BIPOGRAPHY

[https://bipography.com]

双極性障害の当事者の方々から寄せられた"知恵"と"経験"を
データベース化したWebサイトです。

主治医に求めること

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る頻度の高い医者を選ぶようにしています。

もう一つの気分ログ

気分の変動を一日単位で記録してきたのですが、本当にモニタリングが必要なのは「気分の変動」よりも「感受性の変動」なのではないかと思い始めました。

躁状態の失敗談

勢いで金融商品を買ってしまい、貯金を数百万円も無駄にしてしまいました。うつ状態になる度に思い出し、死にたくなるほど後悔します。

BIPOGRAPHYについて

双極性障害（＝躁うつ病、双極症）と共に生きていく上で役立つ知恵や工夫、成功体験や失敗体験、考え方や意見などを当事者の方々から提供して頂き、掲載しています。内容は、躁･鬱･混合といった状態毎の症状、予防策、過ごし方の他、薬以外の治療法の体験談、医者や病院の選び方、社会福祉制度の活用法、働く上で注意したいことなど、多岐にわたります。2022年2月現在、151名の方から寄せられた635件の情報を掲載しています。

代表メッセージ

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Webサイトで他の当事者の方々と知恵や経験を共有することで、ご自身なりの「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。

お問い合わせ

団体名　：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
メール　：tamakishiraku@gmail.com
Twitter　：@tamakishiraku

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