

## فرم آموزشی «درمان»

### اختلال دو قطبی چگونه درمان می شود

درمان مناسب اختلال دو قطبی می‌تواند به تثبیت خلق و نیز کنترل سایر علائم در اکثر بیماران، حتی آن دسته که از شدیدترین فرم‌های اختلال رنج می‌برند، بینجامد. از آنجایی که اختلال دو قطبی بیماری عودکننده است، در اکثر موارد درمان پیشگیرانه طولانی مدت توصیه شده و مورد نیاز است. برنامه درمانی مناسب و مورد قبول شامل ترکیبی از درمان‌های دارویی و درمان‌های روانی-اجتماعی است که در طول زمان به کنترل بیماری منجر می‌شود. در اکثر موارد، درمان طولانی و مستمر بسیار مؤثرتر از درمان‌های مقطعی است. با این همه، حتی در صورت درمان منظم و مستمر، احتمال تغییرات خلقی وجود دارد و خانواده‌ها و بیماران باید این علائم را به روان‌پزشک معالج گزارش کنند. گزارش بیمار و خانواده می‌تواند به روان‌پزشک در تنظیم مجدد برنامه درمانی کمک کند تا شاید از بروز یک دوره کامل و شدید اختلال جلوگیری شود.

همکاری نزدیک با روان‌پزشک و طرح آزادانه سئوالات و نگرانی‌ها در مورد برنامه درمانی و راه‌حل‌های موجود می‌تواند میزان اثربخشی درمان را افزایش دهد. به علاوه، نوشتن علائم، درمان‌های دریافتی، الگوی خواب و وقایع زندگی می‌تواند به بیمار و خانواده وی کمک کند تا درک بهتری از بیماری داشته باشند. این اطلاعات همچنین به روان‌پزشک کمک خواهد کرد تا بتواند روند درمان را پیگیری کند.

### داروها

درمان دارویی اختلال دو قطبی توسط روان‌پزشکان، که در تشخیص و درمان اختلالات روانی تخصص دارند، صورت می‌پذیرد. داروهایی که معمولاً برای کنترل علائم بیماری تجویز می‌شوند «داروهای تثبیت کننده خلق» نام دارند. امروزه داروهای تثبیت کننده خلق متنوعی در دسترس است. بیماران مبتلا به اختلال دو قطبی باید مدتی طولانی (گاه چندین سال) تحت درمان باشند. در صورت نیاز، انواع دیگری از داروها، معمولاً به صورت دوره‌ای و موقت، به داروهای تثبیت کننده خلق افزوده می‌شوند تا دوره‌های افسردگی یا شیدایی / مانیا درمان شوند.

به دلیل احتمال تأثیر نامطلوب بعضی از داروها بر جنین و شیرخوار، خانم‌های مبتلا به این اختلال در صورت بارداری و یا تمایل به بارداری، با مشکلات خاصی روبه‌رو خواهند بود. بنابراین، در این موارد مشاوره با روان‌پزشک، به منظور آگاهی از فواید و خطرات احتمالی درمان‌های موجود، ضروری است.

### درمان

برای دستیابی به مؤثرترین روش کنترل بیماری، روان‌پزشک ممکن است در سیر بیماری تغییراتی در برنامه درمانی بدهد. هرگونه تغییری در نوع و یا میزان مصرف داروها باید تحت نظر روان‌پزشک صورت پذیرد. بیمار باید روان‌پزشک را از تمام داروهای مصرفی خود، اعم از تمامی داروهای تجویز شده توسط دیگر پزشکان و داروهای مجاز و داروهای تقویتی و مکمل‌های غذایی، آگاه کند. رعایت این نکته از اهمیت بالایی برخوردار است؛ زیرا برخی از داروها در صورت هم‌زمان ممکن است سبب بروز عوارض در بیمار شوند.

## درمان‌های روانی - اجتماعی

علاوه بر درمان‌های دارویی، درمان‌های روانی- اجتماعی هم مفید هستند. این درمان‌ها شامل انواع خاصی از روان‌درمانی در ارائه حمایت به بیماران و خانواده‌های آنان و بهره‌مند ساختن آن‌ها از آموزش و راهنمایی است. مطالعات نشان می‌دهند که مداخلات روانی- اجتماعی می‌تواند سبب کاهش بعضی علائم، کاهش میزان بستری بیماران و بهبود عملکردشان در زمینه‌های مختلف شود. چنین درمان‌هایی را معمولاً روان‌شناس، مددکار و یا کاردرمانگر ارائه می‌دهند. این افراد به روان‌پزشک در پایش وضعیت بیمار کمک می‌کنند. تعداد جلسات، فواصل بین آن‌ها و نیز نوع درمان انتخابی بر اساس نیازهای درمانی هر بیمار تعیین می‌شود. درمان‌های روانی- اجتماعی عبارتند از آموزش مهارت‌های اجتماعی، آموزش روان‌شناختی برای بیمار، آموزش روان‌شناختی برای خانواده و کاردرمانی.

## سایر درمان‌ها (الکترو شوک)

در شرایطی که درمان‌های دارویی قادر به کنترل اختلال نباشند و یا برای کنترل علائم شدید و یا افکار خودکشی سرعت کافی نداشته باشند، ممکن است درمان با الکتروشوک گزینه مناسبی باشد. این روش درمانی همچنین ممکن است برای درمان دوره‌های شدید اختلال در مواردی که به دلیل وجود شرایط طبی خاص، از قبیل بارداری، استفاده از داروها همراه با خطراتی باشد، به کار گرفته شود. استفاده از روش‌های جدید درمانی الکتروشوک، احتمال بروز اختلال حافظه را کاهش چشمگیری داده است؛ این عارضه‌ای است که در گذشته باعث نگرانی بود.

## بیماری با دوره طولانی که به طرز مؤثری کنترل‌شدنی است

دوره‌های افسردگی و شیدایی ماهیت عودکننده دارند. درک این واقعیت که در حال حاضر درمانی قطعی (بهبود کامل) برای این اختلال وجود ندارد، از اهمیت بالایی برخوردار است.

تداوم درمان، حتی در زمان‌هایی که بیمار در وضعیت سلامت به سر می‌برد، می‌تواند اختلال را به خوبی تحت کنترل در آورد و احتمال بروز دوره‌های مکرر و وخیم‌تر بیماری را کاهش دهد.