

شماره سند: FO-2130 تاریخ تدوین: ۹۱/۹/۳۰ شماره بازنگری: ۰۲ تاریخ بازنگری: ۹۵/۱/۳۱	مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع) عنوان سند: پمفلت آموزشی	واحد آموزش سلامت
---	--	---------------------

اختلال دو قطبی Bipolar disorder

کد پمفلت: PA-6092 تاریخ آخرین بازنگری: ۹۵/۴/۲



ویژه: بیماران

تهیه کننده: بخش سایکوسوماتیک -

واحد آموزش سلامت

تایید کننده: ریاست بخش سایکوسوماتیک

منابع:

- روان پرستاری، محسن کوشا
- فوریت های روانپزشکی دکتر شاملو



آدرس: چهار راه ابن سینا — میدان امام رضا (ع)

<http://www.mums.ac.ir/emamreza>

تلفن تماس: ۳۸۵۹۳۰۳۱

درمان های روانشناسی

در بین دوره های شیدایی یا افسردگی، درمان های روانشناسی می تواند موثر باشد. این درمان ها باید حدود ۱۶ جلسه یک ساعته در فاصله ی ۶ تا ۹ ماه باشند. این درمان ها شامل :

تربیت روانی دانستن بیشتر در مورد اختلالات دوقطبی
شناخت و رفتار درمانی تحت نظر داشتن و نوشتن حملات
روحي کمک برای افزایش مهارت های کنترل حالات روحی
از **شرایط استرس زا** بپرهیزید و یاد بگیرید چگونه این شرایط را کنترل کنید.



تعریف

اختلال دوقطبی (اختلال شیدایی - افسردگی) اختلالی است که در آن خلق بیمار دچار نوسانات شدیدی می‌شود، و ارتباطی بین خلق بیمار و آنچه که واقعاً در زندگی بیمار رخ می‌دهد وجود ندارد. سیر بیماری بدین نحو است که به طور یک در میان ولی نامنظم، یک مدت فرد دچار سرخوشی و فعالیت (شیدایی) و به دنبال آن دچار افسردگی شدید می‌شود.



علام

- تغییرات شدید در خلق و خوی
- تحریک پذیری (خیلی زود عصبانی می‌شود)
- تند حرف زدن
- پرش افکار
- ناتوانی در انجام کارها
- مشکل در محل کار
- افسردگی

• رفتارهای مخاطره آمیز

- مشکلات خواب

درمان

پزشک شما ممکن است لیتیم، والپروئیک اسید، یا کاربامازپین تجویز کند. برای علایم شدیدتر ممکن است تجویز یک داروی ضدروان پریشی ضروری باشد.

پیشگیری

هیچ داروی خاصی برای پیشگیری از بیماری وجود ندارد.

رژیم غذایی

یک رژیم طبیعی و متعادل داشته باشید ممکن است پزشکتان به شما توصیه کند از مصرف مواد کافئین دار پرهیز کنید چون کافئین خود تحریک کننده است.



توصیه هایی برای خانواده

- درباره اختلال دوقطبی یاد بگیرید
- فرد را به دریافت درمان تشویق کنید
- او را درک کنید
- صبور باشید
- محدودیت های
- عضو خانواده تان را پذیرید
- اضطراب را کاهش دهید.

در زمان افسردگی شدید شخص ممکن است تصمیم به خودکشی بگیرد. در صورتی که متوجه شدید که او با نخوردن و نیاشامیدن کاما از خود غافل شده یا خود و دیگران را در شرایط خطرناک قرار می دهند و از آزار دادن یا کشتن خود حرف می زنند سریعاً برای او از مراکز درمانی کمک بخواهید.