

# Yam Mob Bipolar Yog Dad Tsi?

## Yam mob Bipolar yog ib yam mob heev

Cov neeg mob bipolar muaj tsam siab ntev tsam siab luv. Tej zaum nws yuav ua tau rau nyuaj (nyuaj siab). Tej zaum nws yua ua rau koj nros (nros). Lub caij nyuaj nyuaj siab thiab nros nros ntawv lawv hu ua “episode” lor yog chib. Kuaj koj cov chib raws li nram qab no. Mus ntsib koj tus kws kho mob nrog nws tham txog koj cov chib ntawd.

## Tej Yam Chib

### ☐ Lub caij nyuaj siab (ces qis)

Cov neeg muaj hom mob bipolar no mas kho kho siab kawg. Lawv tsis xav sawv saum txaj los lis los yog tsis noj mov lis. Lawv tsis nyiam ua tej uas lawv ib txwm nyuam ua los lawm. Lawv xav tua lawv tus kheej pov tseg thiab xav dai tuag xwb.

### ☐ Nros Nros (siab siab)

Nros nrog los puav leej yog hom mob bipolar ib yam. Nro nrog mas kuj pib nrog tej yam uas yus xav tau zoo. Los yog nws ua rau tus neeg ntawv nyob tsis zoo thiab chim chim heev. Cov neeg nro nros no ua tej yam uas txaus txaus ntshai.

### ☐ Nros Nros Heev

Nros nros heev zoo ib yam li nro nro thiab, tab sis yog nro heev zog dua. Tus neeg ntawd yuav zoo siab me ntsis. Lawv xav tau tias lawv ua tau ntau yam tshaj. Tab sis “xav tau zoo” Cov kev nyuaj siab no nws txhawj hloov ntawm qhov mluas mluas mus rau nyuaj nyuaj siab kawg.

### ☐ Tov Chib

Yom mob uas ua rau tus neeg nros nrog thiab chim chim siab no kuj txawj hloov mus ua tus neeg nyob luag ntxhi li ib hnuv xwb los muaj. Yam no hu ua tov chib. Tus neeg nrog tus mob tov chib lis no lawm mas muaj feem yuav tua nws tus kheej pov.

Yom mob Bipolar no ces yeej mob mus ib tsim neej li. Tab sis nyiaj hnuv no muaj ntau yam kev rau cov neeg no lawm. Mus ntsiv koj tus kws kho mob es nrhiav yam zoo tshaj plaws los pab koj.