

اضطراب أننائي القطب



بالشراكة مع حل





# ثنائي القطب

هو اضطراب في الحالة المزاجية نتيجة لاضطراب الصحة العقلية، حيث يتأرجح المزاج بين شعور عالي الشدة (الهوس) إلى شعور منخفض الشدة (الاكتئاب) ولكن يمر على المريض بعض الفترات من المزاج الطبيعي.











### أعراض الهوس (النشوة)





عدم القدرة على الشعور بالمتعة

أعراض

الدكتاب

- الإفراط في السعادة والإثارة
  - التحدث ببطء وثقل
  - التحدث بسرعة وانفعال
- فقدان الطاقة
- زيادة الطاقة
- صعوبة في اتخاذ القرارات
- سوء الحكم على المواقف
- الحاجة إلى مزيد من النوم
- قلة الحاجة إلى النوم (الأرق)
  - تقلبات الشهبة، قلة الشهية تسبب زیادة/نقصان الوزن
  - - صعوبة في التركيز
  - سهولة تشتت الانتباه
    - مشاعر اليأس أو انعدام القيمة
- إحساس عالي بالثقة بالنفس
  - بكاء لا يمكن السيطرة عليه
- عمل خطط كبيرة غير واقعية
- خواطر الموت ومحاولة الانتحار
- التحول المفاجئ من البهجة إلى العدوانية







## طرق علاج ثنائي القطب

#### الأدوية:



مثبتات المزاج



مضادات الذهان



العلاج بالإيقاع الشخصي والاجتماعي (IPRST)

مضادات القلق

مضادات الاكتئاب





العلاج السلوكي المعرفي (CBT)



الإرشاد النفسي



#### تحسين نمط الحياة:



مارس التمارين الرياضية بانتظام



التزم بجدول زمني لتناول الطعام والنوم



تعلم التعرف على تقلبات مزاجك









فالعـــلاج المســـتمر أكثـــر فاعلية من التعامل فقط مع النوبات عند ظهورها

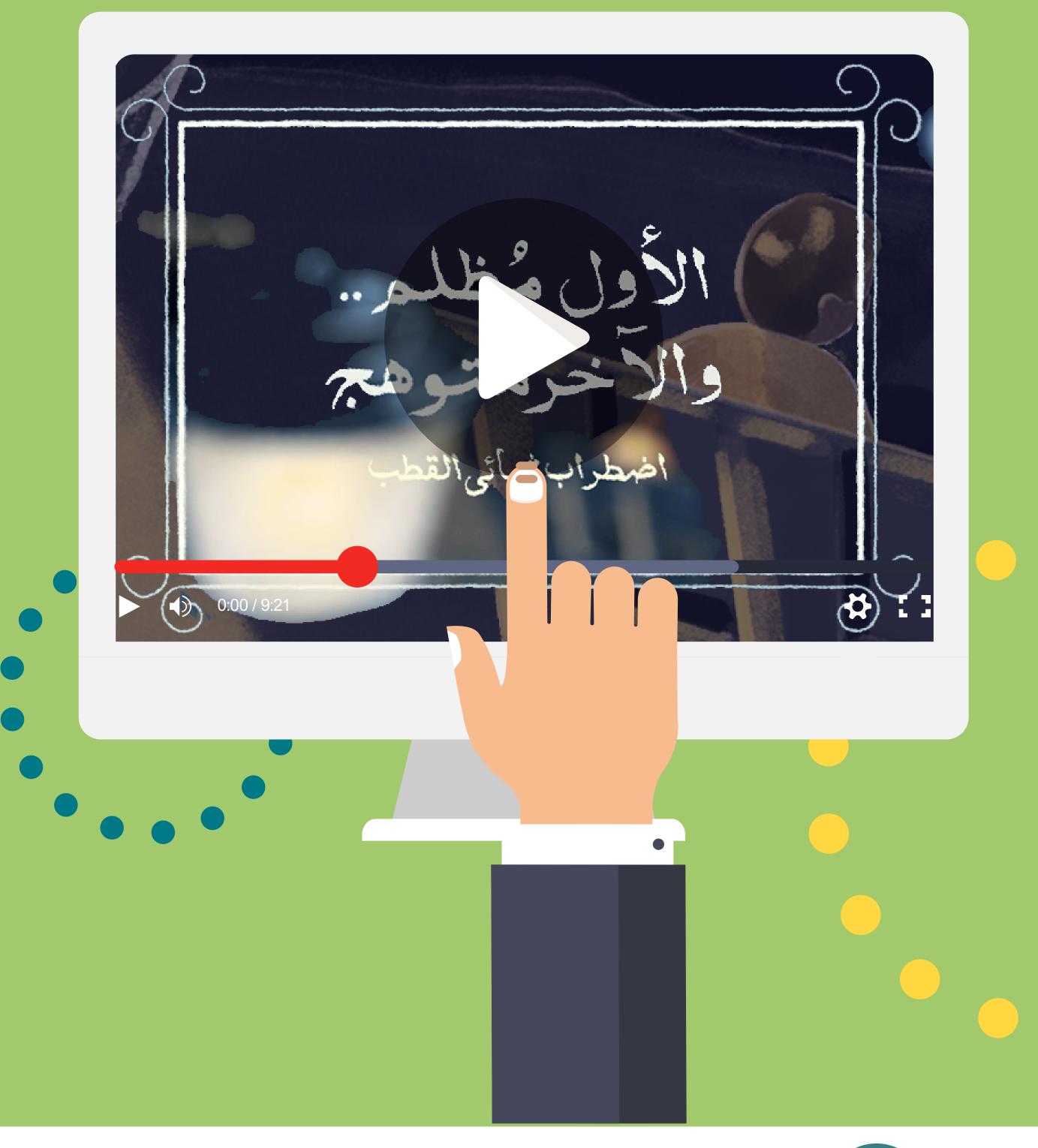








### انقر هنا لمشاهدة الفيديو



بالشراكة مع





## هـل أعجـبك هـذا المـلف؟

### هنا تجد المزيد











