

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

اختلال دو قطبی

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

* <http://counseling.iiu.ac.ir>

اردیبهشت ۹۲

آموزش دادن به بیمار باعث می شود تا بیمار در مورد بیماری خود و روند درمان بیشتر آگاهی پیدا کند.

خانواده درمانی برای کاهش میزان اندوه و پریشانی در خانواده استفاده می شود.

میان فردی درمانی به بیمار کمک می کند که روابط خود با دیگران را بهبود ببخشد و به روال عادی زندگی برگردد. انجام فعالیت های عادی روزانه و خواب منظم و به موقع باعث کاهش حالت های جنون آمیز می شود.



چ. آلب. عالم. راهبردی. کاپلان. ساوال. ترجمه و طراحی

علت وجود یک ژن نیست، بلکه ترکیب بسیاری از ژنها و عوامل مختلف مانند محیط زندگی فرد، باعث این بیماری می شود. پیدا کردن ژن هایی که باعث اختلال دو قطبی می شوند کار بسیار دشواری است اما دانشمندان امیدوارند که به لطف دستگاه های تحقیقاتی پیشرفته بتوانند این ژن ها را کشف کنند و درمان بهتری را برای اختلال دو قطبی بیابند.

درمان:

اکثر افرادی که دچار اختلال دو قطبی هستند، حتی آنهایی که در حالت های حاد و شدید این اختلال قرار دارند با درمان مناسب می توانند بیماری خود را بهبود نمایند. از آنجا که اختلال دو قطبی یک بیماری بازگشت پذیر است، غالباً درمان آن بصورت طولانی مدت انجام می شود. برای درمان این اختلال از ترکیب دارو درمانی و روان درمانی که بهترین راه برای مهار این بیماری است استفاده می شود.

داروها:

داروهایی که به تثبیت نگه دارنده ی حالت معروفند، معمولاً برای درمان اختلال دو قطبی استفاده می شوند. عموماً درمان با این داروها برای چندین سال ادامه پیدا می کند. و در این مدت اگر لازم شد دیگر داروها نیز اضافه می شود.

روان درمانی:

روش های مختلف روان درمانی توام با دارو درمانی می تواند مؤثر باشد به این شرط که بیمار و خانواده اش تحت حمایت و آموزش و راهنمایی قرار گیرند. تحقیقات موجود نشان می دهد که روان درمانی می تواند در ثبات حالت و بهبود عملکرد فرد در شرایط مختلف مؤثر باشد.

از روش های روان درمانی که برای درمان اختلال دو قطبی استفاده می شود می توان به رفتار شناسی درمانی، آموزش دادن به بیمار، خانواده درمانی و تکنیک های جدیدتر مانند میان فردی درمانی اشاره کرد.

رفتار شناسی به بیمار کمک می کند تا بتواند افکار و رفتار بی مورد و منفی مربوط به بیماری خود را کنترل کند.

اختلال دو قطبی که مانند نوعی جنون شناخته می شود ، یک اختلال مغزی است که باعث تغییر غیر عادی حالت، انرژی، توانایی و عملکرد فرد می شود. علائم اختلال دو قطبی طاقت فرسا هستند و ممکن است به روابط شخص آسیب برسانند. عملکرد ضعیف در مدرسه و یا در محل کار و حتی خودکشی از دیگر پیامدهای اختلال دو قطبی است. این اختلال معمولاً در دوران جوانی و بزرگسالی خود را نشان می دهد. البته در بعضی از مردم علائم اختلال دو قطبی در دوران کودکی و در بعضی دیگر در اواخر عمرشان ظاهر می شود. اختلال دو قطبی عموماً به عنوان یک بیماری تشخیص داده نمی شود و مردم ممکن است سالها از آن رنج ببرند و بعدها متوجه شوند که دچار بیماری هستند. این بیماری یک بیماری دراز مدت است.

اختلال دو قطبی دوره ای است به مدت یک هفته که در آن، یک دوره مانیا و یک دوره افسردگی که تقریباً هر روز روی می دهد، می باشد که فرد لحظه ای شاد و با انرژی بیش از اندازه است و در همان حالت کاملاً به افسردگی شدید دچار می شود. و در تمام عملکردهای فرد تأثیر می گذارد و رفتار اصلاً قابل پیش بینی نیست. و دارد و درمانی در اینگونه افراد ضروری می باشد.

نشانه های هیجان بیش از حد مانیا:

- ۱- افزایش انرژی و فعالیت و بی قراری
- ۲- بسیار خشن ، بسیار مهربان ، بسیار شاد
- ۳- بسیار تحریک پذیر
- ۴- بی قاعده گی در افکار ، تند صحبت کردن ، پریدن از یک ایده به ایده ی دیگر
- ۵- حواس پرتی یا کمبود تمرکز
- ۶- تمایل به بیدار ماندن
- ۷- احساس قدرت و توانمندی غیر واقعی
- ۸- قضاوت ضعیف
- ۹- شوخی و مزاح بیش از اندازه
- ۱۰- رفتارهایی که با حالت معمول متفاوت است
- ۱۱- انکار هر چیز خطا
- ۱۲- استفاده از مواد مخدر (کوکائین ، الکل و داروهای خواب آور)
- ۱۳- رفتار تحریک آمیز

این علائم زمانی تشخیص داده می شوند که سه تای آنها یا بیشتر در طول روز به مدت یک هفته و بیشتر رخ بدهند و ادامه پیدا کنند.

نشانه های حالت افسردگی :

- ۱- غم و اندوه پایدار، دلواپسی، احساس پوچی کردن
 - ۲- احساس ناامیدی و بدبینی
 - ۳- احساس گناه، بی ارزشی و بیچارگی
 - ۴- از دست دادن علاقه و لذت نسبت به کارهایی که قبلاً لذتبخش بوده
 - ۵- کاهش انرژی و احساس خستگی
 - ۶- عدم تمرکز، فراموشی و ناتوانی در تصمیم گیری
 - ۷- بی قراری و پرخاشگری
 - ۸- خواب بیش از حد یا بی خوابی
 - ۹- تغییر در اشتها، کاهش یا افزایش وزن
 - ۱۰- درد مزمن و یا دیگر علائم مزمن بدنی که مربوط به بیماری خاص یا جراحت نیستند
 - ۱۱- فکر کردن به مرگ یا خودکشی یا اقدام به آن
- این علائم زمانی تشخیص داده می شوند که پنج تای آنها یا بیشتر، در اکثر مدت روز و برای یک دوره ی دو هفته ای یا بیشتر ادامه پیدا کنند .
- یک مرحله ی ملایم از مانیا، جنون خفیف نامیده می شود. جنون خفیف به شخصی که آن را تجربه می کند احساس خوبی می دهد و حتی ممکن است با عملکرد خود و بالا بردن بازده فرد همراه شود. بنابراین زمانی که خانواده یا دوستان فرد متوجه می شوند که این تغییرات ممکن است به علت اختلال دو قطبی باشد، شخص آن را انکار می کند. به هر حال بدون درمان صحیح و به موقع، جنون خفیف می تواند به جنون شدید مانیا تبدیل شود و در بعضی مردم می تواند به افسردگی منجر شود.
- بعضی اوقات، حالت های جنون و افسردگی شامل علائم روان پریشی می شود. اغلب، علائم روان پریشی شامل **توهم**: (شنیدن، دیدن و حس کردن چیزهایی که واقعاً آنجا نیستند).

هذیان: (اعتقاد و باور شدید به چیزی که صحت ندارد) می شود. علائم روان پریشی در اختلال دو قطبی بازتاب حالت شخص در آن زمان است. برای مثال هذیان بزرگمایی (خود را به عنوان رئیس جمهور و یا یک قدرت اجتماعی فرض کردن) ممکن است در حالت مانیا رخ دهد و هذیان بی ارزشی (خود را بی پول و فقیر فرض کردن و یا خود را مسئول جنایت دانستن) ممکن است در حالت **افسردگی** رخ دهد. افرادی که دچار اختلال دو قطبی هستند و علائم ذکر شده را نیز دارند ممکن است به اشتباه به عنوان مبتلا به اسکیزوفرنیا و یا دیگر بیماری های شدید مغزی تشخیص داده شوند، می توان حالات مختلف اختلال دو قطبی را مانند یک طیف در نظر گرفت. به طوری که قسمت زیرین آن افسردگی شدید است و در بالای آن افسردگی ملایم و پس از آن افسردگی کوتاه مدت و گذرا قرار دارد. در بالای این مرحله حالت نرمال و حد وسط فرد قرار دارد. بعد از آن مرحله جنون خفیف و در بالاترین قسمت این طیف جنون شدید جای دارد. اختلال دو قطبی معمولاً با دیگر مشکلات و بیماری های روانی ظاهر می شود. مانند مصرف الکل و مواد مخدر، عملکرد ضعیف در مدرسه یا محل کار و تیره شدن روابط فرد با دیگران.

علت ها :

اکثر دانشمندان عقیده دارند که یک دلیل واحد برای اختلال دو قطبی وجود ندارد بلکه بسیاری از عوامل با همدیگر باعث بروز این اختلال می شود .

چون اختلال دو قطبی به صورت سلسله وار در خانواده ها دیده می شود، محققان به دنبال ژن مخصوصی هستند که شاید باعث افزایش شانس فرد به مبتلا شدن به این اختلال باشد. اما ژن ها نمی توانند تنها دلیل باشند. مطالعات روی دوقلوهای همسان نشان می دهد که به غیر از ژن ها دیگر عوامل هم در اختلال دو قطبی نقش دارند. اگر این اختلال تنها مربوط به عوامل ژنتیکی بود، در نتیجه پدر و مادرائی که این بیماری را دارند، می بایست همواره آن را به دوقلوهای همسان خود انتقال دهند در صورتی که چنین نیست اما اگر یکی از دوقلواها به این اختلال دچار باشد احتمال دچار شدن آن یکی نیز بیشتر می شود. به علاوه، یافته ها نشان می دهد که اختلال دو قطبی مانند دیگر بیماریهای مغزی تنها به