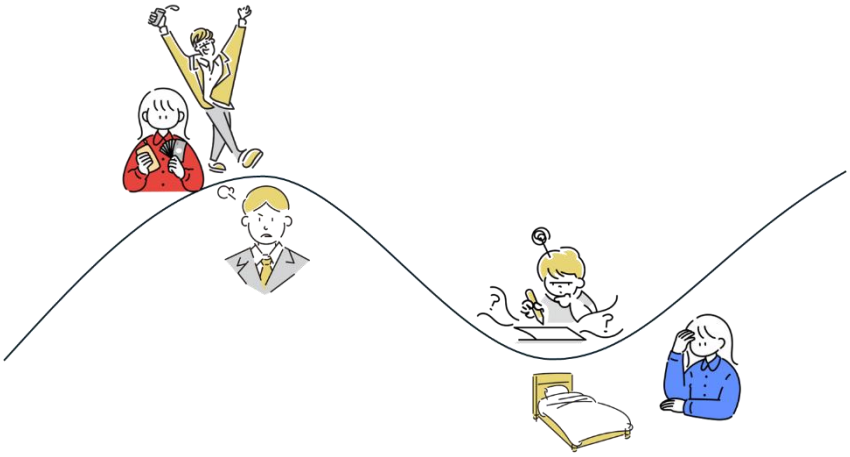
双極症（双極性障害）の心理教育

Psychoeducation for Bipolar Disorder



ゆううつでおっくう、物事に興味が持てずに落ち込むうつ状態と
エネルギーにあふれて行動的になるそう状態をくりかえす。

周囲に理解されにくく、自分でも気づきにくい
双極症（双極性障害）の再発予防を目指すプログラムです。

・障害への気づき
・再発の早期発見
・規則正しい生活習慣
・正しく薬をのむために
・ストレスマネジメント

等を通して
日常生活で起こる双極性障害のサインに気づき、
そううつの波と付き合っていくことが目的です。

双極症（双極性障害）の方向けのプログラムとなります。

参加をご希望される方は主治医の先生にご相談ください。