

## فرم آموزشی «تعریف اختلال دوقطبی و علائم»

### خلق چیست؟

خلق حالت هیجانی نسبتاً پایداری است که ما در اغلب اوقات روز تجربه می‌کنیم. برای خلق یا روحیه چهار حالت اصلی را در نظر می‌گیریم: خلق شاد، غمگین و افسرده، تحریک‌پذیر یا عصبانی، و معمولی. برای مثال ممکن است در چند روز گذشته اغلب اوقات روحیه شما معمولی بوده ولی ضمناً از شنیدن خبر خوبی هم خوشحال شده باشید یا چند دقیقه‌ای هم برای اتفاقی که افتاده عصبانی شده باشید. در این حالت می‌گوییم روحیه یا خلق شما معمولی بوده است. اگر در چند روز گذشته اغلب اوقات احساس غم و ناراحتی یا بی‌حوصلگی داشته‌اید می‌گوییم روحیه شما غمگین بوده است. در بعضی از افراد به دلیل بیماری مانند بیماری دوقطبی یا بیماری افسردگی خلق تغییر جدی و شدیدی دارد که همراه با نشانه‌های دیگری مانند تغییر در خواب و انرژی است.

### اختلال یا بیماری دوقطبی چیست؟

اختلال دوقطبی یا بیماری دوقطبی یک بیماری روان‌پزشکی است که تنظیم خلق و روحیه فرد و بعضی موارد دیگر مرتبط با آن مثل خواب، میزان فعالیت و یا رفتار دچار اشکال می‌شود. همه ما نوسان‌هایی در خلق و یا انرژی‌مان داریم. مثلاً یک روز ممکن است به دلیل خبر ناراحت‌کننده‌ای که شنیدیم ناراحت باشیم یا یک روز احساس خستگی و کم‌انرژی بودن بکنیم. افرادی که مبتلا به بیماری دوقطبی هستند تا زمانی که بیماری عود نکرده این نوسان‌های معمول را تجربه می‌کنند. ولی در عود/برگشت بیماری تغییری که در خلق و روحیه و انرژی و خواب پیش می‌آید شدیدتر از معمول است.

بیماری دوقطبی به دلیل اشکال در تنظیم بعضی مواد شیمیایی در مغز ایجاد می‌شود. این بیماری نسبتاً شایع است و از هر صد نفر حدوداً دو تا سه نفر به این بیماری مبتلا هستند. بیماری دوقطبی مثل دیابت و بیماری‌های قلبی یا فشار خون مزمن است و ماهیتی عودکننده دارد. با این حال اختلال دوقطبی قابل کنترل و درمان است.

### نشانه‌های اختلال دوقطبی

دوره‌های عود بیماری دوقطبی عمدتاً به دو شکل مانیا یا افسردگی بروز می‌کند. اگر پزشک برای بیمار تشخیص بیماری دوقطبی داده، یعنی بیمار حداقل یک دوره مانیا را تجربه کرده است. ممکن است افسردگی را هم تجربه کرده باشد یا تا به حال به افسردگی مبتلا نشده باشد. اما لازم است در مورد هر دو حالت مانیا و افسردگی اطلاعات داشته باشید.

**نشانه‌های مانیا / شیدایی:** در دوره‌های مانیا افراد برای حداقل چند روز و معمولاً تا چند هفته پشت سر هم تجربه خشم و عصبانیت یا شادی بیش از حد را دارند که همراه می‌شود با نشانه‌های دیگری مثل:

- ❖ زیاد شدن انرژی طوری که فرد زیادتر از معمول کار و فعالیت می‌کند؛ مثلاً زیاد راه می‌رود و دیرتر و کمتر خسته می‌شود.
- ❖ تحریک‌پذیری، کم‌تحمل شدن و یا پرخاشگری، جروبحث زیاد با اطرافیان، زود عصبانی شدن یا دعوا کردن مثال‌هایی از تحریک‌پذیری و پرخاشگری هستند.
- ❖ پر حرفی

- ❖ تند شدن و زیاد شدن افکار مثل این که ایده های زیادی به ذهن فرد برسد یا همزمان فکرهای زیادی در ذهن باشد و شخص نتواند روی یکی تمرکز کند.
- ❖ کم شدن خواب ولی نیاز نداشتن به خواب برای مثال، ممکن است فردی که همیشه ۷-۸ ساعت می خوابیده، ۵ ساعت بخوابد ولی کاملا سر حال باشد، و احساس کند همین اندازه خواب برایش کافی است.
- ❖ زیاد شدن اعتماد به نفس: منظور این نیست که احساس خوبی نسبت به خودش دارد. در دوره مانیا ممکن است شخص فکر کند خیلی باهوش تر، زیباتر، تواناتر از همه است و کارهایی می تواند انجام بدهد که افراد به طور معمول نمی توانند.
- ❖ ولخرجی یا بذل و بخشش زیاد به طوری که با خرج کردن معمول فرق کند.
- ❖ زیاد شدن میل جنسی

به این نکته دقت کنید که همه افراد همه این نشانهها را تجربه نمی کنند و ممکن است فقط بعضی از این نشانهها را در هر دوره عود بیماری داشته باشند.

در برگشت بیماری، ممکن است فرد تصمیم هایی بگیرد یا کارهایی بکند که برای خودش یا دیگران مضر باشد. گاهی در دوره مانیا، افراد از زیاد شدن انرژی و سر حال بودن و شادی زیاد احساس رضایت می کنند. حتی اگر در چند روز اول شروع مانیا نشانه های بیماری خوشایند باشد، مانیا نشانه های دردسرساز و ضررهای جدی دارد که بهتر است هرچه زودتر کنترل شود.

**نشانه های افسردگی:** نشانه های افسردگی به این صورت است که فرد برای چند هفته، اغلب اوقات احساس غمگینی، بی حوصلگی، یا ناراحتی می کند و یا کم تحمل و تحریک پذیر است. بعضی افراد علاقه شان را به کارهای روزمره و فعالیت هایی که برایشان لذت بخش بوده از دست می دهند. اگر همراه با این احساس غمگینی بعضی از نشانه های زیر هم را هم فرد تجربه کند ممکن است افسرده شده باشد:

- ❖ اضطراب، دلشوره یا کلافگی
- ❖ بی قراری یا برعکس کند شدن، در بی قراری افراد ممکن است یک جا بند نشوند و نتوانند یک جا یا مشغول به یک کار بمانند. در کند شدن فرد احساس می کند فکر کردن، حرکت کردن یا صحبت کردنش نسبت به معمول خودش آهسته تر و کندتر شده.
- ❖ احساس ناامیدی، یا افکار منفی در مورد گذشته و آینده
- ❖ احساس گناه و بی ارزشی مثل اینکه دایم فرد خودش را مقصر بداند و یا احساس پشیمانی بکند.
- ❖ کم شدن انرژی یا احساس خستگی
- ❖ کم شدن تمرکز و حافظه

❖ خواب زیاد یا بی خوابی: افسردگی می تواند باعث بی خوابی بشود طوری که فرد شبها دیرتر از وقتی که می خواهد خوابش می برد یا زودتر از معمول بیدار می شود و نمی تواند بخوابد یا در طول شب مرتب بیدار می شود. افسردگی می تواند باعث خواب زیاد هم بشود. طوری که فرد زیادتر از معمول خودش می خوابد ولی همچنان خواب الود و کسل و خسته است.

- ❖ کم شدن یا زیاد شدن اشتها/ کم شدن یا زیاد شدن وزن

❖ گاهی اوقات که علایم افسردگی شدید یا طولانی می‌شود ممکن افراد آرزوی مرگ کنند یا فکر خودکشی به ذهنشان برسد یا حتی اقدامی برای آسیب به خودشان انجام بدهند.

مهم است بدانید که همه افراد ممکن است برای چند ساعت یا حتی چند روز نشانه‌هایی که گفتیم را تجربه کنند که این لزوماً به معنی بیماری افسردگی نیست. در افسردگی این نشانه‌ها برای مدتی ادامه پیدا می‌کند. بهترین راه برای تشخیص افسردگی مشورت با پزشک است.

**سایر نشانه‌ها:** در بعضی افراد و در بعضی از دوره‌های عود بیماری ممکن است نشانه‌های دیگری نیز بروز کند؛ برای مثال، بعضی افراد ممکن است تجربه شنیدن صداهایی را بشنوند که دیگران نشوند و یا چیزهایی را ببینند که دیگران نمی‌بینند به این نشانه توهم گفته می‌شود. گاهی نیز افراد باورهایی پیدا می‌کنند که از نظر دیگران و بر اساس استدلال منطقی درست نیست؛ مثلاً ممکن است فکر کنند کسی قصد آسیب رساندن به آن‌ها را دارد یا توانایی‌هایی دارند که قبلاً نداشته‌اند. به این نشانه هذیان گفته می‌شود. این نشانه‌ها اغلب بعد از فروکش کردن دوره حاد بیماری برطرف می‌شوند و اغلب فرد به منطقی بودن آن‌ها آگاه می‌شود. به مجموعه این علائم سایکوز گفته می‌شود.

**تشخیص بیماری:** این بیماری بر اساس نشانه‌ها و علائمی که صحبت شد توسط متخصص روان‌پزشکی تشخیص داده می‌شود. هر چند ممکن است پزشک برای شما آزمایش خون یا یکی از انواع تصویربرداری‌های مغزی مانند سی تی اسکن یا ام آر ای را درخواست بدهد ولی روش اصلی تشخیص این بیماری این روش‌ها نیست. روش اصلی معاینه روان‌پزشک است.