



# BIPOGRAPHY

バイポグラフィーは双極性障害当事者の知恵と経験を集めたWEBサイトです。

## 双極性障害(躁うつ病)に 向き合うすべての人へ

こんなことが  
気になりませんか？

.....  
your trouble

自分にもできる「躁や鬱の予防法」を見つけたい…  
自分に合った主治医の探し方や病院選びのコツを知りたい…  
他の人は不安やイライラにどう対処しているんだろう？



### 気圧予報アプリ で体調や気分の 変化を予測

気圧の急激な変化で体調が悪くなる  
ことがあるので、気圧予報アプリを使  
い、体調の変化を予測したり事前に対  
策を講じたりしています。その日の体  
調も記録でき、気圧と体調の関係を正  
確に知る上でも役立っています。



### 新しい指摘や情 報をもらいやす い医者を選ぶ

症状、治療法、躁や鬱の予防法、働き  
方、参考書籍などにおいて、自覚して  
いないことを指摘してくれたり、まだ  
知らない、まだ試したことのない情報  
を提供してくれたりする頻度の高い医  
者を選ぶようにしています。



### 頭を冷やすのは 感情の鎮静化に 有効らしい

イライラしたり軽躁状態を自覚したり  
した時は、氷枕、冷却シート、水シャ  
ワーなどで頭を冷やすのも一つの効果  
的な対策だと主治医から聞きました。  
脳内の神経伝達物質の働きが弱まっ  
て、症状が緩和されるそうです。

双極性障害は、症状や有効な治療法だけでなく、病気との付き合い方においても多様性や個人差が著しい、とても厄介な精神障害だと感じています。このサイトで他の当事者の方々のナレッジを参考にすることで自分なりの「病気との正しい付き合い方」を見つけて欲しい。そして、この病気に人生を翻弄される人を一人でも多く減らしたい。そんな想いを込めて作りました。

▼BIPOGRAPHYはこちらから  
<https://bipography.com/>



▼お問合せ先  
双極性障害ナレッジベース開発プロジェクト  
代表：白楽たまき  
Mail：tamakishiraku@gmail.com  
Twitter：@tamakishiraku