

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



جمهوری اسلامی ایران

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، شماره ۴۰۱

# اختلال در قسطی و ادامه زندگی

راهنمایی برای ایثاران و خانواده‌ها

تألیف و اقتباس:

دکتر محمدرضا فیاضی بردبار

زهرا حسینیان

دکتر افسانه محمدزاده

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه:             | فیاضی بردبار، محمدرضا، ۱۳۵۱-                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| عنوان و نام پدیدآور: | اختلال دوقطبی و ادامه زندگی (راهنمایی برای بیماران و خانواده‌ها/تألیف و اقتباس محمدرضا فیاضی بردبار، زهرا حسینیان، افسانه محمدزاده. مشهد: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، ۱۳۹۵، ۱۲۶ ص. مصور، جدول، نمودار (رنگی). انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ شماره ۴۰۱) ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۹-۰۷۹-۰ |
| مشخصات نشر:          | فیاضی.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| مشخصات ظاهری:        | وضعیت فهرست‌نویسی:                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| فروست:               | یادداشت:                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| شابک:                | Dr. Mohammad Reza Fayyazi Bordbar ...<br>Mood Disorder and Continuance of Life<br>A Guldeline for Patients and Families                                                                                                                                                                          |
| یادداشت:             | واژه‌نامه.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| یادداشت:             | کتابنامه: ص. [۱۲۲].                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| موضوع:               | روان‌پریشی شیدایی                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| موضوع:               | Manic-depressive illness                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| موضوع:               | روان‌پریشان شیدایی                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| موضوع:               | Manic-depressive persons                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| موضوع:               | شخصیت دمانی                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| موضوع:               | Cognitive therapy                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| شناسه افزوده:        | حسینیان، زهرا، ۱۳۵۱-                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| شناسه افزوده:        | محمدزاده، افسانه، ۱۳۸۳-                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| شناسه افزوده:        | دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد                                                                                                                                                                                                                                                   |
| شناسه افزوده:        | Mashhad University of Medical sciences & Health Services                                                                                                                                                                                                                                         |
| رده‌بندی کنگره:      | ۱۳۹۵ الف ۳۹/۱۶ R                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| رده‌بندی دیویی:      | ۶۱۶/۸۹۵                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی: | ۴۴۵۰۸۹۱                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، شماره ۴۰۱

## اختلال دوقطبی و ادامه زندگی (راهنمایی برای بیماران و خانواده‌ها)

تألیف و اقتباس:

دکتر محمدرضا فیاضی بردبار - زهرا حسینیان - دکتر افسانه محمدزاده

وزیری، ۱۲۶ صفحه، ۳۲۰ نسخه، چاپ اول، بهار ۱۳۹۶

امور فنی و چاپ: مؤسسه چاپ دانشگاه فردوسی مشهد

بها: ۱۵۰۰۰ ریال

## پسمه تعالی

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد - به عنوان یک نهاد علمی - فرهنگی، چاپ و نشر، کتابهای مورد استفاده استادان و دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی را از وظایف اساسی خود می‌داند و بدان است تا با انتشار متون مربوط به علوم پزشکی، هم بر اعتبار و اعتلای آنها بیفزاید و هم موجب دل‌گشایی، شوق و نشاط امر تحقیق را در پی‌جویی‌های علمی فراهم آورد.

به یقین چاپ و نشر آثار معتبر علمی، امکان دست‌یابی اهل تحقیق را به منابع مختلف گوناگون علمی مورد نیاز، بهترین صورتی میسر و ممکن خواهد ساخت و راه را برای تحقیقات بعدی هموار خواهد کرد.

باید گفته شود که گستردگی فعالی مربوط به نشر، در قلمرو ناشران خصوصی، نه تنها از مسئولیت مراکز معتبر دانشگاهی، بلکه در این زمینه‌ها با تکیه بر جنبه‌های علمی و فرهنگی موضوع نمی‌کاهد، بلکه به دلایل مختلف، از جمله لزوم بررسی‌های دقیق کارشناسی، ویرایش‌های علمی و فنی، و نیز توجه حداکثر به توان مالی مخاطبان آثار، به‌ویژه دانشجویان، ایجاب می‌کند که دانشگاه‌های دولتی دامنه خدمات علمی را با تکیه بر جنبه‌های کیفی، و گاه صرف‌نظر از بازده اقتصادی گسترش دهند.

مسئولان انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با اشتیاق فراوان تمام می‌خواهند تا جدیدترین آثار مربوط به دانش‌های پزشکی را به بهترین شیوه فراهم آورند و بکوشند تا آثار منتشر شده با کیفیت مطلوب عرضه گردد. در عین حال انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مترصد دریافت نظرها و انتقادهای بهجا و سازنده اهل نظر می‌باشد تا از این طریق به رشد و تکامل آثار منتشره خویش بیفزاید.

معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با استعانت از الطاف خداوندی امیدوار است که نشر این اثر همانند دیگر آثار انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد با نظارت همه‌جانبه این معاونت، و با تکیه بر ابتکار و کوشش اعضا و کارشناسان دانش‌آموخته خویش و نیز ایجاد ارتباط محکم و پایدار با جامعه پزشکی و دانشجویان پژوهشگر، در جهت ارتقای کیفی و تنوع موضوعات مورد نیاز دانش‌پژوهان رشته‌های علوم پزشکی گام‌های مؤثر بردارد تا مورد استفاده دانشجویان و مقبول طبع صاحب‌نظران و دانشگاهیان نکته‌بین قرار بگیرد.

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

## فهرست مطالب

پیش گفتار..... ۹

### بخش اول

#### شناخت اختلال دوقطبی و درمان آن

فصل ۱: مقدمه..... ۱۳

فصل ۲: تعریف اختلال دوقطبی..... ۱۵

شیدایی چیست؟..... ۱۶

نیمه شیدایی چیست؟..... ۱۸

افسردگی چیست؟..... ۱۹

اختلالات خلقی تک قطبی و دوقطبی..... ۲۰

زیر گروه های اختلال دوقطبی..... ۲۰

شیوع اختلال دوقطبی چه میزان است؟..... ۲۲

سیر این اختلال چگونه است؟..... ۲۲

چه چیزی سبب اختلال دوقطبی می شود؟..... ۲۳

همابندی مرضی..... ۲۴

عوامل مؤثر برای مقابله با اختلال دوقطبی..... ۲۴

فصل ۳: نام داروها و میزان مصرف..... ۲۷

آیا واقعا لازم است دارو مصرف کنم؟..... ۲۸

چه نوع داروهایی برای درمان اختلال دوقطبی استفاده می شوند؟..... ۲۸

تثبیت کننده های خلق..... ۲۹

ضد افسردگی ها..... ۳۰

داروهای ضد روان پریشی..... ۳۲

داروهای ضد اضطراب..... ۳۳

یافتن میزان مصرف درست داروها..... ۳۴

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۳۷ | فصل ۴: عادت به مصرف دارو                        |
| ۳۷ | یافتن راهی مطمئن برای مصرف دارو                 |
| ۳۸ | مصرف مداوم دارو                                 |
| ۳۹ | مقابله با عوارض جانبی داروها                    |
| ۴۰ | نظارت بر دارو                                   |
| ۴۱ | مصرف دارو در زمان بارداری                       |
| ۴۳ | فصل ۵: روان‌درمانی اختلال دوقطبی                |
| ۴۴ | روان‌درمانی‌های ویژه برای اختلال دوقطبی         |
| ۴۷ | فصل ۶: اختلال دوقطبی در نوجوانان و کودکان       |
| ۴۷ | چگونه اختلال دوقطبی در کودکان بروز پیدا می‌کند؟ |
| ۴۹ | همابندی دوقطبی                                  |
| ۴۹ | دوره بیماری در کودکان چگونه است؟                |
| ۵۰ | اختلال دوقطبی چگونه در کودکان اثر می‌گذارد؟     |
| ۵۱ | اختلال دوقطبی کودکان چگونه درمان می‌شود؟        |
| ۵۱ | داروها                                          |
| ۵۲ | روان‌درمانی                                     |
| ۵۲ | پشتیبانی مدرسه از کودکان مبتلا به اختلال دوقطبی |
| ۵۳ | راهکارهای فرزندپروری مفید                       |
| ۵۷ | فصل ۷: اختلال دوقطبی و ازدواج                   |

## بخش دوم

### مدیریت اختلال شما

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۶۳ | فصل ۸: مدیریت استرس و برنامه                   |
| ۶۳ | نقش استرس در اپیزودهای اختلال دوقطبی           |
| ۶۳ | الگوهای خواب‌تان را مدیریت کنید                |
| ۶۵ | حفظ برنامه‌ای منظم                             |
| ۶۶ | ایجاد نمودار فعالیت                            |
| ۷۰ | برای حل مشکلات وقت بگذارید                     |
| ۷۴ | پرهیز از فعالیت‌های مخرب: تسلط بر سوءمصرف مواد |
| ۷۷ | فصل ۹: دقت به سوگیری‌های فکری                  |
| ۷۷ | سوگیری فکری                                    |

## فهرست مطالب ۷

|     |                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|
| ۷۹  | تفکر بیش از حد مثبت                                                          |
| ۷۹  | چشم انداز دقیق بر افکار                                                      |
| ۸۱  | تفکر خود کنشی و مراقبت از خود                                                |
| ۸۵  | فصل ۱۰: روابط و مهارت های ارتباطی                                            |
| ۸۵  | مطالب این فصل را با دیگران در میان بگذارید                                   |
| ۸۵  | چگونه خانواده یا گروه پشتیبانم می توانند به من کمک کنند؟                     |
| ۸۶  | مهارت های ارتباطی                                                            |
| ۸۸  | گوشه های مؤثر                                                                |
| ۸۹  | در راستای تغییر رفتار                                                        |
| ۹۰  | ارتباط با درمانگر                                                            |
| ۹۱  | فصل ۱۱: مدیریت تحریر و نگارش                                                 |
| ۹۳  | عادات فکری ضعیف                                                              |
| ۹۴  | مجبور نیستید هم اکنون این مسئله را حل کنید                                   |
| ۹۵  | مراقب افکار پیروز ناکام باشید                                                |
| ۹۶  | به یاد داشته باشید که حتی به هنگام مصیبت برای اهداف زندگی تان ارزش قائل شوید |
| ۹۷  | فصل ۱۲: تمرکز بر اهداف زندگی                                                 |
| ۹۷  | می خواهیم در برابر این راهکار محتاط باشید                                    |
| ۹۸  | راهکار جایگزین چیست؟                                                         |
| ۱۰۳ | فصل ۱۳: نمودار خلق                                                           |
| ۱۰۳ | چرا نمودار خلق مهم است؟                                                      |
| ۱۰۶ | تکمیل نمودار خلقی                                                            |
| ۱۰۶ | در هر ملاقات با پزشک، نمودار خلق را به همراه داشته باشید                     |
| ۱۰۷ | فصل ۱۴: عقد قرارداد درمانی                                                   |
| ۱۰۷ | چرا قرارداد ببندیم؟                                                          |
| ۱۰۸ | صورت کلی قرارداد                                                             |
| ۱۰۹ | قرارداد شما                                                                  |
| ۱۰۹ | قرارداد درمان                                                                |
| ۱۱۷ | فصل ۱۵: بهبود سلامت                                                          |
| ۱۳۱ | منابع                                                                        |
| ۱۳۳ | واژه نامه                                                                    |

## پیش گفتار

این کتاب را برای شما بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی و خانواده‌های شما و همچنین پزشکانی که در مدیریت این اختلال به ما یاری می‌دهند طراحی کرده‌ایم. سعی کرده‌ایم در آن اطلاعات و راه کارهای مفیدی را هم که به هر فرد مبتلا به این اختلال باید از آن‌ها آگاهی یابد، مداخلات موجود در این کتاب با همکاری همکاران از دوهای پزشکی و پژوهشگران بالینی عرصه روانپزشکی کشورمان و نیز بیمارانی که با آن‌ها کار کرده‌ایم طراحی شده است. در تدوین راهکارها از مطالعات صندوق سرمایه گذاری انستیتو ملی بهداشت روان آمریکا (NIMH) طرح توسعه‌ی برنامه‌ی منظم برای بیماران دوقطبی (STEP-BD) و همچنین چارت‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) کمک گرفته‌ایم.