

3月は

双極月間 @小田原

3月2日 土 11:00~16:00

おだわら市民交流センター-UMECO活動エリア



誰でも参加OK
welcome

3月30日が世界双極性障害デーと定められているので3月は双極月間という呼びかけを始めました

双極性障害は躁状態とうつ状態そして混合状態が症状としてある病気です。症状が出ていないときには特に問題なく生活できます。

双極月間@小田原では情報エリアと発表エリアで皆様をおまちしています。

このイベントは双極性障害と診断された当事者の集まりBipolar-Questが主催します。

11:00~16:00情報エリア

- ・資料配架・談話コーナー

ヘルプキーホルダー500円



ヘルプ缶バッジ300円



13:00~16:00発表エリア

- ・ゲスト神奈川県社会福祉協議会 古張さま
- ・Bipolar-Quest10周年報告
- ・Bipolar-Quest主催者2人の四方山話
(質問への回答もかねて)

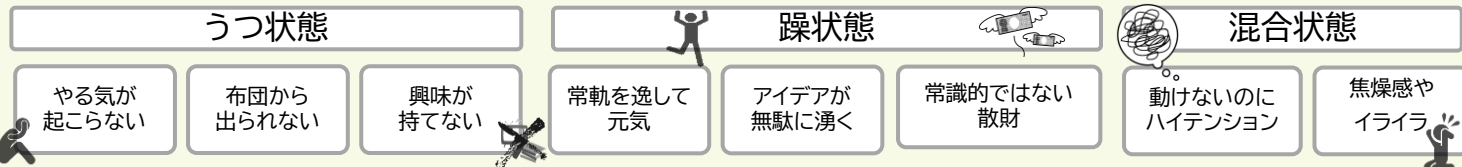
横浜も開催

3月9日土 11:00~16:00

かながわ県民センター12階第2会議室

ゲストTokinさま

(イラストレーター・漫画家)



双極みんなが集まろうぜ、各自で

主催 (双極月間@小田原、@横浜)



双極月間note
双極月間について
配付資料のpdfなど

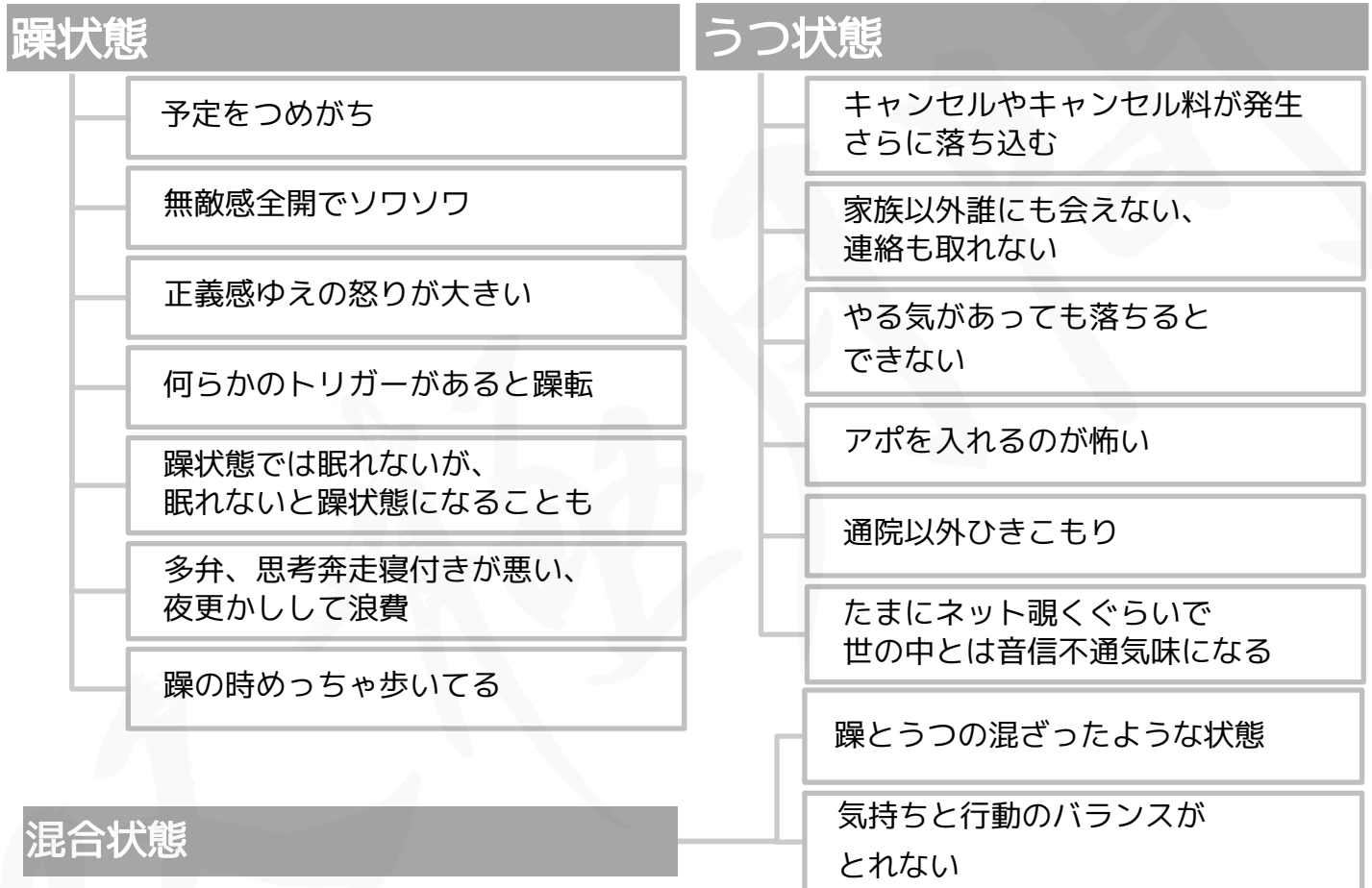
Bipolar-Quest
ばいぽーらくえすと



備えよ常に躁とうつ #双極リアル

双極性障害とは、躁状態とうつ状態と混合状態の症状がある病気です。症状の出していない時には、特に問題なく日常生活を送ることができます。双極性障害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



混合状態

躁になったり、うつになったり、こんなつづきも…

- ・ 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

双極性障害当事者の（一部の）リアルな「双極性障害ってこんな病気」です

ここに書かれている「双極性障害ってこんな病気」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。