

خود مراقبتی در اختلال دو قطبی

تهیه و تنظیم : فرزانه بهرامی
(مسئول آموزش سلامت همگانی)

بازنگری اول - بهار ۱۴۰۲

گروه هدف : بیماران- خانواده ها
کد پمفلت : RH.PM۱.S۳

تعریف

خلق : احساسی که بیمار دارد و بیان می کند.
خلق حالت های مختلفی دارد:
در خلق پایین فرد احساس بی لذتی و غم اندوه
شدید و گریه دارد (افسردگی)
در خلق بالا فرد احساس شادی و سرخوشی و
رضایت کامل از خویشتن دارد(شیدایی)
در این بیماری **خلق فرد ، بین دو حالت خلق
بالا و خلق پایین می باشد.**



علت

دو علت اصلی در ابتلا به بیماری دو قطبی
وجود دارد :

- داشتن استعداد خانوادگی برای ابتلا
به بیماری دو قطبی.
- استرس : استرس ها می توانند منفی
(مرگ عزیزان) یا مثبت (ازدواج) باشند

علائم خلق بالا

- ✓ شادی زیاد
- ✓ عصبانیت زیاد و پرخاشگری
- ✓ پر حرفی
- ✓ افزایش انرژی
- ✓ بی خوابی
- ✓ ولخرجی
- ✓ افزایش اعتماد به نفس (مانند من از
دیگران زیباتر هستم ، من قدرت زیادی
دارم و)

درمان

درمان شامل درمان دارویی و غیر دارویی است .

درمان دارویی:

شامل داروهایی مثل لیتیوم _ کاربامازپین _ ریسپریدون _ سدیم والپروات _ کوئیتپین _ هالوپریدول می باشد که طبق نظر پزشک باید مصرف شود.

درمانهای غیر دارویی:

✓ بررسی عواطف و احساسات فرد و حل مشکلات روحی با احساس همدلی .

✓ الکتروشوک درمانی طبق نظر و صلاح پزشک معالج .

خودمراقبتی

- ✓ در درمان صبور باشید .
- ✓ داروهایتان را درست مصرف کنید .
- ✓ به طور منظم ورزش کنید
- ✓ یک برنامه ی دقیق خواب داشته باشید .
- ✓ استرس خود را کاهش دهید .
- ✓ از مصرف الکل و مواد مخدردوری کنید .



به دلیل برگشت پذیر بودن بیماری دو قطبی معمولا درمان آن طولانی مدت است .

علائم خلق پایین

- احساس غم و اندوه
- نداشتن علاقه به انجام فعالیت های روزانه
- بی خوابی یا خواب زیاد
- گوشه گیری
- تغییر اشتها (کاهش یا افزایش)
- فکر کردن درباره مرگ و خودکشی یا اقدام به خودکشی

