

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 اوائل دوره بزرگسالی تظاهر پیدا می‌کند.

علائم بیماری دو قطبی

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.



علائم بیماری دو قطبی

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

خلق پایین افسردگی

افسردگی می‌تواند 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.

علائم و نشانه های افسردگی

- اضطرب یا ناخشنودی پایدار
- خلق پایین
- احساس ناامیدی یا بدبینی
- درماندگی و بی ارزشی
- احساس گناه
- ازدست دادن علاقه و عدم لذت از فعالیت هایی که قبلا برای فرد لذتبخش بوده اند از جمله ارتباط جنسی
- کاهش انرژی احساس خستگی یا کند شدن حافظه و تصمیم گیری
- اختلال در تمرکز
- احساس بیقراری یا تحریک پذیری
- خواب زیاد یا عدم توانائی خوابیدن.
- تغییر در اشتها و افزایش یا کاهش وزن بصورت نا خواسته
- احساس درد مزمن یا سایر نشانه های بدنی مقاوم که در اثر بیماری جسمانی یا جراحی ایجاد نشده باشد.
- افکار مرگ یا خودکشی یا اقدام به خودکشی
- خلق پایین



- احساس ناامیدی یا بدبینی
- درماندگی و بی ارزشی
- احساس گناه

درمان اختلال دو قطبی

- دارو درمانی
- تشنج درمانی با الکتریسیته (ECT)
- درمان های روانی

خود مراقبتی در منزل

❖ مراقبتهایی که بیمار بایستی انجام دهد.

مراقبتهای زمان مصرف **لیتیوم** عبارتند از :

- درمان با لیتیوم باید توسط روانپزشک شروع شود. تعیین مقدار دقیق لیتیوم در بدن لازم است. مقدار کم آن بی اثر و مقدار زیاد آن سمی است. بنابراین باید به طور مرتب در چند هفته اول آزمایش خون دهید تا مطمئن شوید که از مقدار مناسبی استفاده میکنید. با ثابت شدن مقدار دارو پزشک میتواند لیتیوم را همراه با آزمایش خون منظم برای شما تجویز کند .



- مقدار لیتیوم در خون به مقدار آب بدن و داروهای مصرفی همزمان بستگی دارد. اگر آب بدن کم شود مقدار لیتیوم در خون بالا رفته و احتمال بروز اثرات منفی آن و یا حتی اثرات سمی آن وجود دارد. بنابراین آب بسیار بنوشید - مخصوصا در مواقعی که هوا گرم است و یا فعالیت شما زیاد است .
- چایی و قهوه کمتر مصرف کنید. چون آنها باعث افزایش ادرار میگردند .
- حداقل سه ماه یا بیشتر طول میکشد تا اثرات لیتیوم پدیدار شود. در این مدت با اینکه تغییر حالت روحی شما ادامه دارد باید به خوردن قرصهای لیتیوم ادامه دهید .
- در صورت ایجاد اثرات جانبی دارو مانند تاری دید، ضعیف شدن ماهیچه های بدن، اسهال، لرزش ضعیف دستها، احساس بیمار بودن، استفراغ کردن، تلو تلو خوردن، لکنت زبان به پزشک مراجعه نمایید .
- استفاده طولانی از لیتیوم ممکن است به کلیه و غده تیروئید آسیب رساند. بهتر است هر چند ماه یکبار برای اطمینان از کارکرد صحیح آنها آزمایش داد .
- از رژیم غذایی مناسب استفاده کنید .
- نوشیدن نوشیدنیهای غیر شیرین بسیار مفید است .
- اگر باردار هستید، بهتر است برای آگاهی از قطع یا ادامه مصرف لیتیوم با روانپزشک خود مشورت کنید .
- اگر لیتیوم مصرف میکنید، نباید به نوزاد شیر بدهید.
- بطور کلی بهترین دارو به بیماری شما بستگی دارد .یک دارو ممکن است برای یک نفر مناسب باشد ولی در شخص دیگری اثر خوبی نداشته باشد .اما برای اولین تجویز اصول دارویی تجویز میگردد که تاثیر بیشتری در دیگران نشان داده است .

- شما باید هر برنامه برای حاملگی را با روانپزشک خود در میان بگذارید. با هم فکری هم، شما
- میتوانید برای کنترل حالات روحی خود در طول حاملگی و پس از تولد نوزاد برنامه ریزی کنید .
- در طول زمان حاملگی، تمام کسانی که با این موضوع در رابطه اند شامل: پزشک متخصص زنان-
 ماما- پزشک خانواده - روانپزشک و روانپرستار -باید با هم در ارتباط باشند .
- حتی پس از بهبودی بهتر است همواره این قرصها را با توجه به نظر روانپزشک همراه داشته
 باشید. اگر خیلی زود مصرف قرصها را ترک کنید، احتمال عود افسردگی در شما زیاد است. اگر
 شما به یکباره مصرف را قطع کنید، ممکن است دچار علائم ترک شوید.
- برای رانندگی در مدت مصرف باید با پزشک خود مشورت نمایید .
- نشانه های تغییر حالت خود را یاد بگیرید تا بتوانید در موقع مناسب کمک بگیرید. با اینکار شما
 میتوانید از بروز کامل عارضه و یا بستری شدن در بیمارستان اجتناب کنید. نوشتن حالات روحی
 روزانه میتواند به شما در این کار کمک کند .
- تا میتوانید در مورد بیماری تان و آنچه برای درمان آن مفید است اطلاعات کسب کنید .
- از شرایط تنش زا بپرهیزید. پرهیز کامل از تنش غیر ممکن است بنابر این بهتر است یاد بگیرید
 چگونه این شرایط را کنترل کنید. شما میتوانید از سی دی یا دی وی های آموزشی و یا
 گروه های تمدد اعصاب و یا پیشنهادهای روانشناسان به استرس خود غلبه کنید .
- افسردگی یا شیدایی میتواند اثرات نامطلوبی بر دوستان و خانواده داشته باشد. شما ممکن است
 مجبور به بازسازی روابط تان بعد از یک دوره افسردگی یا شیدایی بشوید .
- داشتن حداقل یک نفر که بتوانید به او اعتماد کنید بسیار مفید است. دوستان و خانواده نیاز
 دارند بدانند که چه اتفاقی برای شما میافتد و آنها چه کاری میتوانند برای شما انجام دهند .
- با پزشکان و مشاوران خود صادق باشید. پزشک خود را در جریان کامل وضعیت و حالات خود
 قرار داده و اطلاعات لازم در مورد روش درمانی خود را از وی بخواهید .
- ممکن است شما بخواهید قبل از اینکه دکتر دستور قطع دارو بدهد ، از ادامه مصرف خودداری
 کنید. متأسفانه اینکار اغلب به بازگشت دوره های بیماری منجر میشود .

❖ **جهت جلوگیری از بی خوابی اقدامات زیر را انجام دهید**

- فعالیت جسمانی کافی در طول روز و در صورت امکان ورزش مرتب مثلاً دستکم سه روز در هفته و هر بار حداقل ۲۰ دقیقه داشته باشید .



- از خواب روزانه بپرهیزید .
- شبها قهوه نخورید .
- مکان خوابیدن خود را تغییر ندهید .
- پیش از خوابیدن تلویزیون تماشا نکنید و غذای سنگین نخورید.
- به جز برای خوابیدن مدتی طولانی را در بستر نگذرانید.
- هر صبح در ساعت مشخصی بیدار شوید فارغ از آن که شب در چه ساعتی به خواب رفته اید .
- اگر به خواب نمیروید تقلائی زیادی نکنید؛ مکان خواب را ترک کنید و چند دقیقه به فعالیتی مشغول شوید.

❖ مراقبت هایی که خانواده بیمار باید انجام دهد:

- دانستن اینکه به افراد بسیار افسرده چه بگوییم سخت است. آنها همه چیز را از دیدگاه منفی میبینند و قادر نیستند بگویند از شما چه میخواهند . 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 پرانرژی به نظر میرسد. هرچند که اینگونه هیجانات منجر به بدتر شدن شرایط روحی آنان میگردد. بنابراین سعی کنید آنان را متقاعد کنید که کمکشان نمایید و به آنان در مورد بیماری شان توضیح دهید.
- مطالعات بیشتری در مورد اختلالات دوقطبی پیدا کنید. همراهی شما با بیمار در جلسات روانپزشکی بسیار موثر خواهد بود. به خودتان زمان و فضای کافی برای تجدید قوا بدهید . مطمئن باشید که زمانهایی برای خودتان و گذراندن با دوستانتان اختصاص داده اید .
- در صورتی که دوست یا فامیل شما در بیمارستان است، مدت نگهداری از آنها را با دیگران تقسیم کنید. شما به دوستان وقتی خسته نیستید بهتر میتوانید کمک کنید. در مواقع اضطراری مانند شیدایی یا افسردگی شدید بیمار را سریعاً به یک مرکز درمانی منتقل نمایید. نام و شماره یک پزشک متخصص قابل اعتماد را داشته باشید .

- محدودیتهای عزیزتان را قبول کنید. مبتلایان دوقطبی نمیتوانند خلق خود را کنترل کنند. نمیتوانند به افسردگی پایان دهند یا در زمان شیدایی، خود را کنترل کنند. نمیتوان با کنترل خود، نیروی اراده و یا استدلال، بر افسردگی یا شیدایی غلبه کرد.
- این بیماران نیاز به محبت شما دارند در محبت کردن و ابزار علاقه سعی کنید دوگانه رفتار نکنید برخی خانواده ها گاه به بیمار محبت میکنند گاه از او متنفر میشوند این کار صحیح نیست در موقع محبت کردن سعی کنید، چهره شما مثل کلامتان با محبت باشد.
- باید به فرد بیمار احترام گذاشت و به نکات مثبت او توجه کرد.
- با تشویق بیمار به خاطر کارهای مثبت و موفقیتهایی که به دست میآورد هر چقدر هم کوچک باشد به وی احساس عزت نفس ببخشید.
- سعی کنید در خانه کاری که ارزش دارد به او بدهید مهم نیست که همکاری او کم باشد مهم این است که در قبال کار اندکی که انجام میدهد او را تشویق نمائید.
- عدالت را در خانه رعایت نمایید و کارهای منزل را تقسیم کنید.
- سعی کنید در رفتارتان ثبات داشته باشید.
- سعی کنید که به بیمار مسئولیت بدهید تا حس استقلال پیدا بکند.
- سعی کنند در خانواده هایشان نظم و قانون وجود داشته باشد.
- از ایجاد سر و صدا و درگیریهای هیجانی و موقعیتهای استرس زا و مشاجرات خانوادگی پرهیز کنید.
- از سرزنش و بر چسب های منفی در ارتباط با وی استفاده نکنید.
- رفتارهای بیمار را به عنوان نشانه و علامت بیماری در نظر بگیرید.
- بیمار را حمایت کرده و نیاز به امنیت او را تامین کنید فرصت کافی به بیمار برای صحبت در مورد مشکلاتش بدهید و با او همدلی کنید.
- ارتباط منظم با روانشناس و روانپزشک داشته باشید.
- فرد بیمار را زیاد به خود وابسته نکنید و بیش از حد برای او دلسوزی نکنید.
- او را طرد نکنید و با او خصمانه برخورد نکنید.