

## اختلال دو قطبی

### تعریف :

اختلال دو قطبی ، یک بیماری اعصاب و روان است که خصوصیت اصلی آن ، غیرعادی بودن خلق است. به طور ساده به این مفهوم که بصورت بیمارگونه در یک زمان خلق بیمار شاد و سرخوش و در یک زمان دیگر خلق بیمار افسرده و غمگین است. این اختلال به دو دسته، نوع یک و نوع دو تقسیم می شود.

### نوع یک :

اختلال دو قطبی در سنین پایین بیشتر دیده می شود و در سنین بالاتر از پنجاه سالگی نادرست است. در افراد طلاق گرفته و مجرد، گروه های اجتماعی اقتصادی بالاتر و افراد فاقد تحصیلات نیز شایع است.

وراثة، تأثیری زیادی در این بیماری دارد و در صورتی که یکی از والدین مبتلا باشد ، احتمال اینکه هر کدام از فرزندان به اختلال خلقی مبتلا

شوند ۱۰ تا ۲۵ درصد می باشد و اگر دو والد مبتلا باشند، این خطر تقریباً ۲ برابر می شود. در این نوع اختلال خلق ، یک دوره کامل شادی به تنهایی (مانیا) یا با افسردگی دیده می شود. شیوع این اختلال در مرد و زن به طور یکسان است.

### نحوه برخورد با بیمار در دوره افسردگی :

۱- شرکت دادن بیمار در امر بهداشت و نظافت شخصی

۲- ارتقاء عزت نفس

۳- تشویق به برقراری ارتباط با دیگران

۴- مورد قبول واقع شدن و ارزش داشتن

۵- تشویق بیمار به ابراز احساسات و تخلیه آنها مانند گریه کردن و فریاد کشیدن

۶- کمک به بیمار تا توانایی هایش شناسایی شود و

احساس بیکاری و بی حوصلگی نکند

۷- در صورت امکان با کارهای معمولی و مطالعه

خودش را سرگرم کند

۸- تشویق به شرکت در فعالیت های گروهی که بازخورد مثبت دریافت کند

۹- مشغول بودن در طول روز و خوابیدن در روز تا در شب بهتر بخوابد

۱۰- نوشیدن مایعات گرم و غیرمخدر و غیرمحرک، خوردن غذای سبک، حمام گرفتن با آب گرم و ماساژ پشت و عدم مصرف چای و قهوه قبل از خواب

۱۱- گوش دادن به موسیقی ملایم و فعالیت بدنی زیرا باعث خستگی و خواب می شود.

۱۲- داشتن تغذیه مناسب و دریافت مایعات

۱۳- داروی آرام بخش طبق نظر روان پزشک مصرف کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی  
درمانی

استان کهگیلویه و بویراحمد

بیمارستان آموزشی درمانی شهید رجایی یاسوج



موضوع :

## اختلال دو قطبی

(ویژه همراهان بیمار)

منابع :

۱- کوشان ، محسن ؛ واقعی ، سعید ، روان پرستاری ،  
بهداشت روان ۲ ، ۱۳۹۰.

تهیه و تنظیم : صدیقه تنگستانی زاده

۹- محیط نسبتاً تاریک با تهویه خوب و حداقل

صدا جهت خوابیدن فراهم گردد

۱۰- محدود کردن خوردنی ها و آشامیدنی های

کافئین دار مانند چای و قهوه قبل از خواب و

همچنین دوش گرفتن قبل از خواب با آب گرم

مؤثر است.

این پمفلت با همکاری تیم پرستاری بیمارستان

تهیه شده است. جهت هرگونه انتقاد، پیشنهاد و

اظهاری نظر در مورد این مطلب آموزشی با واحد

آموزش دفتر پرستاری بیمارستان تماس حاصل

نمائید.

۰۷۴-۳۳۲۲۲۲۹۱-۹۲

نحوه برخورد با بیمار در دوره های شادی و

سرخوشی :

۱- محدود کردن فعالیت ها

۲- محیط بدون عوامل تحریکی باشد. نور ملایم ،

رفت و آمد کم ، تزئین ساده و سر و صدا کم باشد

۳- فعالیت هایی را انجام دهد که بدون رقابت و

برخورد باشد. مثل قدم زدن ، باغبانی ، جارو

کردن ، نقاشی ، نویسندگی که انرژی را کاهش

می دهد.

۴- هرگز بیمار را به لطیفه گویی و خنداندن

دیگران تشویق نکنید.

۵- باتوجه به نظر پزشک در صورت تحریک شدن

از آرامش بخش استفاده کند.

۶- رعایت مقررات و عدم دخالت بی جا و بازی

گرفتن دیگران

۷- رفتارهای اجتماعی مناسب او تشویق شود و

مسئولیت رفتارهای خود را بپذیرد.

۸- در زود خوابیدن آنها اصرار نشود تا زمان خواب

فرا برسد