

ناجوری دو قطبی (بای پولار)

ناجوری دو قطبی یک تکلیف روحی است که مرتب عارض می شود و روحیه بسیار نامتعارف را شامل می شود.

اشخاصی که ناجوری دو قطبی دارند ممکن است هیجان بیش از حد یافته و بی دقت شوند، یا تصور نمایند که در زندگی بیش از حدی که اهمیت واقعی دارند مهم می باشند.

گاهی ممکن است روحیه آنان بسیار ضعیف شود، احساس کنند که بیچاره و افسرده اند، و در تمرکز و تصمیم گیری به تکلیف باشند. بعضی ها ممکن است تجربه اوقات خوشی داشته باشند. برخی ممکن است بیشتر احساس ضعیف داشته باشند، و اشخاص دیگری ممکن است هردو حد نامتعارف را تجربه نمایند،

بسیار افسرده یا بسیار هیخوش شوند. شخص در چنین وضعیتی ممکن است رفتاری غیر منطقی یا خطرآفرین داشته باشد.¹

مهم است توجه داشت که هر کسی از زمانی به زمان دیگر ممکن است تغییر حالت دهد. فقط وقتی که این حالت ها بسیار نامتعارف می شود و در زندگی شخصی یا شغلی یک نفر اختلال ایجاد می کند ممکن است نشانه ی ناجوری دو قطبی باشد و باید معاینه داکتر را پالید.²

علائم:

افرادی که ناجوری دو قطبی دارند ممکن است حالاتی داشته باشند که لزوماً در زمینه آنچه که در اطراف آنان می گذرد قابل توجه نباشد. این روحيات می توانند بسیار مختل کننده شده و امور زندگی روزمره را دشوار نمایند.

علائم ناجوری دو قطبی در هر زمان بسته به تجربه ی نوع روحيات بسیار نامتعارف است. این روحيات را افسردگی، برای روحیه بسیار پایین؛ هیجان زدگی، در موارد روحيات بسیار بالا می باشند. این تجربیات برای همه افراد یا همه رخدادها یکسان نیست.

علائم رخدادهای افسردگی می تواند شامل موارد زیر باشند:

- احساس غمگینی، نا امیدي یا زودخشمي در بیشتر مواقع
- نداشتن انرژی و اشتها
- از دست دادن علاقه به انجام کارهای روزمره
- تکلیف در داشتن تمرکز یا به یاد آوردن مطالب
- احساس تهی بودن، بی ارزشی، گناه یا بیچارگی
- دچار افکار اوهامی و غیر منطقی شدن
- تکلیف خواب
- مواظبت نکردن از خود

علائم هیجان شدید می تواند به شمول موارد زیر باشد:

- احساس توان بیش از حد
- خود مهم بینی یا پر از نظر و پلان
- احساس حواس پرتی، زود خشمی یا پریشانی
- داشتن افکار اوهامی یا غیر منطقی
- از دست دادن میل به خواب و خوراک
- تصمیم گیری ها یا گفتن چیزهایی که خلاف عادت بوده و می توانند خطرناک یا مضر باشند

هر رخداد ممکن است برای چند هفته یا چند ماه طول بکشد با دورانی که حالت شخص عادی (کمتر نامتعارف) باشد. الگوی چرخه بین رخدادهای افسردگی و هیجان زدگی می تواند در طول زمان تغییر یافته و از یک فرد به فرد دیگر متفاوت باشد. افرادی که این چرخه ها را می گذرانند ممکن است در خود چنین تغییراتی را درک نکنند، ممکن است به بینش یک عضو خانواده یا یک اندیوال ضرورت داشته باشند.

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>



این تداوی ها به شمول حلاجی کردن افکار، احساسات و رفتار به کمک یک روانشناس بالینی و سایر افراد مسلکی صحت روحی ی و در جلسات منظم برای یک دوره زمانی معین است. برخی از تداوی های معمول برای تداوی و مدیریت دوقطبی به شمول زیر می باشند:

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) که

تدابی را یاد می دهد تا تشخیص دهید که احساس ها، افکار و رفتار بر یکدیگر موثر بوده و این الگوها را تبدیل می نماید.

Interpersonal Therapy (IPT) که بر روابط با

دیگران تمرکز دارد و اینکه چگونه افکار، احساس ها و رفتار روی روابط شما و برعکس رفتار شما بر آنها اثر دارد.

دوا

داکتر شما می تواند در باره گزینه های متفاوت ادویه را برای مدیریت علائم ناجوری دوقطبی با شما صحبت نماید. چند دوا هست که می توان از آن ها برای کمک به مدیریت تبدیل روحيات استفاده کرد. علائم ناجوری دو قطبی معمولاً با دوا به خوبی واکنش نشان می دهد. صحبت کردن با داکتر در باره اینکه کدامیک برای شما بهتر است حائز اهمیت می باشد.

دراز- مدت و خود-مدیریتی

این می تواند شامل کار با افراد مسلکی مراقبت های صحتی باشد تا یاد بگیرید که روحيات خود را زیر نظر داشته باشید و تشخیص دهید چه عواملی آغازگر افسردگی و کدام عامل هیجان آور هستند. این باعث می شود که کمک نماید بتوانید یک پلان مدیریت برای موارد بحرانی یا ریسکی ایجاد کنید، به طوری که بدانید چطور علائم هشدار دهنده اولیه را مدیریت نمایید. این اغلب عضوی از خانواده یا یک اندیوال را در بر می گیرد، تا ایشان هم آگاه شوند چگونه علائم اولیه پریشانی را تشخیص داده و از شما حمایت نماید.

در دراز-مدت مدیریت ناجوری دوقطبی می تواند شامل بررسی منظم صحت بدنی و همچنین صحت روحی شما بوده، و اطمینان حاصل شود که شما مرتب ورزش کرده و خواب خوش کیفیت و یک رژیم غذایی سالم داشته باشید.

ناجوری دو قطبی برای افراد از هر سابقه قومی رخ می دهد. گرچه ممکن است در هر سنی رخ دهد ولی بیشتر برای اولین بار در سالهای نوجوانی و دهه بیست سالگی ایجاد می شود.

چون ناجوری دو قطبی به شمول سیکل هایی است که حالت شخص خیلی بالا (هیجانی) یا خیلی پایین (افسردگی) است، تشخیص آن ممکن است طول بکشد.

عوامل خیلی متعددی وجود دارند که می توانند سهمی در ایجاد امراض روحی مانند ناجوری دو قطبی داشته باشند. این عوامل به شمول عوامل ژنتیکی (وراثتی) و روانشناختی یا عوامل اجتماعی نظیر ضربه روحی یا رویدادهای پُر تنش / پُر کشش زندگی باشند. استفاده بیش از حد الکل و سایر مواد می تواند آغازگر علائم این ناجوری یا بدتر شدن علائم موجود باشند.

با آنکه خواب بیش از ممکن است از علامت های آن باشد، بی خوابی هم همچنین می تواند آغازگر باشد و نیز استرس بیش از حد.

با آنکه ناجوری دو قطبی ممکن است بر هر کسی، صرفنظر از سن یا سابقه وی موثر باشد، در میان گروه های خاصی مانند جوانان، افراد بیکار یا استفاده کنندگان از معاش رفاهی و آن هایی که تنها زندگی می کنند میزان آن ممکن است زیادتر باشد.

گرفتن حمایت:

با آنکه این ناجوری جور شدن ندارد، می توانید یاد بگیرید که چطور این علائم را با ادویه مدیریت کنید. ناجوری دوقطبی معمولاً مستلزم یک پلان تداوی دراز مدت است که اغلب به شمول دوا و تداوی های روانشناختی و رویکرد های شیوه زندگی می باشند.

گستره ای از رویکردها برای تداوی و مدیریت ناجوری دو قطبی وجود دارند، و مناسب ترین روش بسته به نوع ناجوری دو قطبی، خواه فی الحال افسرده باشید یا هیجان زده، و ارجحیت ها و وضعیت فردی می باشد. شیوه زندگی می تواند در مدیریت دوقطبی کمک نماید - خواب کافی، خوردن و خوراک خوب، تمرین و محدود کردن مواد مخدر و الکل اثر عمده ای بر مدیریت ناجوری دو قطبی دارد.



اگر همین حالا به کمک نیاز دارید

اگر فکر می کنید شخصی ممکن است به خود یا سایرین آزار برساند، کمک عاجل درخواست کنید.

به خدمات عاجل تلفون کنید

به شماره سه صفر (000) تلفون کنید

به Lifeline زنگ بزنید

به شماره تلفون 13 11 14 تلفون کنید

هنگامی که به دنبال کمک در موارد صحت روحی هستید داکتر شما بهترین مرجع است. ورق معلوماتی با عنوان *Getting Professional Mental Health Help* (گرفتن کمک مسلکی صحت روحی) معلومات بیشتری در باره گرفتن کمک های مسلکی دارد.

اگر برای گپ زدن با داکتر خودتان در باره صحت روحی راحت نیستید، می توانید از داکتر دیگری که با او راحت هستید استفاده کنید. ممکن است قدری طول بکشد تا بتوانید داکتر مناسبی را برای خود پیدا کنید.

شما می توانید با مؤسسه Black Dog به تماس شوید. مؤسسه Black Dog دارای گروه های حمایتی برای اشخاص دارای ناجوری دو قطبی و سایر عوارض روحی است. برای معلومات بیشتر، از ویبسایت زیر دیدن کنید: www.blackdoginstitute.org.au

در باره این ورق معلوماتی

این معلومات جنبه مشوره طبی ندارد. آن جنبه عمومی دارد و وضعیت خاص، صحت بدنی، وضعیت روحی یا نیازمندی های صحت روحی شما را در نظر ندارد. از این معلومات برای تداوی یا تشخیص مرض روحی (دماغی) خود، یا فرد دیگر استفاده نکنید و چون معلوماتی را در این ورق معلوماتی خوانده اید هرگز مشوره طبی را نادیده نگرفته یا در گرفتن آن تأخیر نکنید. هر نوع پرسش طبی که دارید باید از یک فرد مسلکی مراقبت های صحی صلاحیت دار پرسان کنید. اگر تردید دارید، لطفاً همیشه مشوره طبی بپالید.

منابع مورد استفاده

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?clid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK_EDtU2o_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD_BwE

تدوین کنندگان این ورق معلوماتی:

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 2021 انتشار یافت

