

الاضطراب الثنائي القطب



الاضطراب الثنائي القطب

الاضطراب الثنائي القطب مرض يمكن علاجه يعاني فيه الشخص من تقلبات حادة في المزاج ومستويات النشاط. وتختلف هذه التقلبات عن التفاوتات المزاجية العادية التي يشعر بها الإنسان، إذ تُسبب هذه التقلبات خللاً خطيراً في أداء الوظائف.

ويعاني المصابون بالاضطراب الثنائي القطب عادة من "نوبات هوس"، مصحوبة بارتفاع في الحالة المزاجية وزيادة مستويات الطاقة والنشاط، ويعانون أيضاً من "نوبات اكتئاب" ينخفض فيها مزاجهم وتقل مستويات طاقتهم ونشاطهم.

ويعاني بعض المصابين بالاضطراب الثنائي القطب من نوبات الهوس فقط دون أن يعانون من الاكتئاب.

العلامات والأعراض الشائعة للاضطراب الثنائي القطب

ينطوي الاضطراب الثنائي القطب على نوبات من الهوس والاكتئاب. وتُسمى الأعراض التي تحدث على مدار فترة معينة "نوبات".

نوبات الهوس

تشمل سمات أو أعراض نوبة الهوس ما يلي:

- ارتفاع المزاج - "الشعور بأنك على قمة العالم" - إحساس بالسعادة المطلقة
- الاستئثار المفرط أو الغضب أو الهياج
- زيادة الطاقة و / أو التملُّل
- الثرثرة الزائدة؛ الحديث بسرعة كبيرة عن أشياء كثيرة
- فقدان الموانع الاجتماعية العادية والقيام بأشياء محفوفة بالمخاطر مثل التبذير في إنفاق المال
- انخفاض الحاجة إلى النوم.
- فرط احترام الذات (يمكنني أن أفعل كل ما أريد!)
- سهولة التشتت (عدم القدرة على التركيز على أي مهمة)
- ارتفاع الطاقة الجنسية أو الطيش الجنسي.

نوبات الاكتئاب

تشمل أعراض نوبة الاكتئاب ما يلي:

- الحزن
- فقد الاهتمام بالأشياء التي يستمتع بها الشخص في العادة
- فقدان الطاقة أو التعب
- تغييرات في الشهية والنوم - الإفراط في الأكل والنوم أو الإقلال منهما كثيراً
- الشعور بالذنب أو انعدام القيمة
- تدني احترام الذات

- بطء التفكير عن المعتاد، والنسيان
- صعوبة التركيز
- التفكير في إيذاء النفس أو الانتحار.

لمزيد من المعلومات حول الاكتئاب، راجع صحيفة الحقائق التي أصدرتها منظمة الصحة العالمية عن الاكتئاب في هذه السلسلة. ويمكنك تنزيلها من الرابط المذكور في نهاية هذه النشرة الإعلانية.

أعراض ذهانية

في الحالات الشديدة، قد يعاني المصابون أيضاً من عناصر ذهانية، ما يعني أنهم يؤمنون بأشياء غير صحيحة (أوهام) و/ أو يعتقدون أنهم يرون و/ أو يسمعون و/ أو يشمون أشياء غير حقيقية (هلوسات). وعندما يصابون بالاكتئاب، قد تكون لديهم معتقدات خاطئة متطرفة كالشعور بعدم القيمة أو الذنب أو أن جزءاً من أجسامهم لم يعد موجوداً. وأثناء نوبات الهوس، قد يعتقدون أن لديهم قدرات خاصة أو أنهم قد اختيروا لأداء مهمة فريدة من نوعها. وقد يسمعون أصواتاً تتحدث إليهم أو عنهم.

لمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على صحيفة حقائق منظمة الصحة العالمية بشأن الذهان والفصام.

ما أسباب الاضطراب الثنائي القطب؟

من المرجح أن يصيب الاضطراب الثنائي القطب الرجال والنساء على حدٍ سواء، ويمكن أن يصيب أي شخص من أي خلفية وفي أي عمر. ولكنه أكثر شيوعاً في الفئة العمرية من 15 إلى 35 عاماً. ولا يُعرف السبب الدقيق الذي يؤدي إلى إصابة بعض الأشخاص بالاضطراب الثنائي القطب، ولكن هناك عوامل تلعب دوراً في التسبب في المرض أو إحداثه. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون الاضطراب الثنائي القطب مرضاً متوارثاً في العائلات، لذا تلعب الوراثة دوراً في ذلك. ومن المعروف أيضاً أن أحداث الحياة المليئة بالضغط الانفعالية أو الجسدية قد تؤدي إلى حدوث نوبة. ومن المرجح حدوث مزيد من نوبات الهوس أو الاكتئاب لدى المصابين بالفعل.

متى تلتمس المساعدة؟

إذا تعرّضت لنوبة من قبل أو كنت تعتقد أنك معرض للإصابة بالاضطراب الثنائي القطب، لأن أحد أفراد العائلة المقربين مصاب به على سبيل المثال، فتعرّف على الأعراض التحذيرية و التمس المساعدة إذا لاحظت أي تغييرات في أفكارك أو مستوى نشاطك.

ومن غير الوارد أن يطلب المساعدة من يعانون من نوبة هوس. ومن المهم أن يعلم من حولهم والطاقم الطبي بالحالة حتى يستعدوا لتقديم المساعدة.

وبشكلٍ إيذاء الذات والأفكار الانتحارية أو التهديد بإيذاء الآخرين حالة طوارئ. وخلال نوبات الهوس، قد تُقدّم أيضاً على سلوك محفوف بالمخاطر ولا تقدر على اتخاذ قرارات صحيحة. ومرة أخرى،

تستطيع العائلة والأصدقاء ومقدمو الرعاية القيام بدورٍ مهمٍ في الحفاظ على سلامتك.

علاج الاضطراب الثنائي القطب

يحتاج مَنْ يعانون من اضطراب ثنائي القطب إلى تناول الأدوية. وقد يحتاجون في بعض الأحيان إلى البقاء في المستشفى، إذا كان هناك احتمال أنهم قد يؤذون أنفسهم أو الآخرين.

وتُستخدَم مجموعة من الأدوية تسمى مثبتات المزاج، مثل الليثيوم وفالبروات الصوديوم وكاربامازيبين، للسيطرة على نوبات الهوس ومواصلة علاج الاضطراب الثنائي القطب. وقد تُستخدَم أدوية أخرى للسيطرة على الأعراض الذهانية (مضادات الذهان) ولتهدئة الشخص (البنزوديازيبينات).

ويمكن أن يؤدي استخدام مضادات الاكتئاب وحدها لعلاج المصاب بالاضطراب الثنائي القطب إلى حدوث نوبة هوس. لذلك توصف مضادات الاكتئاب جنباً إلى جنب مع مثبتات المزاج.

ويجب على مَنْ يعالجون من الاضطراب الثنائي القطب الاتصال بطبيبهم على الفور إذا شعروا بأعراض الآثار الجانبية التي قد تنجم عن تناول الأدوية. وقد تشمل هذه الأعراض الغثيان والتعب والنعاس والدوخة والرؤية المزدوجة والرعاش. وسينصح الطبيب بكيفية ضبط الجرعة أو بتغيير الدواء للسيطرة على الآثار الجانبية.

بالإضافة إلى ذلك، قد تحتاج المصابات بالاضطراب الثنائي القطب إلى التحدث مع طبيبهن حول الأدوية الأقل خطورة التي يمكنهن تناولها عند الرغبة في الحمل وأثناء الحمل وفي فترة ما بعد الولادة وأثناء الرضاعة.

وتتوفر أساليب مختلفة للعلاج النفسي، يمكنها مساعدة المصابين بالاضطراب الثنائي القطب على تعلّم مهارات جديدة للتأقلم مما يساعدهم في إدارة أحداث الحياة الضاغطة بنجاح.

وتتمثل القواعد الذهنية للذين يُعالجون من الاضطراب الثنائي القطب في: عدم التوقف مطلقاً عن تناول الأدوية حتى لو شعرت بالشفاء التام، والاتصال بطبيبك على الفور إذا لاحظت أعراضاً تحذيرية، والتماس المساعدة إذا راودتك أفكار عن الانتحار - فهذه حالة طوارئ.

كيف تساعد نفسك؟

يتكرر الاضطراب الثنائي القطب لدى معظم المصابين به. وعليك أن تتعلم كيفية الوقاية من النوبات وأن تعيش حياة فاعلة تماماً. وقد تجد هذه النصائح مفيدة لك:

- تعرّف على مرضك وكيفية اكتشاف الأعراض التحذيرية بمساعدة طبيبك أو مقدم رعاية الصحة النفسية. حاول أن تفهم العوامل التي تؤدي إلى حدوث النوبات وسبب تجنب هذه العوامل.
- اتبع أسلوب حياة صحية، مع نمط نوم منتظم، وتناول طعاماً صحياً، وممارسة الرياضة، وتجنّب الضغوط الانفعالية والبدنية قدر الإمكان.
- ابحث عن شخص واحد على الأقل يمكنك الاعتماد عليه والثقة به - شخص يمكنه تحذيرك إذا ظننت أنك لست بخير.
- تجنّب الكحول والمخدرات. لا تسرف في شرب الكحول، والتزم بحدود الشرب المأمونة.

كيف تساعد صديقاً أو فرداً من الأسرة يعاني من

اضطراب ثنائي القطب؟

قد يواجه مَنْ يعيشون مع مصاب بالاضطراب الثنائي القطب أو يعتنون به أوقاتاً عصيبة. فخلال النوبات الحادة، وخاصة نوبة الهوس، قد يصبح المصابون بالاضطراب الثنائي القطب مسيئين أو حتى عنيفين، أو يرتكبون سلوكيات غير مناسبة اجتماعياً، أو يؤذون أنفسهم أو من حولهم، أو يضعون ضغطاً مالياً على أحبائهم بسبب تبذيرهم في الإنفاق. وتتسبب كل هذه الأشياء في شعور الأسرة بأكملها بالإرهاق والفوضى. غير أن هناك أشياء يمكنك القيام بها لتساعد نفسك أو أحبائك المصابين بالاضطراب الثنائي القطب:

- أشرك أحياءك في الأنشطة الاجتماعية والأنشطة الممتعة. وساعدهم على العودة إلى نظام حياتهم المعتاد قدر الإمكان، أو ضع لهم نظامًا جديدًا يقلل من الضغوط عليهم.
- في المراحل الحادة من الاضطراب، اطلب المساعدة إذا شعرت بأي خطر من حدوث عواقب وخيمة. ويمكنك الاتصال بالطبيب أو خدمة الطوارئ لطلب المساعدة.

هذه النشرة الإعلانية حلقة في سلسلة من صحائف الحقائق التي تعدها منظمة الصحة العالمية لتوفير مزيد من المعلومات لعامة الناس عن الاضطرابات النفسية وسبل معالجتها. ويمكنك تنزيل جميع صحائف الحقائق مجاناً من الموقع الإلكتروني للمنظمة على العنوان: www.emro.who.int/mnh

- كن صبورًا، وحاول فهم تقلبات مزاجهم، واستمع إليهم بعناية.
- اطلب المساعدة المهنية إذا شعرت بصعوبات في علاقتك بهم.
- ساعد مَنْ تحب على الالتزام بخطته العلاجية وتناول أدويته بانتظام.
- شارك مخاوفك مع مَنْ تحب إذا شعرت بعلامات تحذيرية على إصابته بنوبة جديدة. شجعهم وساعدهم في تحديد موعد، وطمئنهم أن تحسُن حالتهم أمر ممكن.