

Dari

# اختلال خلق و خوی دو قطبی چیست؟ (What is bipolar mood disorder?)



## اختلال خلق و خوی دو قطبی چیست؟

اختلال خلق و خوی دو قطبی گونه ای از اختلال تشویشات روانی (افسردگی) است که قبلاً بنام بیماری تشویشات روانی (افسردگی) خلق و خوی شیدایی (Mania) نامیده میشد. (این ناراحتی مرحله ای از بیماری خلق و خوی دو قطبی است که با انبساط خاطر، خلق تند، آشفتگی، هیجان و فعالیت بیشتر، افزایش سرعت تفکر و عقیده مشخص می شود).

افرادی که مبتلا به اختلال خلق و خوی دو قطبی می باشند، نوسانات بیش از حد خلق و خو در وجود شان دیده میشود مثل: تشویشات روانی (افسردگی) و غمگینی، افزایش روحیه و هیجان قابل توجه همراه با افزایش فعالیت های بدنی و ذهنی مشخص، هیجانانگیز و تحریکات. نوسانات در خلق و خو و رفتار به طور مکرر روی می دهد و انواع خفیف تا شدید را در بر گرفته و ممکن است که دوام و استمرار مختلفی را داشته باشند.

اختلال خلق و خوی دو قطبی حدود یک فی صد از جمعیت استرالیا را تحت تاثیر می گذارد و حدود یک نفر از هر دوصد نفر در زمان های خاص به این نوع اختلال شدید مبتلا میشود.

شناخت و تداوی زود و موثر برای صحت و سلامت آینده افراد مبتلا به اختلال خلق

و خوی دو قطبی حیاتی می باشد. با تداوی موثر، افراد می توانند از یک زندگی مثمر و پر بار بهره مند گردند.

## عوارض اختلال خلق و خوی دو قطبی چیست؟

### تشویشات روانی (افسردگی)

تشویشات روانی (افسردگی)، اصلی ترین نوع اختلال و آشفتگی خلق و خو در افراد مبتلا به این اختلال است که با عوارض زیر مشخص می گردد:

- از دست دادن علاقه و لذت بردن در انجام فعالیت هایی که قبلاً از آن لذت می بردید.
- غمگینی بیش از حد.
- دوری کردن از دوستان و کناره فعالیت گیری از اشتراک در های اجتماعی
- دست کشیدن از انجام امور مراقبت از خود مانند خرید کردن و دوش گرفتن.
- بروز تغییراتی در اشتها و اوقات خوابیدن.
- از دست دادن تمرکز حواس، خستگی مفرط، احساس گناه و یا بی ارزش بودن.
- افزایش افکار نادرست (اوهامات) از قبیل تحت تعقیب بودن و یا گناهکار بودن گروهی از مردم.

استفاده ی نادرست از مشروبات الکلی و مواد مخدر معمولاً هم زمان با عوارض تشویشات روانی ( افسردگی) بروز می نماید. و این امر تداوی را پیچیده تر می سازد، بنابراین کنترول موثر در استفاده از مشروبات الکلی و یا مصرف مواد مخدر مهم است.

خطر خودکشی افرادی که مبتلا به تشویشات روانی (افسردگی) می باشند زیاد است.

جهت کسب اطلاعات بیش تر در مورد تشویشات روانی (افسردگی) رساله افسردگی چیست را مطالعه نمایید؟

## شیدایی (Mania) (مرحله ای از بیماری خلق و خوی دو قطبی)

اصطلاح شیدایی (Mania) برای توصیف و بیان شدید ترین حالات تشدد روحیه و هیجانات قابل توجه همراه با افزایش

فعالیت های ذهنی و بدنی به کار می رود. فقط تعداد اندکی از افراد مبتلا به اختلال خلق و خوی دو قطبی دوره هایی از شیدایی (Mania) را گزرانیده و دوره هایی از تشویشات روانی (افسردگی) را متحمل نمیشوند.

عوارض عمومی شیدایی (Mania) عبارت اند از درجات مختلفی از خصوصیات زیر:

• خلق و خوی شدید: فرد احساس بلند مرتبگی بیش از حد، غرور و انرژی زیادی را مینماید. این تجربیات اغلب شکست ناپذیر بودن توصیف می گردد. مثلا احساس داشتن بالاترین مقام در دنیا.

• افزایش انرژی و فعال بودن بیش از اندازه.

• کاهش نیاز به خواب.

• تحریک پذیری و تند مزاج بودن - شخص نسبت به افرادی که با وی مخالفت می نمایند یا گاهی اوقات نقشه ها و ایده های غیر واقع بینانه ای اورا رد می کنند با عصبانیت و تند مزاجی برخورد می نماید.

• تفکر و صحبت کردن مداوم - تبادل افکار شخص مبتلا سریع تر از حد معمول می باشد. این امر ممکن است سبب سریع حرف زدن و خیززدن از یک موضوع به موضوعی دیگر شود.

• بی ملاحظه بودن - این امر منجر به کاهش توانایی های فرد جهت پیش بینی عواقب کارها ی خودش میشود مانند خرج کردن بیش از حد برای خرید لوازمی که واقعا ضروری نمی باشد.

• نقشه ها و اعتقادات بزرگ - طبیعی است که افراد مبتلا به ناراحتی شیدایی (Mania) به این باور باشند که به طور استثنایی باهوش بوده و یا دارای هدایا و موهبت های خاص پادشاه، ستاره ای سینما، و یا صدراعظم می باشند. معمولا عقاید مذهبی به این باور های آنان قدرت بخشیده و فکر می کنند که شخصیت های بزرگ مذهبی می باشند.

• فقدان بصیرت - افراد مبتلا به شیدایی (Mania) ممکن است متوجه رفتار نادرست خویش نگردند، اگرچه ممکن است که آنان متوجه شوند که سایر مردم عقاید و عملکرد آنان را بی ملاحظه و یا غیر منطقی می یابند.

• زمانی میتوان ناراحتی شیدایی ( ) را تشخیص داد که بروز عوارض ناشی از آن برای مدت زمان یک هفته یا بیشتر باشد. ناراحتی شیدایی خفیف دارای شدت کمتر بوده و ممکن است که کوتاه تر دوام کند.

## خلق و خوی طبیعی

اکثر افرادی که دوره هایی از ناراحتی شیدایی (Mania) و تشویشات روانی (افسردگی) را میگزرانند در وسط دوره های تکلیف دارای

خلق و خوی طبیعی می باشند. آنان قادراند از یک زندگی سودمند بهره مند بوده و از عهده ای تعهدات و امور خانه بر آیند.

ارزیابی و تداوی امراض روحی و روانی فقط زمانی لازم می شود که این بد خلقی ها زیاد شده و با زندگی شخصی فرد تداخل پیدا می نماید.

## چه عواملی سبب بروز اختلال خلق و خوی دو قطبی می گردد؟

امکان ابتلای مردان و زنان به این تکلیف روحی و روانی یکسان می باشد. این بیماری بیش تر در سنین بیست سالگی بروز می نماید، اما ممکن است که زودتر و یا دیر تر نیز بروز کند.

گروهی بر این باورند که ترکیب عوامل مختلفی از قبیل ارث، عوامل کیمیای حیاتی و محیطی در بروز اختلال خلق و خوی دوقطبی دخالت دارند.

## عوامل ارثی (ژنتیکی)

مطالعات انجام شده بر روی روابط خویشاوندی نزدیک، مثل دوگانگی های همسان و قبول فرزندان که دارای والدین مبتلا به اختلال خلق و خوی دو قطبی می باشند، به طور موثری گویای این مطلب است که این تکلیف از طریق ژن منتقل می گردد. فرزندان تولد یافته از والدین مبتلا به این اختلال بیشتر در معرض ابتلا به این تکلیف قرار دارند.

## عوامل کیمیای حیاتی

این گونه تصور می گردد که ناراحتی شیدایی (Mania) همانند تشوشات روانی (افسردگی)، تا حدودی مرتبط با عدم تعادل مواد کیمیای موجود در مغز می باشد. و آن را می توان با استفاده از دارو تداوی نمود.

## فشار های عصبی (stress)

ممکن است که فشار های روانی (stress) بعضی مواقع نقشی را در شدت بخشیدن عوارض این تکلیف ایفا نماید. گاهی اوقات خود بیماری ممکن سبب بروز وقایع گردد که ناشی از فشار های روانی باشد (مثل طلاق، و یا شکست در مسایل شغلی). این امر باعث میشود که شخص مبتلا متعاقبا به خاطر وجود تکلیف مورد سرزنش قرار گیرد.

## چه روش های تداوی موجود می باشد؟

درمان موثر جهت تداوی اختلال خلق و خوی دوقطبی در دسترس می باشد. تدریس در مورد بیماری، آموزش در جهت شناخت علایم خطر دهنده ی اولیه هر قسمت از تکلیف و آشنایی روش های جلوگیری از بروز بیماری مهم است. خصوصا حمایت از جانب همکاران می تواند بسیار سودمند باشد. دارو های خاص جهت اداره و کنترل تغییرات خلق و خوی مفید است.

دارو های ضد تشوشات روانی (افسردگی) اعتیاد آور نمی باشند. ادویه به آهستگی تعادل مواد رها شده از فرستنده های عصبی موجود مغز را به حالت طبیعی برمی گردانند.

جهت دستیابی به این تأثیرات مثبت به یک یا چهار هفته زمان نیاز است.

در طول مراحل و دوران حاد و شدید ناراحتی شیدایی (Mania)، از چندین نوع داروی مختلف استفاده می‌شود. بعضی از آن‌ها در جهت آرام ساختن هیجان‌ناشی از ناراحتی شیدایی (Mania)، و بعضی دیگر در جهت ثابت ساختن خلق و خوی فرد بیمار تجویز می‌گردد.

بعضی از داروها هم چنین در جهت اقداماتی برای پیشگیری ناراحتی صرف می‌شوند. زیرا آنان برای کنترل نوسانات خلق و خو، کاهش تکرر، کثرت و شدت دوره های تشویشات روانی (افسردگی) و ناراحتی شیدایی، عمل می‌نمایند. ممکن است که صرف داروها برای مدت زمان طولانی جهت پیشگیری از بازگشت مراحل مختلف ناراحتی لازم باشد.

بروز تغییراتی در شیوه ی زندگی مانند تمرینات و ورزش های بدنی، کاهش استفاده از مشروبات زیان آور و سایر مواد مخدر تشدید کننده ی تکلیف، می تواند به صحت یافتن فرد کمک نماید.

مداخلات روان شناسی می تواند بخش مهمی از تداوی را دربر گیرد. روش های تداوی مثل درمان روشهای بیمار (CBT) به هدف ایجاد تغییرات در شیوه های فکری، رفتارها و اعتقادات مرتبط با تکلیف می باشد.

تداوی با استفاده از تجارب افراد مجرب جهت آموزش راه های جدید برقراری ارتباط با اشخاص متجرب در طول زندگی بیماران کمک میکند.

ممکن است قانع نمودن افرادی که در مراحل مختلف دوره های ناراحتی شیدایی قرار دارند با اینکه آنان نیازمند تداوی اند، مشکل باشد. اگر عوارض تکلیف شدید باشد ممکن است که بعضی اوقات بستر شدن فرد در شفاخانه لازم و ضروری گردد.

بسیاری از مردم هیچگاه در شفاخانه بستر نمی شوند و مراقبت از صحت و سلامت آنان به طور کامل در جامعه صورت می گیرد.

افراد مبتلا به اختلال خلق و خوی دوقطبی با دسترسی به تداوی درست و مراقبت ، از یک زندگی پر بار و پربار برخوردار میگردند.

بستگان و دوستان افراد مبتلا به اختلال خلق و خوی دوقطبی ممکن است که اغلب احساس پریشانی و اندوه نمایند، ولی حمایت و آموزش همراه با درک و شناخت اجتماعی بهتر، بخش مهمی از تداوی را دربر میگیرد.

## در مورد این جزوه (بروشور)

این بروشور بخشی از یک سلسله بروشور های منتشره در مورد بیماری دماغی می باشد که بودجه آن توسط دولت استرالیا و تحت عنوان استراتژی ملی صحت دماغی، تامین می گردد.

سایر بروشورهای این مجموعه به شرح زیر می باشند:

- اختلال شخصیتی چیست؟
- اختلال اضطرابی چیست؟
- بیماری دماغی چیست؟
- اختلال تشوشات عصبی (افسردگی) چیست؟
- اختلال در غذا خوردن چیست؟
- شیزوفرنی چیست؟

جهت دریافت کاپی های رایگان به سایر زبان ها با سازمان صحت و سلامت روح و روان چند فرهنگی استرالیا با این شماره تلفن تماس بگیرید: **(02)98403333**

(Multicultural Mental Health Australia)  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

کاپی های رایگان و مجانی تمامی این بروشور ها را می توانید از محل زیر دریافت نمایید:

Mental Health and Workforce  
Division of the Australian  
Government  
Department of Health and Ageing:  
GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601  
Tel 1800 066 247  
Fax 1800 634 400  
[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

## برای دریافت کمک به کجا می

### توان مراجعه کرد:

- دکتر خانوادگی
- مرکز صحت جمعیت
- مرکز صحت دماغی جمعیت

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات موجود، لطفا آدرس

(Community Help and Welfare Services) و شماره تلفن های 24 ساعته سرویس عاجل را در راهنمای تلفن محلی خود پیدا نمایید.

اگر شما به ترجمان احتیاج داشتید با شماره تلفن **131450** با خدمات ترجمان تلفنی (TIS) تماس بگیرید.

جهت دریافت خدمات مشورتی فوری با شماره تلفن اطلاعاتی **131114** تماس بگیرید. شماره تلفن اطلاعاتی می تواند سایر شماره تلفن و اطلاعات و کمک های دیگری را نیز به شما ارائه دهد.

اطلاعات بیشتر را می توانید از سایت های زیر به دست آورید.

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)

Insert your local details here