

علت اختلال دوقطبی

دو عامل اساسی در ابتلا به اختلال دوقطبی مانند بسیاری از بیماری های طبی نقش دارد. آسیب پذیری عبارت است از داشتن استعداد برای ابتلا به اختلال دوقطبی یعنی برخی از افراد بیشتر از سایر افراد آمادگی ابتلا به این بیماری را دارند.

استرس عبارت است از هر موقعیت جدیدی که در زندگی ما رخ می دهد. استرس ها می توانند منفی (مرگ عزیزان) یا مثبت (ازدواج) باشند. واکنش همه افراد به انواع استرس ها یکسان نیست.



درمان دارویی

درمان اصلی درمان دارویی است. برای تثبیت وضعیت خلقی بیمار از داروهای تثبیت کننده خلق نظیر کربنات لیتیم، سدیم والپروات، کاربامازپین و... استفاده می شود.

داروها علاوه بر مزایای درمانی ممکن است عوارضی هم داشته باشد که این علائم همیشه در همه ی افراد ظاهر نمی شود و اگر هم بروز پیدا کند همیشه خطرناک و جدی نمی باشد. روانپزشک زمانی دارو را تجویز می کند که منافع آنها بیشتر از عوارض شان می باشد. چنان چه با عوارض دارو مواجه شدید در اسرع وقت با روانپزشک خود مشورت کنید، بسیاری از عوارض دارویی قابل درمان هستند و نیازی به قطع دارو نمی باشد.



علائم خلق پایین در بیماران دو قطبی

غمگینی و اندوه ، از دست دادن علاقه به فعالیت های معمول روزانه، اشکال در خواب، اشکال در به خواب رفتن در هنگام شب و احساس خستگی پس از بیدار شدن از خواب، پر خوابی، خواب الودگی در طول روز، عدم رسیدگی به بهداشت شخصی، زود خسته شدن، احساس گناه، انزوا و گوشه گیری، کاهش ارتباطات اجتماعی ، احساس پوچی و بی ارزشی، تغییر اشتها (کاهش یا افزایش) فکر کردن درباره مرگ ، خودکشی و در نهایت اقدام به خودکشی همه افرادی که به اختلال دوقطبی مبتلا هستند تمام علائم فاز افسردگی و مانیا رو تجربه نمی کنند. هر کس ترکیب متفاوتی از این علائم را تجربه می کند.



اختلال دوقطبی

اختلال دوقطبی نوعی اختلال خلقی می باشد ، ویژگی اصلی آن بی ثباتی در عملکرد هیجانی و خلق می باشد. تفاوت وضعیت خلقی بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی با افرادی که خلق طبیعی دارند این است که خلق و خو و روحیه و انرژی آنها دچار نوسان شده یعنی بیش از حد شاد تحریک پذیر و پرخاشگر یا بیش از حد خسته و غمگین و بی حوصله می شوند و این حالت ها را در مدت طولانی تری تجربه می کنند.

حالت اول که توام با شادی و پرخاشگری شدید می باشد دوره مانیا می گویند

حالت دوم را که با غمگینی همراه می باشد افسردگی می گویند حتی ممکن است این دوران را بطور متناوب داشته باشند.

علائم خلق بالا در بیماران دو قطبی

شادی زیاد، عصبانیت زیاد ، پرخاشگری، پرحرفی، کاهش نیاز به خواب، ولخرجی، افزایش انرژی بطوری که ساعت ها فعالیت می کنند بدون اینکه نیاز به استراحت داشته باشند، افزایش اعتماد به نفس (مانند من از دیگران زیباتر هستم، من قدرت زیادی دارم) افزایش نامتناسب فعالیت های ذهنی، اشکال در قضاوت و تصمیم گیری



دوقطبی

مجتمع آموزشی درمانی پژوهشی خورشید واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

۳۲۲۲۲۱۲۷ - ۲۶۵۱ داخلی

nour.mui.ac.ir

تهیه کننده:

شراره رحیمی و فریده امین زاده

تأیید کننده:

دکتر شهلا آکوچکیان (متخصص روانپزشکی)

تنظیم کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی / سوپروایزر

کد پمفلت: BR/PR/022

سال ۱۳۹۹



- جهت جلوگیری از بی خوابی اقدامات زیر را انجام دهید:
- فعالیت جسمانی کافی در طول روز داشته باشید، از خواب روزانه بپرهیزید.
- شبها قهوه نخورید و مکان خوابیدن خود را تغییر ندهید.
- هر صبح در ساعت مشخصی بیدار شوید فارغ از آن که شب در چه ساعتی به خواب رفته اید.
- پیش از خوابیدن تلویزیون تماشا نکنید و غذای سنگین نخورید.
- به جز برای خوابیدن مدتی طولانی را در بستر نگذرانید.
- در صورت درمان با لیتیوم 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 مناسب دارو استفاده می کنید. با ثابت شدن مقدار دارو پزشک می تواند لیتیوم را همراه با آزمایش خون منظم برای شما تجویز کند.

منبع: بهداشت روان کوشان

مقالات علمی



درمان غیر دارویی

دارو نقش مهمی را در کم کردن علائم بیماری و کوتاه نمودن دوره بیماری و جلوگیری از حملات بعدی دارد. این نوع از درمان ها به تنهایی و بدون دارو درمانی اثربخش نمی باشد. بلکه باید همزمان با مصرف داروها برای بهبود عملکرد و سازگاری بیمار و خانواده با بیمار بکار رود. از جمله این درمان ها می توان به مشاوره و روان درمانی فردی، آموزش اشاره کرد.

دوره درمان دارویی و روان درمانی و خانواده درمانی خود را کامل کنید، از قطع دارو به صورت خود سرانه اجتناب کنید و پیگیر درمان خود بصورت متناوب و دوره ای باشید.

خود مراقبتی در بیمار دوقطبی

- برای رانندگی در مدت مصرف باید با پزشک خود مشورت نمایید.
- تا می توانید در مورد بیماری تان و آنچه برای درمان آن مفید است اطلاعات کسب کنید.
- از شرایط تنش زا بپرهیزید.
- در زمان استرس شما می توانید با استفاده از سی دی یا دی وی های آموزشی و یا پیشنهادهای روانشناسان به استرس خود غلبه کنید.