

sane

صفحة حقائق

اضطراب المزاج ثنائي القطب (Bipolar Disorder)

ما هو اضطراب المزاج ثنائي القطب؟

اضطراب المزاج ثنائي القطب (الذي يعرف أحياناً بالإكتئاب الهوسي) هو مرض، حالة طبية، يؤثر في أداء الدماغ لوظيفته بشكل طبيعي، بحيث يمز الشخص بحالات متطرفة في مزاجه، فإما يكون سعيداً جداً و«فوق الريح» ومفرط في حماسه وإثارته، أو أنه يشعر وكأنه «في الحضيض» ومحبط جداً. قد يكون الشخص متأثراً بشكل كبير جداً لدرجة أنه يعاني من أعراض الذهان والاضطراب العقلي، ولا يكون قادراً على التمييز بين الواقع والخيال. راجعوا صفحة الحقائق رقم ١ الخاصة بمرض الذهان *SANE Factsheet 1: Psychosis*

عموماً تستجيب الأعراض للعلاج ومعظم الناس المصابين باضطراب المزاج ثنائي القطب يتعافون بشكل جيد من نوبات المرض.

ما هي الأعراض؟

يمكن أن يصبح الشخص الذي يعاني من اضطراب المزاج ثنائي القطب بإنه مبهتج جداً و«فوق الريح» ومفرط في حماسه وإثارته، ومتململ، أو يخال نفسه أكثر أهمية أو تأثيراً مما هو في الحقيقة. كذلك، يمكن أن يشعر وكأنه «في الحضيض» ولا حيل له ولا قوة ومحيط، مع مواجهة صعوبة في اتخاذ القرارات أو التركيز.

قد يعاني بعض الأشخاص من المزاج «العالي» أو القوي بشكل أساسي، أما البعض الآخر فقد تعثره أكثر مشاعر الضعف أو الإحباط، بينما يعاني البعض من الحالتين: الإحباط الشديد أو الإثارة المفرطة. وقد يتصرف بعد ذلك الشخص بطريقة غريبة غير منطقية أو تنطوي على المخاطرة.

ما الذي يسبب اضطراب المزاج ثنائي القطب؟

ليس هناك إدراك كلي لمسببات مرض اضطراب المزاج ثنائي القطب، والأرجح أن تكون مزيجاً من عوامل وراثية وعوامل أخرى، غير أن العلماء قد حدّدوا الإستعداد الجيني الوراثي للإصابة بهذا المرض كأحد المسببات الواضحة.

ما هو عدد الناس الذين يصابون باضطراب المزاج ثنائي القطب؟

يعاني شخص أو اثنان كحد أقصى من بين كل مئة شخص من اضطراب المزاج ثنائي القطب في فترة ما من حياتهم.

كيف تجري معالجة اضطراب المزاج ثنائي القطب؟

يستطيع العلاج أن يخفف جداً من المرض حتى أنه يقضي على أعراضه. عموماً يجب أن يشمل العلاج مزيجاً من الدواء والدعم المجتمعي، فالإثنان معاً ضروريان عادة لإعطاء أفضل النتائج.

■ الدواء

تساعد أدوية معينة الدماغ على استعادة توازنه الكيميائي العادي، وتساعد على التحكم بتقلبات المزاج والإحباط النفسي. وعموماً تستجيب أعراض اضطراب المزاج ثنائي القطب للدواء بشكل جيد.

■ برامج الدعم المجتمعي

يجب أن يشمل هذا الدعم المعلومات، والمسكن، والمساعدة في إيجاد عمل مناسب، والتدريب والتعليم، والتأهيل النفسي - الاجتماعي ومجموعات الدعم المتبادل. إن تفهم المجتمع للحالة وتقبلها أيضاً مهمان جداً.

كيف أعلم المزيد من المعلومات؟

من المهم أن تسأل طبيبك عن الأمور التي تراودك. وتصدر أيضاً مؤسسة SANE Australia مجموعة من المطبوعات والمنشورات التي تسهل قراءتها إضافة إلى موارد متعددة الوسائط حول المرض العقلي. للمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع راجعوا:

■ دليل «ساين» حول اضطراب المزاج ثنائي القطب *SANE Guide to Bipolar Disorder*

يساعد الأشخاص الذين شُخصت حالتهم بإنها اضطراب المزاج ثنائي القطب، وعائلاتهم وأصدقائهم من خلال تفسير معنى الإصابة بهذا التشخيص، والنظر في المعالجات الفعالة وماذا يستطيع أفراد الأسرة والأصدقاء فعله للمساعدة.

■ دليل «ساين» حول الدواء والمعالجات الأخرى

SANE Guide to Medication and other Treatments

يفسّر كيف تعمل أوجه العلاج المختلفة كلها مجتمعة، من خلال النظر في العناية السريرية، والدواء، والدعم في المجتمع ومساعدة الإنسان لنفسه.

■ التحدث عن خبرة: اضطراب المزاج ثنائي القطب

Speaking from Experience: Bipolar Disorder

(دليل وشريط فيديو SANE مدته ٤٠ دقيقة)

يتحدث الأشخاص الذين عانوا من اضطراب المزاج ثنائي القطب ومقدمي العناية بهم حول الأمور التي ساعدتهم في تحمّل وضعهم بشكل أفضل.

■ كتاب *Craig Hamilton Δ Broken Open*

ويعتبر كتاب العام لمؤسسة «ساين»، يحكي فيه مذبذب إي.بي.سي. عن نظرة الناس إلى الشخص الذي ينشأ لديه مرض عقلي، ويستعرض كيف أثرت تجربته وتشخيصه باضطراب المزاج ثنائي القطب على عائلته وزملائه وأصدقائه.

■ *Bipolar and The Art of Roller-coaster Riding*

لكاتيبته مادلين كيلي Madeleine Kelly

وكان أفضل كتاب SANE لعام ٢٠٠١، وتحتوي هذه الطبعة الحديثة على معلومات طبية إضافة إلى مقترحات عملية للتعامل مع العمل والدراسة والعلاقات مع الآخرين، والنقود والروحانية. للتفاصيل، راجعوا الموقع www.beatbipolar.com

إستعملوا نموذج الطلبية التي رافقت صفحة الحقائق هذه أو زوروا مكتبة SANE في

الموقع www.sane.org