



بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام

مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی ایلام

آموزش به بیمار

اختلال دوقطبی



تهیه کننده:

واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۴۰۲

شماره تماس کلینیک پرستاری آموزش به بیمار

۰۸۴۳۳۳۶۴۸۱۰

- هر صبح در ساعت مشخصی بیدار شوید فارغ از آن که شب در چه ساعتی به خواب رفته‌اید.
- پیش از خوابیدن تلویزیون تماشا نکنید و غذای سنگین نخورید.
- به جز برای خوابیدن مدتی طولانی را در بستر نگذرانید.
- اگر به خواب نمی‌روید تقلای زیادی نکنید؛ مکان خواب را ترک کنید و چند دقیقه به فعالیتی مشغول شوید.

داروهای مورد استفاده در اختلال دوقطبی:

- داروها را طبق تجویز پزشک مصرف کنید .
- بروشور راهنمای داروها در بخش روانپزشکی موجود است حین ترخیص به شما داده میشود .بروشور داروها را با دقت مطالعه کنید .

زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر علی رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد.
- ✓ در صورتی که عوارض داروها را مشاهده نمودید.

"پاسخگوی پیگیری تلفنی کلینیک پرستاری باشید"

کلینیک آموزش به بیمار شهید مصطفی خمینی ایلام همه روزه صبحها جوابگوی سوالات شما در زمینه بیماری و مصرف صحیح داروها می باشد. همچنین این کلینیک سه روز پس از ترخیص ، دوهفته بعدو سپس بصورت ماهیانه تلفنی روند درمان و بهبود علائم را پیگیری می نماید.

- ✓ از شرایط **تنش زا** بپرهیزید. پرهیز کامل از تنش غیر ممکن است بنابر این بهتر است یاد بگیرید چگونه این شرایط را کنترل کنید. شما می‌توانید از سی دی یا دی وی های آموزشی و یا گروه های تمدد اعصاب و یا پیشنهادهای روانشناسان به استرس خود غلبه کنید.
- ✓ افسردگی یا شیدایی می‌توانند اثرات نامطلوبی بر دوستان و خانواده داشته باشد. شما ممکن است مجبور به بازسازی روابط تان بعد از یک دوره افسردگی یا شیدایی بشوید.
- ✓ داشتن حداقل یک نفر که بتوانید به او اعتماد کنید بسیار مفید است. دوستان و خانواده نیاز دارند بدانند که چه اتفاقی برای شما می‌افتد و آنها چه کاری می‌توانند برای شما انجام دهند.
- ✓ با پزشکان و مشاوران خود صادق باشید. پزشک خود را در جریان کامل وضعیت و حالات خود قرار داده و اطلاعات لازم در مورد روش درمانی خود را از وی بخواهید.
- ✓ جهت جلوگیری از بی خوابی اقدامات زیر را انجام دهید:
- فعالیت جسمانی کافی در طول روز و در صورت امکان ورزش مرتب مثلاً دست کم سه روز در هفته و هر بار حداقل ۲۰ دقیقه داشته باشید.
- از خواب روزانه بپرهیزید.
- شبها قهوه نخورید.
- مکان خوابیدن خود را تغییر ندهید.

تعریف اختلال دوقطبی

یک اختلال روانی و یکی از بیماری های اعصاب و روان است که در گذشته به آن شیدایی افسردگی می گفتند. فردی که به این حالت روانی مبتلا باشد، حالات مختلفی از دوره های شیدایی و فرازهای احساسی و دوره های افسردگی و نشیب های روانی را تجربه می کند.

هنگامی که شخصیت دوقطبی به علائم افسردگی دچار می شود، احساس ناراحتی و ناامیدی پیدا می کند. معمولاً در این مرحله، فرد نسبت به فعالیت های روزمره اشتیاقی ندارد. او برای انجام فعالیت های جدید هم تمایلی نشان نمی دهد. هنگامی که حالت روانی فرد به شیدایی تغییر می کند رفتارهایی پُرانرژی از خود نشان می دهد. همچنین نسبت به بیشتر مسائل اطراف خود، اشتیاق بی اندازه و غیرعادی نشان می دهد.



۱

علائم اختلال دوقطبی

مرحله شیدایی:

- به شکل غیرقابل کنترلی شاد، پُرانرژی و هیجان زده هستند.
- فعالیت، انرژی و اضطراب آنها به شکل قابل توجهی افزایش می یابد.
- از اعتماد به نفس بیش از حد دارند
- احساس نیاز به خواب نمی کنند و دچار کم خوابی می شوند.
- به طرز عجیبی پرحرف می شوند.
- افکار مغشوش و پراکنده بسیاری دارند و ایده های بسیاری در سر آنها می گذرد.
- نمی توانند به خوبی تمرکز کنند و دچار حواس پرتی می شوند.
- نمی توانند به خوبی و عاقلانه تصمیم گیری کنند.
- به عنوان مثال، سرمایه گذاری های اشتباه و نادرست می کنند و یا ولخرجی های بی دلیل انجام می دهند.
- همچنین تصمیمات پرخطر در حیطه ارتباطات جنسی خود می گیرند.

مرحله افسردگی:

- مود و حالت افسرده داشتن که شامل غمگین بودن، ناامید بودن، احساس پوچی و بغض داشتن است.
- این حالات در کودکان معمولاً به شکل تحریک پذیر بودن و حساسیت شدید خود را نشان می دهد.

۲

- بی تمایل بودن نسبت به همه یا اکثر فعالیت ها و نداشتن اشتیاق
- کاهش وزن قابل توجه یا افزایش وزن علی رغم رژیم غذایی.
- خوابیدن بیش از اندازه و یا بی خوابی
- بی قراری یا آهستگی در انجام کارها
- خستگی مفرط و یا نداشتن انرژی برای انجام کارها و فعالیت های معمول
- احساس بی ارزش بودن و یا عذاب وجدان شدید
- عدم تمرکز و کاهش توانایی تفکر و اختلال در تصمیم گیری
- افکار خودکشی و یا حتی اقدام به خودکشی.



خود مراقبتی در اختلال دوقطبی

- ✓ نشانه های تغییر حالت خود را یاد بگیرید تا بتوانید در موقع مناسب کمک بگیرید. نوشتن حالات روحی روزانه می تواند به شما در این کار کمک کند.
- ✓ تا می توانید در مورد بیماری تان و آنچه برای درمان آن مفید است اطلاعات کسب کنید.

۳