

آشنایی با اختلال دوقطبی



تهیه و تنظیم: مرضیه نوروزپور
دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی

نشانی: خیابان سیدجمال الدین اسدآبادی-
نبش خیابان بیستم- مرکز درمانی و
توانبخشی اسماء- طبقه سوم
تلفن: ۸۸۴۸۰۵۸۶-۸۸۴۸۰۵۸۶



برای تثبیت وضعیت خلقی بیمار از داروهای تثبیت کننده خلقی مانند لیتیوم و ... به تجویز روانپزشک استفاده می‌شود. داروها علاوه بر مزایا عوارضی هم دارند که به مرور زمان این عوارض کاهش پیدا کرده و در صورت شدت یافتن بیمار می‌تواند با مشورت روانپزشک این عوارض را کنترل کرده و نیازی به قطع دارو نباشد. مداخلات غیردارویی در کنار درمان‌های دارویی می‌تواند در پیشگیری از عود اختلال، کوتاه کردن دوره‌های بیماری نقش موثری داشته باشد که شامل، آموزش روانی درخصوص بیماری و علایم آن به بیمار و اطرافیان، درمان‌های شناختی-رفتاری برای تبعیت درمانی، اصلاح کردن افکار منفی و آشنایی با نشانه‌های هشداردهنده بیماری و مدیریت بهتر آن و ... می‌باشد.



تشخیص اختلال دوقطبی دشوار است.

فرد ممکن است بینشی به مشکلاتش نداشته باشد و از نظر او هیچ مشکلی وجود نداشته باشد. باید با او صحبت کرد و به او پیشنهاد مراجعه به متخصص برای درمان را داد.

متخصص از علایم بیمار در زمان حال و گذشته سوالاتی خواهد پرسید.

درمان اختلال دوقطبی

درمان شامل مداخلات دارویی و غیردارویی است. درمان مناسب با نظر روانپزشک و روان‌شناس بالینی انتخاب می‌شود. به دلیل ماهیت عودکننده این اختلال درمان اغلب طولانی می‌باشد. درمان دارویی مهم‌ترین جزء درمان این اختلال بوده و بیمار نباید به هیچ وجه خودسرانه آن را قطع کند.



اختلال دوقطبی یکی از شدیدترین بیماری‌های روانی است.

*ویژگی اصلی این اختلال نوسانات شدید در وضعیت خلق و انرژی فرد است. این نوسان‌ها معمولاً هفته‌ها و ماه‌ها طول می‌کشد و با آنچه مردم عادی در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنند بسیار متفاوت است. آن‌ها ممکن است بیش از اندازه شاد، تحریک‌پذیر و پرخاشگر و یا بیش از اندازه غمگین، ناامید و بی‌حوصله شوند.

*حالت اول را که با خلق بالا و پرخاشگری همراه است مانیا (شیدایی) و حالت دوم را که با غمگینی و ناامیدی همراه است افسردگی می‌نامند.

*این تغییرات خلقی می‌توانند سریع و یا آهسته باشند. و در بین دو حالت افسردگی و شیدایی می‌تواند خلق طبیعی را تجربه کنند.

هر کسی می‌تواند به این اختلال مبتلا شود

معمولاً شروع اختلال در دوران نوجوانی و یا اوایل بزرگسالی می‌باشد.

تغییرات شیمیایی در مغز، سابقه خانوادگی، آسیب‌های دوران کودکی می‌تواند منجر به اختلال دوقطبی شود.

علائم خلق بالا (شیدایی):

در طول این مرحله فرد ممکن است تعدادی از علائم زیر را تجربه کند:

- *افزایش انرژی به‌طوری‌که ساعت‌ها فعالیت می‌کند بدون اینکه نیاز به خواب داشته باشد.

- *تحریک‌پذیری زیاد، سریع از کوره در می‌رود و پرخاشگری می‌کند.

- *پرحرفی، احساس اینکه افکارش بلهیم مسابقه می‌دهند و یا اهداف بلندپروازانه-ای در سرش دارد.

- *تکانشی عمل می‌کند یعنی ممکن است رفتارهای با خطر زیاد را انجام دهد. مثل ولخرجی زیاد، بی‌بندوباری جنسی

up/down



علائم خلق پایین (افسردگی)

در طول این مرحله فرد ممکن است

تعدادی از علائم زیر را تجربه کند:

- *از دست دادن انرژی

- *کاهش میل جنسی

- *مشکل در تمرکز کردن و تصمیم‌گیری

- *تغییر در عادات‌های تغذیه و خواب (مثلاً

- افزایش خواب و یا کاهش اشتها)

- *ناامیدی از زندگی و داشتن افکار

- خودکشی و ...



همه افراد مبتلا به اختلال دوقطبی

علائم مشابهی را تجربه نمی‌کنند.

برخی از افراد بیشتر علائم افسردگی را تجربه می‌کنند. برخی دیگر ممکن است بیشتر در فاز شیدایی به سر برند.

افراد مبتلا می‌توانند در یک زمان هر دو حالت شیدایی و افسردگی را تجربه کنند.