



مرکز آموزشی درمانی اعصاب و روان ابن سینا

آنچه که خانواده فرد مبتلا به بیماری دو قطبی باید بداند

کمیته آموزش به بیمار و خانواده



۹ - برخی افراد در بهار یا تابستان دچار مرحله شیدایی میشوند و در فصل پاییز و زمستان این خلق تبدیل به افسردگی میشود و برخی برعکس .

۱۰- بخش مهمی از کمک به فرد مبتلا جهت رشد و نمو آنها تشویق رفتارهای مثبت و تلاش برای کاهش رفتارهای منفی است ۱۱- در کنار هر عبارت منفی و انتقادی تعداد زیادی جملات تشویقی و مثبت بکار ببرید ۱۲- انتقادی که با هدف کمک به فرد مبتلا است همیشه به جملاتی که وی را ناراحت، سرزنش و تحقیر میکند ترجیح دهید . ۱۳- انتظار عالی بودن را نداشته باشید اختلال دو قطبی احتمال ارتکاب اشتباه بخصوص در دوره شیدایی بالا میبرد برای بهبودی کامل مراحل درمان این بیماری باید تا آخر انجام شود .

منبع : ekhtelaie2ghotbi.mihanblog.cc

بازنگری : 1

ویرایش : 1

۳- افسردگی برای دوستان و خانواده ناراحت کننده و خسته کننده است : دانستن اینکه به افراد بسیار افسرده چه بگویند خیلی سخت است آنها همه چیز را از دیدگاه منفی می بینند و قادر نیستن بگویند از شما چه میخواهند ، آنها ممکن است زود رنج و گوشه گیر باشند اما در همان حال به کمک شما نیاز دارند آنها ممکن است نگران باشند ولی نخواهند و یا نتوانند که نصیحت شما را بپذیرند . سعی کنید در حد امکان صبور باشید و آنان را درک کنید . ۴- در شروع دوره شیدایی شخص بسیار پر انرژی به نظر میرسد هرچند که اینگونه هیجانات منجر به بدتر شدن شرایط روحی آنان میگردد ، بنابراین سعی کنید آنان را متقاعد کنید که کمکشان مینمایید . ۵- به خودتان زمان و فضای کافی برای تجدید قوا بدهید شما به بیمارستان وقتی که خسته نیستید میتوانید کمک کنید . ۶- در شیدایی شدید شخص ممکن است حالت خصمانه ، بدگمانی به خود گرفته و یا بصورت لفظی و یا فیزیکی درگیر میشود . ۷- در افسردگی شدید شخص ممکن است تصمیم به خودکشی بگیرد (علائم هشدار دهنده اقدام به خودکشی) ۸- بیمار دو قطبی نیاز به درمان مادام العمر دارد

اختلال دو قطبی یک بیماری روانی است که فرد دچار تغییرات شدید خلق و خو : شامل هیجان بالا (شیدایی) و هیجان پایین (افسردگی) میشود .

این اختلال بطور معمول در اواخر دوره نوجوانی یا اوایل دوره بزرگسالی بروز میکند , امکان بروز در خلال دوران کودکی نیز وجود دارد . شروع این بیماری با دوره ای از افسردگی شروع میشود و پس از یک یا چند دوره افسردگی (احساس شدید افسردگی) دوره شیدایی (احساس شادمانی بسیار) بروز می کند.

• تشخیص دوره شیدایی :

علائم شروع این دوره حداقل بمدت ۴ روز به طول می انجامد و در این حالت ۳ مورد یا بیشتر از علائم زیر باید وجود داشته باشد : ۱- عزت نفس یا بزرگ نمایی ۲ - کاهش نیاز به خواب ۳- پر حرفی ۴- حواس پرتی ۵- انجام فعالیتهای هدفمند ۶- انجام فعالیتهایی با پتانسیل بالا و دارای عواقب خطرناک (ولخرجی یا رانندگی با سرعت خیلی زیاد)

• تشخیص دوره افسردگی :

۵ مورد یا بیشتر از علائم زیر طی یک دوره دو هفته ای

داشته باشد , یکی از علائم از دست دادن علاقه و حس لذت بردن است سایر علائم:

- 1- احساس افسردگی روزانه در کل ساعات شبانه روز ,
 - 2- کاهش علاقه و حس لذت بردن از فعالیتهای روزانه
 - 3- کاهش وزن یا افزایش وزن
 - 4- احساس گناه و حقارت
 - 5- بی خوابی یا افزایش تمایل به خواب
 - 6- کاهش توانایی در تفکر, تمرکز یا تصمیم گیری
 - 7- رفتار کند و یا بیقراری
 - 8- احساس خستگی در طول روز
 - 9- افکار مکرر خودکشی یا اقدام به خود کشی
- علائم هشدار دهنده اقدام به خود کشی :**

- 1- صحبت درباره مرگ , آسیب به خود یا خودکشی
- 2- احساس ناامیدی و بی پناهی
- 3- انجام کاری به منظور خداحافظی
- 4- داشتن رفتارهای بی پروا گویی که خود آرزوی مرگ دارد
- 5- احساس بی فایدهگی یا زحمت برای دیگران
- 6- تلاش برای دسترسی به سلاح یا داروهایی که میتواند برای خودکشی بکار ببرد.

در صورت مواجه شدن با چنین وضعیتی میتوانید اقدامات زیر را انجام دهید :

- 1- تماس با اعضای خانواده یا دوستان
- 2- کمک گرفتن از پزشک و مشاوران مربوطه

3- تماس با یک مرکز خدمات بهداشت , سلامت خانواده و کمک گرفتن از متخصص یا کارشناسان مربوطه .

جهت درمان این بیماران می بایست تغییرات اساسی در شیوه زندگی آنان ایجاد شود که شامل :

- 1- ترک نوشیدنی و یا استفاده از مواد مخدر
- 2- ورزش منظم
- 3- خواب کافی
- 4- رهایی یافتن از روابط ناسالم
- 5- مصرف منظم داروهای تجویز شده و حضور مرتب در جلسات مشاوره
- 6- صادق بودن با پزشکان و مشاوران خود و دادن اطلاعات کامل از وضعیت و حالات خود
- 7- توجه به علائم هشدار دهنده در صورت بروز حالت افسردگی و شیدایی سریع پزشک خود را در جریان بگذارد .

آنچه خانواده بیمار باید بداند :

1- بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی را نمیتوان با داروهای ضد افسردگی درمان کرد حتی این بیماران را بدتر میکند-2- عدم درمان کامل این بیماری میتواند عواقب و مشکلات جدی در زندگی فرد ایجاد کند مانند :مسائل حقوقی, مشکلات مالی , مشکلات برقراری ارتباط , تنهایی و