



بیمارستان آموزشی درمانی ابن سینا

## اختلال دو قطبی

شناسنامه پروشور

عنوان	اختلال دو قطبی
تهیه کننده	مریم امیدی
نایب‌کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ	فروردین ۱۴۰۰
ناظر کیفی	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
خانم مقصودی	سوپروایزور آموزشی

### اختلال دو قطبی:

نوعی اختلال خلقی و یک بیماری روانی است. افراد مبتلا به این بیماری دچار تغییرات شدید خلق می شوند. و معمولاً در آخر دوره نوجوانی یا اوایل دوره بزرگسالی تظاهر پیدا می کند.  
علائم:

**خلق بالا (شیدایی):** گاهی اوقات این افراد حالتی به نام شیدایی تجربه می کنند. در زمان شیدایی بیماران ممکن است ناگهان از اوج شادی و خوشحالی به اوج غم و اندوه فرو روند و ارتباطی بین خلق بیمار و آنچه که واقعاً در زندگی بیمار رخ می دهد وجود ندارد. بیمار در زمانی که مانیک می باشد ممکن است علائم زیر را تجربه کند،

- بی‌قراری، افزایش انرژی و میزان فعالیت
- خلق خیلی بالا و احساس نشاط شدید همراه با احساس خودبزرگ بینی
- تحریک پذیری مفرط
- صحبت کردن بی‌وقفه، مسابقه افکار، پریدن از موضوعی به موضوع دیگر با سرعت خیلی زیاد
- عدم توانایی برای تمرکز، حواس پرتی
- کاهش نیاز به خواب
- اعتقادات غیر واقعی در مورد توانمندی‌ها و قدرت فرد
- قضاوت ضعیف
- ولخرجی

• افزایش تمایلات جنسی

• سوء مصرف داروها و مواد مخدر، الکل و داروهای محرک

**خلق پایین (افسردگی):** افسردگی می تواند قبل یا بعد از دوره شیدایی در این بیماران ایجاد شود. درصد کمی از بیماران ممکن است در طول بیماری خود اصلاً افسردگی را تجربه نکنند.

علائم و نشانه های افسردگی شامل موارد زیر می باشد:

• اضطراب یا ناخشنودی پایدار

• خلق پایین

• احساس ناامیدی یا بدبینی

• درماندگی و بی ارزشی

• احساس گناه

• از دست دادن علاقه و عدم لذت از فعالیت هایی که

قبلاً برای فرد لذتبخش بوده اند از جمله ارتباط جنسی

• کاهش انرژی احساس خستگی یا کند شدن حافظه

و تصمیم گیری

• اختلال در تمرکز

• احساس بی‌قراری یا تحریک پذیری

• خواب زیاد یا عدم توانایی خوابیدن

• تغییر در اشتها و افزایش یا کاهش وزن بصورت نا

خواسته

• احساس درد مزمن یا سایر نشانه های بدنی مقاوم که

در اثر بیماری جسمانی یا جراحی ایجاد نشده باشد

• افکار مرگ یا خودکشی یا اقدام به خودکشی

## درمان اختلال دو قطبی:

۱- دارو درمانی

۲- تشنج درمانی با الکتریسیته (ECT)

۳- درمان های روانی

## روش برخورد با فرد مبتلا به اختلال دو قطبی:

اگر یکی از نزدیکان شما اختلال دو قطبی دارد، حمایت شما در روند بهبودی و درمانش تاثیر مهمی خواهد گذاشت.

راهکارهایی برای کمک به بیماران دو قطبی شامل این موارد است:

- خانواده بپذیرند که یک بیمار دو قطبی دارند. (پذیرش بیماری)

- بیمار را به دریافت کمک و مراجعه به روانپزشک تشویق کنند.

- در هنگام شدت گرفتن علائم حتما با متخصص مشورت نمایید.

- در صورت مشاهده بهبودی، خودسرانه اقدام به قطع دارو نکنند.

- در صورت وجود توهم (دیدن - شنیدن - استشمام بو - لمس کردن اشخاص یا موجوداتی که وجود خارجی ندارند) در بیمار آنها را نه تایید نه رد کنند.

- داروها مورد استفاده بیمار با نظارت خانواده به بیمار داده شود و در دسترس بیمار نباشند. (به خصوص در شرایطی که بیمار افکار خودکشی یا دگرکشی داشته باشد)

- سروصدا و محرک های محیطی را کاهش دهد.

- محدودیت های را برای رفتارهای اخلال کننده بیمار (در فاز مانیک) در نظر بگیرد.

- زمانی که بیمار قادر به پذیرش می باشد تاثیر رفتارهای منفی او را بازخورد دهد.

- به بیمار جهت بیان احساسات خود آموزش دهد.

- در صورت اختلال در فکر و وجود هذیان (اعتقادات غیر واقعی) ضمن احترام به بیمار و عقاید او موافق هذیان های او نباشند.

- به محض آنکه بیمار دچار هذیان توانست افکار واقعی و غیر واقعی را تمیز دهد از او تمجید و حمایت کند.

- جهت جلوگیری از مشکلات تغذیه بطور مکرر غذاهای کوچک حاوی پروتئین و کربوهیدرات و فیبردار به بیمار داده شود.

- بر اساس توانایی های اعضا خانواده مسئولیت مراقبت از بیمار در منزل را انجام دهند.

- بیمار را از نظر خطر خودکشی و دگرکشی، ارزیابی توانایی ها، میزان فعالیت اجتماعی، نگرش نسبت به خود و ارزیابی منابع اجتماعی مورد توجه قرار دهد.

- اگر بیمار حالت پرخاشگری دارد ابزار و وسایل مخرب تیز و برنده و دارو را از پیرامون بیمار دور کند.

- رفتارهای که پیش درآمد خودکشی می باشد مثل

بخشیدن دارایی - وسواس فکری درباره مرگ و نوشتن وصیت نامه را مورد توجه قرار دهد.

- بیمار را برای شستشو، لباس پوشیدن و شانه کردن فعال روزانه تشویق کند.

- روزانه با بیمار وقت بگذرانند.

- در رعایت بهداشت فردی به بیمار کمک کند.

## بیمار مبتلا به دو قطبی:

- انرژی خود را در صورتی که منع ورزش کردن ندارد مدیریت و برنامه ریزی کند.

- خشم خود را مدیریت نماید.

- آموزش و اجرا تمرینات کاهش استرس که شامل تنفس عمیق و آرام سازی عضلات می باشد را بیاموزد.

- بیمار ارتباط موثری با دیگران داشته باشد.

- در صورتی که دچار تفکرات و عقاید خودکشی شد آنرا با خانواده یا دوستان در میان بگذارد.

- مهارت های جرات مندی از قبیل استفاده از چگونه نه گفتن را بیاموزد.

- در مورد احساسات ناامیدی و تنهایی خود با کسی صحبت کند.

- جنبه های مثبت دنیای خود را شناسایی کند

## منابع:

- بهداشت روان (۲) و فوریت های روان پزشکی. واقعی، سعید. (۱۳۹۰).

- جلیلی، احمد. شناخت بیمارهای روانی. نشر قطره. (۱۳۹۴).

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: ۴-۰۷۱۳۲۲۸۹۶۰۱

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir>