

## فرم آموزشی «تعریف اختلال دوقطبی و علائم»

### مقدمه‌ای دربارهٔ خلق و هیجان

خلق عبارت است از حالت هیجانی نسبتاً پایداری که افراد بیشتر وقت‌ها تجربه می‌کنند. در حالت طبیعی، افراد خلق متعادلی دارند، یعنی نه زیاد شاد هستند و نه زیاد غمگین، البته خلق افراد در طی روز ثابت نیست بلکه اندکی نوسان دارد؛ مثلاً با شنیدن خبر خوش شاد می‌شویم و ممکن است چند ساعت بعد با رویداد دیگری ناراحت شویم.

با توجه به این تعریف، همهٔ ما ممکن است در طول روز یکی از چهار حالت خلق را تجربه کنیم که عبارت‌اند از خلق شاد، خلق غمگین و افسرده، خلق تحریک پذیر و عصبانی، خلق معمولی.

دو دسته از عوامل اصلی وجود دارند که خلق ما را تغییر می‌دهند:

❖ شرایط و رخداد‌های بیرونی؛ مانند اتفاق‌های روزمره، تغییر زمان خواب یا بی‌خوابی، موفقیت‌ها و شکست‌ها، از دست دادن دوستان و نزدیکان یا موقعیت مورد علاقه.

❖ شرایط و رخداد‌های درونی؛ مانند فکر و خیال‌هایی که از ذهن ما می‌گذرد، نگرانی از ابتلا به بیماری‌های جسمی، تغییراتی که در بدن ما ایجاد می‌شود؛ مانند افزایش یا کاهش بعضی از هورمون‌ها یا اختلال در کارکرد بعضی از قسمت‌های مغز که مسئول تنظیم خلق و هیجان ما هستند.

هنگامی که خلق بالا یا پایین می‌رود، برخی از عملکردها دچار اشکال می‌شوند؛ از جمله اشتها، خواب، تمرکز و تصمیم‌گیری، وضعیت روانی حرکتی، میزان فعالیت و تفکر.

هنگامی که با افراد مختلف مواجه می‌شویم، از روی حالت‌های چهره، حرکات بدن و میزان فعالیت آن‌ها، لحن کلام و محتوای کلام به وضعیت خلقی آن‌ها پی می‌بریم. دیگران نیز برای پی بردن به وضعیت خلقی و هیجانی ما از همین نشانه‌ها استفاده می‌کنند.

در بعضی افراد به دلیل بیماری، تنظیم خلق به هم می‌خورد. یکی از بیماری‌هایی که در آن تنظیم خلق دچار اشکال می‌شود اختلال دوقطبی است.

### تعریف اختلال دوقطبی و نشانه‌ها

اختلال دوقطبی، که با نام بیماری مانیک - دپرسیو (شیدایی/مانیا - افسردگی) هم شناخته شده است، نوعی اختلال مغزی است که سبب تغییرات غیرمعمول در خلق، انرژی و کارایی فرد می‌شود. جدا از حالت‌های طبیعی نوسان بالا و پایین، که هر فردی آن را تجربه می‌کند، این نوسان‌ها در اختلال دوقطبی شدید هستند. این نشانه‌ها ممکن است سبب تخریب روابط بین فردی، اختلال در عملکرد شغلی و تحصیلی و حتی اقدام به خودکشی شوند. البته خبرهای خوبی هم وجود دارد: اختلال دوقطبی درمان‌شدنی است و مبتلایان به این بیماری می‌توانند زندگی خوب و سازنده‌ای داشته باشند.

شیوع طیف اختلالات دوقطبی در جهان بین سه تا پنج درصد در طول عمر است. اختلال دوقطبی معمولاً در اواخر دورهٔ نوجوانی یا اوایل دورهٔ بزرگسالی بروز می‌کند. با این حال، برخی از بیماران اولین نشانه‌های بیماری را در دوران کودکی یا اواخر دورهٔ زندگی تجربه می‌کنند. این اختلال اغلب شناخته نمی‌شود و مردم ممکن است از این اختلال سال‌ها قبل از تشخیص و درمان صحیح رنج ببرند. اختلال دوقطبی هم مانند بیماری‌های دیابت و قلبی، دوره‌ای طولانی دارد که فرد باید در طول دورهٔ زندگی خود دقیقاً تحت کنترل و نظر باشد.

## نشانه‌های اختلال دوقطبی کدام‌اند

اختلال دوقطبی سبب نوسانات خلقی شدید از حالت‌های خلق خیلی بالا و یا تحریک‌پذیر به حالت‌های غمگینی و ناامیدی می‌شود که اغلب در بین این دوره‌ها دوره‌هایی از خلق عادی وجود دارد. تغییرات شدید در میزان انرژی و نحوه رفتار فرد مبتلا هم‌زمان با تغییرات خلقی فرد اتفاق می‌افتد. دوره‌های احساس بالا شیدایی / مانیا و دوره‌های احساس پایین افسردگی نامیده می‌شوند.

علائم و نشانه‌های شیدایی / مانیا شامل موارد زیر است:

❖ افزایش انرژی و میزان فعالیت، بی‌قراری

❖ خلق خیلی بالا و احساس نشاط شدید همراه با احساس خودبزرگ‌بینی

❖ تحریک‌پذیری مفرط

❖ سبقت افکار، صحبت کردن با سرعت خیلی زیاد و پریدن از موضوعی به موضوع دیگر

❖ حواس‌پرتی، تمرکز اندک

❖ کاهش نیاز به خواب

❖ اعتقادات غیرواقعی فرد درباره توانمندی و قدرت خود

❖ قضاوت ضعیف

❖ ولخرجی

❖ رفتار متفاوت از حالت معمول که مدتی طولانی ادامه داشته است

❖ افزایش تمایلات جنسی

❖ سوءمصرف داروها، الکل، داروهای خواب‌آور

❖ رفتارهای اغواگرانه، مداخله‌جویانه و پرخاشگرانه

❖ انکار مسائل بالا و مشکلات ناشی از آن

یک دوره شیدایی / مانیا با بالا بودن خلق همراه با سه یا بیش از سه نشانه از نشانه‌های فوق برای اغلب اوقات روز، تقریباً هر روز و به مدت یک هفته یا بیشتر تشخیص داده می‌شود. اگر خلق فرد به صورت تحریک‌پذیری باشد، چهار نشانه باید وجود داشته باشد.

علائم و نشانه‌های افسردگی (یا یک دوره افسرده) شامل این موارد است:

❖ خلق پایین، اضطراب یا ناخشنودی پایدار

❖ احساس ناامیدی یا بدبینی

❖ احساس گناه، بی‌ارزشی، درماندگی

❖ از دست دادن علاقه و لذت نبردن از فعالیت‌هایی که قبلاً برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند؛ از جمله ارتباط جنسی

❖ کاهش انرژی، احساس خستگی یا کند شدن

❖ اختلال در تمرکز، حافظه و تصمیم‌گیری

❖ احساس بی‌قراری یا تحریک‌پذیری

❖ خواب زیاد یا بی‌خوابی

❖ تغییر در اشتها و افزایش یا کاهش وزن ناخواسته

❖ احساس درد مزمن یا سایر نشانه‌های بدنی مقاوم که بر اثر بیماری جسمانی یا جراحی ایجاد نشده باشد

❖ افکار مرگ یا خودکشی یا اقدام به خودکشی

زمانی که پنج تا از نشانه‌های فوق در اغلب اوقات روز، تقریباً هرروز و برای دوهفته یا بیشتر طول بکشد، یک دوره افسردگی تشخیص داده می‌شود.

درجه خفیف تا متوسط شیدایی / مانیا، هیپومانیا نامیده می‌شود. در دوره هیپومانیا، فرد ممکن است احساس خوب همراه با افزایش توانمندی و کارایی داشته باشد. وقتی خانواده و دوستان فرد مبتلا آموزش می‌گیرند که نوسانات خلقی ممکن است ناشی از اختلال دوقطبی باشد، فرد مبتلا هر مشکلی را انکار می‌کند. بدون درمان صحیح، هیپومانیا در برخی از افراد ممکن است به شیدایی / مانیای شدید و یا به افسردگی تبدیل شود.

گاهی وقت‌ها دوره‌های شدید شیدایی / مانیا یا افسردگی شامل نشانه‌های سایکوز است.

نشانه‌های شایع سایکوز / روان‌پریشی این‌هاست: انواع توهمات (شنیدن، دیدن یا احساس وجود چیزی که واقعاً وجود ندارد) و هذیان‌ها (اعتقادات نادرست و ثابت که آن‌ها را با دلایل منطقی نمی‌توان تغییر داد و با فرهنگ فرد نیز توضیح دادنی نیستند).

نشانه‌های روان‌پریشی در اختلال دوقطبی بیشتر نمایانگر وضعیت خلقی فرد در آن زمان است؛ برای مثال، هذیان‌های بزرگ‌منشی مثل اعتقاد به برگزیده یا دارای قدرت و سلامت جسمانی خاصی بودن ممکن است در دوره شیدایی / مانیا وجود داشته باشد. هذیان‌های مبتنی بر گناهکار بودن، احساس بی‌ارزشی، بی‌پولی و یا مرتکب جرم سنگین شدن ممکن است در دوره افسردگی ظاهر شوند.

حالت‌های مختلف خلقی به صورت یک طیف و با ساختار پیوسته است که این طرز تفکر می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. در یک سر طیف افسردگی شدید، بعد از آن افسردگی متوسط و پس از آن خلق پایین است که اغلب مردم آن را غمگینی کوتاه‌مدت و کج‌خلق<sup>۱</sup> برای حالات مزمن می‌نامند. پس از آن نیز خلق عادی یا متعادل قرار دارد که بعد از آن هیپومانیا (علائمی از مانیای خفیف تا متوسط) و سپس شیدایی / مانیای شدید جای دارد.

در گروهی از بیماران نشانه‌های مانیا و افسردگی هم‌زمان با هم اتفاق می‌افتند که به این حالت وضعیت دوقطبی مختلط<sup>۲</sup> گفته می‌شود. نشانه‌های حالات مختلط اغلب شامل سراسیمگی، مشکلات خواب، تغییرات عمده در اشتها، گاهی روان‌پریشی / سایکوز و افکار خودکشی است.

یک فرد ممکن است در حالی که خلق خیلی پایین دارد و ناامید است، احساس انرژی زائدالوصفی در خود بکند. اختلال دوقطبی ممکن است به صورت مشکلاتی دیگر ظاهر شود؛ برای مثال، به صورت سوءمصرف الکل یا دارو، کارایی ضعیف شغلی یا تحصیلی، ناپایداری در روابط بین فردی باشد. این مشکلات ممکن است در حقیقت علائمی از یک اختلال خلقی زمینه‌ای باشند.

## تشخیص اختلال دوقطبی

اختلال دوقطبی، مانند اختلالات جسمی نیست که به صورت فیزیولوژیکی و از طریق آزمایش خون یا تصویربرداری مغزی تشخیص داده شود. بنابراین، اختلال دوقطبی براساس نشانه‌ها و دوره بیماری توسط متخصص تشخیص داده می‌شود.

1. Dysthymia
2. Mixed state