

اختلال دو قطبی

نوعی اختلال خلقی و یک بیماری روانی است. افراد مبتلا به این بیماری دچار تغییرات شدید خلق میشوند. و معمولاً در آخر دوره نوجوانی یا اوایل دوره بزرگسالی تظاهر پیدا میکند. این بیماری انواع مختلفی دارد شامل: اختلال دو قطبی نوع ۱ و اختلال دو قطبی نوع ۲.

تفاوت این دو اختلال در وجود دوره ی شیدایی است در نوع یک این حالت اتفاق می افتد ولی در نوع دو فرم خفیف تری از آن که نیمه شیدایی است بروز می کند.

علائم :

خلق بالا (شیدایی): گاهی اوقات این افراد حالتی به نام شیدایی تجربه میکنند. این بیماران ممکن است ناگهان از اوج شادی و خوشحالی به اوج غم و اندوه فرو روند و ارتباطی بین خلق بیمار و آنچه که واقعاً در زندگی بیمار رخ میدهد وجود ندارد.

بیقراری، افزایش انرژی و میزان فعالیت. خلق خیلی بالا و احساس نشاط شدید همراه با احساس خودبزرگبینی، تحریک پذیری مفرط، صحبت کردن بیوقفه، مسابقه افکار، پریدن از موضوعی به موضوع دیگر با سرعت خیلی زیاد، عدم توانائی برای تمرکز، حواسپرتی کاهش نیاز به خواب، اعتقادات غیر واقعی در مورد توانمندیها و قدرت فرد، قضاوت ضعیف و لخرجی، افزایش تمایلات جنسی، سوء مصرف داروها و مواد مخدر، الکل و داروهای محرک از نشانه های خلق بالاست.

*خلق پایین (افسردگی):

افسردگی می تواند قبل یا بعد از دوره شیدایی در این بیماران ایجاد شود. درصد کمی از بیماران ممکن است در طول بیماری خود اصلاً افسردگی را تجربه نکنند.

درمان اختلال دو قطبی :

✓ دارو درمانی که درمان اصلی می باشد.

✓ تشنج درمانی با الکتروسیته (ECT)

✓ درمان های روانی

توصیه های درمانی:

شما باید در مورد تجویز دارو با روانپزشک خود مشورت کنید. به طور کلی بهترین تجویز به این بستگی دارد که شما کدام دارو را بهتر مصرف کنید. یک دارو ممکن است برای یک نفر مناسب باشد ولی در شخص دیگری اثر خوبی نداشته باشد اما برای اولین تجویز اصولاً دارویی تجویز می گردد که نتایج مثبت بیشتری در دیگران نشان داده است.

پس از بهبودی نیز بهتر است همواره این قرصها را با توجه به نظر روانپزشک همراه خود داشته باشید. ممکن است شما بخواهید قبل از اینکه دکتر دستور قطع دارو بدهد، از مصرف خودداری کنید. متأسفانه اینکار اغلب به بازگشت دوره ها منجر می شود. با دکتر و خانواده خود هنگامی که بهبود یافتید، در این مورد صحبت کنید، اگر خیلی زود مصرف دارو ها را قطع کنید، احتمال بازگشت بیماری در شما زیاد است.

رژیم غذایی:

یک رژیم طبیعی و متعادل داشته باشید، حتی اگر اشتها ندارید. امکان دارد مکمل ویتامینها و موادمعدنی لازم باشد از مصرف کافئین پرهیز کنید، زیرا کافئین یک ماده تحریککننده است. به دلیل مصرف لیتیوم توصیه می شود از رژیم غذایی کم نمک استفاده نشود. بیماران که لیتیوم مصرف دارند طبق دستور پزشک هفته ای یکبار آزمایش خون از نظر تعیین سطح سرم لیتیوم انجام دهند و در صورت مشاهده دل درد و دل پیچه و حالت تهوع و استفراغ لیتیوم را قطع و به پزشک مراجعه نمایند.

اصول و مهارت های لازم که باید در منزل انجام شود :

- ❖ استفاده از رژیم غذایی با نمک و مایعات فراوان
- ❖ نوشیدن مرتب نوشیدنی های غیر شیرین
- ❖ غذا خوردن منظم (برای کنترل عوارض گوارشی دوز دارو را با غذا تجویز کنید).
- ❖ در صورتی که شما خیلی پرمشغله هستید ممکن است دچار دوره شیدایی شوید.
- ❖ کاهش مصرف کافئین در چای، قهوه و نوشابه
- ❖ ارتباط موثر برقرار کنید
- ❖ سعی کنید زندگی، کار، استراحت و روابط تان بادوستان و خانواده را متعادل سازید.

نکات لازم برای دوستان و خانواده بیمار:

✓ دانستن اینکه به یک فرد بسیار افسرده چه بگوییم سخت است. آنها همه چیز را از دیدگاه منفی می بینند و قادر نیستند بگویند از شما چه می خواهند و آنها ممکن است زودرنج و گوشه گیر باشند اما در همان حال به کمک شما نیاز دارند. آنها ممکن است نگران باشند ولی نخواهند یا نتوانند که نصیحت شما را بپذیرند. سعی کنید در حد امکان صبور باشید و آنان را درک کنید.

✓ در شروع یک دوره شیدایی، شخص شاد و پرنرژی به نظر می رسد هر چند که اینگونه هیجانات منجر به بدتر شدن شرایط روحی آنان می گردد. بنابراین سعی کنید آنان را متقاعد کنید که کمکشان نمایید و به آنان در مورد بیماری شان توضیح دهید. کمکهای عملی بسیار مهم هستند. مطمئن شوید که بیمار شما قادر است که از خود نگهداری کند.

مدت زمان قابل انتظار برای مراقبت

مراقبت قابل انتظار معمولاً ۹ ماه تا یکسال می باشد مبارزه با افکار و باورهای غلط از جمله اعتیاد دار بودن داروهای روان پزشکی، بعضی از داروهای گیاهی، لای کتاب باز کردن، رمالی، دعانویسی و احضار ارواح و... قسمت بزرگی از درمان به حساب می آید.

* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی بخش مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی در اختیار شما قرار می گیرد،
شماره بیمارستان: ۵-۵۵۲۲۲۰۳۱-۰۱۱
شماره داخلی بخش: ()

منابع:

جونز استیون. مقابله با اختلال دوقطبی. راهنمای زیستن با اختلال شیدایی افسردگی. نشر علم.
- بهرامی، فاطمه. درمانهای رفتاری - فراشناختی: اختلالات دوقطبی. نشرمانی



بیمارستان امام سجاده (ع)

آموزش سلامت

HE. 17.03

تاریخ آخرین بازبینی:

1401/02/28

اختلال دوقطبی

