

양극성 기분 장애란 무엇입니까?

(What is bipolar mood disorder?)



양극성 기분 장애란 무엇입니까?

양극성 기분 장애란 과거에는 조울증으로 불리우던 우울 장애의 한 형태입니다.

양극성 기분 장애를 겪고 있는 사람들은 우울과 슬픔에서 환희와 흥분에 이르기까지 극심한 기분의 변화를 경험합니다. 이러한 기분 변화는 반복되는 경향이 있으며, 그 정도가 경미함에서 극심함까지 다양하며 그 지속 기간 또한 다양합니다.

호주 인구의 1%가량이 양극성 기분 장애를 가지고 있으며, 200명중 1명 정도의 비율로 일생 중 어느 시점에라도 심한 장애를 경험합니다.

조기 발견과 효율적인 조기 치료는 양극성 우울 장애를 가진 사람들의 미래 복지를 위해 필수적입니다. 효과적인 치료로 그들은 온전하고 생산적인 삶을 살 수 있습니다.

양극성 기분 장애의 증세들은 무엇입니까?

우울증

우울증은 양극성 장애를 가진 대부분의 이들에게 있어 주된 기분 방해 요인이며 다음과 같은 양상이 두드러지게 보입니다:

- 이전에 즐기던 활동들에 대한 흥미와 즐거움의 상실.
- 감당할 수 없는 슬픔에 잠김.
- 친구로부터의 철회 및 사회적 활동의 기피
- 쇼핑 및 샤워와 같은 자기를 돌보는 일과들의 수행 중지.
- 식욕과 수면 패턴의 변화.
- 집중력 결여, 극심한 피곤 및 죄책감과 무가치감.
- 어떤이들에 대한 박해 및 죄책감을 공상속에서 발전시킴.

해로운 알코올이나 기타 약물 남용은 종종 우울증의 증세와 함께 일어납니다.

이것은 치료를 더욱 복잡하게 만들기엔 알코올과 약물 남용을 효과적으로 관리하는것이 중요합니다.

우울증을 겪고 있는 이들에게 자살의 위험율이 더 높습니다.

우울증에 관한 추가 정보를 원하시면 다음의 안내 책자를 읽어보십시오:

우울 장애란 무엇입니까?

조증

‘조증’이란 용어는 가장 극심한 기쁨과 과활동성의 상태를 묘사합니다.

양극성 기분 장애를 겪고 있는 이들중 소수의 사람들은 조증의 우발만을 경험하고 우울증의 우발은 경험하지 않습니다.

조증의 가장 흔한 증세는 다음과 같으며, 그 정도는 차이가 있습니다.

- 고양된 기분- 극심하게 고조되고 고양되며 에너지가 넘치는 기분을 느낍니다. 이러한 경험은 종종 세상의 정상에 오른 기분 또는 천하 무적이 된것과 같은 기분으로 묘사됩니다.
- 증가된 에너지와 과활동성.
- 수면 욕구의 경감.
- 쉽게 짜증을 냄-타인들이 그들의 비현실적인 계획이나 아이디어들에 동의하지 않거나 무시할 경우 화를 내고 짜증을 내기도 합니다.
- 빠른 사고와 말하기- 사고가 보통때보다 더욱 빠릅니다. 이는 그 사람으로 하여금 말을 빠르게 하도록 만들고 횡설 수설 하게 만듭니다.
- 무모함- 이것은 필요없는 물품을 비싼 값에 사는 행동과 같은 것으로, 어떤 행동에 대한 결과를 예견하는 능력의 감소로 인해 나타나는 결과입니다.
- 과대한 계획과 신념들- 조증을 겪고 있는 사람들은 흔히 자신들이

비상하게 재능있거나 예를 들어 왕, 영화 배우, 국가의 수상이라고 믿습니다. 종종 종교적인 믿음이 강화되거나 자신들이 중요한 종교적인 인물이라고 믿기도 합니다.

- 통찰력의 결여-조증을 겪고 있는 사람들은 타인들이 자신들의 아이디어나 행동들을 부적절하고, 무모하며 비합리적이라고 여기고 있다라고 이해할지는 모르지만, 스스로 그들의 행동이 부적절하다라고 인정하지 않을 수 있습니다.
- 조증은 증상들이 일주일 또는 그 이상 지속되었을때 진단됩니다. 경조증은 증세가 덜 심하며 지속 기간이 더 짧습니다.

정상 기분

조증과 우울증의 우발을 경험하는 사람들의 대부분은 그 중간 중간에 정상적인 기분을 느낍니다. 그들은 생산적인 삶을 살수 있으며 가정과 직장에서의 임무들도 감당해 나갈 수 있습니다.

기분이 극단적이되며 그 사람의 일상 생활에 저해를 일으킬때 정신병에 대한 진단과 치료가 필요하게 됩니다.

양극성 기분 장애의 원인은 무엇입니까?

정신병의 발병 확률은 남녀에게 동등합니다. 이것은 20대에 가장 흔히 나타나며 그 일생중 그 이전 또는 이후에 나타날 수도 있습니다.

양극성 기분 장애는 유전적, 생화학적, 그리고 환경적인 요인들을 포함한 복합적인 요인들에 의하여 생깁니다.

유전적 요인들

양극성 기분 장애를 가진 친부모를 가진 일란성 쌍둥이와 입양 자녀와 같은 가까운 혈연관계에 대한 연구는 이 질환이 유전적으로 전달될 수 있음을 강하게 시사합니다. 이 장애를 가진 부모의 자녀들은 장애를 발병할 더 높은 위험에 있습니다.

생화학적 요인들

우울증과 마찬가지로 조증 또한 부분적으로는 뇌의 화학적 불균형에 기인한다고 여겨집니다. 이것은 약물요법으로 치료될 수 있습니다.

스트레스

스트레스는 증상들을 촉발시키는데 한 역할을 하지만 항상 그러한 것은 아닙니다. 때로는 병 자체가 스트레스성 사건들을 야기할 수도 있고,(이혼이나 사업의 실패와 같은)

그리고 나서 병의 원인으로 탓하여 질 경우도 있습니다.

어떤 치료를 받을 수 있나요?

양극성 기분 장애를 위한 효과적인 치료들을 받을 수 있습니다. 질병 교육과 우발의 조기 경고성 신호들의 인지 학습, 예방 조치법이 중요합니다. 동료들의 지원 또한 이런 방법에서 특별히 도움이 됩니다.

특정한 약물들은 기분 변화를 관리하는데 도움을 줍니다.

이 질환의 우울증 단계에서는 항우울제와 같은 약물은 우울한 기분을 감소시키고 정상적인 수면 패턴과 식욕을 회복시키고 걱정을 줄여줄 수 있습니다.

항우울제는 중독성이 없습니다.

항우울제는 그 긍정적 결과에 도달하는데 1주에서 4주 가량을 소요하며, 천천히 뇌안의 신경 전달 물질들의 균형을 되찾아 줍니다.

급성적이고 격심한 조증의 우발 동안에는 몇가지 다른 약물들이 사용됩니다. 어떤 약물은 조증 흥분을 진정시키기 위해 사용됩니다; 다른 약물은 기분을 안정시키도록 돕습니다.

어떤 약물들은 기분 변화를 통제하고 우울증과 조증 단계의 횡수와 정도를 줄이기 위한 예방책으로 또한 사용되기도 합니다. 장기적인 약물 복용이 재발되는 우발을 방지하기 위해서 필요할 수도 있습니다.

신체적 운동과 해로운 알코올이나 다른 약물 남용을 줄이는 것과 같은 라이프 스타일의 변화도 회복을 도울 수 있습니다.

심리학적인 개재도 중요한 치료의 구성 요소가 될 수 있습니다. 인지 행동적 치료요법 (CBT)와 같은 치료 요법들은 그 질병을 가중시킬 사고의 패턴, 행동 그리고 믿음을 변화시키는 것을 목표로 합니다.

대인 관계성 치료요법은 그들의 삶에서 중요한 사람들과 관계를 이룰 수 있는 새로운 방법을 배우게 돕습니다.

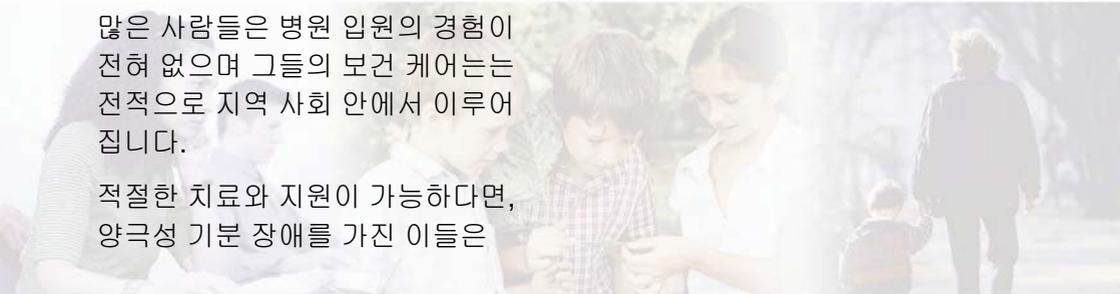
조증의 우발을 경험하고 있는 중에는 치료의 필요성을 알도록 설득하는 것이 어려울 수 있습니다. 증상이 심각하면 때때로 병원 입원이 필요할 수도 있습니다.

많은 사람들은 병원 입원의 경험이 전혀 없으며 그들의 보건 케어는 전적으로 지역 사회 안에서 이루어 집니다.

적절한 치료와 지원이 가능하다면, 양극성 기분 장애를 가진 이들은

온전하고 생산적인 삶을 살 수 있습니다.

양극성 기분 장애를 가진 이들의 가족과 친구들은 종종 혼란과 고통을 느낍니다. 보다 나은 지역 사회의 이해와 더불어 지원과 교육은 치료의 5/6 중요한 부분입니다.



다음을 통하여 도움을 받으십시오.

- 일반의
- 지역 건강 센터
- 지역 정신 건강 센터

서비스에 관한 정보를 원하시면 지역 사회 도움과 복지 서비스(Community Help and Welfare Services)와 지역 전화 번호부의 24시간 응급 번호를 확인해 보십시오.

만일 통역사가 필요하시면 전화 13 14 50 TIS로 연락하십시오

즉각적인 상담 도움을 위한 13 11 14 (Lifeline) 번 생명의 전화가 있습니다. 생명의 전화는 필요한 연락처, 추가 정보 및 도움을 제공해 드릴 수 있습니다.

더 많은 정보는 다음의 웹사이트를 참조하십시오.

www.mmha.org.au
www.beyondblue.org.au
www.ranzcp.org
www.blackdoginstitute.org.au
www.sane.org

이 안내 책자에 관하여

이 안내 책자는 호주 정부의 기금으로 이루어지는 국민 정신 건강 전략 정책하의 정신 질환에 관한 시리즈의 일부입니다

이 시리즈의 다른 안내 책자들은 다음을 포함합니다.

- 정신 질환이란 무엇입니까?
- 성격 장애란 무엇입니까?
- 양극성 기분 장애란 무엇입니까?
- 우울성 장애란 무엇입니까?
- 식이 장애란 무엇입니까?
- 정신 분열증이란 무엇입니까?

아래의 기관에 연락하시면 모든 무료 안내 책자들을 구하실 수 있습니다. **Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:** (호주 정부 건강과 노후부 산하 정신 건강 및 인력 부서):

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
전화 1800 066 247
팩스 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

다른 언어들로 복사된 것들을 원하시면 다문화 정신건강 호주 전화 (02) 9840 3333 으로 연락하십시오
(Multicultural Mental Health Australia)
www.mmha.org.au

Insert your local details here

