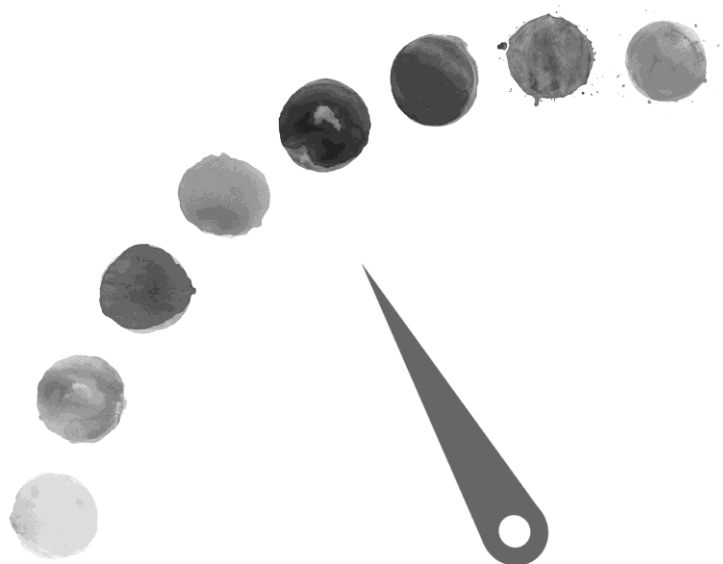


مسئولیت
اختلال دوقطبی
را بر عہدہ بگیرید



فهرست

مقدمه مترجم.....	۷
طرح درمان ۴ مرحله‌ای پذیرفتن مسئولیت چیست؟.....	۹
پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
یادداشتی از جولی ا. فست برای ویرایش دوم.....	۲۱
یادداشتی برای اعضای خانواده، همسر و دوستان.....	۲۳
شروع کار: اختلال دوقطبی چیست؟.....	۳۱

مرحله ۱: داروها و مکمل‌های ایمن برای دوقطبی

فصل ۱: داروها و مکمل‌های ایمن برای دوقطبی.....	۷۳
--	----

مرحله ۲: تغییرات سبک زندگی

فصل ۲: خواب، رژیم غذایی، ورزش و نور.....	۱۰۹
فصل ۳: کار و پول.....	۱۳۴

مرحله ۳: تغییرات رفتاری

فصل ۴: شناسایی محرک‌های اختلال دوقطبی خود.....	۱۵۷
فصل ۵: هفت عامل مهم در اختلال دوقطبی.....	۱۷۷
فصل ۶: مکالمه دوقطبی.....	۱۹۶

مرحله ۴: درخواست کمک

فصل ۷: انتخاب یک تیم مراقبت سلامت پشتیبان.....	۲۱۹
فصل ۸: به خانواده، همسر و دوستان خود بیاموزید که چگونه به شما کمک کنند تا پایدار و با ثبات بمانید.....	۲۴۰
فصل ۹: بیمارستان‌ها.....	۲۶۰

ادغام چهار مرحله با یکدیگر
استفاده از طرح پذیرفتن مسئولیت در زندگی روزمره

فصل ۱۰: برنامه‌های خاص برای موقعیت‌های خاص.....	۲۸۱
فصل ۱۱: برنامه‌ریزی برای داشتن یک آینده باثبات.....	۳۲۷
مطالعه پیشنهادی.....	۳۳۹
منابع آنلاین.....	۳۴۲
درباره نویسندگان.....	۳۴۴

مقدمه

افراد مختلفی از این کتاب بهره خواهند برد:

- افرادی که اخیراً اختلال دوقطبی تشخیص داده شده‌اند و به دنبال راهی برای مدیریت موفقیت‌آمیز بیماری و در نهایت جلوگیری از نوسانات خلقی هستند.
- افرادی که سال‌ها با اختلال دوقطبی زندگی کرده‌اند و امیدوارند ابزارهای بیشتری برای مدیریت مؤثرتر بیماری بیابند.
- اعضای خانواده و همسرانی که به تازگی اتفاق تغییردهنده زندگی خود از طریق تشخیص ابتلای یکی از عزیزانشان به این بیماری را تجربه کرده‌اند
- پدربزرگ و مادربزرگ، والدین، خواهران و برادران و دوستان کسی که واقعاً دچار مشکل است یا بینش لازم برای دریافت کمک را ندارند.
- متخصصان مراقبت سلامت که به دنبال یافتن راهبردهای مدیریت مؤثرتر برای استفاده در بیمارانشان هستند.

هر کسی که هستید، کتاب *مسئولیت/اختلال دوقطبی را بر عهده بگیرید* می‌تواند به شما کمک کند تا مدیریت اختلال دوقطبی را یاد بگیرید یا به کسی کمک کنید تا آن را مدیریت کند. برنامه درمانی جامع قادر به کمک به طیف وسیعی از افراد است. همه مهم هستند و همه می‌توانند کمک کنند و کمک پیدا کنند. اختلال دوقطبی فقط بر فرد مبتلا تأثیر نمی‌گذارد، این بیماری بر هر کسی که رابطه شخصی، خانوادگی یا حرفه‌ای با فرد مبتلا به این بیماری دارد، تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل، این کتاب، نیازهای فرد مبتلا به اختلال دوقطبی و همچنین نیازهای اعضای خانواده، همسر، دوستان و متخصصان مراقبت‌های سلامت را مورد بحث قرار می‌دهد.

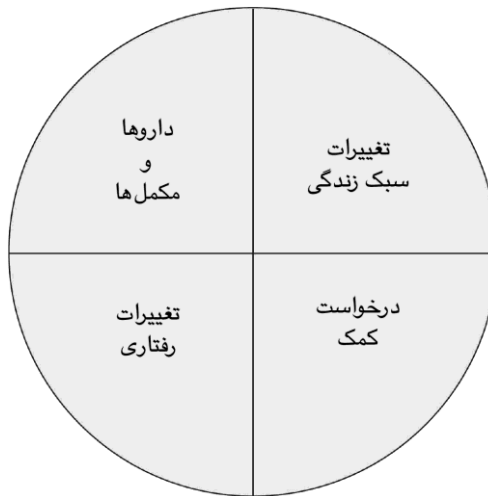
گزینه‌های درمانی فعلی شما

اختلال دوقطبی یک بیماری بسیار پیچیده و جدی است و در صورت عدم مدیریت می‌تواند تهدیدکننده زندگی باشد. بنابراین، فرد مبتلا به انواع تکنیک‌ها برای مدیریت موفقیت‌آمیز علائم نیاز دارد. اگرچه برخی از افراد می‌توانند از داروها به تنهایی برای بازگشت به زندگی پایدارتر استفاده کنند

اما برای بسیاری از افراد این امر صدق نمی‌کند. اکثر افراد مبتلا به اختلال دوقطبی متوجه می‌شوند که به چیزی بیش از دارو نیاز دارند، اما از انتخاب خود مطمئن نیستند. مؤثرترین برنامه درمانی، ترکیبی از داروها، تغییر شیوه زندگی، اصلاح رفتار و دانستن مؤثرترین راه برای درخواست کمک است. هدف کتاب این است که به شما کمک کند ترکیب مناسبی از داروها و راهبردهای مدیریتی برای ثبات پایدار پیدا کنید.

طرح درمانی پذیرفتن مسئولیت چیست؟

طرح درمانی پذیرفتن مسئولیت را می‌توان یک دایره چهارقسمتی در نظر گرفت. اولین جزء این دایره، داروها و مکمل‌های بی‌خطر مورد استفاده برای اختلال دوقطبی است. دومین جزء شامل تغییرات سبک زندگی است. سومین جزء تغییرات رفتاری را پوشش می‌دهد و بخش پایانی به افراد مبتلا به اختلال دوقطبی می‌آموزد که چگونه از افراد مناسب کمک بگیرند.



چرا مغز دوقطبی شما متفاوت است؟

اولین هدف در شروع طرح پذیرفتن مسئولیت این است که به خود یادآوری کنید که در حال درمان بیماری هستید، نه مشکلی شخصی. شما به کمک نیاز دارید زیرا مغز شما متفاوت است. مغزها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که انعطاف‌پذیر بوده و به تغییرات فیزیکی و هیجانی در محیط پاسخ دهند. برای بسیاری از افراد، مغز آنها این کار را به طور مؤثر انجام می‌دهد. متأسفانه، مغز افراد مبتلا به اختلال دوقطبی به این صورت عمل نمی‌کند. همان‌طور که فرد مبتلا به دیابت به تنهایی نمی‌تواند

پانکراس خود را برای تثبیت سطح انسولین و قند خون تنظیم کند، شما نیز در جایگاه فرد مبتلا به اختلال دوقطبی، مغزی دارید که نمی‌تواند خود را از نظر شیمیایی به روشی مشابه با افراد غیرمبتلا به این اختلال، تنظیم کند- به خصوص وقتی صحبت از تنظیم افکار، هیجانات و رفتارها باشد. نگران نباشید این یک چیز شخصی یا بد نیست. مطمئناً باعث ایجاد مشکلاتی در زندگی شما می‌شود و می‌تواند بسیار ملال‌آور باشد، اما با برنامه‌ریزی صحیح، می‌توانید یاد بگیرید که به مغز خود کمک کنید تا کمی مؤثرتر به زندگی واکنش نشان دهد. شما گزینه‌هایی در اختیار دارید.

بخش زیر مروری بر کتاب است که توضیح می‌دهد که چگونه فصل‌ها به توضیح چهار مرحله طرح پذیرفتن مسئولیت می‌پردازند. اگرچه ممکن است نادیده گرفتن این بخش و حرکت رو به جلو و سوسه‌انگیز باشد، اما در واقع حاوی اطلاعات حیاتی است که برای ایجاد یک برنامه درمانی موفق و مؤثر دست‌یابی به ثبات به آن نیاز دارید. بسیار مهم است که با نگاه کردن به آنچه در یک رویکرد واقعاً جامع برای مدیریت این بیماری دخیل است شروع کنیم. پس ادامه مطلب را بخوانید.

مروری بر فصول

شروع کار: اختلال دوقطبی چیست؟ اطلاعات ابتدایی این کتاب به بررسی معنای اختلال دوقطبی می‌پردازد، سپس علائم مختلفی را که افراد مبتلا به این بیماری اغلب تجربه می‌کنند، پوشش می‌دهد. این نظریه کاملاً درست است که اختلال دوقطبی چیزی بسیار فراتر از شیدایی و افسردگی است. برای ثبات آینده شما مهم است که از همه علائم خود و نحوه تأثیر آنها بر زندگی شما و زندگی اعضای خانواده، همسر و دوستان خود مطلع باشید. هرچه اطلاعات بیشتری در مورد اختلال دوقطبی داشته باشید، بهتر می‌توانید تصمیم بگیرید که چه چیزی برای ثبات شخصیت‌تان مفیدتر است. این بخش پایه و اساس برنامه درمانی پذیرفتن مسئولیت را می‌سازد. سپس فصول باقیمانده طرح را به تفصیل پوشش می‌دهد.

مرحله اول: داروها و مکمل‌های ایمن برای دوقطبی

فصل اول: داروها و مکمل‌های ایمن برای دوقطبی. چه احساسی در مورد داروها دارید؟ طبیعتاً نوعی رابطه نفرت-عشق. تحقیقات گسترده نشان می‌دهد که داروها اولین خط دفاعی در برابر نوسانات خلقی اختلال دوقطبی هستند. یافتن داروهای مناسب می‌تواند بسیار دشوار باشد. ممکن است زمان زیادی طول بکشد و عوارض جانبی آن از خفیف تا شدید متغیر است. این چیزی است که همه افراد مبتلا به اختلال دوقطبی باید با آن دست‌وپنجه نرم کنند.

یک رویکرد درمانی جامع چیست؟

یک رویکرد درمانی جامع به تصویر کلی اختلال دوقطبی نگاه می‌کند و این اختلال را از طریق ایده‌های درمانی مختلف از رشته‌های مختلف و متخصصان مراقبت سلامت مدیریت می‌کند. یک برنامه درمانی جامع فقط بر یک درمان متمرکز نیست بلکه تمام نیازهای شما را بررسی می‌کند؛ از داروها، انتخاب‌های شخصی، رفتاردرمانی و سلامت جسمانی گرفته تا نیازهای هیجانی، مالی و شخصی شما.

اولین مرحله برنامه پذیرفتن مسئولیت به شما یادآوری می‌کند که چرا تلاش برای درمان این بیماری بدون هیچ‌گونه دارویی می‌تواند بسیار دشوار باشد. بله، بسته به شدت بیماری، برخی از افراد می‌توانند این کار را انجام دهند، اما برای اکثریت قریب به اتفاق، تجویز دارو یک ضرورت مطلق است - به ویژه برای کسانی که دوره‌های شیدایی شدید را تجربه می‌کنند. هدف کلی استفاده از ایده‌های غیردارویی در این کتاب برای مدیریت هر چه بیشتر علائم است، بنابراین نیاز به برخی داروها و به خصوص دوز آن تا حد زیادی کاهش می‌یابد. این امر به این معنی است که احتمالاً هنوز به نوعی از دارو نیاز خواهید داشت، اما اگر فقط برای علائمی باشد که نمی‌توانید خودتان آن را کنترل کنید، چطور؟ این کار به شما قدرت بسیار بیشتری در برابر بیماری می‌دهد.

مکمل‌هایی مانند ویتامین‌ها و درمان‌های گیاهی نیز در این فصل تعریف شده‌اند و سپس در فصل ۵، «هفت عامل مهم در اختلال دوقطبی» به طور عمیق بررسی می‌شوند.

مرحله دوم: تغییرات سبک زندگی

مرحله دوم، تغییرات سبک زندگی شناخته شده برای کاهش علائم اختلال دوقطبی به طور طبیعی را پوشش می‌دهد از جمله بسیاری از اعمال روزانه که می‌تواند شدت نوسانات خلقی شما را به میزان قابل توجهی کاهش دهد و در برخی موارد به طور کامل از آنها جلوگیری کند. لطفاً توجه داشته باشید که داروها اگرچه مهم هستند، اما تنها راه برای مدیریت اختلال دوقطبی نیستند. هدف این است که از ایده‌های این کتاب برای کاهش علائم استفاده کنید تا بتوانید کمتر از دارو استفاده کرده و در نتیجه عوارض جانبی کمتری را تجربه کنید. این امر با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی آغاز می‌شود که باعث تقویت مغزی با ثبات‌تر می‌شود.

فصل ۲: خواب، رژیم غذایی، ورزش و نور. روش مدیریت خواب، رژیم غذایی، ورزش و قرارگیری در معرض نور خورشید می‌تواند نقش فوق‌العاده‌ای در کاهش شدت علائم اختلال دوقطبی شما داشته باشد. این فصل به شما کمک می‌کند تا تعیین کنید کدام یک از سبک‌های زندگی فعلی بر

اختلال دوقطبی شما تأثیر منفی می‌گذارد و سپس به شما کمک می‌کند تا تغییرات کوچک و سپس مهم‌تری در همه این زمینه‌ها ایجاد کنید تا ثبات بیشتری در زندگی خود ایجاد کنید. همچنین آخرین تحقیقات در مورد رژیم درمانی متابولیک کتوژنیک با شما به اشتراک گذاشته می‌شود که می‌تواند به مدیریت عوارض جانبی دارو و در نهایت مدیریت بهتر علائم اختلال دوقطبی کمک کند.

فصل ۳: کار و پول. اکثر افراد مبتلا به اختلال دوقطبی زمانی که صحبت از کار و پول به میان می‌آید با چالش مواجه می‌شوند - گاهی به طور قابل توجهی با چالش مواجه می‌شوند. فصل ۳ به شما کمک می‌کند وضعیت فعلی کار و پول خود را ارزیابی کنید و سپس به شما نشان می‌دهد که چگونه در آینده در این راستا وضعیت پایدارتری ایجاد کنید. ایده‌های این فصل برای مدرسه نیز کاربرد دارد.

مرحله سوم: تغییرات رفتاری

مرحله سوم طرح پذیرفتن مسئولیت به شما در کشف تغییراتی کمک می‌کند که باید برای جلوگیری از هرج و مرجی که اغلب توسط رفتار اختلال دوقطبی ایجاد می‌شود، انجام دهید. فصل‌های این بخش، دفاعی قدرتمند در برابر افکار، کلمات و اعمالی ارائه می‌کنند که ممکن است در هنگام نوسان خلقی اختلال دوقطبی، مجبور به استفاده از آن‌ها شوید. افکار و رفتارهای خودمخرب مرتبط با اختلال دوقطبی اغلب می‌تواند کیفیت زندگی را تقلیل داده و به ویژه برای روابط سخت باشند. ایده‌های این فصل نیاز به صرف زمان و پشتکار دارند، اما زمانی که تکنیک‌ها را یاد بگیرید، زندگی‌تان به طور قابل توجهی پایدارتر و لذت بخش‌تر می‌شود.

فصل ۴: شناخت محرک‌های اختلال دوقطبی. اختلال دوقطبی می‌تواند شما را وادار به تفکر و انجام برخی کارهای ترسناک، ناکارآمد و کاملاً غیرقابل توضیح کند. نوسانات خلقی می‌تواند باعث قضاوت ضعیف و تصمیمات تکانشی شود که هرج و مرج ایجاد کرده و اغلب منجر به فاجعه می‌شود. برای بسیاری از افراد، این رفتار اغلب توسط رویدادهای بیرونی ایجاد می‌شود. فصل ۴ به شما کمک می‌کند تا محرک‌های شخصی خود را کشف کرده و با آنها آشنا شوید تا بتوانید نوسانات خلقی خود را به میزان قابل توجهی کاهش دهید.

فصل ۵: هفت عامل مهم در اختلال دوقطبی. این فصل هفت نوع ماده را پوشش می‌دهد که می‌توانند به طور مستقیم و در بسیاری از موارد بلافاصله بر علائم اختلال دوقطبی شما تأثیر بگذارند. این لیست شامل مواردی است که ممکن است انتظارش را داشته باشید، مانند محرک‌ها یا توهم‌زها و همچنین مواد کمتر مورد انتظاری که می‌توانند در مغز دوقطبی شما ویرانی ایجاد کنند، مانند اسیدهای آمینه. این فصل تغییردهنده زندگی، به شما می‌آموزد که چگونه از رایج‌ترین محرک‌های اختلال دوقطبی جلوگیری کنید: موادی که بر انتقال‌دهنده‌های عصبی مرتبط با بیماری تأثیر می‌گذارند.

فصل ششم: مکالمه دوقطبی. از بین همه فصل‌های این کتاب، این فصل می‌تواند سریع‌ترین و مؤثرترین راهبرد را برای ایجاد روابط پایدار به شما ارائه دهد. هر چه بهتر یاد بگیرید که چیزهای اغلب گیج‌کننده و ناراحت‌کننده‌ای که هنگام بیماری می‌گویید تشخیص دهید و در نهایت از آن جلوگیری کنید، شانس بیشتری برای یافتن ثبات خواهید داشت. ابزارهای این فصل به شما و افراد زندگی‌تان می‌آموزد که در ابتدای نوسان خلقی، آنچه را که فکر می‌کنید، می‌گویید و انجام می‌دهید تشخیص دهید تا بتوانید قبل از اینکه زیاده‌روی اتفاق بیفتد، نوسان خلقی را متوقف کنید. این کار می‌تواند از مشکلات روابط، مشکلات کاری و بسیاری از مسائل دیگر که ممکن است به دلیل صحبت‌های‌تان در هنگام نوسانات خلقی داشته باشید، جلوگیری کند. تشخیص زودهنگام نوسانات خلقی و در نهایت جلوگیری از زیاده‌روی در آنها، بهترین راه کاهش نیاز شما به دوزهای سنگین دارو است.

مرحله چهارم: درخواست کمک

افراد مبتلا به اختلال دوقطبی اغلب به میزان قابل توجهی از کمک و حمایت افراد زندگی خود نیاز دارند. از خانواده، همسر و دوستان گرفته تا متخصصان مراقبت سلامت، نیازهای شما می‌تواند فوق‌العاده بالا باشد. این نیازها اغلب با علائم دوقطبی پیچیده می‌شوند که ممکن است باعث ایجاد مشکلات در روابط شما شود. تحت فشار قراردادن افراد زندگی‌تان آسان است و به همین دلیل، گسترش نیازهای‌تان به گونه‌ای که کمکی را که می‌خواهید دریافت کنید و در عین حال حفظ روابط قوی و پایداری، کلید موفقیت شماست. این مرحله نهایی در برنامه پذیرفتن مسئولیت به شما می‌آموزد که چگونه از افراد مناسب کمک بخواهید. بسیار مهم است که یک سیستم پشتیبانی قوی در پیرامون خود داشته باشید تا به شما در مدیریت این بیماری کمک کند، اما به همان اندازه مهم است که یاد بگیرید افراد مناسب برای درخواست کمک و نحوه انجام این کار را به طور مؤثر بشناسید.

فصل هفتم: انتخاب یک تیم مراقبت سلامت حمایتی. متخصصان مراقبت سلامت نقش حیاتی در ثبات شما دارند. بنابراین ضروری است که مطمئن شوید افراد تیم حمایتی شما مفید، دلسوز و واجد شرایط هستند. این کار پیچیده است و می‌تواند دشوار باشد، اما زمانی که متوجه شدید برای کمک به کجا مراجعه کنید، می‌توان تیم مراقبت سلامت موردنظری که به آن نیاز دارید ایجاد کرد.

فصل هشتم: چگونه آموزش خانواده، همسر و دوستان به شما در ایجاد ثبات کمک می‌کند. آیا تا به حال خانواده، همسر یا دوستان خود را هنگام نوسانات خلقی خود تحت فشار قرار داده‌اید؟ پاسخ در اکثر موارد مثبت است! مرز باریکی بین نیاز به کمک و بیش از حد نیازمند بودن وجود دارد. فصل ۸ به مهارت‌های ارتباطی می‌پردازد که برای درخواست کمک از عزیزان‌تان، نیاز دارید. اغلب اتفاق می‌افتد که افرادی که به شما اهمیت می‌دهند نمی‌دانند وقتی بیمار می‌شوید چه کاری انجام دهند. این

فصل به شما می‌آموزد که چگونه افراد زندگی خود را آماده کنید تا آنچه را که برای درمان این بیماری نیاز دارید به شما ارائه دهند.

فصل نهم: بیمارستان‌ها. موضوع بستری شدن در بیمارستان می‌تواند برای افراد مبتلا به اختلال دوقطبی و همچنین برای افرادی که در زندگی آنها هستند، دردناک باشد. وقتی فردی به بیمارستان مراجعه می‌کند، اغلب پنهان‌کاری و شرمندگی زیادی مشاهده می‌شود، به خصوص اگر قبل از بستری شدن، کاری شرم‌آور یا خطرناک انجام داده باشید. فصل ۹ به هر کسی که بستری شدن در بیمارستان را تجربه کرده کمک می‌کند تا با احساسات ناشی از این تجربه کنار بیاید، به خصوص اگر برخلاف میل خود در بیمارستان بستری شده باشید. این فصل همچنین به شما می‌آموزد که چگونه علائم را بشناسید تا بتوانید به صورت زودهنگام نوسانات خلقی را متوقف کنید و از بستری مجدد در بیمارستان جلوگیری کنید. برای افرادی که هرگز در بیمارستان بستری نشده‌اند، این فصل به شما کمک می‌کند تا درک کنید که افراد مبتلا به اختلال دوقطبی چه از سر می‌گذرانند.

قراردادن همه چیز در کنار هم: استفاده از طرح پذیرفتن مسئولیت در زندگی روزمره

فصل دهم: برنامه‌های خاص برای موقعیت‌های خاص. این فصل از شما می‌خواهد که از تمام راهبردهای موجود در طرح پذیرفتن مسئولیت برای ایجاد سیستم خود برای درمان علائم اختلال دوقطبی بسیار خاص استفاده کنید. با انجام این کار، می‌توانید از برنامه خود برای شناسایی و جلوگیری از نوسانات خلقی اختلال دوقطبی استفاده کنید. داشتن برنامه می‌تواند تفاوت قابل‌توجهی در این بیماری ایجاد کند. اگر برای آنچه در هنگام نوسانات خلقی اختلال دوقطبی با آن مواجه خواهید شد آماده باشید ایجاد ثبات به جای هرج و مرج کاملاً امکان‌پذیر است.

فصل یازدهم: برنامه‌ریزی برای داشتن آینده‌ای با ثبات. آیا می‌دانید بسیاری از افراد مبتلا به اختلال دوقطبی ثبات پیدا می‌کنند و به زندگی خود ادامه می‌دهند؟ حتی اگر زمان زیادی طول بکشد تا ترکیب مناسبی از داروها و ابزار برای برنامه پذیرفتن مسئولیت خود پیدا کنید، می‌توانید در نهایت به ثبات دست یابید. باید روی پذیرش تشخیص اختلال دوقطبی کار کنید - طبیعی است که سال‌ها با این تشخیص مبارزه کنید و ممکن است مجبور شوید انتظارات خود را از آنچه فکر می‌کردید زندگی‌تان باید باشد تغییر دهید. می‌توانید یاد بگیرید که گذشته را رها کنید و بپذیرید که اختلال دوقطبی ممکن است چیزهای زیادی را در زندگی‌تان خراب کرده باشد و ممکن است عمیقاً و اغلب تأثیر منفی بر زندگی خانواده و دوستان شما بگذارد. با این حال، هنگامی که این کار را انجام دادید و برنامه‌ای برای یافتن و حفظ ثبات در نظر گرفتید، دیگر نیازی نیست که بیماری شما به طور روزانه بر زندگی شما

تأثیر منفی بگذارد.

و در نهایت... «جعبه ابزار شما». در پایان هر فصل، جعبه ابزاری برای پیگیری اطلاعاتی که آموخته‌اید وجود دارد. در پایان کتاب، مجموعه وسیعی از ابزارهایی در اختیار خواهید داشت که می‌توانید بسته به اینکه در کدام نوسان خلقی یا موقعیتی به دلیل اختلال دوقطبی قرار دارید، از آنها بهره‌بردار شوید. در فصل آخر کتاب خواهید دید که جعبه ابزار شما پر شده است. این بیماری قابل درمان است. با استفاده از ایده‌های این کتاب می‌توانید نحوه تأثیر اختلال دوقطبی بر زندگی خود را تغییر دهید.

یادداشتی از جولی ۱. فست برای ویرایش دوم

خواندن آنچه در یادداشت خود به عنون نویسنده اصلی (بیست سال پیش) نوشتم جالب است. مدیریت اختلال دوقطبی بخش بزرگی از زندگی من در آن زمان بود، اما من هنوز در تلاش برای یافتن تعادلی بودم که بتوانم پایدار بمانم و در عین حال به اهداف و رؤیاهایم دست یابم. دوچرخه سواری سریع همیشه برایم یک چالش بود و من همچنان باید روی مدیریت روان پریشی تمرکز می کردم تا بتوانم با گروه های زیادی از مردم تعامل داشته باشم. می دانم که اگر اختلال دوقطبی دارید، این مبارزه را درک می کنید. (من اختلال دوقطبی و اختلال روان پریشی دارم. تشخیص رسمی من اختلال اسکیزوافکتیو، نوع دوقطبی است).

پیام من برای نسخه اول کتاب، پیامی مثبت اما واقع بینانه بود اینکه با تمرکز بر مدیریت، اختلال دوقطبی بر زندگی ما مسلط نمی شود. من به این موضوع باور داشتم، اما نمی دانستم با افزایش سنم چه اتفاقی می افتد. اکنون که به آن یادداشت نگاه می کنم به من یادآوری می کند که چقدر پیشرفت کرده ام. در آن زمان خیلی نگران این مسئله بودم که با افزایش سن، بیماریم بدتر شود. اما این اتفاق نیفتاد. وضعیت من مانند قبل، ثابت مانده است، اما مهارت های مدیریتی من از علائم بیماریم پیشی گرفته اند. من گواه زنده ای هستم از مؤثر بودن راهبردهای این کتاب. من این سیستم را مدت ها پیش ایجاد کردم و اکنون میلیون ها نفر در سراسر جهان از ایده های این کتاب استفاده می کنند تا بتوانند تا حد امکان پایدار بمانند.

مسئولیت اختلال دوقطبی را بر عهده بگیرید، اولین کتابی بود که از مدیریت محرک ها با تمرکز بر خواب و ثبات رابطه صحبت کرد. اما - و همیشه یک اما در اختلال دوقطبی وجود دارد - این امر نیازمند تلاش و یک برنامه بسیار واضح است. چاپ اول کتاب به معرفی این ایده پرداخت که داروها، اگرچه بسیار مهم هستند، اما برای مدیریت بیماری کافی نیستند و ما به چیزی بسیار فراتر از آن چیزی که فکر می کنیم می توانیم بر زندگی خود کنترل داشته باشیم. «شما مبتلا به اختلال دوقطبی هستید». این هنوز هم فلسفه زندگی من است. من معتقدم که می توانیم بیش از ۵۰ درصد از علائم خود را با استفاده از ایده های این کتاب مدیریت کنیم. سپس برای علائمی که نمی توانیم به تنهایی کنترل کنیم، به دارو نیاز پیدا می کنیم. این کار، عوارض جانبی را تا حد زیادی کاهش داده و ادامه استفاده از برنامه دارویی را آسان تر می کند.

شما اینجا هستید چون مبتلا به اختلال دوقطبی هستید یا به کسی که این بیماری را دارد اهمیت

می‌دهید. هدف من این است که به همه افراد مبتلا به اختلال دوقطبی نشان دهم که چگونه می‌توانند کلاف درهم پیچیده‌ای را که اختلال دوقطبی ایجاد می‌کند، باز کنند. من می‌خواهم آرامشی را که اکنون دارم احساس کنید، آرامشی که در اولین تشخیص بیماری به هیچ عنوان وجود نداشت. من هرگز به شما نمی‌گویم که پیروی از ایده‌های این کتاب آسان است، اما می‌توانم از تجربه شخصی روزانه‌ام به شما بگویم، اینکه استفاده از ایده‌های این کتاب بهترین شانس را برای داشتن یک زندگی پر از روابط پایدار، توانایی کار در بالاترین سطح خود و بنیانی واقعی و محکم برای تربیت فرزندان به شما می‌دهد. راهی برای مدیریت علائم دوقطبی وجود دارد. ما مجبور نیستیم همه چیز را به خاطر این بیماری از دست بدهیم.

من عاشق عنوان این کتاب هستم. من از خودم و شما درخواست می‌کنم که واقعاً کنترل مغز خود را به دست بگیریم و تا آنجا که ممکن است بر زندگی خود کنترل داشته باشیم و به یاد داشته باشیم زمانی که اختلال دوقطبی سعی می‌کند بیش از حد ما را کنترل کند، طرحی وجود دارد که از قبل تأثیرگذاری‌اش ثابت شده است. به این کتاب به عنوان یک راهنمای مادام‌العمر فکر کنید. یک بار خواندن این کتاب کافی نیست. این برنامه‌ای است که با شما رشد می‌کند. آنچه اکنون به آن نیاز دارید ممکن است با آنچه چند سال بعد نیاز دارید بسیار متفاوت باشد. سیستمی که من ایجاد کردم می‌تواند اکنون و در آینده برایتان مفید باشد- از این بابت مطمئن هستم چون هر روز از آن برای مدیریت اختلال دوقطبی و اختلال روان‌پریشی استفاده می‌کنم. لطفاً برنامه پذیرفتن مسئولیت را به عنوان راهی برای زندگی در نظر بگیرید که همه اطرافیان شما نیز می‌توانند از آن استفاده کنند. مهم نیست که اختلال دوقطبی با زندگی شما چه می‌کند مهم، آگاهی، ارتباط و مهربانی با خودتان است. از امروز می‌توانید مسئولیت زندگی و بیماری‌تان را بر عهده بگیرید. تو خوب میشی، بهت قول میدم.

جولی

یادداشتی برای اعضای خانواده، همسر و دوستان

در حالی که کتاب‌هایی برای خانواده، همسر و دوستان - مانند دوست داشتن کسی با اختلال دوقطبی: درک و کمک به همسر - اغلب بر آنچه می‌توانید برای درک اختلال دوقطبی از دیدگاه خود انجام دهید تمرکز دارند، هدف این کتاب این است که دیدگاه افراد مبتلا به اختلال دوقطبی را به شما نشان دهد. اگر شما مانند بسیاری از افراد نزدیک به فردی هستید که با اختلال دوقطبی دست‌وپنجه نرم می‌کند، ممکن است برای شما بسیار سخت باشد که واقعاً آنچه را که فرد مورد علاقه شما از سر می‌گذراند درک کنید. امیدوارم این کتاب دیدگاه شما را نسبت به این بیماری تغییر دهد و به شما کمک کند تا متوجه شوید که درک شما از این بیماری اغلب با آنچه که فرد مبتلا به اختلال دوقطبی واقعاً تجربه می‌کند متفاوت است.

با مطالعه و پذیرش بسیاری از چالش‌های مهمی که افراد مبتلا به اختلال دوقطبی با آن مواجه هستند، ممکن است بتوانید درک بیشتری در مواجهه با بحران اختلال دوقطبی یا یکی از عزیزان‌تان با مشکل اختلال دوقطبی مزمن داشته باشید. این کتاب به این سؤال پاسخ می‌دهد: چه کاری می‌توانم انجام دهم تا فرد مبتلا به اختلال دوقطبی به ثبات دست یابد؟ پاسخ این است: با ارائه راهکارهای عملی برای کمک به این فرد برای رسیدن به یک زندگی پایدار. به خصوص اگر بتوانید این کتاب را با عزیزتان بخوانید و تمرینات را با هم انجام دهید بسیار مؤثرتر است، هرچند انجام آنها توسط خودتان نیز بسیار مؤثر است. همچنین پاسخ‌هایی خواهید یافت برای چرایی رفتار یکی از عزیزان مبتلا به اختلال دوقطبی شما و چرایی تأثیرگذاری شدید رفتار آنها بر شما. شما انسان هستید و هرگز فراموش نکنید، اختلال دوقطبی یک توضیح است - نه بهانه‌ای برای رفتارهای نابجا. هدف، مدیریت و پیشگیری است و تجربیات شما در این زمینه نیز اهمیت دارد. مواظب خودت باش.

بخش توضیحات بیشتر برای خانواده، همسر و دوستان

در فصول بعدی مطالب اصلی برای فرد مبتلا نوشته شده است. می‌توانید این مطالب را بخوانید تا بینش واقعی در مورد آنچه که عزیزتان برای درک، درمان و در نهایت پذیرش این بیماری باید طی کند، به دست آورید. علاوه بر این می‌توانید در بخش توضیحات بیشتر، با مطالبی آشنا شوید که مخصوص شما نوشته شده است. این توضیحات بیشتر به سؤالاتی که ممکن است در مورد طرح پذیرفتن مسئولیت در هر فصل داشته باشید پاسخ می‌دهند و به شما کمک می‌کنند تا با هیجانات گاهاً

طاقة فرسایی که هنگام تشخیص اختلال دوقطبی برای کسی که دوستش دارید پیش می‌آید، مقابله کنید.

شما نقش بسیار مهمی را در هر بخش از برنامه پذیرفتن مسئولیت ایفا می‌کنید. خودمدیریتی یک نقش بزرگ و اغلب دشوار برای افراد مبتلا به اختلال دوقطبی است و به طور طبیعی آنها ممکن است به راحتی تحت فشار قرار گیرند اما شما می‌توانید به آنها کمک زیادی کنید. هرچه مهارت‌های بیشتری در این زمینه کسب کنید، بیشتر می‌توانید نقشی را که ممکن است مجبور به ایفای آن شوید بپذیرید. این کار را می‌توانید بدون از دست دادن تعادل زندگی خود در این فرآیند، انجام دهید. همان‌طور که ذکر شد می‌توانید تمرینات فصل‌ها را به تنهایی یا با عزیزتان انجام دهید. شما در این طرح فقط یک نظاره‌گر نیستید. شما واقعاً بخش مهمی از این سیستم هستید.

یک یادداشت برای دوستان

به ندرت با دوستان در مورد اختلال دوقطبی صحبت می‌شود - با این حال اغلب دوستان این بیماران هستند که از آنها مراقبت می‌کنند یا عمده نوسانات خلقی آنها را احساس می‌کنند. اگر از تلاش برای درک دوست مبتلا به اختلال دوقطبی احساس فرسودگی، درماندگی یا سردرگمی می‌کنید، این کتاب مهارت‌های لازم برای حفظ یک رابطه پایدار با دوست خود را در اختیار شما قرار می‌دهد و در عین حال به او کمک می‌کند ثبات پیدا کند.

چیزهایی که اعضای خانواده، همسر و دوستان باید بدانند

چند حقیقت در مورد اختلال دوقطبی وجود دارد که ممکن است برخلاف انتظارات شما باشد. با این حال، اگر بتوانید یاد بگیرید که آنها را بپذیرید، می‌تواند به شما کمک کند تا در برنامه درمانی عزیزتان مشارکت کنید. در اینجا حقایقی از اختلال دوقطبی آورده شده است که می‌تواند به شما در درک بهتر این بیماری کمک کند:

- اختلال دوقطبی شامل مشکلات روانی و هیجانی نیست بلکه علائمی ایجاد می‌کند که شبیه مشکلات هیجانی و روانی است. هنگامی که فرد مبتلا به اختلال دوقطبی ثبات پیدا می‌کند، این «مشکلات» اغلب از بین می‌روند.
- مواد (مخدر) زیادی برای خوددرمانی اختلال دوقطبی وجود دارد. هر چه فرد بتواند ثبات بیشتری پیدا کند، شانس شکستن چرخه مصرف مواد (مخدر)، بیشتر است.
- دوستان افراد مبتلا به اختلال دوقطبی اغلب به طور قابل درکی تحت تأثیر شدید نقشی قرار می‌گیرند که از آنها خواسته می‌شود در طول درمان دوست‌شان ایفا کنند. در حالی که داشتن

تعهد نسبت به دوستان قابل تحسین است اما سلامتی شما نباید به خطر بیفتد. گاهی اوقات دوستی با فردی که اختلال دوقطبی دارد و به خوبی مدیریت نمی‌شود، غیرممکن است. اشکالی ندارد که شما در حین کمک به یک دوست، محدودیت‌های محکمی تعیین کنید و در مورد آنچه نیاز دارید شفاف باشید.

■ بر اساس گزارش انجمن روان‌پزشکی آمریکا، اختلال دوقطبی نرخ خودکشی بالایی دارد- بیش از ۱۵ درصد. این یک تهدید واقعی برای عزیز شماست و باید کاملاً جدی گرفته شود. شما باید نشانه‌های افکار خودکشی را بشناسید و هر لحظه‌ای که فکر می‌کنید ممکن است عزیز بیمارتان به فکر خودکشی باشد، برنامه‌ای آماده داشته باشید. افکار و رفتارهای خودکشی از علائم بسیار طبیعی اختلال دوقطبی هستند. راهبردهای این کتاب برای مدیریت و در نهایت پیشگیری از افکار و رفتارهای خودکشی مؤثر هستند.

■ زمانی که فرد مبتلا به اختلال دوقطبی وارد یک دوره شدید می‌شود- به خصوص دوره‌ای بحرانی از بیماری که ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشد، زمان زیادی طول می‌کشد تا مغز به ثبات برسد. بدن و ذهن پس از این دوره‌ها فرسوده شده و فرد مبتلا به اختلال دوقطبی برای بهبودی نیاز به زمان و حمایت زیادی دارد. همان‌طور که شما شاهد این هستید که یکی از عزیزانتان این روند را طی می‌کند، مهم است که انتظارات واقع‌بینانه‌ای از مدت زمان درمان داشته باشید.

■ اگر کودک خردسال یا نوجوان مبتلا به اختلال دوقطبی دارید، ممکن است تشخیص رفتار معمولی یک کودک در حال رشد و رفتار ناشی از اختلال دوقطبی برای شما بسیار دشوار باشد. با خواندن این کتاب، می‌توانید یاد بگیرید که بین شخصیت طبیعی فرزندان و علائم بیماری تمایز قائل شوید.

■ اختلال دوقطبی یک بیماری ژنتیکی است. شما به عنوان والدین یا پدربزرگ و مادربزرگ، هیچ اشتباهی مرتکب نشده‌اید و مطمئناً باعث بیماری فرزندان نشده‌اید. با این حال، کاری که اکنون انجام می‌دهید، بر نحوه بروز بیماری تأثیر می‌گذارد. شما این فرصت را دارید که نقش مهمی در کمک به فرزند یا نوه خود برای مدیریت این بیماری داشته باشید.

■ مانند دیابت، اختلال دوقطبی معمولاً نیاز به درمان و نظارت روزانه دارد و نه فقط زمانی که علائم جدی ظاهر شوند. هدف مدیریت و در نهایت پیشگیری از نوسانات خلقی است.

■ همه افراد مبتلا به اختلال دوقطبی در سراسر جهان، نحوه عمل یکسانی دارند. این بدان معنی است که این اختلال یک مشکل شخصی نیست و ارتباطی هم با نحوه بزرگ شدن یک شخص یا محیط

اطرافش ندارد. این فقط یک بیماری است که بر نحوه تنظیم هیجانات مغز تأثیر می‌گذارد.

■ درمان این بیماری بدون دارو مانند درمان دیابت بدون انسولین است. شما نمی‌توانید چنین تقاضایی از فرد مبتلا به دیابت داشته باشید، بنابراین چنین انتظاری هم از فرد مبتلا به اختلال دوقطبی نداشته باشید. مصرف دارو، ضعف نیست؛ کاملاً برعکس. مصرف دارو نشانه آن است که فرد مورد علاقه شما می‌خواهد بهتر شود و زندگی پایدارتری پیدا کند. این کار قابل ستایش است نه مایه ناامیدی. آیا می‌توان از ایده‌های این کتاب برای استفاده کمتر از دارو و به خصوص مصرف داروها در دوزهای کمتر استفاده کند؟ کاملاً. اما به طور کلی، بیشتر افراد مبتلا به اختلال دوقطبی نیاز به حمایت دارویی دارند.

پاسخ هیجانی شما به اختلال دوقطبی

اختلال دوقطبی یک نقص هیجانی در فرد مبتلا به این بیماری نیست. بلکه، این بیماری اغلب واکنش‌های هیجانی نامناسب و افراطی نسبت به رویدادهایی ایجاد می‌کند که می‌توانید به راحتی از عهده مدیریت آن‌ها برآیید. پاسخ شما به این بیماری می‌تواند کاملاً متفاوت باشد. هیجانات شما نامناسب نیستند. بلکه آنها واکنش‌های قابل قبول به اتفاقات خاص هستند. افراد مبتلا به اختلال دوقطبی می‌توانند احساس گناه و ترس کنند، حتی اگر دلیلی برای این هیجانات وجود نداشته باشد. از طرف دیگر، هیجانات شما دلیلی دارند و باید کاملاً متفاوت با آنها برخورد کرد- آنها مستقیماً با اتفاقاتی که در زندگی شما رخ می‌دهند مرتبط هستند. به عبارت دیگر، هیجانات ایجاد شده توسط اختلال دوقطبی همیشه قابل درک نیستند زیرا بخشی از یک بیماری هستند و پاسخی واقع‌بینانه به یک رویداد خاص نیستند. هنگامی که بیماری درمان می‌شود، هیجانات نامناسب اغلب بیشتر تحت کنترل شما درمی‌آیند. خدمت به عنوان یک سیستم حمایتی برای افراد مبتلا به اختلال دوقطبی می‌تواند باعث استرس شدید شود. بنابراین، ممکن است لازم باشد برای خود از کسی کمک بخواهید، به خصوص اگر هیجانات اصلی شما ترس، نگرانی و ناامیدی شدید باشد.

شما می‌توانید از این کتاب برای برخورد بهتر با عزیزتان استفاده

کنید، اما باید واقع بین باشید

ممکن است فرد مورد علاقه شما از فکر درمان این بیماری احساس شرمساری یا حتی ناامیدی کند. ممکن است به کسی اهمیت دهید که از بحث درباره اختلال دوقطبی امتناع کند. برخی عزیزانی دارند که فاقد بینش هستند و واقعاً نمی‌توانند قبول کنند که بیمار هستند. این‌ها همه احتمالات رایج هستند. اگر رابطه خوبی با عزیزتان دارید، می‌توانید با خواندن فصل‌های این کتاب و انجام تمرین‌ها به او

کمک کنید. توجه به این نکته بسیار مهم است که همکاری با یکدیگر روی طرح پذیرفتن مسئولیت که در این کتاب ذکر شده است، تنها زمانی عملی است که فرد مورد علاقه شما نسبتاً پایدار باشد. شروع یک برنامه جدید زمانی که فردی در حالت *شیدایی*، *شدیدا* / *افسرده*، *روان پریش* / *است* یا *خیراً* از بیمارستان خارج شده است، اغلب برای عزیزتان بسیار استرس زا و برای شما بسیار طاقت فرسا است. اگر عزیز شما هنوز کاملاً بیمار است، ممکن است به سادگی نتواند قضاوت خوبی از خود داشته باشد یا به سادگی به جست و جو و پیروی راهبردهای جامع فکر کند. در این زمان او نیاز به دارو و در صورت نیاز استراحت دارد. می توانید کتاب را بخوانید و با طرح پذیرفتن مسئولیت آشنا شوید تا حداقل بتوانید با ابزارهایی که می توانید برای کمک به فرد مورد علاقه تان در یافتن ثبات استفاده کنید، آشنا شوید. زمانی که می خواهید به فرد کمک کنید تا بهتر شود، انتظار نتایج خیلی سریع، امری رایج است. اما متأسفانه، اغلب وضعیت بدتر می شود. هر چقدر هم که سخت باشد، معمولاً زمانی که فردی بیمار است به صبر نیاز است. اگر فرد مورد علاقه شما برای مدت طولانی بیمار بوده و با این حال ثبات نسبی و تمایل به متعهد شدن به یک برنامه درمانی را نشان می دهد، زمان مناسب برای استفاده از کتاب در کنار درمان های دیگر است.

اگر فرد مورد علاقه شما از کمک امتناع کند یا تشخیص دوگانه داشته باشد چگونه؟

این کتاب، یک طرح درمانی برای افرادی ارائه می دهد که مبتلا به اختلال دوقطبی تشخیص داده شده و به دنبال کمک برای مدیریت این بیماری هستند. به خوبی ثابت شده که بسیاری از افراد مبتلا به اختلال دوقطبی فاقد بینش نسبت به این بیماری هستند و از درمان خودداری می کنند یا دارای عوارض اضافی تشخیص های دوگانه اختلال دوقطبی و اعتیاد به مواد هستند. این ها تماماً مسائلی جدی هستند و این کتاب به هیچ وجه از اهمیت آنها غافل نمی شود. هنگامی که فقدان بینش با اعتیاد ترکیب می شود، خانواده ها به شدت متأثر می شوند. مشکل این است که کسانی که از درمان امتناع می ورزند یا گرفتار اعتیاد هستند، هنوز آمادگی استفاده از طرح پذیرفتن مسئولیت را ندارند. این بدان معنا نیست که شما نمی توانید اطلاعات ارزشمندی در این کتاب بیابید که بتوانید از آنها برای خود و امیدوارم در آینده برای عزیزان تان بهره ببرید، اما به این معنی است که برای رسیدگی به مسائل جدی امتناع از درمان و اعتیاد باید به دنبال کمکی فراتر از یک کتاب مدیریتی همانند این کتاب باشید.

هنگامی که فردی کاملاً از اعتراف کردن یا تشخیص بیماری یا از مصرف دارو خودداری می کند، حتی اگر برای شما تأثیرگذاری داروها کاملاً واضح باشد، تماشای چنین صحنه ای می تواند دلخراش و ملال آور باشد، اما متأسفانه بخشی طبیعی از فرآیند بیماری است. فقدان بینش یک علامت است و باید

به طور تخصصی، اغلب با بستری شدن در بیمارستان یا در یک مرکز درمانی به آن رسیدگی کرد. در چنین شرایطی، لازم است روی کارهایی تمرکز کنید که می‌توانید انجام دهید تا او را به یک متخصص یا سازمانی انتقال دهید که فقدان بینش را درک می‌کند و به رفع سوء مصرف مواد نیز کمک می‌کند. اگر آن شخص اجازه تماس را نمی‌دهد، مهم است که از خود مراقبت کنید. با یک متخصص مراقبت سلامت مشورت کنید و با حقوق قانونی خود در زمینه کمک به عزیزتان آشنا شوید وقتی عزیز شما خیلی بیمار است به طوری که نمی‌تواند به صحبت‌های شما گوش دهد یا توصیه‌های شما را بپذیرد، هر چقدر هم که دشوار باشد باید از یک متخصص مراقبت سلامت واجد شرایط کمک بگیرید. بخش منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر دارای منابعی در مورد کمبود بینش و اعتیاد است. لطفاً توجه داشته باشید که حتی زمانی که فرد دارای تشخیص دوگانه است، توصیه می‌شود به یک مرکز درمانی مراجعه کنید که ابتدا بر اختلال دوقطبی تمرکز دارد و سپس به عنوان تمرکز ثانویه بر اعتیاد.

هرگز نقش خود را دست کم نگیرید

به عنوان یکی از اعضای خانواده، همسر یا دوست، شما این پتانسیل را دارید که تغییری عظیم در زندگی عزیزتان ایجاد کنید. همان‌طور که فرد مبتلا به اختلال دوقطبی طرح دریافت مسئولیت ارائه شده در این کتاب را می‌آموزد و اجرا می‌کند، شما نیز باید رفتارها و نکاتی را بیاموزید که کار فرد مورد علاقه شما را تشویق و تکمیل می‌کند.

نکات نهایی برای اعضای خانواده و دوستان

- دانستن نحوه کمک به عزیزتان مهم‌تر از ابراز محبت صرف و تمایل به کمک است. این غیرمنطقی اما مؤثر است. ابراز عشق به تنهایی برای کمک به فرد مبتلا به اختلال دوقطبی کافی نیست.
- به همان اندازه مهم است که بیاموزید چه کاری را باید انجام دهید یا بگویید و چه کاری را نباید انجام دهید یا بگویید.
- ادراکات و شهود شما ممکن است در درازمدت در مورد آنچه برای درمان اختلال دوقطبی لازم است مفید نباشد. کمک به فرد مبتلا به دوقطبی یک چیز ذاتی نیست (بلکه به آموزش نیاز دارد و اکتسابی است).
- مراقبت (غیرحرفه‌ای) به فرد مبتلا به اختلال دوقطبی کمکی نمی‌کند و می‌تواند شما را خسته و اغلب آزرده‌خاطر کند.
- همسران نیز باید بر سلامت خود و فرزندان‌شان تمرکز کنند. این اغلب به معنای درخواست

کمک ورای سیستم پشتیبانی معمولی شماست. در این زمینه کتاب دوست داشتن فرد مبتلا به اختلال دوقطبی: درک و کمک به همسر خود با استفاده از طرح پذیرفتن مسئولیت تأثیر شگرفی دارد.

■ اغلب انتظار می‌رود که دوستان سیستم حمایتی برای فرد مبتلا به اختلال دوقطبی باشند و این شما هستید که در صورت نیاز باید برای آنها مرزبندی کنید.

■ در نهایت شما مسئول یک بزرگسال مبتلا به اختلال دوقطبی نیستید، حتی اگر والدین فرد مبتلا باشید.

■ شما صدایی برای شنیده شدن دارید. از آن برای حمایت از عزیزان خود استفاده کنید و در مورد نیازهای خود، بسیار صریح و شفاف باشید.

عضوی از خانواده، همسر یا دوست فردی با اختلال دوقطبی بودن یک کار سخت و اغلب ناخواسته است و با این حال خانواده و دوستان اغلب در کنار فرد مبتلا باقی می‌مانند و واقعاً به بهبودی فرد مبتلا کمک می‌کنند. توضیحات بیشتر ارائه شده در باکس‌ها به شما کمک می‌کنند که دیگر در مواجهه با فرد بیماری که دوستش دارید احساس سردرگمی و دستپاچگی نکنید. در پایان کتاب، ابزارهای مورد نیاز برای کمک به فرد مورد علاقه خود در یافتن ثبات را در اختیار خواهید داشت تا رابطه شما پایدار و لذت‌بخش باقی بماند.