



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



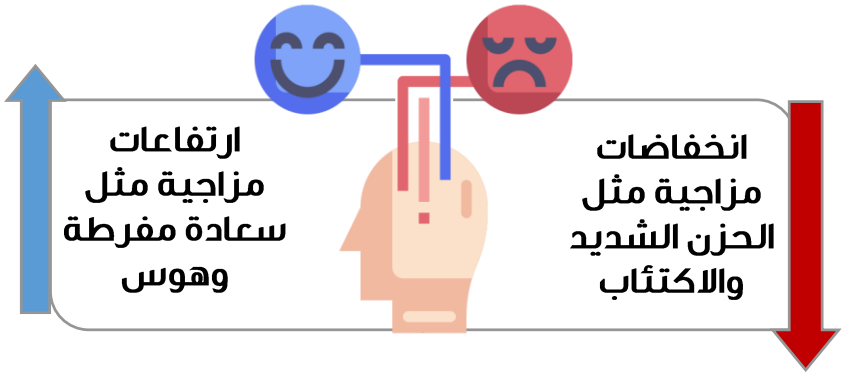
اضطراب ثنائي القطب

Bipolar Disorder

اضطراب ثنائي القطب:

مسميات أخرى (الاكتئاب الهوسي، الاضطراب ذو الوجهين)

حالة صحية عقلية تؤدي إلى تقلبات مزاجية شديدة وعلى فترات غير منتظمة، إما:



أعراضه:

تختلف أعراض وشدة الاضطراب من شخص لآخر، حيث أنه قد يعاني الشخص من نوبات **هوس** أو **اكتئاب** أو مختلطة (الاثنتين) معاً. تسبب النوبات أعراض قد تستمر لأسابيع أو أكثر.

- نوبات الهوس والهوس الخفيف

فرط السعادة أو
الابتهاج والإثارة

يتحول فجأة مبهج إلى
شخص سريع الانفعال
وغاضب وعدائي

الكلام السريع وضعف
التركيز

الأرق وقلة الحاجة
للنوم

زيادة الاندفاع

الميل إلى وضع خطط
كبيرة وغير قابلة
للتحقيق

الأفكار المتسارعة

فرط النشاط

- نوبات الاكتئاب الحاد

الاحباط الشديد أو الحزن

فقدان الطاقة

فقدان المتعة من
الأشياء التي كانت
ممتعة سابقاً

صعوبة في التركيز أو
اتخاذ القرارات

بكاء لا يمكن السيطرة
عليه

الأرق أو النوم المفرط

تغير في الشهية يسبب
فقدان الوزن أو زيادته

محاولة الانتحار

يختلف اضطراب ثنائي القطب عن تقلبات المزاج الطبيعية، حيث أنه يمكن أن يؤثر على النوم ومستويات النشاط، أيضا على أداء الشخص في حياته اليومية مثل العمل أو الأنشطة الاجتماعية



الأسباب وعوامل الخطر:

حتى الآن لا يوجد سبب دقيق للإصابة، لكن قد تزيد هذي العوامل فرصة الإصابة به:

الجينات الوراثية، وجود قريب من الدرجة الأولى مصاب بثنائي القطب



تغيرات في وظائف وبنية الدماغ



العوامل البيئية، مثل التوتر أو الاجهاد



التشخيص:

- **فحص سريري:** لاستبعاد أي أمراض قد تكون سبب في ظهور أعراض مشابهة للمرض
- **تقييم نفسي:** تشمل تقييم تجارب الفرد، وتسجيل ومراقبة الأعراض

يمكن أن يحدث هذا الاضطراب في أي عمر، ولكن عادة يبدأ عند المراهقين الأكبر سنًا والشباب، وقد تختلف الأعراض من شخص لآخر.

تظهر نصف الحالات على الأقل قبل سن ٥ سنوات



يمكن للأطفال والمراهقين الإصابة بهذا الاضطراب في أشكال أكثر حدة وغالبًا ما يترافق مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD).

المضاعفات:

اهمال الاضطراب وتركه بدون تشخيص أو علاج يمكن أن
يتسبب في **مشاكل خطيرة** قد تؤثر على حياة الشخص
وعلى أكثر من مجال، مثل:



العلاج:

يمكن أن يحدث العلاج **تحسن كبير** في حياة الشخص، حتى
للذين يعانون من أشد أشكال الاضطراب، وقد تشمل:

الأدوية: تساعد في السيطرة على أعراض الاضطراب مثل
منع نوبات المزاج أو تقليل شدتها، تقلل من خطر الانتحار،
مشاكل النوم أو القلق.

مثل: مضادات الاكتئاب، مثبتات الحالة المزاجية،
مضادات القلق



العلاج النفسي: يقدم الدعم والتعليم والمهارات
والاستراتيجيات التي تساعد على تحديد وتغيير المشاعر
والأفكار والسلوكيات المزعجة.

مثل: العلاج السلوكي المعرفي، جلسات الدعم،
التربية النفسية



علاجات أخرى:

التمارين الرياضية المنتظمة، حيث تساعد في علاج الاكتئاب والقلق، تعزيز النوم بشكل أفضل، صحة القلب والعقل



التخطيط لنشاطات ممتعة والتي تعطي شعوراً بالإنجاز



تعلم اكتشاف أو تمييز العوامل المحرصة وعلامات نوبات الاكتئاب أو الهوس



يعتبر اضطراب ثنائي القطب مرض طويل الأمد ولذلك فهو يتطلب إدارة مدى الحياة



الوقاية:

لا توجد طريقة معروفة للوقاية من الاضطراب نظراً لأنه لم يتم تحديد السبب الدقيق له بعد، فمن المهم جداً معرفة أعراضه واللجوء إلى التدخل المبكر لتفادي مضاعفات الاضطراب مستقبلاً.

إذا كنت تعاني من أي أعراض للاكتئاب أو الهوس
سارع بطلب المساعدة واستشارة طبيب مختص



إن هذا الاضطراب لا يمكن أن يتحسن من تلقاء
نفسه، بل يحتاج إلى خطة علاجية مستمرة، تشمل
الأدوية أو الاستشارات الطبية لإدارة تقلبات المزاج
والأعراض المصاحبة لها

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التشخيص الصحي

قسم التوعية الصحية



@Kfmc_Riyadh



King-fahad-medical-city

You
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM1.20.0001042

