

خود مراقبتی در اختلالات دو قطبی

اختلال دو قطبی چگونه درمان می شود؟

داروها:

این بیماری نوسان خلق دارد و برای درمان آن از داروهای تثبیت کننده های خلق استفاده می شود. درمان باید توسط روانپزشک شروع شود. مقدار و مدت مصرف را روانپزشک تعیین می کند.

بهترین دارو برای من کدام است؟

یک دارو ممکن است برای یک نفر مناسب باشد ولی در شخص دیگری اثر خوبی نداشته باشد. اما معمولاً دارویی که در بیشتر افراد موثر بوده است. برای اولین تجویز انتخاب می شود. به پزشک خود در تعیین داروی مناسب اعتماد کنید.

بدون دارو چه اتفاقی می افتد؟

داروی تثبیت کننده خلق احتمال عود بیماری را کم می کند، اما هرچه تعداد دوره های شیدایی، بیشتر باشد، احتمال عود آن هم بیشتر است. با افزایش سن، احتمال عود دوره ها همچنان ثابت می ماند. ممکن است شما برای مدت طولانی مشکلی نداشته باشید، اما همواره خطر بازگشت وجود دارد.

برای چه مدت یک داروی تثبیت کننده خلق باید مصرف شود؟

برای حداقل دو سال بعد از یک دوره اختلال و تا پنج سال در حالت هایی مانند عودهای مکرر، استفاده از الکل یا مواد مخدر و داشتن استرس در خانه یا محل کار لازم است. دارودرمانی ادامه یابد. در صورت ادامه داشتن مشکل، ممکن است برای مدت طولانی تری نیاز به مصرف دارو باشد. در فاصله بین دوره های شیدایی یا افسردگی، درمان های روان شناختی می تواند مؤثر باشد.

آیا زن مبتلا به اختلال دو قطبی می تواند بچه دار شود؟

باید هر برنامه ای برای حاملگی با روانپزشک در میان گذاشته شود، به این ترتیب با هم فکری هم، می توانید برای کنترل حالات روانی خود در طول حاملگی و پس از تولد نوزاد برنامه ریزی کنید. اگر باردار هستید، بهتر است برای آگاهی از نیاز به قطع یا ادامه مصرف دارو با روانپزشک خود مشورت کنید. باید خطر احتمالی مصرف دارو برای نوزاد، همراه با خطر احتمال بازگشت افسردگی یا شیدایی در شما بررسی شود. احتمال خطر برای نوزاد در سه ماهه اول بارداری بیشتر است. شیردهی نیز باید حتماً با نظر پزشک معالج صورت گیرد.

چگونه از خودم یا فرد مبتلا به اختلال دو قطبی مراقبت کنم؟

تحت نظر گرفتن رفتار شخصی:

نشانه های تغییر حالت خود/ بیمار را یاد بگیرید تا بتوانید در موقع مناسب کمک بگیرید. با این کار شما می توانید از بروز کامل عارضه و یا بستری شدن در بیمارستان اجتناب کنید. نوشتن حالات روانی روزانه می تواند به شما در این کار کمک کند.

کاهش استرس (تنش):

از شرایط تنش زا بپرهیزید. پرهیز کامل از تنش غیر ممکن است بنابراین بهتر است یاد بگیرید چگونه این شرایط را کنترل کنید. شما می توانید از طریق روش های تمدد اعصاب و یا پیشنهادهای روانشناسان بر استرس خود غلبه کنید.

افزایش روابط اجتماعی:

افسردگی یا شیدایی می تواند اثرات نامطلوبی بر دوستان و خانواده داشته باشد. شما ممکن است مجبور به بازسازی روابطتان بعد از یک دوره افسردگی یا شیدایی بشوید. داشتن حداقل یک نفر که بتوانید به او اعتماد کنید بسیار مفید است. دوستان و خانواده نیاز دارند بدانند که چه اتفاقی برای شما می افتد و آن ها چه کاری می توانند برای شما انجام دهند.

بهبود فعالیت :

سعی کنید زندگی، کار، استراحت و روابطتان با دوستان و خانواده را متعادل کنید. در صورتی که به اندازه کافی استراحت نکنید یا هرگونه استرسی داشته باشید ممکن است دچار دوره شیدایی شوید. بیست دقیقه ورزش، سه بار در هفته برای بهبود شرایط روحی مفید است. به طور مرتب کارهایی انجام دهید که شما را شاد کرده و به زندگی شما معنا ببخشد.

در مواقع اضطراری چه باید بکنم؟

در شیدایی شدید، شخص ممکن است حالت خصمانه یا بدگمانی پیدا کند یا به صورت لفظی و یا فیزیکی درگیر شود. در افسردگی شدید، شخص ممکن است تصمیم به خودکشی بگیرد. در صورتی که بیمار با نخوردن و نیاشامیدن، کاملاً از خود غافل شده باشد، ممکن است خود یا دیگران را در شرایط خطرناک قرار دهد. ممکن است از آزار دادن یا کشتن خود حرف بزند، در همه این موارد باید سریعاً از مراکز درمانی کمک بخواهید. نام و شماره تلفن یک شخص متخصص قابل اعتماد را داشته باشید. گاهی بستری کوتاه مدت در بیمارستان لازم است.

آیا می‌توانم از فرزندان خود مراقبت کنم؟

در صورتی که شما شیدا یا افسرده هستید، به طور موقت نمی‌توانید از کودکانتان مراقبت کنید. در این مدت همسر یا فرد دیگری از خانواده باید این وظیفه را به عهده بگیرد. بهتر است در دوران بهبودی در این مورد تصمیم‌گیری کنید. وجود مراقبینی از افراد خانواده که حساس و فهیم بوده و بتوانند با خون سردی و سازگاری به مشکلات آن‌ها پاسخ دهند، برای بچه‌ها بسیار مفید خواهد بود.

بزرگترها می‌توانند به آنان بفهمانند که چرا پدر یا مادر آن‌ها رفتار متفاوتی دارد. سوالات آن‌ها باید با خونسردی، به درستی و به زبانی که متوجه شوند پاسخ داده شود. آن‌ها احساس بهتری خواهند داشت اگر به برنامه عادی زندگی‌شان بازگردند.

در صورتیکه سوال یا مشکلی دارید با شماره تماس واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیماران تماس بگیرید:

۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ داخلی ۱۶۰۶ ز ساعت ۷ تا ۱۳ روزهای غیر تعطیل