



شرح بیماری:

اختلال دوقطبی یا شیدایی، نوعی اختلال خلقی و یکی از بیماری‌های خفیف روانی است. افراد مبتلا به این بیماری دچار تغییرات شدید خلق می‌شوند. سیر بیماری بدین صورت است که به طور يك در میان ولي نامنظم، فرد دچار سرخوشي و فعالیت زیاد بدون توجیه است (شیدایی) و به دنبال آن دچار افسردگی شدید می‌شود و این چرخه به همین منوال ادامه پیدا می‌کند. در بین شیدایی و افسردگی، دوره‌ای از رفتار طبیعی وجود دارد. اختلال دو قطبی به صورت معمول در آخر دوره نوجوانی یا اوائل دوره بزرگسالی ایجاد می‌شود.

علائم:

علائم بیماری بستگی به این دارد که خلق شما به سمت افسردگی یا شیدایی تغییر کرده باشد.

علائم بیماری در زمان افسردگی:

- احساس غمگینی که از بین نمی‌رود.
- احساس نیاز به گریستن بدون هیچ دلیلی
- از دست دادن تمایل و رغبت به همه چیز
- عدم لذت بردن از چیزهایی که قبلاً لذت می‌بردید.
- احساس بی‌قراری و آشفتگی
- از دست دادن اعتماد به نفس، فکرکردن به خود کشی
- احساس بی‌ارزشی و ناامیدی و زودرنجی و تحریک‌پذیری
- از دست دادن قدرت فکر کردن مثبت و امیدوارانه



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

اختلال دوقطبی

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳

منابع: ClinicalKey، WebMD، Mayo clinic

- از دست دادن قدرت تصمیم‌گیری حتی در موارد ساده
- مشکل تمرکز کردن
- کم شدن اشتها و وزن
- مشکل خوابیدن و بیدار شدن زودتر از موقع
- عدم تمایل به رابطه جنسی
- مشکل در شروع و به پایان رساندن کارها، حتی کارهای روزمره

علائم بیماری در زمان شیدایی یا هیجان:

- بسیار شاد و مهیج
- پریدن از یک ایده به ایده دیگر
- شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی‌شنوند.
- بی‌خوابی یا عدم تمایل به خوابیدن
- افزایش تمایل به رابطه جنسی
- برنامه‌ریزی‌های بلند پروازانه و غیر واقعی
- رفتارهای نامعمول
- حرف زدن سریع، دیگران ممکن است متوجه صحبت‌های شما نشوند.
- گرفتن تصمیمات عجولانه و گاهی با نتایج مصیبت بار
- ولخرجی و یا خساست
- احساس صمیمیت زیاد
- بی‌قراری، افزایش انرژی و میزان فعالیت
- خلق خیلی بالا و احساس نشاط شدید همراه با احساس خود بزرگ بینی
- عدم توانایی برای تمرکز، حواس‌پرتی



علل و عوامل خطر:

دلیل قطعی برای این اختلالات شناخته نشده، اما تحقیقات نشان می‌دهد که:

- اختلالات دوقطبی منشأ ارثی دارد و سابقه خانوادگی از عوامل خطر است.
- ممکن است مشکل در قسمتی از مغز که کنترل حالات روحی را به عهده دارد عامل این اختلالات باشد به این دلیل است که این اختلالات با دارو قابل درمان هستند.
- گذراندن دوره‌های پر استرس
- سوء مصرف مواد مخدر و الکل
- تغییرات عمده در زندگی مانند مرگ یک فرد مورد علاقه

عوارض احتمالی:

به دنبال این بیماری ممکن است عوارض زیر در فرد ایجاد شود:

- عود بیماری، به خصوص با قطع دارو
- خودکشی
- از دست دادن شغل؛ بروز مشکلات در زندگی مشترک
- عدم رو به بهبود گذاشتن اختلال

تشخیص:

- تشخیص توسط روانپزشک امکان پذیر است. روانپزشک به سوابق کامل پزشکی و اجتماعی بیمار، اطلاعاتی در رابطه با علائم بیماری و سابقه خانوادگی فرد نیاز خواهد داشت و یا ممکن است لازم باشد پزشک با خانواده و دوستان فرد نیز گفت‌وگو داشته باشد.

- این مصاحبه به پزشک کمک می‌کند تغییرات رفتاری بیمار را تشخیص دهد. هنگامی که پزشک ابتلاء به بیماری اختلال دو قطبی را در فردی تشخیص می‌دهد، به طور معمول تعدادی آزمایش و تست مورد نیاز است. این تست‌ها شامل آزمایش ادرار و خون است که می‌تواند به شناسایی هرگونه مشکلات جسمانی که در ایجاد علائم بیماری نقش دارد کمک کند.

درمان:

با توجه به شدت بیماری اقدامات درمانی زیر برای بیمار انجام می‌شود:

- برای مواردی که علائم شدید هستند، ممکن است لازم باشد بیمار در بیمارستان یا مرکز درمانی بستری شود و درمان دارویی مانند لیتیوم و کاربامازوپین و ... شروع گردد.
- روان درمانی یا مشاوره همراه با درمان دارویی بهترین نتایج را در بر دارد.
- امکان دارد در مورد بیمارانی که به دارو جواب نمی‌دهند، از شوك استفاده شود. در شرایطی که دارو درمانی و روان درمانی یا ترکیب هر دو در روند بهبود بیماری بی اثر و یا کم اثر باشد و نتوان مانع علائمی مانند روان پریشی و میل به خودکشی شد، ممکن است از درمان با تشنج برقی استفاده شود. همچنین این شیوهی درمان در مواردی که داروها برای بیمار خطرناک باشد مانند شرایط حاملگی، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

فعالیت:

به دنبال این بیماری فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:

- سعی کنید زندگی، کار، استراحت و روابطتان با دوستان و خانواده را متعادل کنید. در صورتی که شما بیش از اندازه مشغول باشید ممکن است دچار دوره شیدایی شوید.
- مطمئن باشید که زمان کافی برای استراحت دارید.
- 20 دقیقه ورزش، سه بار در هفته برای بهبود شرایط روحی شما مفید است.
- به طور مرتب کارهایی انجام دهید که شما را شاد کرده و به زندگی شما معنا می‌بخشد.
- در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت‌های روزانه خود را حتی اگر تمایل ندارید، ادامه دهید.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- اگر یکی از اعضای خانواده تان علائم اختلال دو قطبی را داشتند.
- اگر علی رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد.
- در صورت هر گونه شکی نسبت به ایمنی فرد، سریعاً او را به نزدیکترین مرکز اورژانس برای بررسی ببرید.

