

علائم دوره‌های افسردگی می‌تواند شامل اینها باشد:

- بیشتر اوقات احساس غم، ناامیدی یا تحریک پذیری داشتن
- نداشتن انرژی و اشتها
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های روزمره
- اشکال در تمرکز کردن یا یادآوری چیزها
- احساس خالی بودن، بی‌ارزشی، گناه یا نومیدی
- تجربه توهم یا افکار غیرمنطقی
- اشکال در خوابیدن
- مراقبت نکردن از خودتان

علائم دوره‌های شیدایی می‌تواند شامل اینها باشد:

- احساس پر انرژی بودن
- احساس خود مهم بودن یا پر بودن از ایده‌ها و برنامه‌ها
- احساس حواس پرتی، تحریک یا در تلاطم بودن
- تجربه توهم یا افکار غیرمنطقی
- نداشتن علاقه به خوابیدن یا غذا خوردن
- تصمیم‌گیری یا گفتن چیزهایی خارج از شخصیت که می‌تواند خطرناک یا مضر باشد

این دوره‌ها اغلب می‌توانند برای چند هفته یا چند ماه مابین دوره‌های حالت‌های ملایم‌تر ادامه داشته باشند. الگوی چرخه بین دوره‌های افسردگی و شیدایی می‌تواند در طول زمان عوض شود و در افراد مختلف متفاوت است. افرادی که این چرخه‌ها را می‌گذرانند ممکن است تغییر در خودشان را درک نکنند، و ممکن است به بصیرت یکی از اعضای خانواده یا دوستشان نیاز داشته باشند.

اختلال دو قطبی

اختلال دو قطبی یک مسئله بهداشت روان است که با نوسانات خلقی شدیدی همراه است.

افراد مبتلا به اختلال دو قطبی می‌توانند بیش از حد هیجان زده و بی‌پروا شوند، یا خود را مهم‌تر از آنچه در زندگی واقعی هستند تصور کنند.

آنها همچنین می‌توانند بیش از حد بی‌حوصله بشوند و همراه با اشکال در تصمیم‌گیری و تمرکز، احساس بیچارگی و افسردگی کنند. بعضی از افراد عمدتاً فرازها را تجربه می‌کنند. بعضی‌ها عمدتاً نشیب‌ها را تجربه می‌کنند، و بعضی‌ها هر دو را تجربه می‌کنند و خیلی افسرده یا خیلی هیجان زده می‌شوند. در این حالت، شخص می‌تواند رفتاری غیر منطقی و خطرناک داشته باشد.¹

توجه به این نکته مهم است که هر کس هر ازگاهی دچار نوسانات خلق و خو می‌شود. فقط در مواردی که این حالت‌ها شدید شده و روی زندگی شخصی و شغلی فرد اثر می‌گذارد، اختلال دو قطبی نشان داده می‌شود و ارزیابی یک پزشک مورد لزوم است.²

علائم:

افراد مبتلا به اختلال دو قطبی می‌توانند حالت‌هایی را تجربه کنند که لزوماً با در نظر گرفتن آنچه در اطراف آنها می‌گذرد منطقی نیست. این حالت‌ها می‌توانند بسیار مختل‌کننده باشند و عملکرد در زندگی روزمره را دشوار کنند.

علائم اختلال دو قطبی به نوع حالتی که در آن زمان تجربه می‌شود بستگی دارد. این حالت‌ها به نام افسردگی، نشیب بیش از حد؛ و شیدایی، فراز بیش از حد شناخته می‌شوند. این تجربه‌ها برای همه افراد یا برای هر دفعه وقوع یکسان نیستند.

¹ [Bipolar disorder \(sane.org\)](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder) - <https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

² [3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf \(blackdoginstitute.org.au\)](https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf) - <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf>



اختلال دو قطبی برای افراد از همه زمینه‌های قومی پیش می‌آید. با اینکه می‌تواند در هر سنی ظاهر شود، احتمال بیشتری هست که برای اولین بار در سالهای دهه ۱۰ یا ۲۰ سالگی ایجاد شود.

از آنجا که اختلال دو قطبی چرخه‌های بین فرازها و نشیب‌ها است، تشخیص آن ممکن است خیلی طول بکشد.

عوامل مختلف زیادی هستند که می‌توانند در ایجاد یک بیماری روانی مثل اختلال دو قطبی سهم داشته باشند. این عوامل شامل ژنتیک و عوامل روانی یا اجتماعی، مثلاً تجربیات ضربه روحی و حوادث استرس‌زای زندگی می‌باشند. استفاده قابل توجه از الکل و سایر مواد مخدر نیز می‌تواند علائم اختلال را تحریک کرده یا علائم موجود را بدتر کند.

در عین حال که خواب بیش از حد می‌تواند یک علامت باشد کمبود خواب، همانند استرس بیش از حد، می‌تواند عامل تحریک نیز باشد.

اگر چه اختلال دو قطبی می‌تواند هر کسی را بدون توجه به سن و سابقه تحت تأثیر قرار دهد، میزان آن ممکن است در میان گروه‌های خاص مانند بزرگسالان جوان، کسانی که بیکار هستند و یا مزایا دریافت می‌کنند و کسانی که تنها زندگی می‌کنند، بالاتر باشد.

گرفتن پشتیبانی:

با این که علاجه برای این اختلال وجود ندارد، شما می‌توانید یاد بگیرید که علائم را از طریق درمان مدیریت کنید. اختلال دو قطبی معمولاً نیاز به یک برنامه درمانی طولانی مدت دارد که اغلب شامل دارو و همچنین روش‌های درمانی روانشناختی و سبک زندگی است.

انواع روش‌ها برای درمان و مدیریت اختلال دو قطبی وجود دارد و مناسب‌ترین روش بسته به نوع اختلال دو قطبی، داشتن افسردگی یا شیدایی در حال حاضر، و ترجیحات و شرایط فردی متفاوت خواهد بود.

سبک زندگی می‌تواند به مدیریت اختلال دو قطبی کمک کند - اندازه خواب درست، خوب غذا خوردن، ورزش کردن و محدود کردن مصرف مواد مخدر و الکل تأثیر زیادی در مدیریت اختلال دو قطبی خواهند داشت.

درمان‌های گفتگویی:

این شامل گفتگو در باره افکار، احساسات و رفتارها با یک روانشناس بالینی یا سایر متخصصان بهداشت روان در جلسات منظم در طی یک دوره زمانی معین می‌باشد. برخی از روش‌های درمانی معمول برای درمان و مدیریت دو قطبی عبارتند از:

Cognitive Behavioural Therapy (CBT)

که راهکارهایی را برای شناخت چگونگی تأثیر احساسات، افکار و رفتار شما بر روی یکدیگر و تغییر این الگوها آموزش می‌دهد.

Interpersonal Therapy (IPT) که روی روابط شما با دیگران تمرکز دارد و اینکه روابط شما چگونه روی احساسات، افکار و رفتارتان تأثیر می‌گذارند و بالعکس.

دارو:

پزشک شما می‌تواند در باره گزینه‌های دارویی مختلف برای مدیریت علائم اختلال دو قطبی با شما صحبت کند. چند دارو وجود دارد که می‌تواند برای کمک به مدیریت نوسانات خلقی به کار برده شود. علائم اختلال دو قطبی بطور کلی خوب به دارو پاسخ می‌دهند. مهم است که با دکتارتان در باره اینکه کدامیک از آنها برای شما بهترین است گفتگو کنید.

در دراز مدت و خود مدیریت کردن:

این می‌تواند شامل کار با متخصصان مراقبت بهداشتی باشد برای اینکه یاد بگیرید خلق و خوی خودتان را تحت نظر بگیرید و عوامل افسردگی و شیدایی را تشخیص دهید. آنها ممکن است کمک‌تان کنند که یک برنامه مدیریت بحران یا خطر تهیه کنید تا بدانید که نشانه‌های اخطار اولیه را چگونه مدیریت کنید. غالباً اعضای خانواده یا دوستان نزدیک در این کار دخالت دارند تا آنها نیز بدانند که چگونه نشانه‌های اولیه ناراحتی را در شما تشخیص دهند و از شما پشتیبانی کنند.

مدیریت دراز مدت اختلال دو قطبی می‌تواند شامل چک کردن منظم سلامت جسمی علاوه بر سلامت روانی شما نیز باشد و همینطور، اطمینان از ورزش منظم، خواب با کیفیت خوب و حفظ رژیم غذایی سالم.



اگر همین حالا به کمک نیاز دارید

اگر فکر می‌کنید که کسی ممکن است به خودش یا دیگران آسیب بزند، کمک فوری بگیرید.

به خدمات اضطراری تلفن بزنید

شماره سه صفر (000) را بگیرید

به Lifeline تلفن بزنید

شماره 13 11 14 را بگیرید

وقتی جویای کمک بهداشت روانی هستید پزشک شما نقطه آغاز خوبی است. برگه اطلاعاتی *Getting Professional Mental Health Help* (گرفتن کمک تخصصی بهداشت روانی) در این سری، اطلاعات بیشتری در باره گرفتن کمک تخصصی دارد. اگر احساس راحتی نمی‌کنید با پزشک خود در مورد سلامت روانتان صحبت کنید، می‌توانید جویای کس دیگری باشید که با او راحت هستید. ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک مناسب خود را پیدا کنید. با انستیتوی Black Dog نیز می‌توانید تماس بگیرید. انستیتوی Black Dog برای افرادی که اختلال دو قطبی و بیماری‌های دیگر روانی دارند گروه‌های پشتیبانی دارد. برای آگاهی بیشتر از سایت www.blackdoginstitute.org.au دیدن کنید.

در باره این برگه اطلاعاتی

این اطلاعات توصیه پزشکی نیست، بلکه عمومی بوده و شرایط شخصی، تندرستی جسمی، وضعیت روحی یا ملزومات بهداشت روانی شما را در نظر نمی‌گیرد. از این اطلاعات برای درمان یا تشخیص وضعیت پزشکی خود یا شخص دیگری استفاده نکنید و هرگز به دلیل مطلبی که در این اطلاعات وجود دارد، توصیه‌های پزشکی را نادیده نگیرید و جستجوی آنها را به تأخیر نیندازید. هر گونه سوال پزشکی باید به یک متخصص بهداشت و درمان واجد شرایط ارجاع شود. اگر شک دارید، لطفاً همیشه به دنبال مشاوره پزشکی باشید.

منابع

Black Dog Institute - Information about Bipolar Disorder - Black Dog Institute - <https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/bipolar-disorder/>

Reachout.com - What is Bipolar Disorder - https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK_EDtU2o_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD_BWE

Sane.com - Bipolar disorder -

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

Mental Health Foundation UK - Bipolar Disorder -

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer and Carer group
اطلاعات داده‌اند.

تهیه کننده برگه اطلاعاتی:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

در سال ۲۰۲۱ منتشر شد

