

10 نشانه اختلال دوقطبی

درمورد بیماری‌های روحی-روانی، کلیشه‌های مختلفی وجود دارد. اما در واقعیت، تشخیص اختلالات روحی معمولاً دشوار است مخصوصاً در افرادی که دچار علائم اختلال دوقطبی هستند.



سلامت نیوز: درمورد بیماری‌های روحی-روانی، کلیشه‌های مختلفی وجود دارد. اما در واقعیت، تشخیص اختلالات روحی معمولاً دشوار است مخصوصاً در افرادی که دچار علائم اختلال دوقطبی هستند.

دکتر کاری بیردن (Carrie Bearden)، استادیار روانشناسی و علوم رفتاری در دانشگاه UCLA اعتقاد دارد، "دمدمی مزاج بودن یا مشکل و خستگی در کار جزء متداولترین آن است اما شدت این اختلال انواع مختلفی دارد."

در زیر به 10 مورد از نشانه‌های مشکلات روحی این اختلال اشاره می‌کنیم.

1. روحیه خوب

اختلال دوقطبی با تغییرات و بالا و پایین رفتن‌های اخلاقی بین هیجان و افسردگی شناخته می‌شود. در طول دوره هیجان، فرد ممکن است از واقعیت جدایی کامل پیدا کند.

در جنون خفیف یا هیپومانیا که یکی از علائم این اختلال است، فرد وضعیت بسیار پرانرژی پیدا می‌کند اما هوشیاری خود به واقعیت را از دست نمی‌دهد.

دکتر بیردن می‌گوید، "جنون خفیف می‌تواند وضعیت واقعاً لذت‌بخشی باشد. روحیه فرد به شدت تقویت می‌شود و انرژی و خلاقیت بسیار زیادی پیدا می‌کند و به نشاط می‌رسد. این قسمت بالای اختلال دوقطبی است."

2. ناتوانی در انجام کارها

پُر بودن خانه از انبوه کارهای نیمه‌تمام یکی از ویژگی‌های اختلال دوقطبی است. افرادی که بتوانند از انرژی خود وقتی در فاز هیپومانیا هستند استفاده کنند می‌تواند بازده بسیار خوبی داشته باشند.

این افراد معمولاً از یک کار سراغ کار دیگر می‌روند، پروژه‌های غیرواقع‌بینانه دارند که معمولاً ناتمام می‌ماند.

دکتر دان مالون (Don Malone) مدیر مرکز سلامت رفتاری و دپارتمان روانپزشکی کلینیک کلیولند در اوهایو می‌گوید، "این افراد معمولاً قادر به تمرکز روی یک کار نیستند و میلیون کار را شروع می‌کنند بدون اینکه بتوانند آنها را به اتمام برسانند."

3. افسردگی

فردی که در وضعیت افسردگی اختلال دوقطبی است درست شبیه به فردی که افسردگی عادی دارد به نظر خواهد رسید. دکتر مالون می‌گوید، "آنها همان مشکلات افرادی که دچار افسردگی معمولی هستند را با انرژی، اشتها، خواب و تمرکز خواهند داشت."

متأسفانه، قرص‌های ضدافسردگی معمولی به تنهایی برای افراد مبتلا به اختلال دوقطبی مناسب نیست. حتی ممکن است چرخه‌های تغییر روحیه را در این افراد بیشتر کند و یا فرد را به ایزود جدایی از واقعیت بفرستد.

او می‌گوید، "داروهای ضدافسردگی برای افراد مبتلا به اختلال دوقطبی می‌تواند خطرناک باشد زیرا ممکن است آنها را دچار جنون

کند."

4. آسیب‌پذیری

برخی از افراد مبتلا به اختلال دوقطبی ممکن است دچار "جنون ادغامی" شوند که در آن علائم افسردگی و هیجان را همزمان تجربه می‌کنند. در این وضعیت، این افراد معمولاً به شدت آسیب‌پذیر می‌شوند.

همه آدمها روزهای بد در زندگی دارند به همین دلیل است که تشخیص این نوع دوقطبی بسیار دشوارتر است.

دکتر بیردن می‌گوید، "همه ما گاهی اوقات آسیب‌پذیر و دمدمی‌مزاج می‌شویم اما در افرادی که دچار اختلال دوقطبی هستند این وضعیت شدیدتر است تا جاییکه در روابط آنها ایجاد مشکل می‌کند، مخصوصاً وقتی فرد بگوید، نمی‌دانم چرا اینقدر آسیب‌پذیرم واقعاً نمی‌توانم آن را کنترل کنم."

5. تند حرف زدن

بعضی افراد ذاتاً پرحرف هستند اما "حرف زدن زورکی یکی از متداولترین نشانه‌های اختلال دوقطبی است.

دکتر بیردن می‌گوید، این نوع حرف زدن زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در یک مکالمه دونفره نیست. فرد تند تند حرف می‌زند و اگر سعی کنید حرف بزنید، مطمئناً این اجازه را به شما نخواهند داد. همچنین این افراد معمولاً از موضوعی به موضوع دیگر می‌پرنند.

6. مشکل در محل کار

افراد مبتلا به اختلال دوقطبی معمولاً سر کار مشکل دارند زیرا بسیاری از علائم آنها در توانایی آنها برای انجام کارهایشان و برابری با بازه کاری همکارانشان اختلال ایجاد می‌کند.

علاوه بر مشکل در تمام کردن کارها، ممکن است دچار اختلال خواب، آسیب‌پذیری و مشکلات رفتاری فاز هیجان و افسردگی سایر زمان‌ها باشند که موجب خوابیدن بیش از اندازه و سایر مشکلات روحی و رفتاری می‌شود.

دکتر مالون اعتقاد دارد که بسیاری از مشکلات این افراد در محل کار مشکلات بین‌فردی هستند.

7. اعتیاد به الکل و مواد مخدر

دکتر بیردن می‌گوید، حدود 50 درصد از افراد مبتلا به اختلال دوقطبی دچار مشکل اعتیاد نیز هستند، مخصوصاً اعتیاد به الکل.

بسیاری از این افراد وقتی در فاز هیجان هستند به الکل روی می‌آورند تا کمی خود را آرام‌تر کنند و در زمان‌های افسردگی نیز برای تقویت روحیه خود باز به الکل روی می‌آورند.

8. دمدمی مزاجی

وقت این افراد در فاز هیجان هستند، دچار اعتمادبه‌نفس ... می‌شوند.

دکتر مالون می‌گوید، "آنها احساس بزرگی می‌کنند و عواقب آن را در نظر نمی‌گیرند. همه چیز به نظرشان خوب می‌رسد."

دو مورد از متداولترین رفتارهایی که از این ناشی می‌شود اعتیاد و بی‌بندوباری و رفتارهای جنسی نامتعارف است. او ادامه می‌دهد، "بیماران زیادی داشته‌ام که روابط جنسی داشته‌اند که اگر در فاز جنون و هیجان نبودند، به هیچ عنوان انجام نمی‌دادند. در این فاز آنها رفتارهایی از خود نشان می‌دهند که با وضعیت طبیعی آنها تطابق ندارد."

9. مشکلات خواب

افراد مبتلا به اختلال دوقطبی معمولاً مشکل خواب دارند. در فاز افسردگی زیاد می‌خوابند و همیشه احساس خستگی دارند.

در فاز جنون و هیجان به اندازه کافی می‌خوابند اما هیچوقت احساس خستگی نمی‌کنند.

حتی با چند ساعت در شبانه‌روز احساس بسیار خوب و شادی دارند و انرژی بسیار بالایی دارند.

دکتر بیردن می‌گوید تنظیم یک برنامه خواب مشخص برای این بیماران، اولین کاری است که برای افراد مبتلا به اختلال دوقطبی انجام می‌دهد.

10. پرواز افکار

تشخیص این نشانه کمی دشوار است اما وقتی فرد در فاز جنون است زیاد اتفاق می‌افتد. افراد تصور می‌کنند که ذهنشان در حال مسابقه است و قادر به کنترل آن نیستند و نمی‌توانند افکارشان را کندتر کنند.

این پرواز افکار گاهی در حرف زدن اجباری هم اتفاق می‌افتد.

دکتر بیردن می‌گوید، افراد مبتلا به اختلال دوقطبی ممکن است تشخیص ندهند یا نپذیرند که ذهنشان غیرقابل کنترل شده است.