

كيف أتجنب حدوث الانتكاسة؟



- داوم على أخذ الدواء حتى في حالاتك الطبيعية .
- ابتعد عن الضغوط النفسية وذلك بالانشغال بذكر الله والصلاة وقراءة القرآن وممارسة رياضة خفيفة والاسترخاء والتأمل..
- كل هذه الأشياء تمنح كثيراً من الراحة والطمأنينة.
- احذر من المخدرات والكحول لأنها من الأسباب الشائعة لحدوث الانتكاسة. يجب أن تعرف شيئاً مهماً وهو أن كثيراً من المرضى بلجئون إليها بهدف التخفيف من أعراض الاكتئاب أو الهوس التي يعانون منها. ولكن هذا له تأثير سلبي أكثر على المرض وتفاقمه .

ملحوظة
للمصابات

تعتبر الأشهر الأخيرة من الحمل والأسابيع الأولى بعد الولادة عامل شدة وضغط نفسي، لذا تجب مراقبة المريضة في هذه الفترة.

www.AWTHQ.com

هل يستخدم العلاج بالكهرباء في حالات الاضطراب الوجداني ثنائي القطب؟ وما هي حقيقة ما يظهر في التلفاز عن كيفية عمل الجهاز؟

تستخدم جلسات التنظيم الكهربائي للدماغ في الحالات الشديدة على شكل جلسات، حيث يتم تنبيه الدماغ من خلال جهاز خاص تحت تأثير مخدر عام مثلما يحدث في العمليات الجراحية. ومن عجب قدرة الله أن هذا العلاج يزيد في رفع المزاج عند علاج حالات الاكتئاب، كما يزيد في خفضه لعلاج حالات الهوس. ورغم أن هذا الأسلوب العلاجي فائق الفعالية، ومأمون العواقب، إلا أنه لا يوصف إلا في الحالات الحادة نظراً لقصر مفعوله.



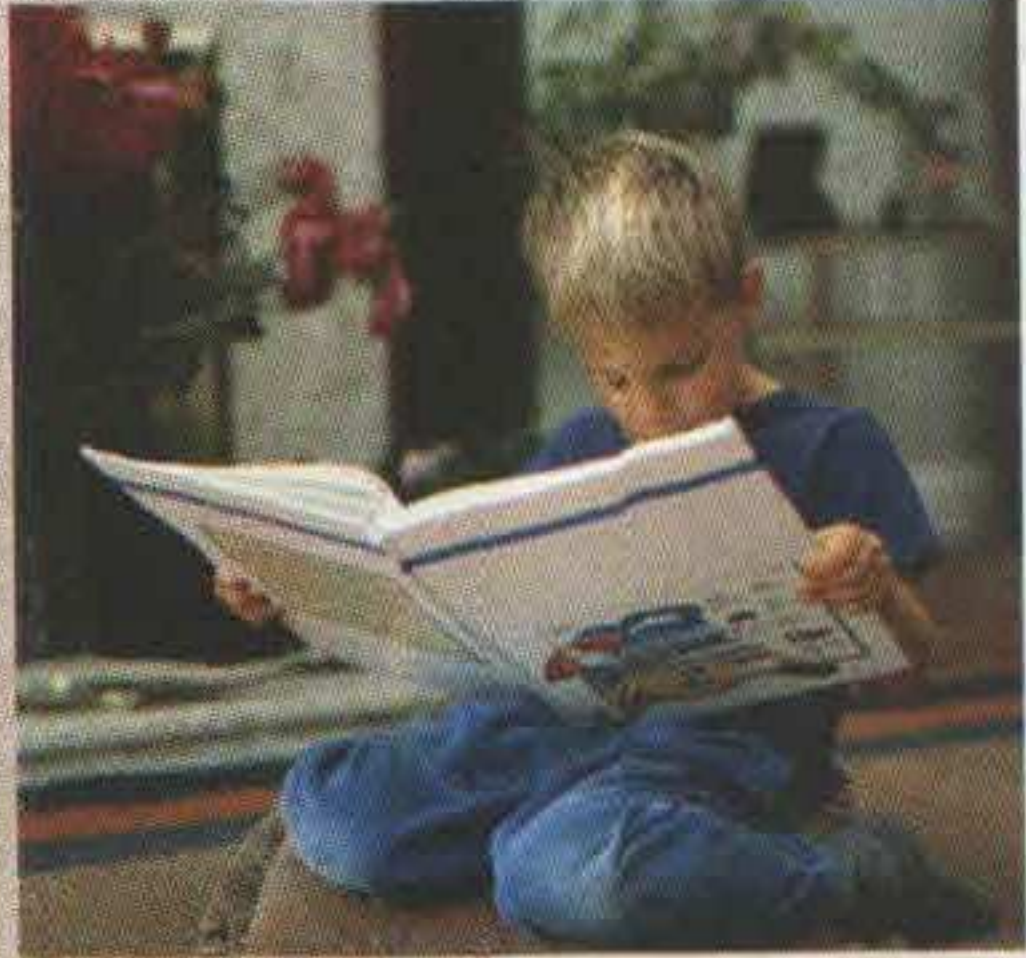
أسئلة وأجوبة

مجموعة اوثق

المجموعة السعودية لدعم مرضى الاضطراب الوجداني ثنائي القطب وذويهم

هل يصاب الأطفال والمراهقون
بالاضطراب الوجداني ثنائي
القطب؟

نعم ، قد يصاب الأطفال والشباب الصغار
بالممرض ، خاصة إذا كان الوالدان مصابين .
مع العلم بأن الفئة العمرية الأكثر إصابة
هي بين (18-35).
و تتميز نوبة المرض عند الأطفال بتقلبات
مزاج ملحوظة خلال اليوم الواحد .
كما يميلون إلى العصبية والتحطيم أكثر
مما يظهرون الفرح الزائد. لذا يصبح
تشخيص المرض صعباً إذ أن العديد من
الأمراض لها نفس هذه الأعراض.



يجب أن تؤخذ الأعراض
الثابتة بجديّة وبعرض
الطفل أو المراهق
على مخصص بالصحة النفسية:

- فترات انعزال.
- أن يقول أتمنى الموت أو أريد أن أقتل نفسي.
- فترات محددة من العصبية وفرط الحركة.

هل يمكن لي
أن أتزوج ؟

بالطبع .. القرار أولاً وأخيراً يعود لك
عزيزي المريض .
أما نحن فعلياً أن نخبرك أن هذا
المرض لا يعيق أحد عن الزواج والقيام
بكل مناشطه و واجباته الاجتماعية.



وفي سبيل ذلك ننصح بالتالي:

- مصارحة شريكك بالمرض قبل الزواج .
- استشارة الطبيب لأن بعض الأدوية قد تسبب ضعفاً جنسياً وبعضها قد يكون له تأثير سلبي على الحمل أو الرضاعة.
- إذا كنت مصاب بالمرض تجنب الزواج من مصابه حتى لا تزيد نسبة إصابة الأطفال.
- الاستمرار على أخذ الدواء والابتعاد عن الضغوط النفسية.

هل أنا مجنون ؟

لا .. ولكن قد يلمح البعض سلوكيات غريبة تصدر من المريض أثناء نوبة الهوس، أو أثناء نوبة الاكتئاب . مما يجعلهم يسمون المريض بالمجنون أو الاضطراب العقلي .

إن المصاب بالاضطراب الوجداني ثنائي القطب هو شخص طبيعي يمر بنوبات اضطراب في المزاج وهو بين هذه النوبات شخص طبيعي للغاية فكما أن اضطراب القلب يظهر على شكل تسارع في النبضات وصعوبة في التنفس وألم في الصدر ، فإن اضطراب بعض المواد الكيميائية في الدماغ يظهر على شكل نوبات من الهوس أو الاكتئاب .



وبفضل تقدم العلم واكتشاف الادوية الفعالة - بعد الله - قلت نسبة هذه الهجمات إلى

حد كبير لمن يواظب على تناول العلاج . ولقد عُرف عن العديد من الكتاب والأطباء والمشاهير إصابتهم بهذا الاضطراب ومع ذلك مارسوا حياتهم بشكل أقرب ما يكون للطبيعي، بل وتمكنوا من النجاح في مجالاتهم المختلفة.

هل هو مريض
يشفيك صاحبه تماماً؟

مرض الاضطراب الوجداني هو مرض مزمن
يلازم المريض . لذلك يجب المداومة على
أخذ الدواء مدى الحياة حتى عند اختفاء
الأعراض ، لأن هذه الأدوية الوقائية هي السبب
الرئيسي بعد إرادة الله لمنع الانتكاسات
والتخفيف من حدتها .
تماماً كعلاج السكري الذي يستمر المريض
على أخذه حتى لو كان مستوى سكر الدم
طبيعياً .