

اختلال خلقی دوقطبی

راهنمای آموزش بیماری برای نوجوانان

فیروزه ضرغامی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی
دکتر زهرا شهریور، فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان



راهنمای آموزش بیماری
برای نوجوانان اختلال خلقی دوقطبی

فیروزه ضرغامی، دکتر زهرا شهریور

ویراستار: معصومه اکبری

تصویرگر: الهه بهین

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۸۵-۳۷-۷

هرگونه بهره‌برداری و نقل از مطالب این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ناشر ممنوع است.

انتشارات گیس

میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه رشت‌چی، پلاک ۷، واحد ۱

تلفن: ۶۶۱۲۵۷۳۴

Email: nashregisa@gmail.com



سرشناسه: ضرغامی، فیروزه
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای آموزش بیماری برای نوجوانان اختلال خلقی دو قطبی / فیروزه ضرغامی، زهرا شهریور.
مشخصات نشر: تهران: گیسو، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۸۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۸۵-۳۷-۷
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: روان پریشی شیدایی در نوجوانان
شناسه افزوده: شهریور، زهرا، ۱۳۳۱
ردمبندی کنگره: ۱۳۹۳، ۲، ۳۷، ۵۱۶ / RC
رده بندی دیویی: ۶۱۶ / ۸۹۵
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۴۱۶۸۳

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه مؤلف
۱۵	نمونه‌های بالینی
۱۵	نمونه اول: حامد
۱۶	نمونه دوم: نازنین
۱۷	نمونه سوم: فرزاد
۱۸	نمونه چهارم: الهام
۲۱	جلسه اول
۲۱	تعریف هیجان
۲۲	تعریف خلق
۲۲	عوامل مؤثر در تغییر خلق
۲۲	پیامدهای تغییر خلق
۲۴	اهمیت شناخت هیجان‌ها و وضعیت خلق
۲۷	جلسه دوم
۲۷	تعریف اختلالات روان‌پزشکی

- ۲۸.....تعریف اختلالات خلقی
- ۲۸.....تعریف اختلال دوقطبی
- ۲۹.....نشانه‌های دوره مانیا و افسردگی
- ۳۲.....تفاوت تغییرات خلقی طبیعی از تغییرات بیمارگونه
- ۳۴.....اختلال روان‌پریشی (سایکوز)

جلسه سوم.....

- ۳۷.....علت بروز اختلال دوقطبی
- ۴۰.....شیوع اختلال دوقطبی
- ۴۱.....سیر و پیامد اختلال دوقطبی

جلسه چهارم.....

- ۴۳.....درمان‌های دارویی
- ۴۶.....درمان‌های غیردارویی
- ۴۷.....علت بستری شدن در بخش روان‌پزشکی
- ۴۷.....علت مصرف نکردن دارو

جلسه پنجم.....

- ۴۹.....علائم هشدار دهنده
- ۵۱.....جدول خلق روزانه
- ۵۳.....روش‌های پیشگیری از بازگشت اختلال دوقطبی
- ۵۳.....تنظیم خواب

جلسه ششم.....

- ۵۵.....پذیرش اختلال دوقطبی
- ۵۶.....سازگاری با اختلال دوقطبی
- ۵۷.....راهکارهای افزایش سطح سازگاری
- ۵۸.....هدف گذاری
- ۵۹.....تنظیم برنامه روزانه
- ۶۱.....شناسایی قوت‌ها و ضعف‌ها

جلسه هفتم.....

- ۶۵.....مهارت حل مسئله
- ۶۹.....تکنیک مدیریت تنش

۶۹ احساس چیست؟

۷۱ فایده شناختن احساسات چیست؟

۷۱ درجه بندی احساس ها

۷۱ احساسهای جسمی

۷۲ فکر چیست؟

۷۷ جلسه هشتم

۷۷ خودکشی

۷۹ باورهای غلط درباره خودکشی

۷۹ پیشگیری از خودکشی

۸۱ ارتباط با مدرسه و مشکلات تحصیلی

۸۲ پیشنهاد های ما به شما برای کاهش مشکلات تحصیلی:

www.ketaboo.ir

مقدمه مؤلف

دوستان نوجوان، کتابی که پیش روی شماست حاصل پژوهش‌های روان‌پزشکان و روان‌شناسانی است که از سال‌ها پیش تا امروز وقت خود را صرف مطالعه و کار تجربی درباره اختلالات روان‌پزشکی کرده‌اند. آگاهی ما درباره اختلالات روان‌پزشکی روزبه‌روز در حال افزایش است و جای خوشحالی است که اکنون، با افزایش آگاهی عمومی، افراد بیشتری تحت درمان و مراقبت‌های روان‌پزشکی و روان‌شناسی قرار می‌گیرند و دیدگاه مردم درباره اهمیت سلامت روان تغییر کرده است. در چنین شرایطی که مردم آمادگی و تمایل بیشتری به پیشگیری، درمان و مراقبت‌های پس از درمان (توان‌بخشی) پیدا کرده‌اند، لازم است متخصصان و درمانگران، اطلاعات علمی را با زبانی ساده و فهم‌پذیر و متناسب با دانش گروه‌های سنی مختلف به آن‌ها آموزش دهند تا دین خود را در راه کمک به بهبود سلامت روان جامعه ادا کرده باشند. یکی از گروه‌هایی که جداً در معرض خطر ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی هستند، کودکان و نوجوانان‌اند. طی سال‌هایی که در بخش روان‌پزشکی کودک و نوجوان مشغول به کار بوده‌ایم، با طیف وسیعی از اختلالات روان‌پزشکی سروکار داشته‌ایم که برخی از آن‌ها به صورت سرپایی درمان می‌شوند و برخی دیگر نیاز به بستری شدن دارند. ما به تجربه دریافته‌ایم که

اغلب نوجوانان و خانواده‌ها اطلاعات کافی درباره اختلالات روان‌پزشکی ندارند و هنگام مواجهه با نخستین نشانه‌های اختلال دچار نگرانی و سردرگمی می‌شوند و به دلیل آگاهی کم نمی‌توانند راه‌حل‌های مناسبی برای کنار آمدن با این مشکلات بیابند. بنابراین، تنوعی از روش‌های غیرعلمی را برای کمک به فرزندان خود به کار می‌گیرند و زمانی به روان‌پزشک مراجعه می‌کنند که کودک یا نوجوان وارد مرحله حاد اختلال شده است و احتمالاً نیاز به بستری شدن دارد.

یکی از اختلالاتی که به‌رغم شیوع زیاد، برای نوجوانان و خانواده‌ها ناشناخته است، اختلال خلقی دوقطبی است. با توجه به اینکه شماری از مراجعان درمانگاه کودک و نوجوان بیمارستان «روزبه» مبتلا به اختلال دوقطبی هستند، ما تصمیم گرفتیم برای افزایش آگاهی آن‌ها از این اختلال، گروه‌های «آموزش درباره اختلال دوقطبی» را در مرکز روزانه بیمارستان روزبه برگزار کنیم. این دوره‌ها که با همت دکتر مریم طباطبایی مطلق (مدیر دوره‌های آموزش بزرگسالان) و دکتر زهرا شهریور (مدیر دوره‌های آموزش نوجوانان) آغاز شد، با استقبال خوب مراجعان همراه شد. با توجه به پراکندگی مراجعان در نقاط مختلف کشور و دشواری برای شرکت در این گروه‌ها که در هر دوره به مدت هشت جلسه برگزار می‌شد، به فکر نوشتن این کتاب افتادیم. هدف این بود که همه شما دوستان نوجوان به منبعی دسترسی داشته باشید که با تکیه بر آخرین پژوهش‌های علمی و با بیانی ساده به سؤالاتتان پاسخ دهد. در این کتاب، ابتدا شرح‌حال چهار نوجوان مبتلا به اختلال دوقطبی را با یکدیگر مرور می‌کنیم تا درباره کلیت و نشانه‌های این اختلال زمینه ذهنی مشترکی داشته باشیم و برای درک بهتر مباحث، این مثال‌ها را به کار ببریم. در بخش اول، نگاه کوتاهی به طبقه‌بندی اختلالات روان‌پزشکی خواهیم داشت و در ادامه با اختلال خلقی و انواع آن آشنا خواهیم شد. در بخش دوم، برای دستیابی به شناخت بهتر از اختلال دوقطبی، به بررسی نشانه‌های آن در نوجوانان می‌پردازیم. در بخش سوم، عواملی را که در ایجاد این اختلال نقش دارند، به شما معرفی می‌کنیم و همچنین با ارائه اطلاعاتی درباره میزان شیوع اختلال در بین نوجوانان و روند بهبود آن در سال‌های بعد نگرانی شما را کاهش خواهیم داد. در بخش چهارم، به درمان‌های مؤثر در کاهش شدت اختلال و کنترل آن می‌پردازیم. در بخش پنجم، با شیوه‌های پیشگیری از بازگشت اختلال و

اقدامات فوری هنگام مشاهده نشانه‌های اختلال پس از یک دوره بهبود آشنا می‌شوید. در بخش ششم، درباره پذیرش اختلال و راهکارهای سازگاری بهتر و افزایش کیفیت زندگی تحصیلی، اجتماعی و شغلی نکات مفیدی را مطرح می‌کنیم. در بخش هفتم، مهارت حل مسئله و مدیریت تنش را آموزش می‌دهیم و در بخش هشتم، خودکشی و مشکلات مربوط به مدرسه را بررسی خواهیم کرد.

www.ketab.ir