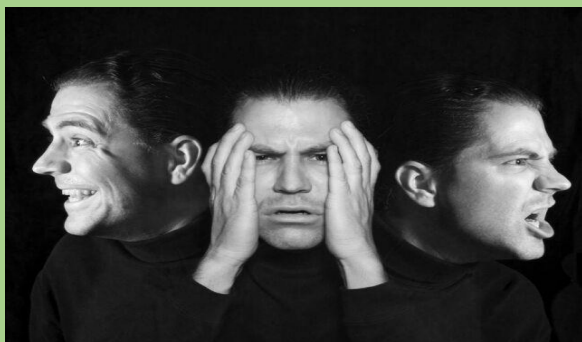




آموزش به بیمار

اختلال دو قطبی



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

در زود خوابیدن آنها اصرار نشود تا زمان خواب فرارسد.
محیط نسبتاً تاریک با تهویه مناسب و حداقل صدا جهت
خوابیدن فراهم گردد. محدود کردن خوردنی ها و آشامیدنی
های کافیین دار مانند چایی و قهوه قبل از خواب و نیز دوش
گرفتن قبل از خواب با آب گرم موثر است.

نحوه برخورد با بیمار در دوره های افسردگی:

شرکت دادن بیمار در امر بهداشت و رعایت نظافت شخصی
ارتقا عزت نفس ، تشویق به برقراری ارتباط با دیگران
مورد قبول واقع شدن و ارزش داشتن.
تشویق بیمار به ابراز احساسات ، تخلیه آنها مانند گریه کردن
و فریاد زدن و کمک به بیمار برای شناخت توانایی ها تا
احساس بیخود بودن و بی ارزش بودن نکند.
در صورت امکان با کارهای معمولی و ساده و مطالعه
خودش را سرگرم کند.
از راکد بودن و حضور در محیط بسته و خسته کننده دوری
کند. تشویق به شرکت در فعالیت های گروهی که بازخورد
مثبت دریافت کند.
مشغول بودن و خوابیدن در طول روز تا در شب بهتر
بخوابد. نوشیدن مایعات گرم و غیر محرک و غیر مخدر و
خوردن غذای سبک و حمام گرم، ماساژ پشت و عدم مصرف
چای و قهوه قبل از خواب، جهت بهبود الگوی خواب.
در صورت تشدید علائم و بیان افکاری مانند
خودکشی، سریعاً، به پزشک مراجعه گردد.

منابع :

روانپرستاری دکتر محسن کوشان

چه کنیم تا شدت بیماری کاهش پیدا کند:

- پیگیری دقیق درمان دارویی
- کنترل رفتار بیمار
- توجه به نشانه های تغییر حالت بیمار
- پرهیز از شرایط تنش زا
- کنترل استرس از طریق مشورت با روانشناس
- کنترل روابط اجتماعی
- حمایت توسط حداقل یکی از اعضای خانواده
- استراحت کافی
- شروع به کار ورزش و تفریح طبق روال طبیعی زندگی
نحوه برخورد با بیمار در دوره های شادی و سرخوشی:
محیط بدون عوامل تحریک باشد و دارای نور ملایم ، رفت
و آمد کم ، تزئین ساده و سر و صدا کم باشد.
محدود کردن فعالیت ها آسیب زا و تنها فعالیت هایی را
انجام دهد که بدون رقابت و برخورد باشد مثل قدم زدن،
باغبانی ، جارو زدن و نویسندگی که انرژی بیمار را کاهش
دهد.
عدم تشویق بیمار به لطیفه گویی و خنداندن دیگران.
با توجه به نظر پزشک در صورت تحریک از آرام بخش
استفاده شود.
رعایت مقررات و عدم دخالت بیجا و به بازی گرفتن
دیگران.
رفتار های اجتماعی مناسب او، تشویق و باید مسئولیت
رفتارهای خود را بپذیرد

اختلال دو قطبی :

از اختلال دوقطبي با عنوان (افسردگي،شيدائي) نام برده مي شود .

کسي که دچار اختلال دوقطبي است، دچار نوسانات خلقي شديد مي باشد .

اين نوسانات معمولاً هفته ها يا ماه ها طول مي کشد و با آنچه مردم عادي در زندگي روزمره تجربه ميکنند، بسيار متفاوت است. از اين جهت به اين بيماري دوقطبي مي گويند. که خلق بيماردردوره هاي بيماري دريکي از قطب هاي بالاوپايين قرارمي گيرد. بدین معنا که در دوره اي بسيارشاد و سرخوش بوده و در دوره اي ديگر غمگين و بي انگيزه.

خلق افسرده: احساس شديد افسردگی

(خلق شيدا) مانيا: (احساس شادمانی بسیار)

علل اختلالات دوقطبی:

بيماري دو قطبي منشاء ارثي دارد به عبارتي ژن ها بيشتر از تربيت در اين اختلالات موثرند.

ممکن است مشکل فيزيکي در قسمتي از مغز که کنترل حالات روحي را به عهده دارد عامل اين اختلالات باشد. به اين دليل است که اين اختلالات معمولاً، با دارو قابل درمان هستند.

نوسانات خلقي ممکن است گاهي توسط استرس و يا بيماري به وجود بيainد

علائم دوره افسردگی

-غمگینی یا ناخوشنودی پایدار

-احساس ناامیدی

-احساس گناه و بی ارزشی

-از دست دادن علاقه و عدم لذت

-کاهش انرژی و احساس خستگی

-اختلال در تمرکز و حافظه و تصمیم گیری

-احساس بی قراری یا تحریک پذیری

-خواب زیاد و یا کم خوابی

-تغییر در اشتها و افزایش یا کاهش وزن

-احساس درد در نقاط مختلف بدن و تقریباً به صورت دایمی

-افکار مرگ و خودکشی یا اقدام به آن

-کند شدن از لحاظ روانی و حرکتی

-عدم رسیدگی به ظاهر و بهداشت فردی

در اختلال دو قطبي نوع ۱ ، یک دوره کامل شيدائي (مانيا)

به تنهائي يا با افسردگي ديده مي شود ولي در اختلال نوع ۲

، تنها دوره هاي افسردگي بصورت متناوب با دوره هاي

خفيف شادي ديده مي شود

علائم دوره شیدایی

افزایش انرژی و میزان فعالیت

بی قراری

کم خوابی

ولخرجی

قضاوت ضعیف

افزایش تمایل جنسی

آرایش کردن زیاد

احساس نشاط زیاد

احساس خود بزرگ بینی

تحریک پذیری زیاد

صحبت کردن با سرعت زیاد و پریدن از موضوعی به

موضوع دیگر ، پرحرفی

حواس پرتی و عدم تمرکز

انکار مسایلی که نام برده شد و تبعات آن

درمان دارویی:

باید گفت بهترین دارو برای بیمار شما ، دارويي است که

پزشک بیمار تجویز کرده است، درمان در هر بیمار با بیمار

ديگر متفاوت است.

درمان های غیر دارویی:

الکتروشوک درماتي / انواع روان درماتي / خانواده درماتي /

آموزش بیمار و خانواده / رفتار درماتي