí thất thường và giảm bớt mức độ thường xuyên và trầm trọng của các giai đoạn hưng cảm và trầm cảm. Bệnh nhân có thể cần phải dùng thuốc men lâu dài để phòng ngừa các cơn bệnh tái phát.

Thay đổi lối sống, tỉ như tập thể dục và giảm bớt việc dùng rượu và chất ma túy độc hại khác và giảm bớt các yếu tố khơi mào cơn bệnh, có thể giúp cho người bệnh bình phục.

Trị liệu về tâm lý có thể là một phần trong việc chữa trị. Các liệu pháp, tỉ

như Liệu pháp Nhận thức Hành vi (CBT), nhắm vào việc thay đổi lối suy nghĩ, hành vi, và niềm tin góp phần gây ra căn bệnh. Liệu pháp quan hệ cá nhân đôi bên giúp cho người ta có thể học được những cách thức mới mẻ để có thể thông cảm và gần gũi với những người quan trọng trong cuộc đời của họ.

Một khi người bệnh đang trong cơn hưng cảm, có thể khó mà thuyết phục họ rằng họ cần được chữa trị. Đôi lúc người bệnh cần được nhập viện nếu có các triệu chứng trầm trọng.

Nhiều người chẳng bao giờ phải nhập viện cả và việc chăm sóc sức khỏe cho họ đều được hoàn toàn thực hiện trong cộng đồng dân cư.

Khi được chữa trị và hỗ trợ thích hợp, người mắc chứng rối loạn tính khí lưỡng cực có thể sống cuộc đời trọn vẹn và hữu ích.

Gia đình và bạn bè của người mắc chứng rối loạn tính khí lưỡng cực có thể thường cảm thấy bối rối và đau khổ. Vì thế, một phần quan trọng trong việc chữa trị là việc hỗ trợ và giáo dục, cũng như tạo mối hiểu biết sâu sắc hơn trong dân chúng.

## Tìm nơi nào để trợ giúp

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng về tâm thần của quý vị

Muốn biết thêm chi tiết về các dịch vụ, xin hỏi Dịch vụ Phúc lợi và Trợ giúp Cộng đồng (Community Help and Welfare Services) và các số điện thoại khẩn trực 24 tiếng có trong cuốn điện thoại niên giám địa phương của quý vị.

Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, xin liên lạc Sở Thông dịch qua Điện thoại (TIS) số 13 14 50

Muốn được trợ giúp tham vấn tức thì, xin liên lạc Đường dây điện thoại Mạch sống (Lifeline) qua số 13 11 14. Đường dây Mạch sống này có thể cũng cung cấp cho ta những mối liên lạc, thêm thông tin và trợ giúp.

Thông tin hướng dẫn thêm hiện có tại:

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

## Đôi điều về tập tài liệu này

Tập tài liệu này là một phần trong một bộ tài liệu về bệnh tâm thần do Chính phủ Úc-đại-lợi tài trợ thông qua Sách lược Quốc gia về Y tế Tâm thần (National Mental Health Strategy).

Các tập tài liệu khác trong bộ này bao gồm:

- *Bệnh tâm thần là gì?*
- *Chứng lo âu quá độ là gì?*
- *Chứng trầm cảm là gì?*
- *Chứng rối loạn về ăn uống là gì?*
- *Chứng rối loạn nhân cách là gì?*
- *Bệnh tâm thần phân liệt là gì?*

Tất cả các bản tài liệu miễn phí này đều hiện có qua Y tế Tâm thần và Lực lượng Lao động (Mental Health and Workforce) Phân ban của Chính Phủ Úc-đại-lợi (Division of the Australian Government) Bộ Y tế và Cao niên (Department of Health and Ageing):

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Điện thoại 1800 066 247

Điện thư 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Muốn có các bản tài liệu bằng những ngôn ngữ khác xin liên lạc Cơ quan Y tế Tâm thần Đa Văn hóa Úc Đại Lợi (Multicultural Mental Health Australia)

Số điện thoại (02) 9840 3333

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Insert your local details here

