

فهم و درک اختلال دوقطبی

(راهنمای ضروری خانواده)

ابزاری برای با هم پیشرفت کردن

تألیف

آمی درامس، روان‌شناس

مترجمان (به ترتیب حروف الفبا)

محمود امیریگی

(کاندیدای دکترای روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز)

نیکتا برومندیان

(کاندیدای دکترای روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز)

فرنگیس شریفی باستان

(فارغ‌التحصیل کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه

الزهر)

دکتر زینب کاویانی

(دکتری روان‌شناسی دانشگاه آزاد اهواز)

دکتر صفیه محمدی

(دکتری روان‌شناسی دانشگاه آزاد اهواز)

ویراستار علمی

دکتر عاطفه زندی‌فر

(روانپزشک، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز)

فهرست نویسی

سرشناسه	درمس، ایمی Daramus, Aimee
عنوان و نام پدیدآور	فهم و درک اختلال دوقطبی (راهنمای ضروری خانواده)؛ تألیف امی درامس؛ مترجمان محمود امیریگی...؛ [و دیگران]؛ تحت نظارت علمی عاطفه زندی فر
مشخصات نشر	تهران: رشد فرهنگ، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۲۴۶ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۴۳۴-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Understanding bipolar disorder: The essential family guide, 2020
یادداشت	مترجمان محمود امیریگی، نیکتا برومندیان، فریگیس شریفی باستان، زینب کاویانی، صفیه محمدی
یادداشت	کتابنامه: ص. [۲۳۱]-۲۴۶
موضوع	روان پریشی شیدایی Manic-depressive illness
موضوع	بیماران روانی -- روابط خانوادگی Mentally ill -- Family relationships
شناسه افزوده	امیریگی، محمود، ۱۳۶۵ - مترجم
شناسه افزوده	زندى فر، عاطفه، ۱۳۵۷ - ناظر
رده بندی کنگره	RC۵۱۶
رده بندی دبویی	۶۱۶/۸۹۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۹۶۴۴۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است.

فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف چینی، چاپ، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عکس برداری، تبدیل به pdf و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر، اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

قهرم و درک اختلال دوقطبی (راهنمای ضروری خانواده): ابزاری برای یاهم پیشرفت کردن
 آملی درامس
 محمود امیریگی، نیکتا پرومندیان، فرنگیس شریفی باستان، زینب کاویانی
 دکتر عاطفه زندی فر
 انتشارات رشد فرهنگ
 مهندس ریحانه رحیمی
 واسف
 اول - پاییز ۱۴۰۰
 ۳۰۰ نسخه
 ۸۰۰۰ تومان
 رقی

نام کتاب
 تألیف
 مترجمان
 ویراستار علمی
 صفحه‌آرایی
 طراح جلد
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی
 نوبت چاپ
 شمارگان
 بها
 قطع



فروش اینترنتی roshdefarhang.ir

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۴۳۴-۲

ISBN: 978-622-205-434-2

انتشارات رشد فرهنگ

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

مقدمه و نحوه استفاده از این کتاب:	۱۳
بخش یکم: داشتن اختلال دوقطبی شبیه داشتن چه چیزی است؟	۱۷
فصل یکم: تجربه اختلال دوقطبی	۱۹
برای هر شخص متفاوت است	۲۰
این اختلال بر خانواده‌ها اثرات متفاوتی دارد	۲۱
تعریف اختلال دوقطبی	۲۳
بسیاری از اشکال شیدایی (مانیا)	۲۳
شیدایی	۲۴
شیدایی خفیف، نیمه‌شیدایی (هایپومانیا)	۲۶
سطح انرژی	۲۷
اعتماد به نفس و درک خود	۲۷
سرخوشی	۲۸
تحریک‌پذیری	۲۸
افسردگی شبیه چه چیزی است	۲۸
سطح انرژی	۲۹
اعتماد به نفس و درک خود	۳۰
افکار خودکشی	۳۰
ایزودها یا دوره‌های مختلط	۳۲
چرخه هر چند وقت یکبار اتفاق می‌افتد؟	۳۴
خلق و خانواده	۳۵
چه مقدار از این اختلال دوقطبی مربوط به شخصیت است؟	۳۹

فصل دوم: رمزگشایی تشخیص اختلال دوقطبی	۴۳
رسیدن به تشخیص	۴۳
معیارهای تشخیص	۴۴
انواع اختلال دوقطبی و اختلالات خلقی مرتبط با آن	۴۹
دوقطبی نوع یک	۴۹
دوقطبی نوع دو	۵۰
سیکلو تایما (خلق ادواری)	۵۰
تند چرخشی	۵۱
اختلال اسکیزوافکتیو، نوع دوقطبی	۵۳
«نامناسب بودن از لحاظ فرهنگی» به چه معنی است؟	۵۳
اختلال افسردگی اساسی	۵۳
تشخیص‌های اشتباه رایج	۵۴
همبودی	۵۷
نکاتی درباره راهنمای تشخیص و آماری اختلالات روانی - نسخه پنجم	۶۲
شادی و کیفیت زندگی	۶۴
اگر تشخیص درست به نظر نرسد، چه طور؟	۶۶
فصل سوم: علم نهفته در اختلال دوقطبی	۶۹
چه چیزی باعث ایجاد اختلال دوقطبی می‌شود؟	۶۹
چه زمانی علائم آغاز می‌شوند؟	۷۵
اختلال دوقطبی در زنان	۷۶
اختلال دوقطبی در مردان	۷۸
اختلال دوقطبی در کودکان و نوجوانان	۷۹
اختلال دوقطبی در بزرگسالان	۸۲
اختلال دوقطبی در افراد همجنس‌گرا، دوجنس‌گرا، تراجنس‌گرا و نژادهای گوناگون	۸۴
بخش دوم: آغاز پیشرفت‌ها؛ درمان اختلال دوقطبی با یکدیگر	۸۷
فصل چهارم: مواجهه با تشخیص اختلال دوقطبی به‌عنوان یکی از اعضای خانواده	۸۹
اثرات احساسی تشخیص اختلال	۸۹
پس از تشخیص	۹۱

۹۳..... پذیرش تشخیص

۹۵..... بستری شدن

۱۰۰..... باهم گزینه‌های درمانی را بررسی کنید

۱۰۱..... یک برنامه اجرایی داشته باشید

۱۰۳..... به عنوان یک خانواده با بیماری کنار بیایید

۱۰۵..... مطلع و هم عقیده باشید

۱۰۶..... به یاد داشته باشید فردی که شما دوست دارید تغییر نکرده است

۱۰۹..... فصل پنجم: با همدیگر روش‌های روان درمانی را بررسی کنید

۱۰۹..... چرا روان درمانی؟

۱۱۰..... رفتار درمانی شناختی

۱۱۱..... رفتار درمانی هیپنوتیک

۱۱۲..... ذهن آگاهی

۱۱۴..... آموزش روان شناختی

۱۱۵..... درمان بین فردی ریتم اجتماعی (PSRT)

۱۱۶..... روان درمانی گروهی

۱۱۸..... روان درمانی خانوادگی

۱۱۸..... کنار هم قرار دادن گروه درمان

۱۲۰..... ملاقات با یک پزشک عمومی

۱۲۱..... پذیرفتن روان درمانی

۱۲۵..... فصل ششم: داروهای رایج

۱۲۵..... نقش دارو

۱۳۳..... مدیریت دارو

۱۳۳..... مصرف دارو شبیه چیست؟

۱۳۷..... داروها بلافاصله اثر نمی‌کنند، هر دارویی هم برای همه اثربخش نخواهد بود

۱۳۸..... تنظیم و استیانتا اینکه چه داروهایی برای بیمار مؤثر است

۱۳۸..... تغییرات را ثبت کنید

۱۳۹..... مدیریت کردن انتظارات

۱۴۲..... قطع مصرف دارو یا عدم پایبندی به آن

مقدمه و نحوه استفاده از این کتاب:

این کتاب یک راهنمای عملی برای افرادی است که اعضای خانواده آن‌ها جزو دو میلیون مورد به همراه آمریکایی‌هایی که با اختلال دوقطبی زندگی می‌کنند، می‌باشد. این اختلال دلایل کشیده شدن به سمت تغییرات خلقی و انرژی است که این تغییرات خود می‌تواند گیج‌کننده، ناامیدکننده و طاقت‌فرسا هم برای شخصی که آن‌ها را تجربه می‌کند - و هم برای افرادی که از آن‌ها حمایت می‌کنند باشد. اگر کسی که شما نسبت به او علاقه دارید یا برای شما مهم است و به‌تازگی تشخیص دوقطبی گرفته است، پس شما به احتمال زیاد سوالات، ترس‌های زیادی دارید و همچنین نگرانی در مورد اینکه چگونه می‌توانید به آن‌ها تا جایی که امکان دارد در داشتن یک زندگی سالم‌تر کمک کنید. این کتاب تلاش می‌کند تا همچنان که به‌تمامی این سوالات پاسخ می‌دهد، به شما آموزش‌هایی در جهت ارتقاء و بهبود روابط شما با آن عضو خانواده و همچنین ایجاد یک سیستم حمایتی که برای هر شخصی کارایی لازم را داشته باشد، بدهد.

خانواده‌ها بخشی اساسی از درمان دوقطبی هستند، به این دلیل که نقش اعضای خانواده در بهبود افراد دوقطبی عمیقاً می‌تواند اثرگذار باشد. مطالعات نشان داده است که اعضای خانواده‌ای که حامی و حمایتگر هستند نقش مؤثر هرچه بیشتری را در پایداری هیجانی افراد با اختلال دوقطبی ایفا کرده‌اند؛ این تأثیر حتی بیشتر از اثر داروها، جلسات روان‌درمانی و حتی شناسایی زودهنگام دوره‌های خلقی بوده است.

در مقابل، تحقیقات نشان می‌دهد عزیزانی که مورد حمایت اعضای خانواده قرار نمی‌گیرند و همچنین وجود عواطف سمی می‌تواند جزء خطرات بهبودی این افراد محسوب شوند که به صورت جهش در مصرف دوزهای دارویی در این افراد خود را نشان دهد (به عبارتی نیاز به افزایش داروهای مصرفی توسط روان‌پزشک در این افراد دیده می‌شود).

در بیشتر از ۲۰ سال سابقه کاری که در حوزه سلامت روان داشتم، مشاهده کردم که یک خانواده حامی چه تفاوتی را می‌تواند ایجاد کند. اعضای خانواده می‌توانند در تمام موارد از مصرف داروها، رفتن به جلسات روان‌درمانی، مقابله با افکار افسردگی و یافتن شیوه سالم‌تر تخلیه انرژی ناشی از شیدایی یا هایپوشیدایی کمک‌کننده باشد.

این کتاب به شما کمک می‌کند یاد بگیرید چگونه بهترین پشتیبانی را از عضو خانواده خود با اختلال دوقطبی داشته باشید و همچنین در حین اینکه خود را مدیریت می‌کنید، سطح استرس خود و خانواده خود را نیز مدیریت کنید و همچنین مانع فرسودگی روحی و روانی در خود و اعضای خانواده شوید.

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است.

بخش اول: تشخیص را پوشش می‌دهد؛ دوقطبی چیست، چگونه تشخیص داده می‌شود و سایر اختلالات که دوقطبی اغلب با آن‌ها به‌اشتباه تشخیص داده می‌شود.

بخش دوم: به طیف گسترده‌ای از درمان‌های موجود، از جمله داروها، روش‌های درمانی و حمایت اجتماعی اشاره دارد.