

مراقبت‌های اختلال دوقطبی :

- در شروع یک دوره شیدایی ، شخص شاد و پر انرژی به نظر می رسد . هر چند که این گونه هیجانانگیز منجر به بدتر شدن شرایط روحی آنها می گردد. بنابر این سعی کنید آنها را متقاعد کنید که کمکشان نمایید و به آنان در مورد بیماریشان توضیح دهید ولی با افکار غلط آنها مجادله نکنید .
- در مواقع اضطرابی مانند شیدایی یا افسردگی شدید بیمار را سریعاً به یک مرکز درمانی منتقل نمایید .
- محدودیت های عزیزتان را قبول کنید . مبتلایان دو قطبی نمی توانند خلق خود را کنترل کنند . نمی توانند به افسردگی پایان دهند یا در زمان شیدایی خود را کنترل کنند . نمی توان 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 ابراز علاقه سعی کنید دوگانه رفتار نکنید برخی خانواده ها گاه به بیمار محبت می کنند و گاه از او متنفر می شوند 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 موفقیت هایی که به دست می آورد هر چقدر هم کوچک باشد به وی احساس عزت نفس بدهید .
- 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 درگیری های هیجانی و موقعیت های استرس زا و مشاجرات خانوادگی پرهیز کنید .
- از سرزنش و برچسب 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 روان پزشک و روان شناس داشته باشید .
- فرد بیمار را زیاد به خود وابسته نکنید و بیش از حد برای او دلسوزی نکنید .
- او را طرد نکنید ، با او خصمانه برخورد نکنید .
- **بیماری دو قطبی حالت چرخه ای دارد و ممکن است بیمار بعد از یک دوره علامت دار ، حتی مدت طولانی بدون علامت باشد ولی رفع علائم حاد بیماری به منزله بهبودی کامل نیست و بیمار باید حتی در آن زمان نیز دارو های خود را طبق نظر روان پزشک استفاده کند.**
- **قطع زود رس درمان باعث افزایش عود و شدت حملات در دفعات بعدی میشود .**

مراقبت‌هایی که بیمار بایستی انجام دهد :

✓ مراقبت‌های زمان مصرف لیتیوم عبارتند از :

- ✓ ● درمان با لیتیوم باید توسط روان پزشک شروع شود . تعیین مقدار دقیق لیتیوم در بدن لازم است . مقدار کم آن بی اثر و مقدار زیاد آن سمی است . بنابر این باید به طور مرتب در چند هفته اول آزمایش خون دهید تا مطمئن شوید که از مقدار مناسبی استفاده می کنید . با ✓ ثابت شدن مقدار دارو پزشک می تواند 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 مخصوصاً در مواقعی که هوا گرم است و یا فعالیت شما زیاد است
- ✓ ● چایی و قهوه کمتر مصرف کنید ، چون آنها باعث افزایش ادرار می گردند .

- حداقل سه ماه یا بیشتر طول می کشد 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 ها ی 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 روان پزشک خود مشورت کنید .
- اگر لیتیوم مصرف می کنید برای شیر دهی و یا ادامه آن با روان پزشک خود مشورت کنید .
- ✓ به طور 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 اصولاً دارویی تجویز می گردد 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 می توانید 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 ، روان پزشک و روان پرستار باید با هم در ارتباط باشند .
- ✓ حتی پس از بهبودی بهتر است همواره این قرصها را با توجه به نظر روان پزشک 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 .



مرکز آموزشی درمانی امین

اختلال دوقطبی



• فعالیت جسمانی سبک در طول روز و در صورت امکان ورزش مرتب مثلاً دست کم سه روز در هفته و هر بار 20 دقیقه داشته باشید و در صورتی که احساس افزایش انرژی زیاد دارید، از انجام فعالیت ورزشی سنگین خودداری فرمایید.

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

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	اختلال دو قطبی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر حق شناس
سمت	روان پزشک
تاریخ تهیه	1400
کد پمفلت	PE-psy-01

منبع : روانپزشکی کاپلان

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان
مراجعه نمایید. www.amin.mui.ac.ir

✓ 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 می توانید از بروز کامل عارضه و یا بستری شدن در بیمارستان اجتناب کنید . نوشتن حالات روحی روزانه می تواند به شما در این کار کمک کند .

✓ تا می توانید در مورد بیماریتان 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 می توانید از سی دی یا دی های آموزشی و یا گروه های تمدد اعصاب و یا پیشنهاد های روان شناسان به استرس خود غلبه کنید .

✓ افسردگی یا شیدایی می تواند اثر نامطلوبی بر دوستان و خانواده داشته باشد. شما ممکن است مجبور به بازسازی روابطتان بعد از یک دوره افسردگی یا شیدایی بشوید.

✓ داشتن حد اقل یک نفر که بتوانید به او اعتماد کنید بسیار مفید است . دوستان و خانواده نیاز دارند بدانند که چه اتفاقی برای شما می افتد و آنها چه کاری می توانند 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 این کار اغلب به بازگشت دوره های بیماری منجر می شود .

✓ جهن جلوگیری از بی خوابی اقدامات زیر را انجام دهید :