

備えよ常に躁とうつ #双極リアル

双極症とは、躁状態とうつ状態と混合状態の症状がある病気です。
症状の出ていない時には、特に問題なく日常生活を送ることができます。
双極症当事者が自分自身の病気について、Twitterハッシュタグ「#双極リアル」や、
当事者会などで話題にした意見を体感としてとりまとめてみました。

例えばこんな症状があります

躁状態	うつ状態
予定をつめがち	キャンセルやキャンセル料が発生さらに落ち込む
無敵感全開でソワソワ	家族以外誰にも会えない、連絡も取れない
正義感ゆえの怒りが大きい	やる気があっても落ちるとできない
何らかのトリガーがあると躁転	アポを入れるのが怖い
躁状態では眠れないが、眠れないと躁状態になることも	通院以外ひきこもり
多弁、思考奔走寝付きが悪い、夜更かしして浪費	たまにネット覗くぐらいで世の中とは音信不通気味になる
躁の時めっちゃ歩いてる	躁とうつの混ざったような状態
混合状態	気持ちと行動のバランスがとれない

躁になったり、うつになったり、こんなつぶやきも…

- ・ 頑張りすぎて翌日バタン、ほどがわからない
- ・ 上がった分だけうつに落ちたとき闇が深い
- ・ 上がったままなら楽しいのにと不謹慎なことを思うときもある
- ・ 軽躁のせいで不注意になるし、鬱の時も不注意。躁やうつではだいたい不注意
- ・ 症状が出ていると、睡眠や食欲や清潔の維持や金銭管理に困難が発生することもある

違うんです！頑張ってるんです！

- ・ よほどのうつ状態じゃ無い限り「元気な振り」ができてしまう
- ・ 悲しませたくないから、とか変な人に見られないように、とかしてるけどどうまくできちゃうから「本当に病気なの？」って思われてるかもしれないのが1番辛い
- ・ 鬱で寝込んでいて、それとはいけないと頑張って外に出て歩いているのに、躁転しているように見えるらしい

双極症当事者の（一部の）リアルな「双極症ってこんな病気」です

ここに書かれている「双極症ってこんな病気」は、あくまでも当事者の体感です。
医学的なエビデンスがあるものではないことをご了承ください。