

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



## اختلال خلق و خوی دو قطبی چیست؟ عوارض اختلال خلق و خوی دو قطبی چیست؟

### افسردگی

#### (Depression)

افسردگی، اصلی ترین نوع اختلال و آشفتگی خلق و خو در افراد مبتلا به اختلال خلق و خوی دو قطبی می باشد و با عوارض زیر مشخص می گردد:

- از دست دادن علاقه و لذت بردن در انجام فعالیت هایی که قبلا از آن لذت می بردید.
- غمگینی بیش از حد.
- دوری کردن از دوستان و کناره گیری از شرکت کردن در فعالیت های اجتماعی
- دست کشیدن از انجام امور مراقبت از خود مانند خرید کردن و دوش گرفتن.
- بروز تغییراتی در اشتها و الگوهای خوابیدن.
- از دست دادن تمرکز حواس، خستگی مفرط، احساس گناه، و یا بی ارزش بودن را داشتن.
- 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 معمولا هم زمان با عوارض افسردگی بروز می نماید. و این امر درمان را پیچیده تر می سازد، بنابراین کنترل موثر در استفاده از مشروبات الکلی و یا مصرف مواد مخدر مهم است.

اختلال خلق و خوی دو قطبی گونه ای از اختلالات افسردگی (اندوه مرضی) است که قبلا با نام بیماری افسردگی خلق و خوی شیدایی (Mania) (مرحله ای از بیماری خلق و خوی دو قطبی که با انبساط خاطر، خلق بالا، آشفتگی و هیجان و فعالیت بیش از و افزایش سرعت تفکر و عقیده مشخص می شود) نامیده می شده است.

افرادی که مبتلا به اختلال خلق و خوی دو قطبی می باشند، نوسانات خلق و خوی بیش از حد — از افسردگی و غمگینی گرفته تا افزایش روحیه و هیجان قابل توجه همراه با افزایش فعالیت های بدنی و ذهنی مشخص و هیجانانگیز و تحریکات را تجربه می نمایند. نوسانات در خلق و خوی 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 در صد از جمعیت استرالیا را تحت تأثیر می گذارد و حدود یک نفر از هر دویست نفر در زمان های خاص این نوع اختلال شدید را تجربه کرده اند.

شناخت و درمان زود و موثر برای سلامت آتی افراد مبتلا به اختلال خلق و خوی دو قطبی حیاتی می باشد. با درمان موثر، افراد می توانند از یک زندگی مثمر ثمر و پر بار بهره مند گردند.

خطر خودکشی افرادی که مبتلا به افسردگی می باشند زیاد است.  
جهت کسب اطلاعات بیش تر در مورد افسردگی، جزوه ی افسردگی (اندوه مرضی) چیست را مطالعه نمایید.

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

واژه ی شیدایی (Mania) برای توصیف و بیان شدید ترین حالت های افزایش روحیه و هیجانات قابل توجه همراه با افزایش

فعالیت های ذهنی و بدنی به کار می رود. تعداد اندکی از افراد مبتلا به اختلال خلق و خوی دو قطبی فقط دوره های شیدایی (Mania) را تجربه می نمایند و دوره ها و برهه هایی از افسردگی (اندوه مرضی) را تجربه نمی نمایند.

عوارض شایع شیدایی (Mania) عبارتند از درجات مختلفی از عوارض زیر:

● خلق و خوی شدید فرد احساس بلند مرتبگی بیش از حد، غرور نموده و انرژی زیادی را دارا می باشد. این تجربیات اغلب به عنوان مثال احساس بالاترین مقام را در دنیا داشتن و شکست ناپذیر بودن توصیف می گردد.

● 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 ی آن ها را رد می کنند با عصبانیت و تند مزاجی برخورد می نمایند.

● تفکر و صحبت کردن مداوم— افکار آن ها سریع تر از حد معمول می باشد. این امر ممکن است سبب سریع تر حرف زدن و پریدن از یک موضوع به موضوعی دیگر شود.

● بی ملاحظه بودن — این امر منجر به کاهش توانایی های فرد جهت پیش بینی عواقب کارها ی خود مانند خرج کردن بیش از حد برای خرید لوازمی که واقعا ضروری نمی باشد، می گردد.

● نقشه ها و اعتقادات بزرگ— این طبیعی است که افراد مبتلا به شیدایی به عنوان مثال بر این باور باشند که به طور بی سابقه ای باهوش بوده، و یا دارای هدایا و موهبت های خاص، پادشاه، ستاره ی سینما، و یا نخست وزیر 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 نادرست، بی ملاحظه و یا غیر منطقی می یابند.

● زمانی می توان شیدایی (Mania) را تشخیص داد که عوارض ناشی از آن برای مدت زمان یک هفته یا بیشتر باشد که بروز کرده باشد. شیدایی خفیف (hypomania) از شدت کم تری برخوردار بوده و ممکن است که تا دوام کم تری نیز داشته باشد.

## خلق و خوی طبیعی

طور موثری گویای این مطلب است که این بیماری از طریق ژن منتقل می‌گردد. فرزندان تولد یافته از والدین مبتلا به این اختلال بیش تر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند.

### عوامل زیستی حیات (بیو شیمیایی)

این گونه تصور می‌گردد که شیدایی (Mania)؛ همانند افسردگی، تا حدودی مرتبط با عدم تعادل مواد شیمیایی موجود در مغز می‌باشد. و آن را می‌توان با استفاده از دارو درمان نمود.

اکثر افرادی که دوره هایی از شیدایی (Mania) و افسردگی را تجربه می‌نمایند در مابین دوره های بیماری دارای خلق و خوی طبیعی می‌باشند. آنان قادرند از یک زندگی سودمند بهره مند بوده و از عهده ی تعهدات کاری و امور خانه بر آیند.

ارزیابی و درمان بیماری روحی فقط زمانی لازم می‌شود که این خلق و خوی ها زیاد شده و با زندگی شخصی فرد تداخل پیدا می‌نماید.

### فشار های عصبی (stress)

ممکن است که فشار های عصبی (stress) ، بعضی مواقع اما نه همیشه نقشی را در شدت بخشیدن به عوارض این بیماری ایفا نماید. گاهی اوقات خود بیماری ممکن سبب بروز وقایع استرس آور (مثل طلاق) ، و یا شکست در مسایل شغلی)؛ که ممکن است متعاقبا به خاطر وجود بیماری مورد سرزنش قرار گیرد، شود.

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

امکان ابتلای مردان و زنان به این بیماری روحی و روانی یکسان می‌باشد. این بیماری پیش تر در سنین بیست سالگی بروز می‌نماید، اما ممکن است که زودتر و یا دیر تر نیز بروز نماید.

## چه روش های درمانی موجود می‌باشد؟

درمان های موثر جهت درمان اختلال خلق و خوی دو قطبی در دسترس می‌باشد. آموزش در مورد بیماری و یادگیری در جهت شناخت علایم اخطار دهنده ی اولیه هر برهه از بیماری و اطلاع از روش های جلوگیری از بروز بیماری مهم است. خصوصا حمایت از جانب همکاران می

گروهی بر این باورند که ترکیب عوامل مختلفی از قبیل ارث، عوامل زیستی حیات (بیو شیمیایی) و محیطی در بروز اختلال خلق و خوی دو قطبی دخالت دارند.

### عوامل ارثی (ژنتیکی)

مطالعات انجام شده بر روی روابط خویشاوندی نزدیک، مثل دوقلو های همسان و قبول فرزندان که دارای والدین مبتلا به اختلال خلق و خوی دو قطبی می‌باشند، به

تواند بسیار سودمند باشد. دارو های خاص جهت اداره و کنترل تغییرات خلق و خوی مفید، است.

جهت درمان دوره های افسردگی این بیماری، دارو های ضد افسردگی می تواند سبب بهبود احساسات افسردگی، بهبود مجدد خواب طبیعی و اشتها (برگرداندن خواب و اشتها به حالت طبیعی)، و کاهش اضطراب گردد. دارو های ضد افسردگی اعتیاد آور نمی باشند. آنان به آهستگی تعادل مواد رها شده از فرستنده های عصبی موجود در مغز را به حالت طبیعی برمی گردانند، جهت دستیابی به این تاثیرات مثبت به یک یا چهار هفته زمان نیاز است.

در طول برهه ها و دوران های حاد و شدید شیدایی (Mania)، چندین نوع داروی مختلف استفاده می شود. بعضی از آن ها در جهت آرام ساختن هیجانانگیزی از شیدایی (Mania)، و بعضی دیگر در جهت ثابت ساختن خلق و خوی فرد بیمار تجویز می گردد.

بعضی از داروها هم چنین در جهت اقداماتی برای پیشگیری مصرف می شوند؛ زیرا آنان برای کنترل نوسانات خلق و خوی و کاهش تکرر و کثرت و شدت دوره های افسردگی و شیدایی (Mania)، عمل می نمایند. ممکن است که مصرف داروها برای مدت زمان طولانی جهت پیشگیری از عود کردن برهه هایی از بیماری لازم باشد.

بروز تغییراتی در شیوه ی زندگی؛ مانند تمرینات و ورزش های بدنی، کاهش استفاده

از مشروبات الکلی زیان آور و سایر مواد مخدر و سایر برهه های تشدید کننده ی بیماری، می تواند به بهبودی فرد کمک نماید.

مداخلات روان شناسی می تواند بخش مهمی از درمان را در بر بگیرد. روش های درمانی مثل درمان رفتاری شناخت (CBT)، به هدف ایجاد تغییراتی در الگو های تفکری، رفتار ها، اعتقادات مرتبط با بیماری می باشد. درمان های بین فردی به مردم در جهت یادگیری راه های جدید برقراری ارتباط با افراد مهم در طول زندگی شان کمک می نماید.

ممکن است قانع نمودن افرادی که برهه ها و دوره ها بی از شیدایی (Mania) را تجربه می نمایند؛ به اینکه آنان نیاز به درمان دارند، مشکل باشد. اگر عوارض بیماری شدید باشد ممکن است که گاهی اوقات بستری شدن فرد در بیمارستان لازم و ضروری باشد.

بسیاری از مردم هیچگاه در بیمارستان بستری نمی شوند و مراقبت از سلامت آنان به طور کامل در جامعه ارایه می شود.

با دسترسی به درمان صحیح و حمایت، افراد مبتلا به اختلال خلق و خوی دوقطبی از یک زندگی پر بار و پرثمر برخوردار گردند.

بستگان و دوستان افراد مبتلا به اختلال خلق و خوی دوقطبی ممکن است که اغلب احساس پریشانی و اندوه نمایند. حمایت و آموزش به همراه درک و شناخت اجتماعی بهتر، بخش مهمی از درمان را شامل می گردد.

## در مورد این بروشور (جزوه)

این بروشور بخشی از یک سری بروشورها در مورد بیماری های روحی است که بودجه ی آن توسط دولت استرالیا و تحت عنوان استراتژی ملی سلامت و بهداشت روح و روان ارایه می گردد.

سایر بروشور ها به شرح زیر می باشند:

- بیماری روحی چیست؟
- اختلال اضطرابی چیست؟
- اختلال افسردگی چیست؟
- اختلال در غذا خوردن چیست؟
- شیزوفرنی ( اسکیزوفرنی ) چیست؟
- اختلال شخصیتی چیست؟

جهت دریافت کپی های رایگان به سایر زبان ها با سازمان سلامت و بهداشت روح و روان چند فرهنگی استرالیا با این شماره تلفن تماس بگیرید:

(Multicultural Mental Health Australia)

**(02)98403333**

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

کپی های رایگان و مجانی تمامی این بروشور ها را می توانید از مکان 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)

Insert your local details here

## برای دریافت کمک به کجا می

### توان مراجعه کرد.

- دکتر خانوادگی
- مرکز بهداشت و سلامت
- مرکز بهداشت و سلامت روح و روان

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات موجود، لطفاً

Community Help Services and Welfare

و شماره تلفن های 24 ساعته اورژانس را در راهنمای تلفن محلی خود پیدا نمایید.

اگر شما به مترجم احتیاج داشتید با شماره تلفن

**131450** با خدمات ترجمه تلفنی (TIS)

تماس بگیرید.

جهت دریافت کمک های مشاوره ی فوری با خط تلفن 131114 تماس بگیرید. این خط تلفنی می تواند اطلاعات و کمک های بیشتری را به شما ارایه دهد. (Lifeline)

اطلاعات بیشتر را می توانید در سایت های زیر بیابید:

[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)

