



اختلال دو قطبی

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

علائم اختلال دو قطبی چیست؟

اگر اختلال دوقطبی دارید، احتمالاً دوره‌هایی از شیدایی (احساس بسیار بالا) و افسردگی (خلق بسیار پایین) خواهید داشت. به همین دلیل است که قبلاً به آن "افسردگی شیدایی" می‌گفتند. ممکن است بین این دوره‌ها علائمی نداشته باشید.

علائم اختلال دوقطبی می‌تواند زندگی روزمره را سخت کند و بر روابط و کار شما تأثیر بگذارد. تغییرات خلقی می‌تواند بسیار طاقت فرسا، ناراحت کننده و دشوار باشد.

در حین دوره های افسردگی شما ممکن است:

احساس غمگینی، ناامیدی یا تحریک پذیری کنید.

کمبود انرژی و اشتها داشته باشید.

علاقه به فعالیت‌های روزمره را از دست بدهید.

در تمرکز کردن یا به خاطر سپردن چیزها مشکل داشته باشید.

احساس پوچی، بی‌ارزشی، گناه یا ناامیدی کنید.

در خوابیدن مشکل داشته باشید.

در حین دوره های شیدایی شما ممکن است:

احساس پر انرژی بودن داشته باشید.

احساس خود برتر بینی کنید یا ایده‌ها و برنامه های زیادی داشته باشید.

به راحتی حواس پرت، تحریک یا آشفته شوید.

هیچ تمایلی به خوابیدن نداشته باشید.

در ارتباط با چیزهایی که خارج از شخصیت شماست یا خطرناک و مضر است حرف بزنید یا تصمیم‌گیری کنید.

برخی از افراد در طول یک دوره شدید افسردگی یا شیدایی، روان‌پریشی را تجربه می‌کنند. این بدان معنی است که شما ممکن است چیزهایی را ببینید یا بشنوید که وجود ندارند یا چیزهایی را باور کنید که درست نیستند.

اپیزودها می‌توانند چندین هفته یا چند ماه همراه با دوره‌هایی با خلق کمتر افراطی در میان آن‌ها، طول بکشند. بسته به این که چگونه این حالت‌ها را تجربه می‌کنید و چقدر شدید هستند، پزشک ممکن است نوع خاصی از اختلال دوقطبی را برای شما تشخیص دهد.

ممکن است متوجه شوید که مردم اختلال دوقطبی را درک نمی‌کنند یا تصورات نادرستی در مورد آن و نحوه تأثیر آن بر شما دارند. این می‌تواند ناراحت کننده باشد، به خصوص اگر آن‌ها افراد نزدیک شما باشند.

چه چیزی باعث اختلال دو قطبی می‌شود؟

علت دقیق اختلال دوقطبی ناشناخته است، اما محققان بر این باورند که ترکیبی از عوامل، احتمال ابتلای فرد به آن را افزایش می‌دهد. این عوامل شامل:



اختلال دو قطبی

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

انواع مختلفی از کمک‌ها برای اختلال دوقطبی وجود دارد:

روان درمانی

روش‌های درمانی مختلفی برای افراد مبتلا به اختلال دوقطبی وجود دارد که برای درمان این اختلال موثر هستند. رفتار درمانی شناختی رفتاری به شما کمک می‌کند تشخیص دهید که چگونه احساسات، افکار و رفتارتان بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و استراتژی‌هایی برای تغییر این الگوها ایجاد کنید.

درمان بین فردی بر روابط شما با دیگران و این که چگونه افکار، احساسات و رفتار شما تحت تأثیر روابط شما قرار می‌گیرد و بالعکس تمرکز می‌کند.

آنچه به شما پیشنهاد می‌شود ممکن است به آنچه در اطراف شما در دسترس است و آنچه که شما روان‌شناس و روان‌پزشک خودتان فکر می‌کنید برای شما بهترین باشد، بستگی دارد.

دارو

داروهای مختلفی برای درمان اختلال دوقطبی موجود است. احتمالاً روان‌پزشک شما یکی از موارد زیر را به شما پیشنهاد می‌کند:

دارو برای جلوگیری از دوره‌های افسردگی و شیدایی که به عنوان تثبیت کننده‌های خلق شناخته می‌شوند.

دارو برای درمان علائم افسردگی و شیدایی در صورت وقوع.

ژنتیک - اگر با فردی مبتلا به اختلال دوقطبی نسبتی دارید، احتمال بیشتری وجود دارد که به این اختلال مبتلا شوید.

عدم تعادل شیمیایی در مغز - مقدار زیاد یا خیلی کم مواد شیمیایی خاص ممکن است شما را دچار افسردگی یا شیدایی کند.

ترومای دوران کودکی - سوء استفاده، بی‌توجهی یا سوگ در دوران کودکی می‌تواند باعث ابتلا به اختلال دوقطبی شود؛ این موضوع می‌تواند به دلیل تأثیر بر توانایی شما در تنظیم احساسات خود باشد.

در طول رویدادهای استرس‌زای زندگی - آسیب در روابط بین فردی یا عطفی یا مشکلات مالی ممکن است محرک علائم دوقطبی باشد.

معمولاً ابتلا به اختلال دوقطبی قبل از ۲۰ سالگی رخ می‌دهد و به ندرت بعد از ۴۰ سالگی به آن مبتلا می‌شوند.

حمایت کردن

هدف درمان اختلال دوقطبی کاهش شدت و تعداد دوره‌های افسردگی یا شیدایی است. درمان مناسب به نوع اختلال دوقطبی، علائم فعلی و ترجیحات و شرایط بستگی دارد. اگر فکر می‌کنید مبتلا به اختلال دوقطبی هستید، با روان‌شناس یا روان‌پزشک خود صحبت کنید. این می‌تواند کمک کند که حالات خود را ثبت کنید تا به شما در درک نوسانات خلقی خود کمک کند.



اختلال دو قطبی

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

برنامه‌های بلندمدت

دهنده اولیه را مدیریت کنید. این ممکن است شامل دوستان و خانواده هم بشود، بنابراین آنها می‌دانند چگونه علائم اولیه پریشانی را تشخیص دهند و از شما حمایت کنند. همچنین می‌توانید با مراقبت از سلامت جسمی و روانی خود و اطمینان از داشتن ورزش منظم، خواب با کیفیت و رژیم غذایی سالم به خودتان کمک کنید.

شما ممکن است با متخصصان بهداشت روانی کار کنید تا یاد بگیرید چگونه خلق خود را مدیریت کنید و تشخیص دهید که چه چیزی باعث افسردگی و شیدایی شما می‌شود. آنها ممکن است به شما در ایجاد یک برنامه مدیریت بحران یا ریسک کمک کنند، بنابراین شما می‌دانید که چگونه علائم هشدار

