

خودمراقبتی در



تهیه کننده:

زینب عباسی

روانشناس بالینی

اختلال دوقطبی یا افسردگی-شیدائی یک بیماری روانپزشکی و قابل کنترل است. کسی که به این اختلال مبتلا می باشد ممکن است دچار نوسانات خلقی شدید شود، به این صورت که احساس غم یا شادی خیلی شدید را تجربه کند. این نوسانات معمولاً هفته ها یا ماه ها طول می کشد. در دوره های افسردگی فرد به شدت احساس غم و اندوه کرده و انرژی و فعالیتش کم می شود. در دوره شیدایی فرد به شدت احساس شادمانی دارد یا احساسات متضاد و یا ناامیدی را تجربه میکنند. ممکن است در طی یک دوره، افسردگی و شیدایی را با هم در فاصله زمانی کوتاه تجربه کند. معمولاً این اختلال بعد از سنین نوجوانی اتفاق می افتد و در سنین بالاتر از ۴۰ سال شروع این اختلال غیر معمول است.

علت اختلال دو قطبی چیست؟
دلیل قطعی برای این اختلال شناخته نشده، اما تحقیقات نشان می دهد که اختلال دوقطبی، منشاء ژنتیکی و محیطی دارد. ممکن است مشکل فیزیکی در قسمتی از مغز عامل این اختلال باشد. هم چنین ممکن است نوسانات خلقی توسط استرس و یا بیماری های دیگر بوجود آیند.

علایم اختلال دو قطبی چه چیزهایی هستند؟
علائم بیماری بستگی به این دارد که خلق فرد به کدام سمت، افسردگی یا شیدائی تغییر کرده باشد. افسردگی حالتی روانی است که همه ما در طول زندگی آنرا تجربه کرده ایم، در اختلال دوقطبی این احساس بسیار شدیدتر است. به طوری که برای مدت طولانی باقی می ماند و حتی انجام امور عادی زندگی را سخت یا غیر ممکن می کند.

شیدایی برعکس، یک احساس خوشحالی، افزایش انرژی و خوش بینی بیش از اندازه است. این حالت می تواند آنقدر شدید باشد که فکر کردن و قضاوت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. فرد ممکن است تفکرات عجیبی راجع به خود یا دیگران داشته باشد، تصمیمات بدی بگیرد و به صورتی عجیب و گاهی خطرناک رفتار کند. مانند افسردگی، در این حالت هم زندگی فرد مختل می شود و روابط و کارش تحت تأثیر قرار می گیرد.

اختلال دوقطبی چگونه درمان می شود؟
برای پیشگیری از پیشرفت نوسانات خلقی به حالت افسردگی - شیدایی می توان اقداماتی انجام داد اما در اغلب موارد درمان دارویی هم مورد نیاز است تا خلق فرد را تثبیت کند (پیشگیری) و یا دوره های افسردگی و شیدایی را درمان کند.

دارو
این بیماری نوسان خلق دارد و برای درمان آن از تثبیت کننده های خلق استفاده می شود. درمان باید توسط روانپزشک شروع شود. مقدار ومدت مصرف را روانپزشک تعیین می کند.

بهترین دارو برای من کدام است؟
یک دارو ممکن است برای یک نفر مناسب باشد ولی در شخص دیگری اثر خوبی نداشته باشد. اما معمولاً دارویی که در بیشتر افراد موثر بوده است، برای اولین تجویز انتخاب می شود. به پزشک خود در تعیین داروی مناسب اعتماد کنید.



دوستان و خانواده نیاز دارند بدانند که چه اتفاقی برای شما می افتد و آنها چه کاری می توانند برای شما انجام دهند .

بهبود فعالیت
سعی کنید زندگی، کار، استراحت و روابطتان با دوستان و خانواده را متعادل کنید. در صورتی که به اندازه کافی استراحت نکنید یا هرگونه استرسی داشته باشید ممکن

است دچار دوره شیدایی شوید. بیست دقیقه ورزش، سه بار در هفته برای بهبود شرایط روحی مفید است. به طور مرتب کارهایی انجام دهید که شما را شاد کرده و به زندگی شما معنا ببخشد .

در مواقع اضطراری چه باید بکنم؟
در شیدایی شدید، شخص ممکن است حالت خصمانه یا بدگمانی پیدا کند یا به صورت لفظی و یا فیزیکی درگیر شود. در افسردگی شدید، شخص ممکن است تصمیم به خودکشی بگیرد. در صورتی که بیمار با نخوردن و نیاشامیدن، کاملاً از خود غافل شده باشد، ممکن است خود یا دیگران را در شرایط خطرناک قرار دهد. ممکن است از آزار دادن یا کشتن خود حرف بزند، در همه این موارد باید سریعاً از مراکز درمانی کمک بخواهید. نام و شماره تلفن یک شخص متخصص قابل اعتماد را داشته باشید. گاهی بستری کوتاه مدت در بیمارستان لازم است ..

منبع: کتابچه راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت

روان و اعتیاد ، وزارت بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی

شما بررسی شود. احتمال خطر برای نوزاد در سه ماهه اول بارداری بیشتر است. شیردهی نیز باید حتماً بانظر پزشک معالج صورت گیرد.

چگونه از خودم یا فرد مبتلا به اختلال دو قطبی مراقبت کنیم؟

تحت نظر گرفتن رفتار شخصی

نشانه های تغییر حالت خود یا بیمار 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 روانی روزانه می تواند به شما در این کار کمک کند.

کاهش استرس(تنش)

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 طریق سی دی ، دی وی دی و یا روش های تمدد اعصاب و یا پیشنهادهای روانشناسان بر استرس خود غلبه کنید .

افزایش روابط اجتماعی

افسردگی یا شیدایی می توانند اثرات نامطلوبی بر دوستان و خانواده داشته باشد. شما ممکن است مجبور به بازسازی روابطتان بعد از یک دوره افسردگی یا شیدایی بشوید. داشتن حداقل یک نفر که بتوانید به او اعتماد کنید بسیار مفید است.

بدون دارو چه اتفاقی می افتد؟

داروی تثبیت کننده خلق، احتمال عود بیماری را کم می کند، اما هرچه تعداد دوره های شیدایی، بیشتر باشد، احتمال عود آن هم بیشتر است. با افزایش سن، احتمال عود دوره ها همچنان ثابت می ماند. ممکن است شما برای مدت طولانی مشکلی نداشته باشید، اما همواره خطر بازگشت وجود دارد.

برای چه مدت داروی تثبیت کننده خلق باید مصرف

شود؟

برای حداقل دو سال بعد از یک دوره اختلال و تا پنج سال، در حالت هایی مانند عودهای مکرر، در صورت استفاده از الکل یا مواد مخدر و داشتن استرس در خانه یا محل کار لازم است دارودرمانی ادامه یابد. در صورت ادامه داشتن مشکل، ممکن است برای مدت طولانی تری نیاز به مصرف دارو باشد. در فاصله بین دوره های شیدایی یا افسردگی، درمانهای روانشناختی می تواند مؤثر باشد .

آیا زن مبتلا به اختلال دوقطبی می تواند بچه دار شود؟

باید هر برنامه ای برای حاملگی، با روانپزشک در میان گذاشته شود، به این ترتیب با هم فکری هم، می توانید برای کنترل حالات روانی خود در طول حاملگی و پس از تولد نوزاد برنامه ریزی کنید. اگر باردار هستید، بهتر است برای آگاهی از نیاز به قطع یا ادامه مصرف دارو با روانپزشک خود مشورت کنید. باید خطر احتمالی مصرف دارو برای نوزاد، همراه با خطر احتمال بازگشت افسردگی یا شیدایی در