

الاضطراب ثنائي القطب

يمكن أن تشمل أعراض نوبات الاكتئاب ما يلي:

- الشعور معظم الوقت بالتعاسة أو الانفعالية أو بأنه لا نفع منك
- الافتقار للحياة والشهية
- فقدان الاهتمام بالنشاطات اليومية
- صعوبة في التركيز أو تذكر الأشياء
- الشعور بالفراغ أو انعدام القيمة أو الذنب أو اليأس
- الشعور بهلوسات أو أفكار غير منطقية
- صعوبة في الخلود للنوم
- عدم العناية بنفسك

يمكن أن تشمل أعراض نوبات الهوس ما يلي:

- الشعور بأنك مليء بالحياة
- الشعور بالأهمية الشخصية أو أنك زاهر بالأفكار والخطط
- الشعور بشرود الذهن وسرعة الانفعال أو الغضب بسهولة
- الشعور بهلوسات أو أفكار غير منطقية
- الافتقار للرغبة في النوم أو الأكل
- اتخاذ قرارات أو قول أشياء تتناقض مع طبيعتك و قد تحمل مخاطر أو تسبب الأذى

يمكن أن تستمر النوبات في معظم الأحيان لعدة أسابيع أو شهور يتخللها فترات مزاجية أقل حدة. وقد يختلف نمط دورات نوبات الاكتئاب والهوس مع مرور الزمن ومن شخص لآخر. وقد لا يدرك الذين يمرون بهذه الدورات التغيرات التي تحصل لهم، لذا قد تحتاج إلى ملاحظتها من جانب أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء.

الاضطراب ثنائي القطب مشكلة صحية عقلية تنطوي على حصول نوبات مزاجية متكررة شديدة الحدة.

قد يشعر المصابون بالاضطراب ثنائي القطب باحتياج مفرط ويتهورون في تصرفاتهم، أو قد يتخيلون أن لهم أهمية أكبر مما هي عليه في الحياة الواقعية.

وقد يشعرون بإحباط شديد ويأس واكتئاب، مع صعوبة في اتخاذ القرارات أو التركيز. ويشعر البعض بالنشوة بصورة رئيسية والبعض بالإحباط، بينما يشعر البعض الآخر بكلا الحالتين، أي يشعرون بالإحباط الشديد أو النشوة الشديدة. ومن ثم قد يتصرف الشخص بطريقة غير عقلانية أو متهورة¹.

وتجدر الإشارة إلى أن كل شخص يمر بتقلبات مزاجية من وقت لآخر. لكن عندما تشتد حدة هذه التقلبات وتعيق حياة الفرد الشخصية والمهنية يمكن أن تُحدّد الحالة بالاضطراب ثنائي القطب وينبغي تقييمها من جانب طبيب².

الأعراض:

قد يمرّ الذين لديهم الاضطراب ثنائي القطب بمزاجات لا تفسير لها بالضرورة في سياق ما يحصل حولهم. وقد تؤدي هذه المزاجات إلى تعطيل شديد للوظائف وتجعل من الصعب تأدية المهمات الحياتية اليومية.

وتتعلق أعراض الاضطراب ثنائي القطب بنوع المشاعر المزاجية الشديدة التي يتم الشعور بها، وتدعى الاكتئاب، وهو الإحباط الشديد؛ و الهوس، وهو النشوة الشديدة. وتختلف هذه التجارب من شخص لآخر، أو من نوبة لأخرى.

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>



الأسباب:

يحصل الاضطراب ثنائي القطب للناس من جميع الخلفيات الإثنية. وبالرغم من أنه قد يظهر في أي سن، فإنه يرجح أن يتطور لأول مرة في سنوات المراهقة أو العشرينيات.

وحيث أن الاضطراب ثنائي القطب يحصل بشكل دورات تشمل مشاعر إحباط ونشوة، فإن تشخيصه قد يستغرق وقتاً طويلاً.

وهناك عوامل عديدة ومختلفة يمكن أن تسهم في تطور مرض عقلي مثل الاضطراب ثنائي القطب، تشمل عوامل وراثية ونفسية أو اجتماعية، كالمروور بتجارب حياتية سببت صدمات نفسية أو ضغطاً نفسياً. ويمكن أن يحفز شرب الخمر وتعاطي المخدرات بشكل كبير حصول أعراض هذا الاضطراب أو أن تزيد من أعراض موجودة.

وفي حين أن النوم المفرط قد يكون أحد الأعراض، فإن نقص النوم قد يكون حافزاً أيضاً، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الضغط النفسي المفرط.

وفي حين أن الاضطراب ثنائي القطب يمكن أن يصيب أي شخص، بغض النظر عن سنه أو خلفيته، فإن معدلات المعاناة منه قد تزيد لدى بعض الفئات مثل البالغين الشباب، أو العاطلين عن العمل أو الذي يتلقون المعونات، والذين يعيشون لوحدهم.

الحصول على الدعم:

بالرغم من أنه لا علاج لهذا الاضطراب، فإنه يمكنك أن تتعلم التحكم بالأعراض عن طريق العلاج. ويتطلب الاضطراب ثنائي القطب عادةً خطة علاجية بعيدة الأجل تشمل عادةً أدوية بالإضافة إلى العلاج النفسي وإجراء تغييرات في نمط الحياة.

وهناك العديد من الوسائل لعلاج الاضطراب ثنائي القطب والتحكم به، وتتوقف الوسيلة الأكثر ملائمة على نوع الاضطراب ثنائي القطب، وعلى معاناتك أو عدم معاناتك حالياً من الاكتئاب أو الهوس، وأفضليتك وظروفك الشخصية.

ويمكن أن يساعد نمط الحياة على التحكم بالاضطراب ثنائي القطب - فالحصول على قسط كافٍ من النوم، وتناول الطعام المغذي، وممارسة التمارين، والحد من تعاطي المخدرات الترفيهية وشرب الكحول جميعها له تأثير كبير على التحكم بالاضطراب ثنائي القطب.

جلسات العلاج بالتحديث:

يشمل ذلك معالجة الأفكار والمشاعر والسلوكيات مع أخصائي نفسي سريري أو أخصائي آخر بالصحة العقلية في جلسات منتظمة لمدة محددة من الزمن. وتشمل بعض العلاجات ووسائل التحكم الشائعة للاضطراب ثنائي القطب ما يلي:

Cognitive Behavioural Therapy (CBT)

وهو علاج يعلم إستراتيجيات لاكتشاف كيفية تأثير مشاعرك وأفكارك وسلوكياتك على بعضها البعض وتغيير هذه الأنماط.

Interpersonal Therapy (IPT) وهو علاج يركز على علاقاتك مع الآخرين وعلى الطريقة التي تؤثر بها أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك على علاقاتك والعكس بالعكس.

الأدوية

قد يبحث معك طبيبك خيارات تتعلق بمختلف أنواع الأدوية للتحكم بأعراض الاضطراب ثنائي القطب. وهناك أيضاً أدوية عديدة يمكن استخدامها للمساعدة على التحكم بالتقلبات المزاجية. تستجيب أعراض الاضطراب ثنائي القطب عموماً إلى الأدوية بصورة جيدة، لكن من الضروري أن تبحث مع طبيبك الدواء الأفضل لك.

التحكم بالأعراض على المدى الأبعد والتحكم الذاتي بها:

قد يشمل ذلك استشارة اختصاصيين في الرعاية الصحية لتعلم طريقة رصد مزاجك واكتشاف محفزات الاكتئاب والهوس. وبوسع هؤلاء الاختصاصيين مساعدتك على وضع خطة للأزمات أو خطة للتحكم بالمخاطر، حتى تعرف وسائل التحكم بأية علامات إنذار مبكرة. يشمل ذلك عادةً أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين، حتى يكونوا أيضاً على علم بطريقة ملاحظة أية علامات تكدر وضيق مبكرة تشعر بها وتقديم الدعم لك.

وقد يشمل التحكم بالاضطراب ثنائي القطب على المدى الأبعد تفقد صحتك البدنية وصحتك العقلية بانتظام، والتأكد من ممارسة التمارين المنتظمة والحصول على قسط كافٍ من النوم واتباع نظام غذائي صحي.



