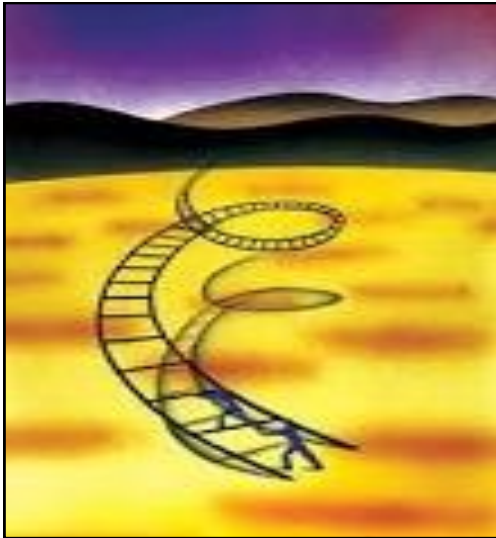


دانشگاه علوم پزشکی ایران  
مرکز آموزشی درمانی ایران



**اختلال در خلق**  
**گروه هدف: مددجویان**

در زمان بروز افسردگی ارتباط خود را با اطرافیان خود قطع نکنید.  
تحرك داشته باشید  
و در زمان شیدایی هنگام بروز هیجان و یا برخورد لفظی با دیگران اگر در حالت ایستاده قرار دارید سریع بنشینید. اگر نشسته اید دراز بکشید. و در غیر اینصورت خود را از محل سریع خارج کنید.

با سپاس

- درمان: مراجعه به روانپزشک می باشد..
- از نور ملایم در محل زندگی خود استفاده کنید.
- در محیطی آرام زندگی کنید.
- تزئین اتاق خوابتان ساده باشد.
- می توان از کیسه بوکس برای تخلیه انرژی استفاده کرد.
- حتی اگر شده در حال ایستاده غذا بخورید.
- بعلت اختلال در الگوی خواب توصیه می شود در طول روز نخوابید.
- دوش آب گرم قبل از خواب بگیرید.
- قبل از خواب چای و قهوه ننوشید.
- ساعات صرف غذا را به صورت منظم رعایت کنید.
- داروهایتان را منظم مصرف کنید.
- در طول روز فعالیت روزانه داشته باشید
- ما ست و دوغ قبل از خواب بخورید
- پیاده روی ساده انجام دهید
- قبل از خواب کتاب بخوانید.

اختلال دوقطبی چیست؟

اختلال دو قطبی اختلالی است که در آن خلق فرد دچار نوسانات شدیدی می شود و ارتباطی بین خلق فرد و آنچه واقعاً در زندگی او رخ می دهد وجود ندارد. فرد دخالت چندانی در کنترل خلق خود ندارد.

به این بیماری (شیدایی — افسردگی) نیز میگویند.

اختلال خلقی دو قطبی شامل دو نوع اختلال می باشد:

۱- اختلال قطبی نوع یک

۲- اختلال قطبی نوع دو

در اختلال دو قطبی نوع یک داشتن

حداقل یک دوره فاز شیدایی که یک

هفته طول بکشد وجود دارد

اگر چه بیشتر مبتلایان دوره هایی از افسردگی

را هم تجربه می کنند، ولی بعضی از

بیماران فقط دوره شیدایی را حس می

کنند.

در بیماران دو قطبی نوع دو بیمار ، یک

دوره از افسردگی شدید را تجربه

این بیماری بیشتر در زنان دیده می شود. زنان دوره افسردگی و مردان دوره شیدایی را بیشتر تجربه می کنند.

از آنجا که در این بیماری دوره هایی از افسردگی وجود دارد. در افرادی که متارکه کرده اند و افرادی که ارتباط بین فردی ندارند بیشتر دیده می شود.

از نظر (مسائل اجتماعی ، اقتصادی و

فرهنگی) ارتباطی بین این مسائل

و افسردگی دیده نشده است.

اختلال قطبی نوع یک در گروه اجتماعی

سطح بالا دیده می شود.

در افرادی با سطح تحصیلات کمتر بیشتر

از تحصیل کرده ها دیده شده است

افسردگی در ناحیه روستایی بیشتر است.

استرس های محیطی نیز در به وجود آمدن

این بیماری مؤثر است ؛ اما در دوره های

شیدایی پر حرفی ، پر تحرکی و پر انرژی ،

کاهش نیاز به خواب نه اینکه نتوانند

بخوابند

بلکه نیازشان به خوابیدن کم می شود

دیده می شود.

معمولاً در دوره این بیماری فرد زود

عصبانی می شود ؛ و وقتی فرد

دوران شیدایی را در حال گذراندن

است صحبت هایش را نمی توان

قطع کرد. با تشدید این حالات فرد

قدرت تمرکز خود را از دست می

دهد. و کلمات فرد آشفته و ناموزون

می شود.

یادمان باشد قضاوت این افراد دچار

دستخوش می شود.

نکته:

توصیه می شود که به پزشک

مراجعه شود. و تمامی حالاتی

که به فرد دست می دهد به

پزشک توضیح داده شود.