

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
قطب سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



مختصات بهداشت

# آموزش خود مراقبتی در اختلال دو قطبی

## مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال دو قطبی کل زمان ۱۰۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال دوقطبی (۱۰ دقیقه)
- ۴- علائم و نشانه‌های اختلال دوقطبی (۲۰ دقیقه)
- ۵- انواع اختلال دوقطبی (۱۰ دقیقه)
- ۶- درمان اختلال دوقطبی (۲۰ دقیقه)
- ۷- خودمراقبتی در بیماران دو قطبی (۱۵ دقیقه)
- ۸- سناریو (۱۰ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

## مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال دو قطبی کل زمان ۱۰۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- **تعریف اختلال دوقطبی (۱۰ دقیقه)**
- ۴- علائم و نشانه‌های اختلال دوقطبی (۲۰ دقیقه)
- ۵- انواع اختلال دوقطبی (۱۰ دقیقه)
- ۶- درمان اختلال دوقطبی (۲۰ دقیقه)
- ۷- خودمراقبتی در بیماران دو قطبی (۱۵ دقیقه)
- ۸- سناریو (۱۰ دقیقه)

# اختلال دو قطبی چیست؟

اختلال دو قطبی نوعی اختلال خلقی و یک بیماری روان پزشکی است. این اختلال در بین مردان و زنان به یک اندازه مشاهده می شود و به طور معمول در آخر دوره نوجوانی یا اوایل بزرگسالی تظاهر پیدا می کند. افراد مبتلا به این بیماری دچار تغییرات شدید خلق می شوند. بخشی از این بیماری دوره های افسردگی است، تقریباً به همان شکل که در اختلال افسردگی وجود دارد، اما این بیماران علاوه بر افسردگی، دوره هایی از سرخوشی را تجربه می کنند که شیدایی یا نیمه شیدایی نام دارد؛ بسته به شدت و مدت علائم، یکی از دو عنوان یاد شده به کار می رود.

## مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال دو قطبی کل زمان ۱۰۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال دوقطبی (۱۰ دقیقه)
- ۴- علائم و نشانه‌های اختلال دوقطبی (۲۰ دقیقه)
- ۵- انواع اختلال دوقطبی (۱۰ دقیقه)
- ۶- درمان اختلالات دوقطبی (۲۰ دقیقه)
- ۷- خودمراقبتی در بیماران دو قطبی (۱۵ دقیقه)
- ۸- سناریو (۱۰ دقیقه)

# علائم اختلال دو قطبی

علائم دوره شیدایی	علائم دوره افسردگی
<p>روحي</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• بسیار شاد و مهیج</li><li>• عصبی و برانگیخته شدن توسط کسانی که در خوش بینی شما شریک نمی‌شوند</li><li>• احساس برتر بودن بیش از اندازه</li></ul>	<p>روحي</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• احساس غمگینی که از بین نمی‌رود</li><li>• احساس نیاز به گریه کردن بدون هیچ دلیلی</li><li>• از دست دادن تمایل و رغبت به همه چیز</li><li>• عدم لذت بردن از چیزهایی که قبلاً لذت می‌بردید</li><li>• احساس بی‌قراری و آشفتگی</li><li>• از دست دادن اعتماد به نفس</li><li>• احساس بی‌ارزشی و ناامیدی</li><li>• زودرنجی و تحریک‌پذیری</li><li>• فکر کردن به خودکشی</li></ul>



# علائم اختلال دو قطبی

علائم دوره افسردگی	علائم دوره شیدایی
<p>از نظر فکری</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>از دست دادن قدرت فکر مثبت و امیدوارانه</li> <li>از دست دادن قدرت تصمیم‌گیری حتی در موارد ساده</li> <li>مشکل در تمرکز کردن</li> </ul>	<p>از نظر فکری</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>پر از ایده‌های جدید و مهیج</li> <li>پریدن از یک ایده به ایده دیگر</li> <li>شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی‌شنوند</li> </ul>
<p>از نظر جسمی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>کم شدن اشتها و وزن</li> <li>مشکل خوابیدن</li> <li>بیدار شدن زودتر از موقع</li> <li>احساس خستگی کامل</li> <li>یبوست</li> <li>عدم تمایل به داشتن رابطه جنسی</li> </ul>	<p>از نظر جسمی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>بی میل یا ناتوان از خوابیدن</li> <li>پر انرژی</li> <li>افزایش تمایل به رابطه جنسی</li> </ul>

# علائم اختلال دو قطبی

علائم دوره افسردگی	علائم دوره شیدایی
از نظر رفتاری	از نظر رفتاری
<ul style="list-style-type: none"><li>مشکل در شروع و به پایان رساندن کارها - حتی کارهای روزمره</li><li>گریه کردن زیاد و یا احساس نیاز به گریه و عدم توانایی گریستن</li><li>پرهیز از مواجهه با افراد</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>برنامه ریزی‌های بلندپروازانه و غیر واقعی</li><li>بسیار فعال و پر جنب و جوش</li><li>رفتارهای نامعمول</li><li>حرف زدن سریع - دیگران ممکن است متوجه صحبت‌های شما نشوند.</li><li>تصمیمات عجولانه و گاهی با نتایج مصیبت بار</li><li>ولخرجی</li><li>احساس صمیمیت زیاد</li><li>بروز بیش از حد احساسات</li></ul>

## مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال دو قطبی کل زمان ۱۰۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال دوقطبی (۱۰ دقیقه)
- ۴- علائم و نشانه‌های اختلال دوقطبی (۲۰ دقیقه)
- ۵- انواع اختلال دوقطبی (۱۰ دقیقه)
- ۶- درمان اختلال دوقطبی (۲۰ دقیقه)
- ۷- خودمراقبتی در بیماران دو قطبی (۱۵ دقیقه)
- ۸- سناریو (۱۰ دقیقه)

# انواع اختلال دو قطبی

## • اختلال دو قطبی I

بیماران در این اختلال گاه یک دوره شیدایی یا یک دوره مختلط شیدایی و افسردگی با هم را تجربه می‌کند.

## • اختلال دو قطبی II

این اختلال شکل خفیف‌تری از اختلال دو قطبی I دارد؛ بیماران در این اختلال دست‌کم یک دوره افسردگی و یک دوره شیدایی خفیف را تجربه می‌کنند.

## • اختلال خلق ادواری

این اختلال نوع مزمن اختلال دو قطبی است که دو سال به طول می‌انجامد. در این اختلال، شخص دچار علائم پی‌درپی اما خفیف، افسردگی و شیدایی می‌شود. اطرافیان بیمار معمولاً متوجه فراز و نشیب‌ها می‌شوند. شخص در خلال دوره‌های نشیب خلقی ممکن است غمگین باشد، احساس بی‌کفایتی کند، از دیگران کناره‌گیری کند و ساعت‌های زیادی در شبانه‌روز بخوابد؛ در خلال دوره‌های فراز خلقی ممکن است پرسرو صدا، بیش از حد با اعتماد به نفس و از لحاظ اجتماعی راحت و معاشرتی باشد و به خواب کمی نیاز داشته باشد.

## مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال دو قطبی کل زمان ۱۰۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال دوقطبی (۱۰ دقیقه)
- ۴- علائم و نشانه‌های اختلال دوقطبی (۲۰ دقیقه)
- ۵- انواع اختلال دوقطبی (۱۰ دقیقه)
- ۶- درمان اختلال دوقطبی (۲۰ دقیقه)
- ۷- خودمراقبتی در بیماران دو قطبی (۱۵ دقیقه)
- ۸- سناریو (۱۰ دقیقه)

# درمان‌های اختلال دو قطبی

## داروها

- داروهای تثبیت‌کننده خلق
- لیتیوم، والپروات سدیم و کاربامازپین
- مراقبت‌ها در زمان استفاده از داروها
- استفاده در حاملگی و شیردهی

# درمان‌های اختلال دو قطبی

## درمان‌های روانشناختی و دریافت حمایت‌های اجتماعی

- ارائه حمایت به بیماران مبتلا به اختلال دو قطبی و خانواده
- افزایش تثبیت خلق، کاهش میزان بستری شدن بیماران و بهبود عملکرد
- کمک گرفتن از یک روان‌شناس، مددکار و یا کار درمانگر
- درمان رفتاری - شناختی
- آموزش روان‌شناختی
- آموزش روان‌شناختی برای خانواده

# درمان‌های اختلال دو قطبی

## سایر درمان‌ها (الکتروشوک)

- در شرایطی که درمان‌های دارویی قادر به کنترل اختلال نباشند و یا سرعت کافی برای کنترل علائم شدید از قبیل روان‌پریشی و یا افکار خودکشی برخوردار نداشته باشند، ممکن است درمان با الکتروشوک گزینه مناسبی باشد.
- درمان با الکتروشوک برای مداوای دوره‌های شدید افسردگی و شیدایی بسیار مناسب است.
- اختلال دیرپای حافظه عارضه‌ای است که در گذشته باعث نگرانی بسیاری بود.



مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال دو قطبی  
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال دوقطبی (۱۰ دقیقه)
- ۴- علائم و نشانه‌های اختلال دوقطبی (۲۰ دقیقه)
- ۵- انواع اختلال دوقطبی (۱۰ دقیقه)
- ۶- درمان اختلالات دوقطبی (۲۰ دقیقه)
- ۷- خودمراقبتی در بیماران دوقطبی (۱۵ دقیقه)
- ۸- سناریو (۱۰ دقیقه)

# خودمراقبتی در بیماران دو قطبی

- درباره اختلال دو قطبی بیاموزند
- فرد به گرفتن کمک تشویق شود
- بیماری عزیزتان را درک کنید
- صبور بودن
- محدودیت دوست یا عضو خانواده‌تان را بپذیرید
- محدودیت‌های خودتان را بپذیرید
- اضطراب را کاهش دهید
- با او ارتباط مؤثر برقرار کنید

# راه‌های برقراری ارتباط مناسب

خانواده می‌توانند از جملات زیر برای ارتباط برقرار کردن با بیمار استفاده کنند:

- تو در این مسیر تنها نیستی، من برای کمک به تو اینجا هستم.
- من می‌دانم که تو یک بیماری واقعی داری و این بیماری است که باعث احساسات و افکار تو می‌شود.
- ممکن است الان باور نداشته باشی، اما روشی که تو احساس می‌کنی، تغییر خواهد کرد.
- ممکن است من قادر نباشم دقیقاً احساس تو را درک کنم، اما از تو مراقبت می‌کنم و به تو کمک خواهم کرد.
- تو برای من مهم هستی و زندگی تو برای من مهم است.

## مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال دو قطبی کل زمان ۱۰۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال دو قطبی (۱۰ دقیقه)
- ۴- علائم و نشانه‌های اختلال دو قطبی (۲۰ دقیقه)
- ۵- انواع اختلال دو قطبی (۱۰ دقیقه)
- ۶- درمان اختلالات دو قطبی (۲۰ دقیقه)
- ۷- خودمراقبتی در بیماران دو قطبی (۱۵ دقیقه)
- ۸- سناریو (۱۰ دقیقه)

# سناریوی بیمار دوقطبی

بیمار آقای ۴۰ ساله مطلقه است. او در حال حاضر با مادرش زندگی می‌کند و دوست دارد هرچه زودتر از این وضعیت خارج بشود. فرد ایفا کننده نقش می‌بایست دو حالت افسردگی و خوشحالی بیش از حد و غیر معمول را نشان بدهد. نقش در قالب دو روز کاملاً متفاوت انجام می‌شود.

روز اول فرد نقش بیمار ظاهر آشفته دارد، خواب آلود است و مرتب خمیازه می‌کشد، موهای به هم ریخته و لباس نامرتبی دارد. برای او دنیا تمام شده و جملاتی مانند زیر را بیان می‌کند:

دنیا ارزشی نداره

حال ندارم کاری انجام بدهم

اگر می‌مردم بهتر بود

چه فایده داره این زندگی

روز دوم فرد حالت نشاط غیر قابل توجیهی را نشان می‌دهد. بدون دلیل می‌خندد و جملاتی را بیان می‌کند که واقعیت ندارد یا کارهایی را اعلام می‌کند که انجام داده که در سطح بسیار بالایی هستند:

من بازیکن تیم ملی بودم الان هم می‌خواهم بروم برزیل برای مربی گری فوتبال

من خودم با ترامپ دوستم دیشب زنگ زد کلی باهم صحبت کردیم

چگونگی ارتباط با بیمار دوقطبی و دادن آموزش لازم را مطابق با راهنمای آموزشی انجام دهید.

# نکات مهم

- ۱- فرد در روز اول علائم افسردگی را تجربه می کند.
- ۲- در روز دوم فرد علائم شیدائی را تجربه می کند.
- ۳- شناسایی علائم یکی از نکات مهم در تشخیص این اختلال است.
- ۴- اگر این علائم را در فردی دیدیم برای کمک به وی اقدام کنیم.

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم