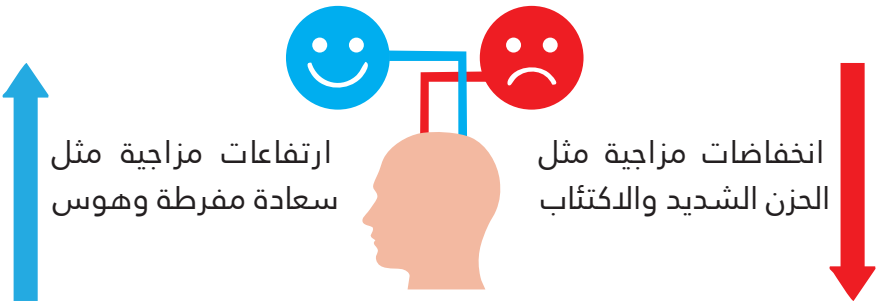
تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة

اضطراب ثنائي القطب
Bipolar Disorder

اضطراب ثنائي القطب :

مسميات أخرى (الاكتئاب الهوسي، الاضطراب ذو الوجهين)
حالة صحية عقلية تؤدي إلى تقلبات مزاجية شديدة وعلى فترات غير منتظمة، إما :



أعراضه :

تختلف أعراض وشدة الاضطراب من شخص لآخر، حيث أنه قد يعاني الشخص من نوبات هوس أو اكتئاب أو **مختلطة** (الاثنين) معاً تسبب النوبات أعراض قد تستمر لأسابيع أو أكثر

نوبات الهوس والهوس الخفيف

- يتحول فجأة مبتهج إلى شخص سريع الانفعال وغاضب وعدائي
- الأرق وقلة الحاجة للنوم
- الميل إلى وضع خطط كبيرة وغير قابلة للتحقيق
- فرط النشاط
- فرط السعادة أو الابتهاج والإثارة
- الكلام السريع وضعف التركيز
- زيادة الاندفاع
- الأفكار المتسار

نوبات الاكتئاب الحاد

- فقدان الطاقة
- صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات
- الأرق أو النوم المفرط
- محاولة الانتحار
- الاحباط الشديد أو الحزن
- فقدان المتعة من الأشياء التي كانت ممتعة سابقاً
- بكاء لا يمكن السيطرة عليه
- تغير في الشهية يسبب فقدان الوزن أو زيادته

يختلف اضطراب ثنائي القطب عن تقلبات المزاج الطبيعية، حيث أنه يمكن أن يؤثر على النوم ومستويات النشاط، أيضا على أداء الشخص في حياته اليومية مثل العمل أو الأنشطة الاجتماعية

الأسباب وعوامل الخطر :

حتى الآن لا يوجد سبب دقيق للإصابة، لكن قد تزيد هذي العوامل فرصة الإصابة به:

الجينات الوراثية، وجود قريب من الدرجة الأولى مصاب بثاني القطب

تغيرات في وظائف وبنية الدماغ

العوامل البيئية، مثل التوتر أو الاجهاد

التشخيص :

فحص سريري: لاستبعاد أي أمراض قد تكون سبب في ظهور أعراض مشابهة للمرض

تقييم نفسي: تشمل تقييم تجارب الفرد، وتسجيل ومراقبة الأعراض

يمكن أن يحدث هذا الاضطراب في أي عمر، ولكن عادة يبدأ عند المراهقين الأكبر سنًا والشباب، وقد تختلف الأعراض من شخص لآخر

⚠تظهر نصف الحالات على الأقل قبل سن 25 سنة

يمكن للأطفال والمراهقين الإصابة بهذا الاضطراب في أشكال أكثر حدة وغالبًا ما يترافق مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)

المضاعفات :

اهمال الاضطراب وتركة بدون تشخيص أو علاج يمكن أن يتسبب في مشاكل خطيرة قد تؤثر على حياة الشخص
وعلى أكثر من مجال، مثل :

العلاج :

يمكن أن يحدث العلاج تحسن كبير في حياة الشخص، حتى للذين يعانون من أشد أشكال الاضطراب، وقد تشمل :

الأدوية:

تساعد في السيطرة على أعراض الاضطراب مثل منع نوبات المزاج أو تقليل شدتها، تقلل من خطر الانتحار، مشاكل النوم أو القلق
مثل: مضادات الاكتئاب، مثبتات الحالة المزاجية، مضادات القلق

العلاج النفسي :

يقدم الدعم والتعليم والمهارات والاستراتيجيات التي تساعد على تحديد وتغيير المشاعر والأفكار والسلوكيات المزعجة
مثل: العلاج السلوكي المعرفي، جلسات الدعم، التربية النفسية

علاجات أخرى :

- التمارين الرياضية المنتظمة، حيث تساعد في علاج الاكتئاب والقلق، تعزيز النوم بشكل أفضل، صحة القلب والعقل
- التخطيط لنشاطات ممتعة والتي تعطي شعوراً بالإنجاز
- تعلم اكتشاف أو تمييز العوامل المحرضة وعلامات نوبات الاكتئاب أو الهوس

يعتبر اضطراب ثنائي القطب مرض طويل الأمد ولذلك فهو يتطلب إدارة مدى الحياة

الوقاية:

لا توجد طريقة معروفة للوقاية من الاضطراب نظرًا لأنه لم يتم تحديد السبب الدقيق له بعد، فمن المهم جداً معرفة أعراضه واللجوء إلى التدخل المبكر لتفادي مضاعفات الاضطراب مستقبلاً

إذا كنت تعاني من أي أعراض للاكتئاب أو الهوس سارع بطلب المساعدة واستشارة طبيب مختص

إن هذا الاضطراب لا يمكن أن يتحسن من تلقاء نفسه، بل يحتاج إلى خطة علاجية مستمرة، تشمل الأدوية أو الاستشارات الطبية لإدارة تقلبات المزاج والأعراض المصاحبة لها

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية

HEM1.20.0001042