



양극성 기분장애 (Bipolar Affective Disorder)

양극성 기분 장애는 기분, 에너지, 생각과 행동의 극단적인 변화가 특징입니다. **조증** (기분이 상승한 상태)과 **울증** (기분이 가라앉은 상태)이 교대로 나타나며 이러한 기분 변화는 수 일, 수 주 또는 수 개월간 지속 되기도 합니다. 치료에 대한 반응이 좋으며 병의 경과 또한 양호한 편이나, 재발이 잦은 질병이므로 양극성 기분 장애에 대한 환우나 가족의 이해를 높이는 것이 재발 방지에 도움이 됩니다.

가족의 역할

- 병이 있음을 인정합니다
- 지속적인 치료를 받을 수 있도록 적극적으로 도와줍니다
- 환우의 기분 상태를 관찰합니다
- 재발의 징후를 가능한 한 빨리 인지하여 담당 의사와 의논합니다
- 치료의 효과를 믿고 따르며, 지속적인 약의 복용을 도와 줍니다
- 환우의 용기를 북돋아 줍니다
- 식사 시간이나 일생 생활을 규칙적으로 할 수 있도록 도와줍니다
- 충분한 수면을 취하도록 도와 줍니다.
- 모든 의사 결정에 환우와 가족이 함께 합니다
- 가족들을 위한 필요한 도움이나 후원을 받습니다



새움터 (Sae Woom Tor)는 **새싹이 움트는 곳**이라는 뜻으로 정신건강에 어려움을 겪고있는 개인이나 가족들과 함께 희망의 씨앗을 틔우려는 열정을 가진 정신과 의사, 사회 복지사, 간호사, 상담사들이 모인 단체입니다.

새움터는 홍보와 교육을 통하여 정신 건강에 대한 올바른 이해와 긍정적인 시각을 향상시킴으로써 서로 돕고 이해하는 밝고 건강한 한인 공동체를 형성하는데 도움이 되고자 합니다.

새움터는 보건부 (Ministry of Health), Mental Health Foundation of NZ (Like Minds, Like Mine)와 Internal Affairs의 후원으로 운영되고 있습니다.

비전 (Vision)

- 정신 건강을 증진하여 건강한 삶을 추구하기
- 정신 건강에 대한 사회적 차별과 편견을 방지하고 개선하여 삶의 희망 나누기



새움터 홈페이지 www.saewoomtor.org.nz를 통하여 정신건강에 관한 자세한 정보를 보실 수 있으며 궁금한 점을 이메일로 문의하실수 있습니다. (비밀보장 철저)

증상

극단적인 에너지의 증만, 기분의 고조와 깊은 고통, 절망 등의 양극단을 경험할 수 있습니다.

조증 상태의 증상

- 피곤을 느끼지 않으며, 수면 욕구 감소
- 기분이 고조되고, 과도하게 낙관적이며 자신감 증가
- 충동적이 되며 판단력 저하
- 차림이 화려해지거나, 지나친 치장/화장
- 비현실적인 계획을 세우거나 무리한 추진
- 돈 씀씀이, 성 생활의 큰 변화
- 말이 빨라지며 또 많아짐
- 쉽게 짜증을 내거나 흥분함
- 환각, 망상 (증상이 심한 경우)

울증 상태의 증상 (우울증 증상과 비슷함)

- 슬픔이 지속되거나 이유 없는 눈물을 흘림
- 평소에 즐기던 일에 흥미를 잃거나 사회생활 감소
- 집중력의 감소, 우유부단
- 식욕이나 수면 습관의 변화 (감소 혹은 증가)
- 걱정, 불안 증상의 증가
- 염세적이고, 죄책감이나 자책감
- 죽음이나 자살에 대한 반복적인 생각



www.saewoomtor.org.nz

양극성 기분 장애의 이해를 돕기 위한 안내서입니다. (작성: 2013년 11월)
정확한 진단이나 치료는 전문가와 상담해 주시기 바랍니다



Symptoms

Your loved one may experience extreme polar opposites of mood – from being elevated and energized to being depressed and desperate.

Manic Symptoms

- ◆ Feeling energized with decreased need for sleep
- ◆ Elevated mood with excessive optimism and inflated self-esteem
- ◆ Increased impulsivity and impairment of judgment
- ◆ Extravagant or inappropriate clothing or cosmetics choices
- ◆ Formulating and/or putting into action an unrealistic plan
- ◆ Marked changes in spending of money or sex life
- ◆ Increased quantity and rate of speech
- ◆ Irritable and easily angered
- ◆ Hallucinations and delusions (in severe cases)

Depressive Symptoms (as seen in depression)

- ◆ Persistent low mood and becoming tearful for no reason
- ◆ Reduced level of interest in activities that patient previously enjoyed and social withdrawal
- ◆ Impairment in concentration and becoming indecisive
- ◆ Changes in level of appetite or sleep (Increase or Decrease)
- ◆ Increase in anxiety and worries
- ◆ Pessimism, guilt or self-blame / criticism
- ◆ Recurrent thoughts about death or suicide



Bipolar Affective Disorder

Marked shifts in mood, energy, thinking and/or behaviours are characteristic features of Bipolar Affective Disorder. Manic symptoms and depressive symptoms can occur alternately, and may last days, weeks or even months. Although it is often readily responsive to treatments and many have a positive prognosis, frequent relapses may occur. Increasing the patient and family's awareness about the condition can help prevent relapses.

Role of the Family and Friends

- ◆ Acceptance of the condition
- ◆ Encourage and support your loved one to engage and persist with treatments whether they can be medication, talking therapies or involvement with support groups.
- ◆ Monitor his/her mood
- ◆ Recognise early warning signs and act accordingly to agreed plans. This may include informing clinicians
- ◆ Encourage and reassure the loved one
- ◆ Support him/her by maintaining regular daily routines such as meal time and sleep
- ◆ Actively participate in decision making processes alongside the loved one
- ◆ It is important to manage your own stress while caring for others. Be open to accepting necessary support and assistance from others.



Sae Woom Tor is a charitable trust which was established in 2009 to support and help Korean individuals and/or their families who suffer from mental illness and to give them hope for the future. The members are both Korean and English speaking professionals including psychiatrists, social workers, nurses and counselors. Sae Woom Tor refers to a place where new sprouts burst open in the spring; it is a symbol of hope for the future.

Sae Woom Tor aims at promoting the mental health and wellbeing of all people in the Korean community by providing information, education and advocacy to the services which support people with mental illness.

For further information please visit our website www.saewoomtor.org.nz.

If you have any questions please feel free to contact us by email; admin@saewoomtor.org.nz

Sae WoomTor guarantees strict confidentiality



This brochure is intended to help you better understand mental health. Please consult your doctor for accurate diagnosis and treatment (Updated in July 2014)