

المساعدة الذاتية للاضطراب ثنائي القطب

دليل المساعدة الذاتية للاضطراب ثنائي القطب، باستخدام استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي الفعالة. افهم المشكلة، ثم تعلم كيفية إجراء تغييرات إيجابية.

من المفيد أن تراقب ما يفعله مزاجك، وكيف يتقلب، وما تلاحظه أنت والآخرين عليك عندما يبدأ مزاجك في التدهور أو الانتعاش. العيش مع ثنائي القطب هو عمل متوازن - الهدف هو البقاء داخل المنطقة حول 0 على المقياس أدناه، عندما تكون أكثر صحة وتوازنًا.

املاً الجدول الموضح أدناه - فكر في الأمر وكتب ما تشعر به، والطريقة التي تبدأ بها في التفكير، وماذا تفعل عندما يبدأ مزاجك بالانتعاش أو الانخفاض، وعندما تكون أنت منتعشاً جداً أو حزيناً جداً. اطلب من الأصدقاء المقربين والعائلة مساعدتك - سوف يلاحظون أموراً قد لا تكون أنت على دراية بها.

مزاج عالي جداً	يبدأ بالارتفاع	جيد، صحي، متوازن	يبدأ بالانخفاض	مزاج منخفض جداً
ماذا أفكر				
ماذا أشعر - الأحاسيس والعواطف الجسدية				
ماذا أفعل				

ضع خطة عمل

اكتب ما عليك القيام به في تلك الأوقات لجعل حالتك المزاجية أكثر توازناً. أمثلة على ما يمكنك فعله: توقف، تحدّى أفكارك، تحدث إلى ذاتك بإيجابية، تحدث إلى شخص ما، تناول أدويةك، مارس تقنيات الاسترخاء، تنفس مع اليقظة الذهنية، استمع إلى الموسيقى.

