

# من دوقطبی شده‌ام

## بررسی اختلال شیدایی و افسردگی

آناهیتا تاشک

مدتی بود که به قول رفقا، شنکول شده بود. بدون حساب و کتاب پول خرج می‌کرد، بچه‌ها را مهمان می‌کرد؛ حتی کسانی را که یک‌بار یا چندبار با آنها دعوا کرده بود! بی‌دلیل می‌خندید، جوک می‌گفت و خودش می‌خندید در حالی که در حالت عادی به زور می‌توانستیم خنده به لبش ببینیم. بعدها از برادرش شنیدم که روزی نیست در خانه یکی از شیشه‌ها را نشکند و چیزی پرت نکند! حتی اشتهایش هم زیاد شده بود. سردرگم شده بودم. می‌خواستیم کمکش کنیم. به همین دلیل به مشاور مراجعه کردم تا در مورد دوستم و نشانه‌هایش صحبت کنم. صحبت‌های مشاور را بخوانید:

### علائم دوره شیدایی

در این دوره بیمار در اوج انرژی است و شاد و خوشحال است. علائم دیگری هم دارد مثل:

- بی‌قراری و افزایش فعالیت
- نشاط و احساس خودبزرگ‌بینی
- صحبت کردن بی‌وقفه، پریدن از موضوعی به موضوع دیگر با سرعت زیاد
- عدم توانایی در تمرکز، حواس‌پرتی
- کاهش نیاز به خواب
- اعتقادات غیرواقعی در مورد توانمندی‌ها و قدرت فرد
- قضاوت ضعیف
- ولخرجی
- رفتاری متفاوت از حالت معمول که مدتی طولانی ادامه داشته باشد
- سوءمصرف داروها و مواد مخدر
- رفتارهای پرخطرانه

### علائم دوره افسردگی

این دوره می‌تواند قبل از دوره شیدایی باشد یا بعد از آن اتفاق بیفتد. در این دوره انرژی کم می‌شود و علائم افسردگی را در بیمار می‌توان دید که عبارت‌اند از:

- انرژی کم، احساس خستگی و کندشدن رفتارها
- احساس ناامیدی، ناخشنودی یا بدبینی
- احساس گناه، بی‌ارزشی و درماندگی
- از دست‌دادن علاقه و لذت نبردن از فعالیت‌هایی که قبلاً برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند
- اختلال در تمرکز، حافظه و تصمیم‌گیری
- افکار مرگ و ...



کمکی برمی‌آید؟ مشاور گفت: «چون بیمار خودش هم در جریان بیماری از نظر شغلی، جایگاه اجتماعی، ارتباطات فردی و خانوادگی آسیب می‌بیند و حتی گاهی درمانده می‌شود برای درمان همکاری لازم دارد. نقش اعضای خانواده و دوستان بیشتر می‌تواند حمایتی و همکاری باشد.»

این را هم بگویم که تفاوت دوقطبی بودن در نوجوانی و بزرگسالی این است که بیمار نوجوان بیشتر حالت زودرنجی و تحریک‌پذیری دارد و تغییر حالت از شیدایی به افسردگی در گروه نوجوان سریع‌تر است؛ یعنی ممکن است در یک روز هر دو علامت را داشته باشد. کنجکاو شده بودم، به همین خاطر به دنبال بررسی علائم این اختلال رفتم و این اطلاعات را به‌دست آوردم.

**سن شروع:** زمان ابتلا می‌تواند از ابتدای دوران نوجوانی شروع شود، اما امکان بروز در سنین دیگر هم است. برخی متخصصان می‌گویند تشخیص این اختلال بیشتر در دوران بزرگسالی است.

**علل:** علت ابتلا هم مثل بیشتر اختلالات روان‌شناختی، ناشناخته و در حد نظریه است.

«یک متخصص باید علائم را به‌صورت حضوری ارزیابی کند و بعد تشخیص دهد، اما با توجه به علائمی که می‌گویی، من تشخیص «اختلال دوقطبی» می‌گذارم. این اختلال، نوعی اختلال خلقی است که فرد در یک نوسان هیجان مثبت و منفی قرار می‌گیرد؛ یعنی در مرحله‌ای که به اسم شیدایی نامیده می‌شود دارای انرژی زیاد است که باعث بروز علائمی مانند پرخاشگری می‌شود و در دوره افسردگی کاهش انرژی و به قول خودمان خالی بودن از انرژی را تجربه می‌کند. به‌دلیل آنکه فرد بین این دو حالت و دو قطب در حال نوسان است به آن اختلال دوقطبی می‌گویند. البته بین علائم مربوط به هر کدام از حالت‌ها و اتفاقات زندگی فرد هماهنگی وجود ندارد، مثلاً اتفاق ناراحت‌کننده‌ای نیفتاده است، اما فرد غمگین و خالی از انرژی است. این بیماری اگر در سنین پایین تشخیص داده شود و در خانواده هم بیماری روانی وجود نداشته باشد احتمال بهبود بیشتر است.»

این سؤال را هم از مشاور پرسیدم که آیا ما می‌توانیم در درمان یا بهبود نقش داشته باشیم، از دست خانواده و دوستان

موارد، به یک متخصص ارجاع داده شوند. حتی شاید لازم باشد مدتی در بیمارستان بستری شوند تا بیماری آنها کنترل شود. البته باعث امیدواری است که این بیماری درمان‌شدنی است و فقط با پیگیری درمان، فرد می‌تواند به زندگی عادی باز گردد و حتی موفقیت‌هایی کسب کند. شاید برایتان جالب باشد اگر بدانید افراد مشهوری مثل: ونسان ونگوک (نقاش)، بتهوون (موسیقی‌دان و نوازنده)، ارنست همینگوی (نویسنده)، ناپلئون بناپارت و چرچیل (سیاستمدار) همه این اختلال را داشته‌اند. اولین قدمی که برای دوستم برداشتم این بود که به خانواده‌اش پیشنهاد دادم تا با یک متخصص صحبت کنند هرچند از کشفیاتم چیزی به آنها نگفتم تا نگران نشوند.

● غمگین و اشک‌آلود بودن  
**روش‌های درمان:** درمان دارویی راه‌حل اول است و بعد از آن روش‌های خاص روان‌درمانی را باید ادامه داد. البته نظریه‌هایی هم در مورد درمان‌های جدید مثل ویتامین‌درمانی را نیز خواندم که به تازگی مطرح شده است و نتایج آن قطعی نیست.  
**ملاحظات:** این افراد ممکن است در هر مرحله آسیب‌هایی را به خود وارد کنند از جمله اینکه در مرحله ششیدایی کارهای خطرناک انجام دهند؛ مثلاً از بلندی خود را پرت کنند با این فکر که قدرت پرواز دارند! بنابراین باید به محض دیدن علائمی شبیه این

