

3月は

双極月間

WORLD
BIPOLAR
MONTH

双極みんなで集まろうぜ、各自で

国際双極性障害財団・国際双極性障害学会・アジア双極性障害ネットワークにより、双極性障害であったとの説がある画家ゴッホの誕生日3月30日が、世界双極性障害デーと定められました。

双極月間って何？

- ・3月30日が世界双極性障害デーと定められています。
- ・1日じゃもったいないからまるっと3月を双極月間とする事にしました。

双極月間は呼びかけです

- ・双極性障害当事者としてまたは双極性障害にかかわる人々が「何か」するきっかけとして、また双極性障害という名前を耳にするきっかけとして3月は双極月間と呼びかけています。

双極性障害を知らない方へ

- ・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。
- ・双極性障害ってなに？と言うかたもこの機会に、ちょっとだけ双極性障害に興味を持ってもらえるとうれしいです。

なにをすればいい？

- ・講演会やセミナー冊子を作る等の活動
- ・双極性障害について・集まりを開く・発信する・誰かと双極性障害の話しをするなど
- ・それぞれが自分サイズの活動をして見ませんか？
- ・どんな活動でも3月は双極月間です。

双極月間ではWeb上に双極性障害に関する身近に役に立つ資料のpdfなどをアップロードしています。双極性障害イベント会場でも配架されることがありますが是非一度ご覧になってください。

双極性障害の症状の例です。

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。

うつ状態

やる気が
起こらない

布団から
出られない

興味が
持てない

常軌を逸して
元気

アイデアが
無駄に湧く

常識的ではない
散財

動けないのに
ハイテンション

焦燥感や
イライラ



呼びかけ人：Bipolar-Quest代表ちどり
「ばいぽーらくえすと」で検索

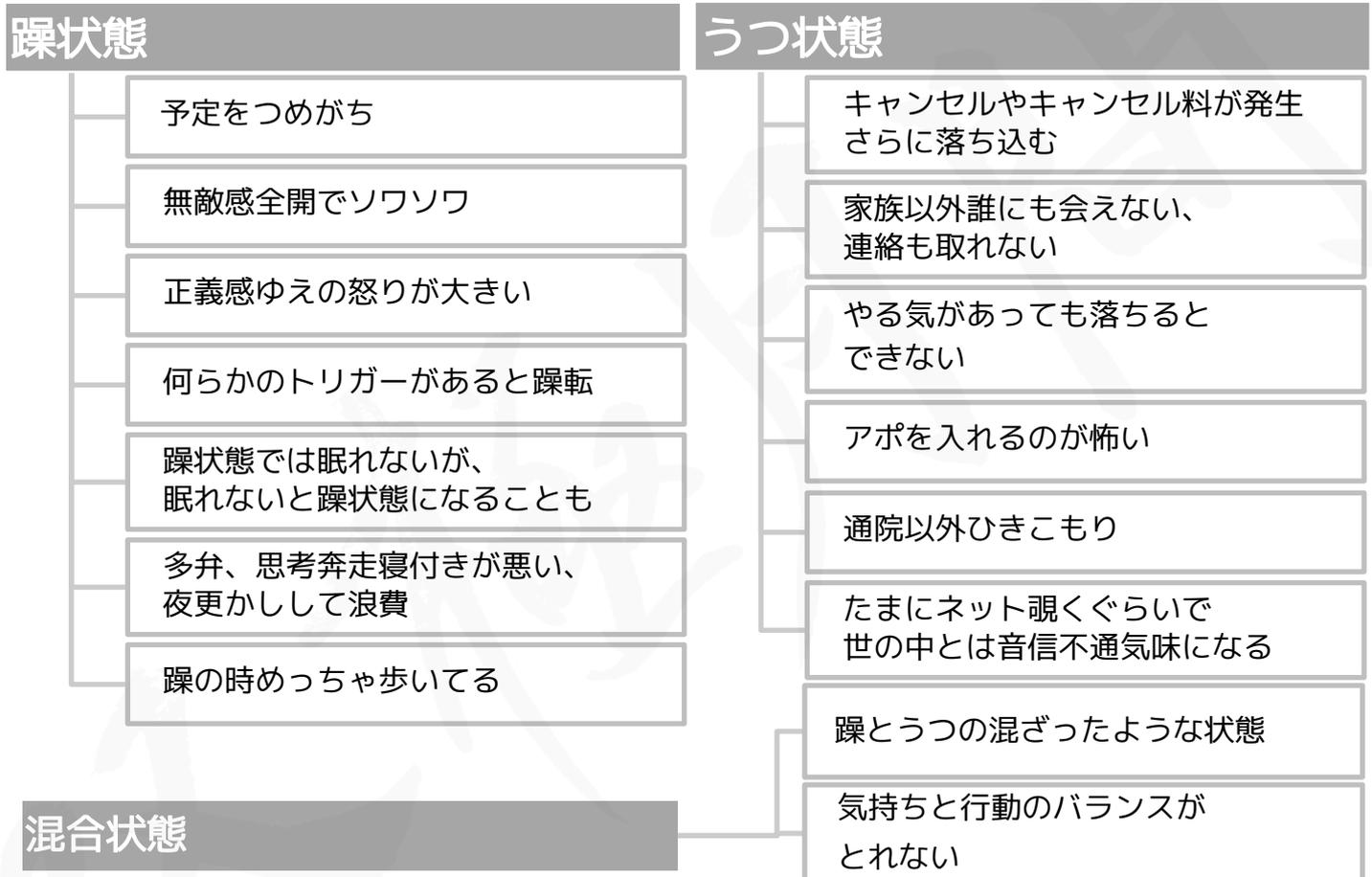
双極月間note
双極月間について
配付資料のpdfなど



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。