

# ما هو اضطراب المزاج الثنائي؟ (What is bipolar mood disorder?)



## ما هو اضطراب المزاج الثنائي؟

اضطراب المزاج الثنائي هو شكل من أشكال اضطراب الإكتئاب الذي كان يُعرف بالمرض الهوسي الإكتئابي.

يختبر الأشخاص المصابين باضطراب المزاج الثنائي تقلبات حادة في المزاج - من الإكتئاب والحزن إلى الإبتهاج فالإثارة. يمكن للتقلبات أن تتكرر ويمكن أن تتغير من خفيفة إلى حادة وقد تدوم لفترات زمنية مختلفة.

يصيب اضطراب المزاج الثنائي حوالي واحد بالمئة من المواطنين الأستراليين، في حين يصيب الإضطراب الحاد حوالي شخص من أصل 200 شخص في أي وقت كان.

إنّ التعرّف المبكر لاضطراب المزاج الثنائي وإيجاد العلاج المبكر والفعال له أمران مهمان جداً لصحة المصابين به في المستقبل. فالعلاج الفعال يسمح للمصابين به أن يعيشوا حياة كاملة ومنتجة.

## ما هي أعراض اضطراب المزاج الثنائي؟

### الإكتئاب

(Depression)

الإكتئاب هو اضطراب المزاج الرئيسي لدى معظم المصابين باضطراب المزاج الثنائي ويتمّ تشخيصه من خلال:

- فقدان الإهتمام والإستمتاع بالنشاطات التي كانوا يستمتعون بها في السابق.
- سيطرة الحزن
- تجنّب الأصدقاء والنشاطات الإجتماعية
- التوقف عن القيام بالعناية الشخصية مثل التسوّق والإستحمام
- تغيّر في أنماط الشهية والنوم
- قلة التركيز، الإرهاق الحادّ والشعور بالذنب أو قلة الفائدة
- ظهور تصورات خاطئة (أوهام) بالاضطهاد أو شعور بالذنب حيال بعض الأشخاص.

غالباً ما يترافق التعاطي المفرط للكحول والمخدّرات الأخرى مع أعراض الإكتئاب. وهذا ما يجعل العلاج أكثر تعقيداً، لذلك من المهمّ معالجة تناول الكحول والمخدّرات الأخرى.

يزداد خطر الإنتحار لدى الأشخاص الذين يعانون من الإكتئاب.

للمزيد من المعلومات حول الإكتئاب، الرجاء قراءة الكراسية:

"ما هو اضطراب الإكتئاب؟"

## الهوس

يستخدم مصطلح "الهوس" للدلالة على

الحالة الأكثر حدّة من الإبتهاج أو فرط

النشاط. عددٌ قليلٌ من الأشخاص المصابين  
باضطراب المزاج الثنائي يعانون من نوبات  
الهوس فقط ولا يعانون من نوبات الإكتئاب.

تتضمّن أعراض الهوس الشائعة درجات  
متفاوتة ممّا يلي:

المال لشراء سلع ليس بحاجة إليها.

- خطط ومعتقدات بالعظمة – من الشائع لدى الأشخاص الذين يعانون من الهوس أن يعتقدوا أنّهم موهوبون بشكل مميز، أو أنّهم ملوك، أو نجوم أفلام، أو رؤساء وزراء مثلاً. غالباً ما تزداد المعتقدات الدينية أو يعتقد الأشخاص أنّهم شخصيات دينية مهمّة.

- فقدان البصيرة – من الممكن ألا يدرك الأشخاص المصابون بالهوس أنّ تصرفهم غير لائق، مع أنّهم قد يدركون أنّ الآخرين يعتبرون أفكارهم وأعمالهم غير لائقة أو متهورّة أو غير عقلانية.

- يتمّ تشخيص الهوس حين تدوم الأعراض لأسبوع أو أكثر. الهوس الخفيف يكون أقلّ حدّة وقد يدوم لفترة أقصر.

## المزاج الطبيعي

إنّ معظم الأشخاص الذين يعانون من نوبات الهوس والإكتئاب يمرّون بمزاج طبيعي بين هذه النوبات. ويستطيعون عيش حياة إنتاجية وتنفيذ الإلتزامات في المنزل والعمل.

ويصبح تقييم وعلاج الإضطراب النفسي ضرورياً حين تصبح حالات المزاج حادة وتتدخل في حياة الشخص.

- ارتفاع المعنويات – حيث يشعر

الشخص بمعنويات مرتفعة جداً وبالإبتهاج وبطاقة كبيرة. يمكن وصف شعوره هذا وكأنّه على رأس العالم ولا يمكن قهره.

- إزدياد الطاقة وفرط النشاط.

- انخفاض الحاجة إلى النوم.

- سرعة الإنفعال – حيث يكون الشخص

سريع الغضب وسريع الإنفعال مع الشخص الذي يخالفه الرأي أو يرفض خططه أو أفكاره غير الواقعية أحياناً.

- سرعة التفكير والتحدّث – حيث تكون

الأفكار أسرع من المعتاد. وهذا قد يؤدّي بالشخص إلى التحدّث بسرعة والفقر من موضوع إلى آخر.

- التهور – حيث قد ينتج ذلك عن تراجع

قدرة الشخص على توقع عواقب أعماله، مثل صرف مبالغ كبيرة من

## ما أسباب إضطراب المزاج الثنائي؟

فأحياناً قد يكون المرض بحدّ ذاته سبباً لحالة الضغط النفسي (مثل الطلاق أو الإخفاق في العمل)، الأمر الذي يمكن أن يسبّب المرض.

### ما هو العلاج المتوقع؟

تتوفر علاجات فعّالة لإضطراب المزاج الثنائي. من المهمّ التنقيف حول المرض والتعرّف على الإشارات الأولى للنوبة وكيفية اتخاذ الإجراءات الوقائية. كما أنّ الدعم الملازم يمكن أن يكون مفيداً بشكل خاصّ في هذه الحالة. تساعد الأدوية المخصّصة في معالجة تقلّبات المزاج.

يمكن اللجوء إلى الأدوية المضادّة للإكتئاب في مرحلة الإكتئاب من هذا المرض، لأنّها تخفّف مشاعر الإكتئاب وتعيد أنماط النوم والشهية الطبيعية كما تخفّف القلق.

لا تسبّب الأدوية المضادّة للإكتئاب الإدمان عليها. فهي تعمل على إعادة توازن الناقلات العصبية في الدماغ بشكل بطيء، بحيث تأخذ من أسبوع إلى أربعة أسابيع من أجل تحقيق التأثيرات الإيجابية.

يتمّ استعمال العديد من الأدوية المختلفة خلال النوبات الحادّة أو الشديدة من الهوس. إذ يُستعمل البعض منها لتهدئة الإثارة الناجمة عن الهوس، والبعض الآخر لاستقرار مزاج المريض.

إنّ فرص الإصابة بهذا المرض النفسي متساوية لدى الرجال والنساء. وهو يظهر بشكل شائع حين يكون الشخص في العشرينات من العمر. ولكنّه قد يظهر أيضاً في سنّ أصغر أو أكبر. يُعتقد أنّ إضطراب المزاج الثنائي ينتج عن مزيج من العوامل بما فيها عوامل وراثية وبيولوجية كيميائية وبيئية.

### العوامل الوراثية

تشير الدراسات حول الأقارب المقربين مثل التوائم المتطابقين والأولاد بالتبني الذين يكون أهلهم الحقيقيين يعانون من إضطراب المزاج الثنائي إلى أنّ المرض ينتقل وراثياً. فالأولاد الذين يولدون من أهل مصابين بهذا الإضطراب هم عرضة أكثر من غيرهم للإصابة به.

### العوامل البيولوجية الكيميائية

يُعتقد أنّ الهوس، مثله مثل الإكتئاب، ينتج بشكل جزئي عن خلل في الدماغ. ويمكن معالجته في هذه الحالة بواسطة بالأدوية.

### الضغوط النفسية

قد تلعب الضغوط النفسية دوراً في إثارة الأعراض، ولكن ليس دائماً.

يستطيع المرضى المصابون بإضطراب المزاج الثنائي أن يعيشوا حياة كاملة ومثمرة عند حصولهم على العلاج والدعم المناسبين.

غالباً ما يشعر أهل وأصدقاء الشخص الذي يعاني من اضطراب المزاج الثنائي بالإرتباك والضيق. ولكن عملية الدعم والتثقيف من جهة ووعي المجتمع من جهة أخرى يشكلان جزءاً أساسياً من العلاج.

كما تُستعمل بعض الأدوية كتدبير وقائي إذ تساعد في السيطرة على تقلبات المزاج وتخفيف تكرار مراحل الإكتئاب والهوس وشدتها. قد يلزم استعمال الأدوية الطويلة الأمد من أجل تفادي تكرار النوبات.

قد يكون التغيير في نمط الحياة، مثل القيام بالتمارين البدنية وتخفيف الكحول المؤذية والمخدرات الأخرى والمسببات الأخرى للنوبات، مفيداً لشفاء المرضى.

يمكن لجلسات العلاج النفسي أن تكون عنصراً مهماً في عملية العلاج. فالعلاجات النفسية مثل المعالجة السلوكية الإدراكية تهدف إلى تغيير أنماط التفكير والسلوك والمعتقدات المسببة للمرض.

تساعد العلاجات بين الأشخاص على تعلم طرق جديدة للتعامل مع أشخاص مهمين في حياتهم.

حين يمرّ المريض بنوبة هوس، قد يكون من الصعب إقناعه أنه بحاجة إلى العلاج. لكن من الضروري أحياناً إدخاله إلى المستشفى لتلقي العلاج حين تكون الأعراض شديدة.

ثمّة العديد من المرضى لا يتم إدخالهم إلى المستشفى أبداً بل يتم تقديم الرعاية الصحية لهم بأكملها في المجتمع.

## أين تجد المساعدة

- طبيبك العام.
- مركز الصحة الإجتماعي في منطقتك
- مركز الصحة النفسية الإجتماعي في منطقتك.

للحصول على معلومات حول الخدمات المتوفرة، إتصلوا بأرقام هاتف المساعدة الاجتماعية وخدمات الإنعاش (Community Help and Welfare Services) وأرقام الطوارئ المتوفرة على مدار الساعة والموجودة في دليل الهاتف المحلي.

إذا كنتم بحاجة إلى مترجم/ة اتصلوا بـ (TIS) على الرقم **131450**.

للحصول على المساعدة الإستشارية المباشرة، اتصلوا بلايف لاين (LifeLine) على الرقم **131114**. يمكنكم الحصول عبره على أشخاص يمكنكم الإتصال بهم وعلى المزيد من المعلومات والمساعدة.

تتوفر المزيد من المعلومات على:

- [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)

## حول هذه الكراسية:

إنها الكراسية الأولى بين سلسلة كراسيات حول المرض النفسي ممولّة من قبل الحكومة الأسترالية وفق استراتيجيّة الصحة النفسية الوطنية. تشمل الكراسيات الأخرى من هذه السلسلة:

- ما هو المرض النفسي؟
- ما هو اضطراب الشخصية؟
- ما هو اضطراب الاكتئاب؟
- ما هو الإضطراب في عادات الأكل؟
- ما هو اضطراب القلق؟
- ما هو الفصام؟

تتوفر نسخ مجانية من كافة الكراسيات من

قسم الصحة النفسية والقوى العاملة دائرة الحكومة الأسترالية لشؤون الصحة والشيخوخة:

(Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing)

صندوق بريد: 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

للحصول على نسخات بلغات أخرى اتصلوا بمركز الصحة العقلية الأسترالي المتعدد الثقافات

Multicultural Mental Health Australia

Tel **(02) 9840 3333**

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Insert your local details here

