گروه مردمی مجنا
کمیته آموزش و پژوهش

اختلال دو قطبی، تشخیص

و راه های درمان آن

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

مقدمه

ممکن است تا بحال برای شما پیش آمده باشد که در طول روز احساسات مختلف مانند: غم، شادی، استرس و هیجان بیش از اندازه را تجربه کرده باشین. ممکن است تغییر حس و حالتان در طی روز ناشی از بروز اتفاقات مختلف باشد، اما در بعضی افراد تغییر مداوم این حس یعنی شادی و غم به صورت مکرر تکرار می‌شود

اختلال دو قطبی چیست؟

اختلال دوقطبی که قبلاً افسردگی شیدایی نامیده می‌شد، یک وضعیت سلامت روانی است که باعث نوسانات شدید خلق و خوی می‌شود که شامل اوج هیجان و افسردگی می‌شود. وقتی افسرده می‌شوید، ممکن است احساس غمگینی یا ناامیدی کنید و علاقه یا لذت را نسبت به بیشتر فعالیت ها از دست بدهید هنگامی که خلق و خوی شما به سمت شیدایی یا هیپومانیا تغییر می‌کند، ممکن است احساس سرخوشی، پر انرژی یا تحریک پذیری غیرعادی داشته باشید. این نوسانات خلقی می‌تواند بر خواب، انرژی، فعالیت، قضاوت، رفتار و توانایی تفکر واضح تأثیر بگذارد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

علائم اختلال دو قطبی چیست؟

انواع مختلفی از اختلالات دوقطبی و مرتبط با آن وجود دارد. آنها ممکن است شامل شیدایی یا هیپومانیا و افسردگی باشند

علائم می‌تواند باعث تغییرات غیرقابل پیش بینی در خلق و خو و رفتار شود و در نتیجه پریشانی و دشواری قابل توجهی در زندگی ایجاد کند که در ادامه دو نوع از بارزترین علائم اختلال دو قطبی را بررسی می‌کنیم که عبارتند از

افسردگی

ممکن است این مشکل را بارها در زندگیمان تجربه کرده باشیم ولی اگر مبتلا به اختلال دو قطبی باشید این نوع از افسردگی شدیدتر است مثلا: گریه کردن بدون دلیل خاصی، فکرکردن به خود کشی، احساس غم که از بین نرود، زود رنجی و ...



مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

افزایش هیجان

حس خوشحالی و افزایش انرژی و خوش بینی بیش از حد یا حتی ممکن است تصمیمات بد و خطرناک بگیرید. مثلا بیش از حد شاد و پر انرژی بودن، احساس برتری داشتن به دیگران، شنیدن صداهایی که دیگران آن را نمی‌شنوند، برنامه‌ریزی‌های بلندپروازانه، احساس صمیمیت زیاد و بروز بیش از حد احساسات

شیدایی همچنین ممکن است باعث فاصله گرفتن از واقعیت شود و نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشد. هر دو دوره شامل سه یا بیشتر از این علائم هستند

به طور غیرعادی شاد بودن

افزایش فعالیت، انرژی یا بی قراری

احساس اغراق آمیز رفاه و اعتماد به نفس یا سرخوشی

کاهش نیاز به خواب

پرحرفی غیرمعمولی

افکار مسابقه ای

حواس پرتی

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

تصمیم‌گیری ضعیف ریسک‌های جنسی یا سرمایه‌گذاری احمقانه

اقدام به خودکشی

احساس بی ارزشی یا احساس گناه بیش از حد یا نامناسب

در این دوره ها علائم به اندازه کافی شدید است که باعث ایجاد مشکل قابل توجه در فعالیت های روزمره مانند کار، مدرسه، فعالیت های اجتماعی یا روابط می شود

الگو های افسردگی و شیدایی در یک فرد دارای اختلال دو قطبی

در یک فرد دچار اختلال دوقطبی ممکن است از الگو های خاصی پیروی کند که برخی از آنها به شرح زیر است

اگر مبتلا به اختلال دو قطبی هستید ممکن است دوره ی افسردگی منظم تر از شیدایی باشد یا برعکس آن نیز ممکن است

ممکن است در بین دوره های افسردگی و شیدایی بازه هایی وجود داشته باشد که در حالت طبیعی هستید

یا می‌تواند یک فرد دچار اختلال دو قطبی بین شیدایی و افسردگی نظمی نداشته باشد و از الگو های زیر پیروی کند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

در حالت اول که به حالت دوچرخه سواری سریع نیز شناخته می‌شود فرد دچار این اختلال به طور مکرر و به سرعت و تغیر فاز می‌دهد بدون آنکه از حالت طبیعی عبور کند

در حالت دوم که به حالت مختلط معروف است فرد دو حالت افسردگی و شیدایی را با هم تجربه می‌کند؛ میتوان به عنوان نمونه فردی پیش فعال با خلق و خوی افسرده را در نظر گرفت

ممکن است فردی بیشتر زمان خود را در حالت طبیعی سپری کند و یا علائم به صورت خیلی خفیف از خود نشان دهد که به این حالت سیکلوتیمیا گفته می شود

زندگی افراد دچار اختلال دو قطبی

در دوره ی شیدایی ممکن است خود فرد نداند که در دوره ی شیدایی است و خود را حق یا مثبت و دیگران را منفی و باطل می‌بیند اما پس از عبور از این مرحله از رفتار خود شوکه شوند

این اختلال مانند سایر اختلالات روانشناسی طیف گسترده ای دارد و ممکن است در یک فرد بسیار شدید و در فردی دیگر تا حدی نرمال باشد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

این افراد بیشتر از سایرین به خودکشی فکر می‌کنند و ارتباط با دیگران را تیره کنند و آنها را برنجانند؛ علاوه بر این این افراد ممکن است دچار توهمات حسی، مثل توهمات دیداری، شنیداری و بویایی شوند و چیز هایی را باور کنند که برای سایرین غیرممکن است

علائم اختلال دو قطبی در کودکان و نوجوانان

تشخیص علائم اختلال دوقطبی در کودکان و نوجوانان دشوار است. تشخیص اینکه آیا این فراز و نشیب های طبیعی، نتایج استرس یا ضربه، یا نشانه هایی از یک مشکل سلامت روانی غیر از اختلال دوقطبی هستند، اغلب تشخیص آن سخت است

کودکان و نوجوانان ممکن است دوره‌های افسردگی اساسی یا شیدایی یا هیپومانیک متمایز داشته باشند، اما این الگو می‌تواند از الگوی بزرگسالان مبتلا به اختلال دوقطبی متفاوت باشد و خلق و خوی می تواند به سرعت در طول قسمت ها تغییر کند

برخی از کودکان ممکن است دوره های بدون علائم خلقی را بین دوره ها تجربه کنند. بارزترین علائم اختلال دوقطبی در کودکان و نوجوانان ممکن است شامل نوسانات خلقی شدید باشد که با نوسانات خلقی معمول آنها متفاوت است

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

علل مبتلا شدن به اختلال دو قطبی چیست؟

علت دقیق اختلال دوقطبی ناشناخته است، اما عوامل متعددی ممکن است دخیل باشند، مانند

تفاوت های بیولوژیکی: به نظر می رسد افراد مبتلا به اختلال دوقطبی تغییرات فیزیکی در مغز خود دارند. اهمیت این تغییرات هنوز نامشخص است، اما ممکن است در نهایت به شناسایی دقیق علل کمک کند

ژنتیک: اختلال دوقطبی در افرادی که یکی از بستگان درجه یک مانند خواهر یا برادر یا والدینشان به این عارضه مبتلا هستند، شایع تر است. محققان در تلاش برای یافتن ژن هایی هستند که ممکن است در ایجاد اختلال دوقطبی نقش داشته باشند



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

با وجود افراطهای خلقی، افراد مبتلا به اختلال دوقطبی اغلب نمی‌دانند که بی ثباتی عاطفی آن‌ها چقدر زندگی آن‌ها و عزیزانشان را مختل می‌کند و درمان لازم را دریافت نمی‌کنند

اگر مانند برخی از افراد مبتلا به اختلال دوقطبی هستید، ممکن است از احساس سرخوشی و چرخه های بهره وری بیشتر لذت ببرید. با این حال، این سرخوشی همیشه با یک سقوط عاطفی همراه است که می تواند شما را افسرده، فرسوده و شاید در مشکلات مالی، حقوقی یا رابطه ای قرار دهد

اگر علائم افسردگی یا شیدایی دارید، به پزشک یا متخصص سلامت روان خود مراجعه کنید. اختلال دوقطبی به خودی خود بهتر نمی شود. دریافت درمان از یک متخصص سلامت روان با تجربه، در اختلال دوقطبی می تواند به شما در کنترل علائم کمک کند

آیا کسی را می شناسید که درمان شده باشد؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR