

زندگی با اختلال دو قطبی

راهنمای گام به گام

درمان، درمانگران و خانواده ها

نم‌نندگان:

میشل اتو، نورن هانیگتون، ریتا نازاریدین، جان کوگان و کری ساجش

مترجمان:

دکتر منصور علی مهدی

مدرس دانشگاه

دکتر آمنه سادات کاظمی

استادیار دانشگاه آزاد واحد پزشکی تهران

فرانک صابری

مطهره عباسی

تهران-۱۳۹۶

عنوان و نام پدیدآور : زندگی با اختلال دو قطبی: راهنمای گام به گام درمانگران و خانواده ها / نویسندگان میشل اتو [و دیگران]؛ مترجمان منصور علی مهدی... [و دیگران].

مشخصات نشر : تهران: آذر فر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۱۳۰ ص.

شابک : 978-600-97485-2-5

وضعیت فهرست : فیبا

نویسی

یادداشت : نویسندگان میشل اتو، نورن هانیگتون، رابرت. کناز. آید هنین، جان کوغان و گری ساجش.

یادداشت : ترجمان منصور علی مهدی، آمنه سادات کاظمی، فرانک صابری، مطهره

یاسی

یادداشت : کتابخانه.

عنوان دیگر : راهنمای گام به گام درمانگران و خانواده ها.

موضوع : روان پریشی شیدایی

موضوع : Bipolar Disorder

موضوع : روان پریشی شیدایی -- درمان

موضوع : Manic-depressive illness -- Treatment

موضوع : روان پریشی شیدایی -- به زبان ساده

موضوع : Manic-depressive illness Popular works

شناسه افزوده : اتو، مایکل دبلیو.

شناسه افزوده : علی مهدی، منصور، ۱۳۶۴ - مترجم

شناسه افزوده : Michael W ,Otto

رده بندی کنگره : RC۵۱۶/ز۹ ۱۳۹۶

رده بندی دیویی : ۸۹۵/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۵۱۰۶۸

زندگی با اختلال دوقطبی

مترجمان: دکتر منصور علی مهدی، دکتر آمنه سادات کاظمی، فرانک صابری، مطهره عباسی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۶ ش.

صفحه و قع: ۳۰ صفحه وزیری

ناظر چاپ: رضا بارانی

صفحه آرا و طراح جلد: حسن نندکوهی

نشر: آذرفر

مرکز بخش: شهرری، خیابان قم، اساز وکیل

تلفن مرکز بخش: ۰۱۶۱۲۰۹۹۲

۵۵۹۲۷۶۰۶

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

قیمت: ۱۵۰۰۰۰

شابک ISBN: 978-600-97485-2-5

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۰	مقدمه مترجمان
۱۱	پیشگفتار مولفین
۱۲	بخش اول
۱۲	مقدمه
۱۵	بخش دوم
۱۵	تعریف اختلال دوقطبی
۱۶	مانیا (سیدایی) چیست؟
۱۸	هایپومانیا (س. بوشی خریف) چیست؟
۱۹	افسردگی چیست؟
۲۰	اختلال خلقی دوقطبی و یک قطبی
۲۰	زیر گروه اختلال دوقطبی
۲۲	به طور معمول سیر اختلال دوقطبی چگونه است؟
۲۳	چه عواملی باعث اختلال دوقطبی می شود؟
۲۴	اختلالات روانی همراه با اختلال دوقطبی
۲۵	عوامل موثر در درمان اختلال دوقطبی
۲۷	بخش سوم
۲۷	داروها و مقدار مصرف معمول
۲۷	آیا من واقعاً نیاز دارم که از دارو استفاده کنم؟
۲۸	چه نوع داروهایی برای درمان اختلال دوقطبی استفاده میشود؟
۲۹	داروهای تثبیت کننده خلق
۳۰	داروهای ضد افسردگی
۳۳	آنتی سایکوتیک (ضدروانپریشی)
۳۸	بخش چهارم
۳۸	عاداتی برای مصرف داروهایتان در نظر بگیرید
۳۸	برای مصرف داروهایتان روش معتبری پیدا کنید
۴۱	جدول خودیاری ۱-۳
۴۱	مقابله با اثرات جانبی داروها
۴۲	نظارت دارویی
۴۳	داروها و بارداری

۴۴	بخش پنجم
۴۴	روان درمانی برای اختلال دوقطبی
۴۵	روان درمانیهای خاص برای اختلال دوقطبی
۴۸	بخش ششم
۴۸	اختلال دوقطبی در کودکان و نوجوانان
۴۸	چگونه اختلال دوقطبی در کودکان ایجاد می شود؟
۵۰	اختلالات همراه
۵۰	دوره بیماری در کودکان چگونه است؟
۵۱	چگونه اختلال دوقطبی در کودکان اثر شدید می گذارد؟
۵۲	اختلال دوقطبی در کودکان چگونه درمان می شود؟
۵۳	داروها
۵۳	روان درمانی کودکان
۵۴	راهکارهای کاربردی در تسهیل فرایند آموزشی و یادگیری کودکان
۵۵	برنامه ریزی در دانشگاه
۵۵	راهبرد های مفید فرزند پروری
۵۶	حفظ برنامه های منظم زندگی
۵۶	برنامه ریزی روزانه و از پیش تعیین شده
۵۷	طرح بحران در محل
۵۹	بخش هفتم
۵۹	استرس و مدیریت برنامه
۵۹	نقش استرس در دوره های اختلال دوقطبی
۵۹	الگوهای خواب خود را مدیریت کنید
۶۴	جدول فعالیتها
۶۹	زمانی را برای حل مشکلاتتان برنامه ریزی کنید
۷۰	مراقبت خود یاری : حل مساله
۷۲	مراقبت خود رهبری : حل مساله
۷۲	جنبه های مثبت هر راه حل
۷۳	از فعالیتهای مخرب بپرهیزید
۷۵	بخش هشتم
۷۵	تعصبات فکری
۷۵	تفکر سیاه یا سفید
۷۶	شخصی سازی کردن
۷۸	بیش از اندازه مثبت فکر کردن

۷۹	تمرکز دقیق بر افکار
۸۰	تکلیف خود یاری : ارزیابی افکار
۸۱	فکر کردن به خودکشی و مراقبت از خود
۸۴	بخش نهم
۸۴	این فصل را به اشتراک گذارید
۸۶	مراقبت خود یاری
۸۶	مهارت های ارتباطی
۸۹	مراقبت خود یاری : از بهترین ارتباطات استفاده کنید
۸۹	درخواست تغییر در رفتار
۹۰	ارتباط پزشک
۹۲	بخش دهم
۹۲	مدیریت زود رنجی و عصبانیت
۹۴	عادات تضعیف کننده محرک خشم
۹۷	از افکار برنده یا بازنده به دور باشید
۹۸	به یاد داشته باشید به اهداف زندگی خود ، حتی زمان عصبانیت بها دهید
۱۰۰	بخش یازدهم
۱۰۰	بر روی اهداف زندگی تمرکز کنید
۱۰۰	ما می خواهیم که در مقابل راهبردها احتیاط کنید
۱۰۳	تکلیف خود یاری: دستیابی به اهداف بصورت گام به گام
۱۰۴	مراحل دستیابی به اهداف
۱۰۵	بخش دوازدهم
۱۰۵	چرا نمودار خلق و خوی مهم است؟
۱۰۶	تکمیل جدول خلق و خوی تان
۱۰۶	جدول خلقی
۱۰۸	جدول خلق و خوی را در هر ملاقات به پزشک مطرح کنید
۱۰۹	بخش سیزدهم
۱۰۹	ایجاد یک قرارداد درمانی
۱۰۹	چرا قرارداد؟
۱۱۰	شکل قرارداد
۱۱۱	قرارداد شما
۱۱۲	قرارداد درمانی
۱۱۳	نظارت بر وضعیت روانی من برای مداخله سریع

۱۱۷.....	امضا اشخاص قرارداد
۱۱۸.....	بخش چهاردهم
۱۱۸.....	بهبودی و سلامت کامل
۱۱۸.....	پیوست

www.ketab.ir

مقدمه مترجمان

در زندگی ماشینی امروز شاهد تغییرات عظیمی در سبک زندگی و تغییر خصوصیات رفتاری افراد هستیم. این تغییر در سبک زندگی مشکلاتی قابل توجهی را با خود به همراه داشته است و زندگی بسیاری از انسان ها را متحول نموده است. ماحصل این تغییرات شیوع برخی بیماریهای روانی بوده که زندگی برخی از افراد را تحت تاثیر خود قرار داده است که در مجموعه بیماریهای روانی اختلالات خلقی و در نهایت اختلال دوقطبی به طور قابل توجهی نظر متخصصین را به خود جلب کرده است. کتاب حاضر از این جهت که برای اختلال پیچیده و در نهایت پرتنشی چون اختلال دوقطبی یک طرح درمانی ساده ارائه کرده است، در نوع خود منحصر به فرد است که می تواند به عنوان یک راهنمای آسان برای خانواده هایی که با این اختلال مواجه هستند راهگشا واقع شود. این کتاب می تواند بطور کاملاً کاربردی در جهت شناسایی علایم افراد مبتلا به اختلال دوقطبی و در نهایت دستورالعمل ها درمانی موثر واقع شود. شما می توانید با کمک این کتاب برنامه هایی موثر و کاربردی در رابطه با این افراد بکار گیرید. کتابی که در پیش روی شما است مجموعه ای از روشهای درمانی را دارد، مای موثر را به همراه میزان دوز متداول را ارائه داده است که شما با مطالعه این کتاب و با کمک درمانگران، روان درمانگران و پزشکان می توانید تیم حمایتی و پشتیبانی برای این افراد تشکیل دهید که آنها هم بتوانند همانند سایر افراد به زندگی عادی ادامه دهند. با مطالعه کتاب حاضر شما میتوانید روابط ارتباطی خود و افراد مبتلا به این اختلال را مدیریت کرده و میزان خشم و تحریک پذیری آنها را کنترل کنید و با تمرینها و برنامه ریزیهای بتوانید آنها را در دستیابی به اهدافشان هدایت کنید و از همه مهمتر به آنها کمک کنید که تندرستی آنها بهبود یابد. در این راستا مطالعه کتاب حاضر به عنوان یک کتاب خودیاری علاوه بر اینکه می تواند راهگشای بسیاری از بیماران و خانواده های آنان شود مطالعه آن به دانشجویان و فارغ التحصیلان رشته های روانشناسی، مشاوره و مددکاری اجتماعی به منظور فهم بیشتر این اختلال و آشنایی با اصول درمانی پیشنهاد را می کنیم. امیدواریم این کتاب بتواند قسمت کوچکی از رنجهای بیماران و خانواده های عزیز آنها را تسکین دهد.....

پیشگفتار مولفین

این کتاب برای افراد مبتلا به اختلال دو قطبی، خانواده های آنان و پزشکانی که به درمان اختلال بیماران خود کمک می کنند طراحی شده است. این کتاب اطلاعات مفید و راهبردی را ارائه می دهد که هر کسی که دچار این اختلال است بهتر است از آن آگاهی داشته باشد. مداخلات موجود در این کتاب توسط همکاری ما با تعدادی از تیم های پزشکی و محققان بالینی و نیز بیمارانی که ما با آنها کار کرده ایم شکل گرفته اند. به طور ویژه ما می خواهیم از همکارانمان که نیروی خیلی زیادی صرف کردند تشکر و قدردانی کنیم. دیدگاه ما در درمان بیشتر، توسط مطالعات مستقل ال فرانک، دومینیک لام، دیوید مایکلویتز و جان اسکات تحت تاثیر قرار گرفته اند. به همین ترتیب، ما ارزش توجه به ارتقاء سلامت روانی را توسط تحقیق حیوانی فاوا فراگرفته ایم. نظرات مفید در نسخه های اولیه این کتاب با اعضای متنوع برنامه STEP-BD ارائه شده است که شامل بازخورد سنجش دیوید مایکلویتز و ال فرانک می باشد. ما از همه ی این افراد برای گسترش آنچه که به ماهیت و درمان اختلال دو قطبی معروف است تقدیر و تشکر می نماییم.