

- رفتارهای جنسی پرخطر).
- \*حواس پرتی و پرش افکار.
- \*تحریک پذیری.
- \*پر حرفی
- \*باورها و برنامه های بلندپروازانه



#### توصیه های خودمراقبتی

برای اولین قدم بهتر است نشانه های تغییر حالت خود را یاد بگیرید تا بتوانید در موقع مناسب کمک بگیرید، حالت روزانه خود را به صورت روزانه یادداشت کنید تا در صورت تغییرات شدید در حالت خود به خوبی متوجه شوید.

#### ✓ اطلاعات

تا میتوانید در مورد بیماریتان و آنچه برای درمان آن مفید است اطلاعات کسب کنید .

#### ✓ ورزش

بسیست دقیقه ورزش سه بار در هفته برای بهبود شرایط روحی مفید است .

#### ✓ تفریح

رود احساس بسیار خوبی دارند. آن ها ممکن است از کارهای نگران کننده ای که در دوره های شیدایی انجام می دهند و باعث نگرانی خانواده خود می شوند آگاه نباشند.  
دوره های افسردگی  
افسردگی، اختلال خلقی اصلی بسیاری از مبتلایان به اختلال دوقطبی است و با علائم زیر مشخص می شود:

- \*فقدان علاقه و لذت.
- \*احساس غمگینی طاقت فرسا.
- \*احساس ناامیدی.
- \*کناره گیری از دوستان و فعالیت های اجتماعی.
- \*تغییر در الگوهای اشتها و خواب.
- \*فقدان تمرکز، خستگی شدید، و احساس گناه و بی ارزشی.

\* افکار و رفتارهای مرتبط با خودکشی.

کلمه «شیدایی» به حالت شدیدی از سرخوشی و بیش فعالی اشاره دارد. تعداد کمی از بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی صرفاً دوره های شیدایی را بدون افسردگی تجربه می کنند. علائم دوره شیدایی شامل درجات مختلفی از موارد زیر است:

- \*خلق بالا.
- \*افزایش انرژی و بیش فعالی.
- \*مختل شدن قضاوت.
- \*کاهش نیاز به خواب.
- \*انجام رفتارهای پرخطر (مانند ولخرجی و



اختلال دوقطبی نوعی از اختلالات خلقی است که گاهی به آن اختلال افسردگی / شیدایی نیز گفته می شود. افراد مبتلا به اختلال دوقطبی نوسانات خلقی شدیدی را مابین افسردگی و غمگینی تا شادی و سرخوشی تجربه می کنند. علائم اختلال دوقطبی اثرات منفی زیادی بر زندگی فرد به جا می گذارد. این علائم باعث آسیب دیدن روابط فرد، کارکرد شغلی و تحصیلی او می شود.

این اختلال معمولاً در اواخر نوجوانی و اوایل جوانی شروع می شود. شناسایی سریع و درمان مؤثر اولیه، نقش مهم و حیاتی در زندگی آتی افراد مبتلا به اختلال دوقطبی دارد. با درمان مؤثر این اختلال، مبتلایان می توانند زندگی پر بار و کاملی را تجربه کنند.

علائم و نشانه های اختلال دوقطبی چیست؟

در اغلب موارد، بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی در دوره های افسردگی که احساس بدی دارند به دنبال کمک می گردند ولی زمانی که خلق آن ها بالا می

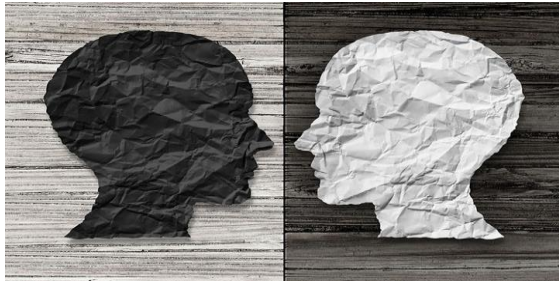


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

اختلال دوقطبی



تهیه و تنظیم

واحد روانشناسی بیمارستان کوثر

K(E.R)EPP۳۴/۵-۹۷/۳

بهار ۱۴۰۴

پیش از خوابیدن تلویزیون تماشا نکنید و غذای سنگین نخورید .

اگر به خواب نمیروید تقلا نکنید، مکان خواب خود را ترک کنید و چند دقیقه به فعالیت مشغول شوید سپس دوباره به رختخواب بروید.



منابع

✓ خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک بر اساس DSM۵  
✓ روان پرستاری محسن کوشان چاپ ۱۴۰۳  
✓ آسیب شناسی روانی دکتر حمزه گنجی چاپ ۱۴۰۳  
در صورت هر گونه سوال با شماره تلفن ۰۲۳۳۱۴۲۲۵۳۵ تماس بگیرید.

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:  
<http://kosarhos.semums.ac.ir>  
آدرس سایت کلینیک بیمارستان:  
[clinic.semums.ac.ir](http://clinic.semums.ac.ir)

به طور مرتب کارهایی انجام دهید که شما را شاد کرده و به زندگی شما معنا بخشد. اما مراقب باشید این فعالیت ها به خودتان یا دیگران آسیب نرساند .

✓ مراقبت های شخصی  
مرتب نوشیدنی های غیر شیرین بنوشید این کار به نگه داشتن سطح آب و نمک بدن شما کمک میکند، منظم غذا بخورید کافئین مصرفی خود را با کم کردن چای و نوشابه کم کنید.  
✓ اهمیت دارو درمانی

ممکن است گاهی شما فکر کنید "اگر داروهایم را به موقع نخورم، اتفاقی نخواهد افتاد " اما شما به مصرف مرتب و مداوم دارو نیاز دارید اثر درمانی دارو ۳ تا ۴ هفته پس از شروع درمان دارویی ظاهر خواهد شد در صورت قطع دارو یا نامنظم مصرف کردن آن احتمال عود مجدد عالئم بسیار بالاست، اگر تعداد داروهای مصرفی شما زیاد است و به یاد آوردن اینکه چه دارویی را چه ساعتی باید مصرف کنید سخت است شما می توانید دارو و زمان مصرف آن را روی برگه های یادداشت بنویسید.

✓ کم خوابی  
برای درمان بی خوابی بهتر است:

✚ در طول روز فعالیت جسمانی کافی و ورزش مرتب (دست کم سه روز در هفته هر بار ۱۰ دقیقه ) داشته باشید  
✚ شبها چای و قهوه ننوشید.  
✚ مکان خوابیدن خود را تغییر ندهید.