

اختلال دو قطبی:

که به نام بیماری مانیک دپرسیو (شیدایی/مانیا-افسردگی) هم شناخته شده است نوعی اختلال مغزی است که سبب تغییرات غیرمعمول در خلق، انرژی و کارایی فرد می شود. اختلال دو قطبی سبب نوسانات خلقی شدید از حالت های خلق خیلی بالا و یا تحریک پذیر به حالت های غمگینی و ناامیدی می شود که اغلب در بین این دوره ها دوره هایی از خلق عادی وجود دارد. تغییرات شدید در میزان انرژی و نحوه رفتار فرد مبتلا همزمان با تغییرات خلقی فرد اتفاق می افتد. دوره های احساس بالای شیدایی/مانیا و دوره های احساس پایین/افسردگی نامیده می شوند.

علامت و نشانه های شیدایی/مانیا :

- ♦ افزایش انرژی، فعالیت شدید ورزشی، بی قراری و یک جا بند نشدن
- ♦ حال و هوای سرخوشی عجیب و غریب
- ♦ تحریک پذیری شدید، غیر قابل کنترل و خشمگین بودن،
- ♦ تمرکز ضعیف، مشکلات تحصیلی و شغلی
- ♦ افکار مسابقه ای، پرش ذهن
- ♦ بی خوابی
- ♦ احساس افزایش اهمیت به خود و خودخواهی شدید
- ♦ ولگردی و خرج کردن بیش از حد

♦ علامت و نشانه های افسردگی :

- ♦ احساس غمگین بودن بسیار زیاد
- ♦ احساس ناامیدی
- ♦ اضطراب و استرس
- ♦ میل به خودکشی
- ♦ خستگی بیش از اندازه
- ♦ داشتن احساس درد (بدون وجود درد حقیقی در بدن)
- ♦ کاهش بهره وری در کارهای روزمره،
- ♦ ناتوانی در تمرکز بر روی کارها یا موضوعات
- ♦ بی علاقه‌گی به انجام کارهای روزانه خود
- ♦ بدخوابی
- ♦ بی میلی به غذا (یا در مواردی پراشتهایی)

گاهی وقت ها دوره های شدید شیدایی /مانیا یا افسردگی شامل نشانه های سایکوز است.

تشخیص اختلال دو قطبی

اختلال دو قطبی مانند سایر اختلالات روانی هنوز به صورت فیزیولوژیکی و از طریق آزمایش خون یا تصویر برداری مغزی تشخیص دادنی نیست بنابراین اختلال دوقطبی بر اساس نشانه ها و دوره ی بیماری توسط روانپزشک تشخیص داده می شود.

♦ افزایش میل جنسی

- ♦ مصرف مواد مخدر مانند کوکائین
- ♦ مصرف الکل و داروهای خواب آور
- ♦ رفتار تحریک آمیز، سرزده یا پرخاشگرانه،
- ♦ انکار همه چیز و اعتقاد به این که هر چیزی اشتباه است.



سیر اختلال

اختلال دو قطبی یک اختلال مزمن و عود کننده ولی درمان پذیر است بهبود کامل علائم مستلزم مصرف منظم دارو و پیگیری درمان است در صورت بهبود علائم نباید بدون نظر روان پزشک داروها را تغییر دهید یا قطع کنید چون امکان عود اختلال دو قطبی در بسیاری از افراد وجود دارد مصرف داروها احتمال عود را کاهش می دهد و چنانچه با مصرف دارو بیماری عود کند شدت علائم کمتر خواهد بود.

درمان اختلال دوقطبی

بهترین درمان برای اختلال دوقطبی توسط روانپزشکی که در این زمینه تخصص و سابقه فعالیت دارد، انجام می شود. ممکن است یک تیم از متخصصین در درمان اختلال دوقطبی درگیر باشند. این تیم می تواند شامل روانشناس، مددکار اجتماعی و روانپزشک باشد. در برخی از تئوری ها اختلال دو قطبی یک وضعیت مادام العمر است و درمان صرفا مدیریت علائم آن است. بسته به نیاز شما، ممکن است درمان اختلال دوقطبی شامل موارد زیر باشد:

داروها: اغلب در ابتدای درمان باید شروع به مصرف دارو کنید تا خلق و خوی شما متعادل شود. درمان اصلی در این درمان، درمان دارویی می باشد. اثرگذاری دارو و درمان اختلال دوقطبی به صبر و شکیبایی نیاز دارد، زیرا برخی از داروها برای تأثیرگذاری کامل به زمان نیاز دارند.

ادامه درمان با دارو: اختلال دو قطبی حتی در دوره هایی که احساس بهتری دارید نیاز به درمان مادام العمر با داروها یا روش های غیردارویی دارد. افرادی که درمان شده اند، در صورت عدم مصرف دارو در معرض خطر عود مجدد هستند.

درمان سوء مصرف مواد: اگر دچار اعتیاد به الکل یا مواد مخدر هستید، به درمان سوء مصرف مواد نیز نیاز خواهید داشت. در غیر این صورت، مدیریت و درمان اختلال دوقطبی بسیار دشوار است.

بستری شدن: اگر رفتارهای خطرناک داشته باشید، پزشک شما ممکن است شما را بستری کند، اغلب در دوران افسردگی شدید افراد به فکر خودکشی یا آسیب زدن به خود هستند یا در هنگام شیدایی رفتارهای پرخطر انجام می دهند. در این مواقع خطرناک ممکن است پزشک دستور بستری شدن بدهد.

روان درمانی برای درمان اختلال دوقطبی

روان درمانی یک بخش اساسی در درمان اختلال دو قطبی است و می تواند در محیط های فردی، خانوادگی یا گروهی ارائه شود. چندین نوع درمان ممکن است مفید باشد. روان درمانی می تواند با توجه به علت مشکل شما رویکرد متفاوتی داشته باشد. معمولا درمان های روانشناسی یا همان روان درمانی از نظر زمانی بلند مدت هستند، اما اصلی ترین قسمت درمان را تشکیل می دهند.

داروهای درمان دوقطبی (درمان دوقطبی با دارو)

قطعا بهترین دارو، دارویی است که متخصص روانپزشک به شما تجویز می کند.

تهیه کننده :

محمدحسن شمس الدین سعید

(کارشناس پرستاری)

تاییدکننده :

خانم دکترمرجان شمس پور(روانپزشک)

منبع : کتاب آموزش بیماری اختلال دو قطبی

دکتر یاسمین متقی پور/دکتر مریم مطلق/

دکتر فیروزه ضرغامی