



# 波動中的穩定

## 與 bipolar 緊在共處的諮詢關係

### Bipolar Disorder



雙相情緒障礙有幾種？



什麼感覺是憂鬱？什麼感覺是躁狂？

第一型 躁狂	第二型 輕躁狂	循環型 輕躁狂 及 憂鬱
Mania	Hypomania	Manic-depressive
躁狂症候 (mania)	輕躁狂症候 (hypomania)	憂鬱症候 (depression)

躁狂 mania	輕躁狂 hypomania	輕躁狂 mania	輕躁狂 mania	輕躁狂 mania	輕躁狂 mania
躁狂 mania	輕躁狂 hypomania	輕躁狂 mania	輕躁狂 mania	輕躁狂 mania	輕躁狂 mania

躁狂 躁狂是「一喜」  
輕躁狂 輕躁是「半喜」



### 諮詢的目標與策略

目標設定  
 短期：見病人，穩定情緒，提供策略  
 長期：預防復發，提升自我照顧及遵藥力，減少社會及工作隔閡  
 常見治療取向

1. 躁狂症治療 (ICBT)：藥物治療及心理行為治療
2. 輕躁狂及憂鬱治療 (ICBT)：透過情緒調節及自我照顧策略
3. 躁狂症及輕躁狂治療 (ICBT)：提供策略預防復發及穩定，以減少情緒波動及復發可能性
4. 躁狂症及輕躁狂治療 (ICBT)：提供策略預防復發及穩定，以減少情緒波動及復發可能性
5. 躁狂症及輕躁狂治療 (ICBT)：提供策略預防復發及穩定，以減少情緒波動及復發可能性

### 雙相情緒障礙及相關症狀



時異同行  
雙相情緒障礙及相關症狀



症狀	描述	描述	描述
躁狂症候 (mania)	躁狂症候： - 睡眠減少 - 精力增加 - 說話過多 - 容易分心 - 過度自信 - 過度活動	躁狂症候的症狀包括：精力增加 (increased energy)、過度活動 (over-activity)、過度自信 (over-confidence)、過度活動 (over-activity)、過度活動 (over-activity)	躁狂：躁狂症候 (mania) 躁狂：躁狂症候 (mania)
輕躁狂症候 (hypomania)	輕躁狂症候： - 睡眠減少 - 精力增加 - 說話過多 - 容易分心 - 過度自信 - 過度活動	輕躁狂症候的症狀包括：精力增加 (increased energy)、過度活動 (over-activity)、過度自信 (over-confidence)	躁狂症候的症狀包括：精力增加 (increased energy)、過度活動 (over-activity)

