



إرشادات
للمرضى

Disclaimer: People in the picture are models.

اضطراب ثنائي القطب

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلافة صحتكم

ما هو اضطراب ثنائي القطب؟

- اضطراب ثنائي القطب هو اضطراب مزمن يتميز بتقلبات غير طبيعية في المزاج، تتراوح بين الإكتئاب (depression) والهوس (الشعور بالفرح الشديد أو النشوة، mania).
- تختلف تقلبات المزاج بحيث تكون أكثر حدة عن ما قد يختبره الشخص العادي في حياته اليومية.
- في مرحلة الإكتئاب، تفقد اهتمامك بالنشاطات والناس، كما تتملكك مشاعر الحزن والتعب.
- أما في مرحلة الهوس، فتختبر مشاعر من السعادة الفائضة (euphoria) وزيادة في الطاقة ونقص في الحاجة إلى النوم.
- تحدث هذه التقلبات في المزاج عدة مرات في السنة وتستمر لفترة معينة. تترافق هذه التقلبات مع فترات من الإستقرار في المزاج.

هناك نوعان من اضطراب ثنائي القطب:

- اضطراب ثنائي القطب ا: يتميز بحدوث نوبة أو أكثر من الهوس تليها نوبات من الإكتئاب.
- اضطراب ثنائي القطب اا: يتميز بنوبات من الهوس تكون أقل شدة وتسمى نوبات دون الهوسية (hypomania) وقد تليها نوبات من الإكتئاب أيضاً.

اضطراب ثنائي القطب مع تغيرات سريعة (Rapid-Cycling Bipolar Disorder)

- هو نوع أشد حدة من أنواع اضطراب ثنائي القطب.
- تختبر أربع نوبات أو أكثر من الإكتئاب، الهوس، أو نوبات دون الهوسية، أو أكثر من حالة في الوقت نفسه، وذلك خلال سنة واحدة.
- إن اضطراب ثنائي القطب مع تغيرات سريعة شائع أكثر لدى الأشخاص الذين يشخصون باضطراب ثنائي القطب بعمر مبكر.
- هو أكثر شيوعاً عند النساء من الرجال.
- قد لا يكون اضطراب ثنائي القطب مع تغيرات سريعة موجوداً بصورة دائمة، قد يظهر ومن ثم يختفي.

ما هي العوامل المسببة لاضطراب ثنائي القطب؟

- إن أسباب اضطراب ثنائي القطب غير معروفة. هناك عدة عوامل قد تجعلك أكثر عرضة للمرض ومنها:
- عوامل وراثية (إصابة أحد أفراد العائلة بهذا الاضطراب)
 - خلل هورموني

- إختلافات في بنية الدماغ
- عوامل بيئية كالضغط والصدمات
- إدمان على المخدرات أو الكحول
- تغيّرات أساسية في حياة الشخص

ما هي الأعراض الشائعة لاضطراب ثنائي القطب؟

يتميز اضطراب ثنائي القطب بـ:

- تقلّبات مزاجية غير طبيعية من الصعب توقعها، وتتراوح هذه التقلّبات بين الشعور باليأس والإحباط إلى الشعور بالطاقة والنشاط الزائدين
- تغيرات حادة في الطاقة والتصرفات

تشمل أكثر أعراض الهوس شيوعاً:

- سرعة في الكلام
- الشعور بالنشوة أو الفرح أو التوتر الشديد
- الشعور بالطاقة الزائدة والإندفاع لتحقيق الأهداف
- مبالغة في التقدير الذاتي
- أفكار متسارعة ومتتابعة
- قلة الحاجة إلى النوم
- الإنغماس في الإنفاق أو إجراء خيارات مالية غير حكيمة
- القيام بتصرفات خطيرة وغير مسؤولة ومتهورة

تشمل أكثر أعراض الإكتئاب شيوعاً:

- الشعور بالذنب، الحزن، واليأس
- زيادة أو نقصان الشهية
- صعوبة في التركيز
- ضعف في الأداء المهني أو الأكاديمي
- التوتر
- فقدان الرغبة في النشاطات التي كانت تعتبر ممتعة في ما مضى
- التفكير بالموت أو محاولات الإنتحار

يمكن أن ترتبط النوبات الشديدة من نوبات الهوس أو الإكتئاب بأعراض نفسية كالأوهام والهلوسة.

يعتبر إكتشاف علامات وأعراض اضطراب ثنائي القطب باكراً من أهم سبل العلاج. إتصل بطبيبك إذا كان لديك أي من الأعراض المذكورة أعلاه.

هل من علاج لاضطراب ثنائي القطب؟

نعم.

- تتوفر عدة علاجات فعالة لاضطراب ثنائي القطب وهي تعتمد على شدة الحالة.
- يختلف العلاج من شخص لآخر.
- قد تحتاج لطريقة علاج واحدة أو أكثر للحصول على أفضل النتائج.

تشمل العلاجات الشائعة لاضطراب ثنائي القطب ما يلي:

- **الأدوية (العلاج الأساسي):**
 - قد يصف لك طبيبك أدوية للسيطرة على العوارض. وهي لا تقتصر على أدوية معينة ولكن الأكثر شيوعاً بينها هي:
 - الليثيوم
 - البينزوديازيبين
 - مضادات الاكتئاب (antidepressants)
 - مضادات الأمراض الذهانية (antipsychotic medications)
 - إحرص على التقيد دائماً بإرشادات الطبيب عند تناول الدواء.

إحرص على إعلام طبيبك في حال تعرضك لأي من هذه الأعراض الجانبية للدواء:

- القلق
- آلام في المفاصل أو العضلات
- الشعور بالنفخة أو سوء الهضم
- هشاشة في الأظافر أو الشعر
- جفاف في الفم
- حب الشباب
- نعاس
- دوخة
- آلام في الرأس
- إسهال
- إمساك
- حرقة

• العلاج النفسي:

يتضمن العلاج النفسي (psychotherapy) سلسلة من التقنيات لمعالجة اضطراب ثنائي القطب.

- التثقيف النفسي (psychoeducation)

يساعدك التثقيف النفسي ويساعد عائلتك على فهم حقيقة المرض مما يسمح لك بمراقبة الأعراض ومنع حصول الانتكاسات. كما يساعدك على التعرف المبكر على أعراض الهوس للإتصال بالطبيب. كل هذا يساهم في السيطرة على المرض والتحكم بالتقلبات المزاجية بشكل أفضل.

- العلاج السلوكي المعرفي (cognitive-behavioral therapy)

يساعدك العلاج السلوكي المعرفي على التعرف على الأفكار السلبية والغير صحية التي قد تسبب تقلبات في المزاج، واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وإيجابية. كما يساعد هذا العلاج على مراقبة الأعراض.

- علاج العلاقات الشخصية والإيقاع الإجتماعي (interpersonal and social rhythm therapy)

يركز هذا العلاج على أوقات نومك واستيقاظك وتناولك الطعام وذلك لتعزيز نمط يومي مستقر وبرنامج ثابت. وهذا يساعد على التحكم بأعراض التقلبات المزاجية.

• العلاج بالجلسات الكهربائية:

أحياناً، وفي حال فشل العلاج بالأدوية في السيطرة على الأعراض، قد يكون العلاج بالصدمات الكهربائية (electroconvulsive therapy) فعالاً. وينطوي هذا الإجراء الطبي على تحفيز الدماغ بواسطة تيار كهربائي آمن مما يسبب نوبة كهربائية قصيرة. يستخدم هذا العلاج في حالاتي الهوس والإكتئاب.

هل يمكن الوقاية من اضطراب ثنائي القطب؟

ليس هناك من وسيلة للوقاية من اضطراب ثنائي القطب. ولكن بالمتابعة على تناول الدواء يومياً وبمتابعة الخطة العلاجية التي يقترحها الطبيب، يمكن تجنب حدوث النوبات المزاجية.

ماذا يحدث إذا لم تتم معالجة اضطراب ثنائي القطب؟

في حال عدم معالجة اضطراب ثنائي القطب أو سوءه، يمكن أن تعاني من عدة مشاكل أخرى مثل:

- خسارة الوظيفة أو أداء أكاديمي ضعيف
- خسارة الموارد المالية
- الإدمان على المواد المخدرة أو الكحول
- الإنتحار أو محاولة الإنتحار
- مشاكل قانونية
- مشاكل في العلاقات
- الوحدة والعزلة

كيف يمكنني التأقلم مع اضطراب ثنائي القطب؟

يشكل التأقلم مع اضطراب ثنائي القطب تحدياً لك ولعائلتك. قد تتضمن نوبات الهوس تغيرات شديدة في تصرفاتك وقد يكون لهذه التغيرات أثراً طويلاً عليك وعلى محيطك. قد يكون الإنتقال من الهوس إلى الإكتئاب مرحلة يصعب التأقلم معها.

- لا تسمح لاضطراب ثنائي القطب أن يؤثر على نظام حياتك اليومي. عليك أن تغير نمط حياتك:
- مارس التمارين الرياضية.
 - إحصل على كمية كافية من النوم.
 - توقف عن التدخين والشرب.
 - أخط نفسك بأشخاص إيجابيين.
 - إنضم إلى مجموعات الدعم.
 - إحتفظ بمفكرة تسجل فيها أعراض مزاجك كتلك الموجودة في آخر هذا الكتيب وذلك لتحسين عملية العلاج.

نصائح إلى مقدمي الرعاية:

- من المهم فهم ما يمر به المريض.
- شجعه على طلب المساعدة المهنية.
- إن الإلتزام بالدواء هو من أكبر التحديات التي يواجهها المريض، إذ أنه يعد عوارض الهوس ونوبات ما دون الهوسية كمكافأة له. إحرص على مراقبة التزام المريض بالدواء.
- من المهم معرفة أنك كمقدم للرعاية معرض أيضاً للضغوطات، إذ إن العيش مع شخص يعاني من اضطراب ثنائي القطب قد يصبح مزعجاً ومحزناً. إن وجدت نفسك تحت ضغط كبير، خذ لنفسك فترة راحة وتعلم بعض التقنيات التي تساعدك على الإسترخاء. كما يمكنك طلب المساعدة المهنية.

جدول يومي لمراقبة العوارض المزاجية

0 _____ لا عوارض
3 _____ راقب العوارض عن قرب
5 _____ تدخل

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | التاريخ |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|--|
| | | | | | | | سرعة في الكلام |
| | | | | | | | الشعور بالنشوة |
| | | | | | | | الشعور بالطاقة الزائدة والإندفاع لتحقيق الأهداف |
| | | | | | | | مبالغة في التقدير الذاتي |
| | | | | | | | أفكار متسارعة ومتتابعة |
| | | | | | | | قلة الحاجة إلى النوم |
| | | | | | | | الإنخراط في أفعال متهورة وخطرة |
| | | | | | | | الشعور بالحزن واليأس |
| | | | | | | | زيادة أو نقصان الشهية |
| | | | | | | | صعوبة في التركيز |
| | | | | | | | ضعف في الأداء المهني أو الأكاديمي |
| | | | | | | | التوتر |
| | | | | | | | فقدان الرغبة في النشاطات التي كانت تعتبر ممتعة في الماضي |
| | | | | | | | التفكير بالموت أو محاولة الإنتحار |

لمشاركة الأسئلة والمخاوف، الرجاء عدم التردد بالإتصال بالمرض على الرقم 759620 - 01 من 8:00 صباحاً حتى 5:00 مساءً، أو بطبيبك على الرقم _____ . نحن حاضرون للإجابة عن كافة أسئلتكم.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.