

躁鬱症的病人如何妥善照顧自己？

躁鬱症的治療過程漫長，但非不治之症，病人及家人應積極參與治療，並對康復抱有信心。以下一些建議或可幫你防止病情惡化，對治療也有一定的幫助：

- 認識躁鬱症：

通過醫生、講座或其他渠道，多了解躁狂抑鬱症及治療方法，會有助增加你對治療的信心；讓家人多認識這個疾病，令他們明白你的一些表現是與此病有關，甚至一起參與治療過程，對你會是很好的支持。

- 注意復發警號：

注意自己的情緒變化，並讓家人或朋友知道自己的情绪狀況。如發現出現抑鬱或躁症復發前的徵狀，懷疑病情要復發，應及早聯絡自己的醫生，在復發前用藥物預防，可避免病情惡化。

- 避免濫藥及喝酒：

即使病情好轉，也要戒酒和切勿濫藥，以免徵狀再次出現。

- 依足醫生建議服藥：

雖然藥物有副作用，但切忌在症狀改善時自行停藥，這樣有可能令病情迅速反彈，出現抑鬱、躁狂徵兆，甚至是自殺念頭。如果真的想減藥，應與醫生商量，由他評估你的情況後，再行決定。

- 小心服用其他藥物：

如果需要服用其他藥物，應先諮詢醫生的意見，以免影響治療躁鬱症的效果

- 參與病人支援小組：

在病人支援小組中，你可以與其他病患者分享經驗，交流心得，會有助增加治療的信心。

- 培養健康的生活：

定期做適量運動，可以令腦部分泌腦內啡，令人感覺舒服，幫助睡眠；不妨參與其他有益身心的活動，有助舒緩緊張壓力；保持均衡健康的飲食，以維持良好的身心狀態。