



12. نوشیدن مایعات گرم و غیرمخدر و غیرمحرک، خوردن غذای سبک، حمام گرفتن با آب گرم و ماساژ پشت و عدم مصرف چای و قهوه قبل از خواب؛

13. داروی آرام بخش طبق نظر روان پزشک مصرف کند.

### نحوه برخورد با بیمار در دوره سرخوشی:

1. محدود کردن فعالیت ها؛

2. محیط بدون عوامل تحریکی باشد. نور ملایم، رفت و آمد کم، تزئین ساده و سروصدا کم باشد؛

3. فعالیت هایی را انجام دهد که بدون رقابت و برخورد باشد. مثل قدم زدن، باغبانی، جارو کردن، نقاشی، نویسندگی که انرژی را کاهش می دهد؛

4. عدم تشویق بیمار به لطیفه گویی و خنداندن دیگران؛

5. با توجه به نظر پزشک در صورت تحریک شدن از آرامش بخش استفاده کند؛

6. رعایت مقررات و عدم دخالت بی جا و بازی گرفتن دیگران؛

7. رفتارهای اجتماعی مناسب او تشویق شود و مسئولیت رفتارهای خود را بپذیرد؛

8. در زود خوابیدن آنها اصرار نشود تا زمان خواب فرا برسد؛

9. محیط نسبتاً تاریک با تهویه خوب و حداقل صدا جهت خوابیدن فراهم گردد؛

10. محدود کردن خوردنی ها و آشامیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه قبل از خواب و همچنین دوش گرفتن قبل از خواب با آب گرم مؤثر است.

8. افزایش رفتارهای هدفدار اجتماعی، شغلی و تحصیلی؛

9. بیش از حد آرایش کردن و پوشیدن لباس های پرزرق و برق؛

10. افزایش بیش از حد فعالیت لذت بخش



### نحوه برخورد با بیمار در دوره افسردگی:

1. شرکت دادن بیمار در امر بهداشت و نظافت شخصی؛

2. ارتقاء عزت نفس؛

3. تشویق به برقراری ارتباط با دیگران؛

4. مورد قبول واقع شدن و ارزش داشتن؛

5. تشویق بیمار به ابراز احساسات و تخلیه آنها مانند گریه کردن و فریاد کشیدن؛

6. کمک به بیمار تا توانایی هایش شناسایی شود و احساس بیکاری و بی حوصلگی نکند؛

7. در صورت امکان با کارهای معمولی و مطالعه خودش را سرگرم کند؛

8. تشویق به شرکت در فعالیت های گروهی که بازخورد مثبت دریافت کند؛

9. مشغول بودن در طول روز و خوابیدن در روز تا در شب بهتر بخوابد؛

10. گوش دادن به موسیقی ملایم و فعالیت بدنی زیرا باعث خستگی و خواب می شود؛

11. داشتن تغذیه مناسب و دریافت مایعات؛

بیمارستان اعصاب و روان امام رضا (ع)-

بخش مردان

## اختلالات خلقی دوقطبی



مربی : سرکار خاتم شمسی فر

تهیه و تنظیم: عاطفه گله داری فرد

ترم 4 پرستاری

زمستان 92



منبع: کوشان، محسن. واقعی، سعید

. روان پرستاری، بهداشت روان 2، 1390



## علائم افسردگی شامل:

1. کند شدن از لحاظ روانی و حرکتی؛
2. قامت خمیده و نگاه به پایین؛
3. عدم رسیدگی به ظاهر و بهداشت فردی؛
4. گره کردن انگشتان به هم و کندن موها؛
5. خودکشی و دیگرکشی؛
6. صحبت کردن آهسته و با صدای پایین؛
7. کاهش انرژی و خستگی زودرس؛
8. ناتوانی در تصمیم گیری و کاهش اعتماد به نفس

## علائم شادی و سرخوشی (مانیا) شامل:

1. خلق غیرطبیعی و دائماً سرخوش توأم
- باخودبزرگ بینی و افزایش احترام به خود؛
2. تحریک پذیری که حداقل یک هفته طول می کشد؛
3. کاهش نیاز به خواب؛
4. پر حرفی؛
5. احساس فشار در صحبت کردن؛
6. پرش افکار؛
7. پریشانی حواس؛

و اگر دو والد مبتلا باشند، این خطر تقریباً 2 برابر میشود. در این نوع اختلال خلق، یک دوره کامل شادی به تنهایی (مانیا) یا با افسردگی دیده میشود. شیوع این اختلال در مرد و زن به طور یکسان است .

نوع دو: در این بیماری، دوره های افسردگی به صورت متناوب با دوره های خفیف شادی دیده میشود.

):  
bipolar

## اختلالات دوقطبی

تعریف: اختلال دوقطبی، یک بیماری اعصاب و روان است که خصوصیت اصلی آن، غیرعادی بودن خلق است. به طور ساده به این مفهوم که بصورت بیمارگونه در یک زمان خلق بیمار شاد و سرخوش و در یک زمان دیگر خلق بیمار افسرده و غمگین است. این اختلال به دو دسته، نوع یک و نوع دو تقسیم می شود:

نوع یک: اختلال دوقطبی در سنین پایین بیشتر دیده می شود و در سنین بالاتر از پنجاه سالگی نادر است. در افراد طلاق گرفته و مجرد، گروه های اجتماعی اقتصادی بالاتر و افراد فاقد تحصیلات نیز شایع است. وراثت، تأثیر زیادی در این بیماری دارد و در صورتی که یکی از والدین مبتلا باشد، احتمال اینکه هر کدام از فرزندان به اختلال خلقی مبتلا شوند 10 تا 25 درصد میباشد

