

تعریف اختلال دوقطبی

این بیماری نوعی اختلال روانپزشکی است که در آن خلق یا روحیه به صورت غیر طبیعی بیش از حد معمول بالا رفته و شاد یا تحریک پذیر می شود که به این مرحله مانیا یا شیدایی می گویند، یا خلق بیش از حد طبیعی غمگین و افسرده می شود که مرحله دپرسیو یا افسردگی می نامند و یا به صورت علایمی از هر دو مرحله بروز می کند که مختلط می نامند. این نوسان شدید باعث آسیب به وجهه اجتماعی شخص، تخریب روابط بین فردی و اختلال عملکرد شغلی و تحصیلی می شود.



علل اختلال دوقطبی

علل اختلالات روانپزشکی، زیستی روانی اجتماعی است و دارای زمینه های ژنتیکی، محیطی، زیستی و ... می باشند یعنی انتقال یک سری ژن ها، فرد را مستعد بیماری می کند و بعد قرارگیری در معرض استرس های محیطی باعث فعال شدن ژن های بیماری زا می شوند و با فعال شدن این ژن ها و ایجاد تغییرات زیستی، بیماری های روانپزشکی از جمله اختلال دوقطبی بروز می کند.

علائم و نشانه های مرحله شیدایی یا مانیا:

روحیه خیلی بالا و احساس شادی بسیار شدید / خلق تحریک پذیر و عصبانی / احساس اعتماد بنفس خیلی بالا یا خود بزرگ بینی / کاهش نیاز به خواب / صحبت کردن بیش از معمول / حواس پرتی و اختلال تمرکز / افزایش فعالیت های هدفمند در زمینه اجتماعی یا شغلی یا تحصیلی یا جنسی / بی قراری ذهنی و جسمی / تمایل زیاد به فعالیت های لذت بخش با عواقب وخیم از جمله ولخرجی زیاد، افزایش میل جنسی، یا خرید و فروش غیرمنطقی.

برای تشخیص باید به مدت یک هفته، سه مورد از علائم ذکر شده در بالا را فرد داشته باشد. البته اگر خلق و روحیه به جای شاد بودن، تحریک پذیر باشد باید ۴ مورد از نشانه های بالا باشد.

علائم و نشانه های مرحله افسردگی/دپرسیو:

روحیه غمگین در اکثر ساعات روز و تقریباً هر روز (در نوجوانان و کودکان شاید به جای غمگینی، عصبانیت و تحریک پذیری دیده شود) / کاهش بارز علاقه و لذت در همه چیزهایی که قبلاً برای فرد لذت بخش بوده / تغییر اشتها و افزایش یا کاهش وزن به صورت ناخواسته / بی خوابی یا پر خوابی / بی قراری ذهنی و حرکتی یا کندی بیش از حد / خستگی یا کمبود انرژی / احساس بی ارزشی و گناه / کاهش قدرت تفکر و تمرکز / افکار راجعه در مورد مرگ یا افکار خودکشی.

برای تشخیص حداقل دو هفته، ۵ نشانه از موارد فوق باید وجود داشته باشد.

علائم دوقطبی مختلط:

در تعدادی از بیماران نشانه های مانیا/شیدایی و افسردگی همزمان رخ می دهد و اغلب شامل مشکلات خواب، کاهش یا افزایش اشتها، بی قراری و تحریک پذیری، افکار خودکشی و سایکوز است. مثلاً درحالی که خیلی غمگین است احساس انرژی زیاد بکند یا پرحرف باشد.

چرا باید اختلال روانپزشکی را درمان کرد؟

اختلالات روانپزشکی هم مثل بیماری دیابت یا فشارخون بالا یا بیماریهای قلبی نیازمند مراقبت و پیگیری در طول دوره زندگی می باشد و خوشبختانه درمان شدنی است ولی در طول درمان باید صبر و حوصله نمود زیرا در صورت قطع زودرس درمان دارویی شانس عود بسیار بالا رفته و در صورت عود احتمال مقاومت به داروها نیز وجود دارد. داروها شانس عود و شدت علائم را کمتر می کنند.

درمان اصلی اختلال دوقطبی، دارودرمانی است. تغییر دوز یا قطع دارو فقط باید بانظر روانپزشک معالج باشد. هر دارویی طبیعتاً عوارضی ممکن است داشته باشد که وقتی مزایای شروع دارو بیشتر از عدم شروع آن شد، دارو آغاز می گردد. توصیه می شود در صورت مواجهه با عوارض احتمالی داروها، به هیچ وجه خودسرانه داروها قطع نشوند بلکه سریعاً به روانپزشک معالج اطلاع داده شود تا با تنظیم داروها، عوارض به حداقل برسند.

درمان های غیردارویی

درمان شوک الکتریکی:

در مواردی که بیماری به درمان دارویی مقاوم باشد یا علائم شدید از جمله افکار خودکشی یا روان پریشی شدید باشد یا فرد، خانم باردار باشد و داروها برای جنین خطراتی داشته باشد، از شوک الکتریکی استفاده می شود.

روان درمانی: برای سازگاری بیشتر و بهبود عملکرد بیمار در کنار درمان دارویی به کار می رود. از جمله این درمان ها آموزش خانواده و آموزش مهارت های اجتماعی هستند.

کاردرمانی: با نظر پزشک نیز در این بیمارستان انجام می شود.



اختلال دوقطبی

(افسردگی - شیدایی)

دسترسی به مطالب آموزشی با:



(۱) **بارکد:** جهت دریافت مطالب آموزشی،
تصویر مقابل را با دوربین تلفن همراه خود اسکن
نمایید.

(۲) **کانال گپ / ایتا**

<https://gap.im/nursingclinic>

<https://eitaa.com/joinchat/2349335043Ccb0415afa8>

۳- الکل و مواد نباید مصرف شوند زیرا باعث تشدید بیماری و عود علایم شده و عوارض داروها را بیشتر می کنند.

۴- مراجعه منظم روانپزشکی و مصرف منظم داروها در بهبودی و تداوم آن بسیار مهم می باشد.

۵- تا حد امکان باید از موقعیتهای پراسترس و فعالیتهای پرهیجان دوری کرد.

۶- ادامه تحصیل به شدت اختلال و تاثیر آن بر عملکرد ذهن بستگی دارد. اگر عملکرد ذهن خوب باشد می توان در کنار بیماری مدارج عالی تحصیلی را طی کرد ولی به هر حال بی خوابی شب امتحان مضر است.

۷- منعی برای بچه دار شدن افراد مبتلا به اختلال دوقطبی وجود ندارد ولی این اختلال جنبه ژنتیکی نیز دارد و در صورت ابتلای یک والد ۲۵-۱۰٪ احتمال دارد که فرزند مبتلا باشد لذا این یک تصمیم شخصی است.

۸- در صورتیکه خانم مبتلا به اختلال دوقطبی تحت درمان دارویی تصمیم به بارداری بگیرد باید از قبل بارداری به

تهیه کننده: کمیته آموزشی و ارتقای سلامت بیمارستان ابن سینا
تأیید کننده: گروه آموزشی روان پزشکی / اداره بهبود کیفیت و ایمنی بیمار
تصویب کننده: معاون توسعه و مدیریت منابع

شماره تماس کلینیک پرستاری آموزش سلامت ۰۵۱-۳۷۰۰۲۳۹۸
منابع: <https://medlineplus.gov/psychoticdisorders.html>

کلیات پزشکی منیره نوبهار

نکات آموزشی برای خانواده ها:

بیماران دوقطبی مانند بسیاری از بیماران نیازمند حمایت، درک و توجه و همراهی خانواده و اطرافیان هستند تا عملکردشان بهتر شود. خانواده ها باید بدانند که سطح انتظاراتشان را در حد واقعی و متعادل نگه دارند تا بیمار بتواند با تلاش خود و برآورده کردن انتظارات معقول خانواده، تشویق شود. اعضای خانواده باید با بیمار در مواقع عصبانیت و ناراحتی بحث نکنند. خانواده مکرراً از بیمار انتقاد نکنند. به بیمار مسئولیت در حد توان وی بدهند. خانواده باید مراقب زمان و نحوه مصرف داروها توسط بیمار باشند، البته به نحوی که به استقلال بیمار توهین نشود و هم بیمار و هم خانواده کاملاً توجیه شوند که نباید داروها خودسرانه قطع شوند یا کاهش داده شوند، زیرا عود افزایش می یابد.

بهتر است داروها و نحوه مصرف آنها و زمان ملاقات روانپزشک در دفتر یادداشت کوچکی ثبت شود سیر علایم بیمار نیز نوشته شود.

نکات مهم برای زندگی مطلوب همراه بیماری دوقطبی:

۱- رسیدگی به سرو وضع خود و ورزش دسته جمعی در هوای آزاد، ملاقات با دوستان و حضور در مهمانی ها، حتی اگر حوصله کافی هم نداشته باشیم در بهبود و ارتقای سلامت روان بسیار موثر است.

۲- شرکت در گروه هایی که برای بیماران دوقطبی تشکیل می شود و مشورت در مورد افکار منفی میتواند بسیار مفید باشد