

## بیمارستان آیت الله مدنی بجستان

### اختلال دو قطبی

Bipolar disorder



### واحد سلامت و روان

واحد آموزش

### چه کنیم تا شدت بیماری کاهش پیدا کند :

۱. پیگیری دقیق درمان دارویی
۲. کنترل رفتار بیمار
۳. توجه به نشانه های تغییر حالت بیمار
۴. پرهیز از شرایط استرس زا
۵. کنترل استرس از طریق مشورت با روانشناس
۶. کنترل روابط اجتماعی
۷. حمایت توسط حداقل یکی از اعضای خانواده
۸. استراحت کافی
۹. شروع به کار ورزش و تفریح طبق روال طبیعی زندگی



گاهی حین درمان علائم عود میکند مراقب علائم هشداردهنده باشید

### علائم هشداردهنده دوره شیدایی:

۱. کمتر خوابیدن؛
۲. بی قراری؛
۳. تند صحبت کردن؛
۴. افزایش فعالیت؛
۵. تحریک پذیری یا پرخاشگری.



### علائم هشداردهنده دوره افسردگی:

۱. خستگی و بی حالی؛
۲. بیشتر خوابیدن؛
۳. عدم تمرکز؛
۴. از دست دادن علاقه به فعالیتها؛
۵. کناره گیری از دیگران
۶. تغییر اشتها.

## اختلال دو قطبی چیست؟

اختلال دوقطبی که قبلاً افسردگی شدید یا امید ناامیده 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 فعالیت‌ها از دست بدهید.

هنگامی که خلق و خوی شما به سمت شیدایی یا هیپومانیا تغییر می‌کند، ممکن است احساس سرخوشی، پر انرژی یا تحریک‌پذیری غیرعادی داشته باشید. این نوسانات خلقی می‌تواند بر خواب، انرژی، فعالیت، قضاوت، رفتار و توانایی تفکر واضح تأثیر بگذارد.

## علت بیماری دو قطبی چیست؟

۱. عوامل ژنتیکی (قطعاً یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به این اختلال عوامل ژنتیکی هستند. این موضوع به‌طور کامل از طریق آمار و تحقیقات پزشکی به اثبات رسیده است).

۲. عوامل محیطی

۳. وضعیت هورمون‌ها در بدن

۴. استرس: یکی از مشکلات و عوارضی استرس بیش از اندازه می‌تواند ایجاد چنین پدیده‌ای در فرد گردد.

۵. مصرف بیش از اندازه مواد مخدر یا نوشیدنی‌های الکلی

۶. برخی از بیماری‌های مغزی نیز ممکن است منجر به وجود آمدن این اختلال شوند.

## نشانه‌های بیماری اختلال دو قطبی چیست

علائم برای دوره مانیا یا شیدایی به صورت زیر است

- اعتماد به نفس بالا
- احساس خوشی و نشاط فراوان
- افزایش فعالیت‌های فیزیکی
- تندتند حرف زدن
- افزایش میزان انرژی در بدن
- بالا رفتن میزان انرژی جنسی
- احساس پریشانی
- اختلالات خواب (به دلیل میل برای انجام فعالیت‌های زیاد احساس بی‌نیازی از خواب دارند)



اما در زمان افسردگی این نشانه‌ها متفاوت و به شرح زیر است.

- احساس غمگین بودن بسیار زیاد
- احساس ناامیدی
- اضطراب و استرس
- میل به خودکشی
- خستگی بیش از اندازه
- بی‌علاقگی به انجام کارهای روزانه خود
- بد خوابی



• داشتن احساس درد (بدون وجود درد حقیقی در بدن)

• کاهش بهره‌وری در کارهای روزمره

• ناتوانی در تمرکز بر روی کارها یا موضوعات

• بی‌میلی به غذا (یا در مواردی پراشتهایی)

## تفاوت اختلال شخصیت مرزی و دوقطبی چیست؟

تفاوت اختلال شخصیت مرزی و انواع اختلال دوقطبی این است که افراد مبتلا به اختلال دوقطبی تمایل به تجربه شیدایی و افسردگی دارند، در حالی که افراد مبتلا به BPD درد عاطفی شدید و احساس پوچی، ناامیدی، خشم، ناامیدی و تنهایی را تجربه می‌کنند.

## عوامل تشدید کننده اختلال دوقطبی به شرح زیر است.

۱. تغییر ساعات خواب و استراحت برای بدن

۲. زندگی و کار در محیط‌های استرس‌زا

۳. قطع کردن مصرف دارو ممکن است شدت بیماری را افزایش دهد و فرد را در همان موقعیت اولیه قرار دهد