



**به نام خالق هستی بخش**

**دانشگاه علوم پزشکی شیراز**

**عنوان: اختلال دو قطبی**

**تهیه کننده:** پریوش شهامت (کارشناس ارشد روانشناسی)

مریم سجاد پور (کارشناس روانشناسی)

**منبع:** روان پرستاری از محسن کوشان - بهداشت روان حمزه گنجی

کاپلان 2021 ویرایش 12

**تاریخ تدوین:** ابان 1400

**تاریخ آخرین بازنگری:** تابستان 1401



**«مرکز آموزشی درمانی حافظ»**



**نشانه های هشدار دهنده افسردگی:**

- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذتبخش و احساس

لذت

- اضطراب و نگرانی مداوم

- اختلال در خواب

- بی تفاوت شدن نسبت به مسئولیت‌ها و کاهش

فعالیت، خستگی، درد بدنی، عدم فعالیت اجتماعی

**در صورت مشاهده علائم و نشانه های فوق هر چه**

**سریعتر با پزشکتان ملاقات نمایید.**

پزشک شما نیاز دارد که از علائم بیماری و همچنین مشکلات

جسمانی شما آگاهی داشته باشد. بنابراین ملاقات با

پزشکتان به صورت منظم از اهمیت زیادی برخوردار است.

**ضرورت آگاهی از علائم هشدار دهنده و کنترل آنها در**

**شروع بیماری:** شناسایی نشانه های اولیه بیماری یا علائم

هشدار دهنده اهمیت زیادی دارد زیرا به شما امکان می دهد از

بروزکامل علائم و شدت بیماری کاسته شود. علائم هشدار

دهنده از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

**نشانه های هشدار دهنده مانیا عبارتند از:**

کاهش خواب

افزایش انرژی و فعالیت

اجتماعی تر شدن

افزایش سرعت افکار

افزایش اعتماد به نفس و خوش بینی

بروز علائق جدید یا برنامه های جدید برای زندگی

افزایش میل جنسی



## تعریف:

اختلال دوقطبی، یک بیماری روانپزشکی است که خصوصیت اصلی آن، غیرعادی بودن خلق است. به این مفهوم که به صورت بیمارگونه در یک دوره خلق بیمار شاد و سرخوش و در یک دوره دیگر خلق بیمار افسرده و غمگین است.

### برخی از علائم افسردگی عبارتند از:

- 1- خلق افسرده در اکثر اوقات روز و تقریباً همه روزها.
- 2- کاهش علاقه مندی یا لذت بردن از همه یا تقریباً همه فعالیت ها در اکثر اوقات روز.
- 3- احساس خستگی یا از دست دادن انرژی.
- 4- حساس بی ارزشی یا احساس گناه مفرط.
- 5- افکار تکراری مربوط مرگ، فکر خودکشی و اقدام به آن.

### برخی از علائم سرخوشی نیز عبارتند از:

- 1- خلق غیرطبیعی و دائماً سرخوش همراه با خودبزرگ بینی و افزایش اعتماد به نفس؛



2- کاهش نیاز به خواب

3- پرحرفی

4- افزایش فعالیت های اجتماعی، شغلی و تحصیلی

5- بیش از حد آرایش کردن و پوشیدن لباس های پرزرق و برق

مهم ترین علت اختلال دوقطبی، ژنتیک و عوامل ارثی می باشد. اما عوامل و استرسهای محیطی نیز می تواند بر سیر و شدت اختلال دوقطبی تاثیر بگذارد.

برای مثال مشکلات روزمره، مشکلات خانوادگی، بیماری جسمی، مصرف الکل و مواد مخدر میتواند تاثیرگذار باشد. اختلال دوقطبی سبب تغییر در مواد شیمیایی در مغز مانند سروتونین و دوپامین میگردد و داروها با تنظیم کردن این مواد شیمیایی موجب کاهش علائم میگرددند.

## درمان

بهترین نوع درمان برای اختلال دوقطبی، دارو درمانی میباشد. عدم مصرف دارو احتمال عود بیماری، بستری شدن در بیمارستان و اقدام به خودکشی را افزایش میدهد. رعایت نکاتی در مورد مصرف داروها میتواند به شما کمک کند که بهترین نتیجه را از درمان خود بگیرید. این نکات عبارتند از:

داروهایتان را به صورت منظم مصرف نمایید. مصرف منظم داروها به افزایش عملکرد خانوادگی، شغلی و اجتماعی شما کمک می کند. توجه داشته باشید که در صورتی که علایمتان از بین رفت نباید مصرف دارویتان راقطع کنید زیرا احتمال عود بیماری وجود دارد.

ارتباط مناسب با پزشکتان. برقراری ارتباط مناسب با پزشکتان به طوری که بتوانید در مورد مشکلاتتان با پزشکتان به راحتی صحبت کنید.

