



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی اترمائی تهران
معدلت دانشجوئی



اناره مشاوره وسالمت روان دانشجوئی
دانشگاه علوم پزشکی تهران

اختلال دوقطبی



بیا در مورد لفسردگی
حرف بنزنیم.

اختلال دوقطبی

وینسنت ون گوگ، نقاش شهیر هلندی در زندگی پر فراز و نشیب خود با یک اختلال روانپزشکی به نام «دوقطبی» مواجه بود. برای آگاهی افزایشی مردم و کم کردن انگ اجتماعی در مورد این اختلال شایع، روز تولد او (۳۰ مارس) به عنوان روز جهانی دوقطبی نامگذاری شده است. نگرش سطحی و عامیانه در مورد یک اختلال روانپزشکی ممکن است باورهای منفی ناخوشایندی را ایجاد کند؛ در حالی که افزایش آگاهی و تفکر بر اساس رویکرد مثبت، شعله امید را روشن می کند. بسیاری از اختلالات روانپزشکی با کمک متخصصین حوزه سلامت روانی قابل درمان و حتی پیشگیری هستند و با وجود اختلال هم می توان زندگی ارزشمند و مطلوبی را تجربه کرد.



برخی افراد، اختلال دوقطبی را با «اختلال چند شخصیتی» که اغلب در فیلم های سینمایی با آن آشنا شده اند، اشتباه می گیرند؛ در حالی که در دوقطبی که یکی از اختلالهای خلقی است، دو قطب یا دوره افسردگی و شیدایی (یا نیمه شیدایی در حالت خفیف تر) و در بعضی موارد دوره تلفیقی بارز است. در انواع سه گانه (اختلال دوقطبی نوع یک و دو و اختلال خلق ادواری)، بیشتر مبتلایان زمانی به روانشناس یا روانپزشک مراجعه می کنند که در فاز افسردگی هستند و نه شیدایی. نشانه های فرد بستگی

به این دارد که خلق فرد به سمت افسردگی و یا شیدایی تغییر کرده باشد.

در دوره افسردگی، نشانه هایی از جمله بی انگیزگی، بی علاقه‌گی، غم‌زدگی، خستگی، کاهش امید به آینده، احساس پوچی، عدم تمایل به زندگی و افکار خودکشی ممکن است ظاهر شوند. در قطب دیگر یعنی دوره شیدایی، خلق فرد اغلب در حد خیلی بالا (احساس وجد و سرخوشی نامتناسب یا غیرمعمول) و یا به شکل تحریک پذیر (عصبانیت یا واکنش‌های پرخاشگرانه مستمر به شکلی نامتناسب یا غیرمعمول) است. همچنین ممکن است ویژگی‌هایی مثل بی‌مبالاتی‌های رفتاری، ولخرجی، پرحرف شدن، پُرکارشدن، خستگی‌ناپذیر شدن، مغرورتر شدن، خود بزرگ‌بینی، تعریف افراطی از قابلیت‌های خود، پرانرژی شدن، گرایش به سوء مصرف مواد یا الکل، نیاز نداشتن به خواب و زیاد شدن تمایل جنسی را شاهد باشیم. در دوره شیدایی، فرد خصوصياتی پیدا می‌کند که در حالت معمول در او مشاهده نشده و برای اطرافیان تازگی دارد.

دو قطبی هم مثل سایر اختلالات در یک پیوستار قرار دارد و برخی افراد ممکن است به شکل خفیف، این نشانه‌ها را داشته باشند. دلایل قطعی این اختلال هنوز مشخص نیست اما شواهد محکمی وجود دارد که به جز عوامل تربیتی و محیطی، عوامل ارثی هم در این زمینه اثرگذار هستند. از این رو به جای مصرف خودسرانه داروهای شیمیایی یا گیاهی و یا روش‌های خرافی؛ تلفیقی از روان‌درمانی و دارو درمانی برای پرورش مهارت‌های مواجهه با این اختلال و تثبیت خلق، ثمربخش هستند. مهارت‌های شناختی و رفتاری برای مدیریت افکار، هیجان‌ها و رفتارها و همچنین تنظیم ساعت و کیفیت خواب، رژیم غذایی و سبک الگوی سالم جنبه‌های دیگری هستند که به جز درمان دارویی، زیر نظر درمانگر قابل پیگیری هستند.



دکتر نغمه تقوی

مدرس و روانشناس مرکز مشاوره

عضو تیم مدیریت انجمن جهانی روانشناسی مثبت



راه‌های تماس با مرکز :

۱- خیابان انقلاب، خیابان قدس، ساختمان شماره ۲۱، معاونت دانشجویی، طبقه ۶

ساعات کاری: روزهای شنبه تا چهارشنبه ۸:۳۰-۱۵-۸ به غیر از روزهای تعطیل

تلفن:۸۸۹۶۴۰۰۴

۲- کوی دانشگاه، درب ورودی خواهران، سمت راست، پشت نگهبانی

پذیرش: روزهای شنبه تا چهارشنبه ۲۱-۱۵ به غیر از روزهای تعطیل تلفن: ۸۸۰۰۲۷۵۷

۳- مشاوره تلفنی Hot Line (موارد اورژانس) از طریق تلفن: ۸۸۹۹۶۵۶۹

شنبه تا چهارشنبه: ۲۴-۱۵ / پنج شنبه، جمعه و روزهای تعطیل: ۲۴-۸

۴- مشاوره الکترونیکی و دریافت نظرات: moshaver.tums@gmail.com

