

مقدمه :

اختلال خلقی ادواری (دوقطبی) یک بیماری روانی است که مشخصه آن نوسان خلق شامل: حالت های **شادی مفرط** (شیدایی) و **غم مفرط** (افسردگی است) .

در هر دوره از عود بیماری فرد علائمی همچون افسردگی و شیدایی را تجربه می کند .

نشانه های دوره مانیایی یا شیدایی :

- احساس خوشی زیاد یا تحریک پذیری و پرخاشگری زیاد
- اعتماد به نفس بیش از حد بالا
- بلند پروازی و احساس توانایی زیاد
- نیاز کمتر به خواب
- با سرعت و بیش از حد معمول حرف زدن
- افزایش فعالیت ها و انرژی زیاد



نشانه های دوره افسردگی :

- خلق افسرده و گرفته

* کاهش قابل توجه علاقه یا احساس لذت به همه فعالیت ها

- کاهش یا افزایش اشتها

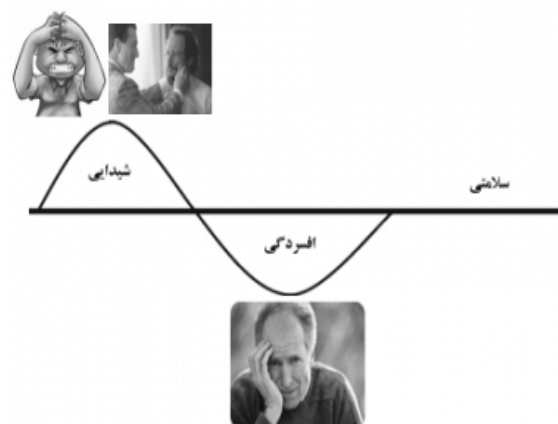
- خستگی یا کاهش قوای بدنی برای فعالیت

- کندی حرکت یا گفتار

* تغییر در الگوی خواب ” بی خوابی یا پر خوابی“

- احساس پوچی و بی ارزشی بودن خود و دنیا

مفهوم اختلال دوقطبی



* آموزش به بیمار و خانواده در شیدایی :

۱) استفاده از حمام گرم و موسیقی ملایم به خوابیدن بیمار کمک می کند .

۲) ایجاد محیط آرام ، نسبتاً تاریک با حداقل سر و صدا به خوابیدن کمک می کند .

۳) در محیطی با تزئینات ساده و نوری ملایم قرار بگیرد .

۴) وقتی لطیفه می گویند یا دیگران را می خندانند نباید توسط شما تشویق شوند .

۵) به شخصیت آنها احترام گذاشته شود .

۶) زمانی که رفتار اجتماعی مناسبی انجام داد مورد تشویق قرار بگیرد .

۷) کلیه اشیاء تیز و برنده و خطرناک را دور کنید .

۸) اضطراب مسری است سعی کنید با اضطراب با وی روبرو نشوید .



مجتمع تخصصی و فوق تخصصی فارابی

مراقبت در بیماری دوقطبی



دفتر آموزش سلامت

کد شناسه : F-TEP - 47

تاریخ ابلاغ: ۹۸/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری ۹۹/۰۹/۰۱

آدرس وب سایت و کانال تلگرام آموزشی بیمارستان:

www.farabi.mui.ac.ir

@ farabi 1396

تهیه کننده: زهرا ایزدی

سوپروایزر آموزش سلامت

رژیم غذایی :

◀ یک رژیم طبیعی و متعادل داشته باشید حتی اگر بیمار اشتها ندارد .

◀ برای مکمل های غذایی و ویتامین ها حتما با پزشک بیمار مشورت نمایید .

◀ مصرف کافئین را به حداقل برسانید زیرا ماده تحریک کننده می باشد .

◀ اگر بیمار داروی لیتیم مصرف می کند از رژیم غذایی کم نمک (بدون هماهنگی با پزشک) استفاده نشود .

* توجه :

بیمارانی که لیتیم مصرف می کنند طبق دستور پزشک در زمان های خاص آزمایش خون از نظر سطح سرم لیتیم انجام دهند و در صورت دل درد، تهوع، استفراغ، دل پیچه ، داروی خود را قطع کرده و **حتما به پزشک مراجعه کنید .**

۹) بهتر است غذا و آشامیدنی به او داده شود که بتواند در موقع فعالیت با خود حمل و استفاده کند .

۱۰) سعی کنید پایبند قول و قرارهایتان با وی باشید .

۱۱) اعتماد او را به خود جلب کنید .

۱۲) فرصت بیان احساساتش را به وی بدهید و گوش کنید .

۱۳) در فعالیت هایی شرکت کند که رقابت در آنها نباشد .

۱۴) بیشتر به فعالیت های انفرادی مشغول گردد .

۱۵) فعالیت هایی نظیر : باغبانی ، قدم زدن ، جارو زدن ، نقاشی ، نویسندگی و ... می تواند انرژی زیاد آنها را کاهش دهد .

۱۶) غذایی را که دوست دارد برای او تهیه کنید .