

خستگی و بی انرژی بودن، کاهش تمرکز، بی خوابی یا پر خوابی، کم تحرکی، تغییر در اشتها و وزن، احساس بی دلیل گناه یا بی ارزشی، اشتغال ذهنی مداوم درباره مرگ یا خودکشی.

نکته مهم: البته شدت این علائم در هر دو دوره باید به حدی باشد که عملکرد فرد را در حوزه های ارتباطی، اجتماعی یا تحصیلی و شغلی مختل کند و علت ایجاد این نشانه ها، بیماری های جسمی یا سوء مصرف مواد نباشد.

● راه های درمان اختلال دو قطبی

علائم دوره شیدایی می تواند آن قدر شدید باشد که قضاوت را مختل کند و فرد برای در مان مراجعه نکند و نیز گاهی فرد از این احساس سرخوشی لذت می برد و تمایلی به دریافت درمان و مراجعه به روان پزشک ندارد. بنابراین اگر هر کدام از علائم و نشانه های دوره افسردگی باشدیدی را در خود یا اعضای خانواده تان دیدید، هر چه سریع تر به پزشک متخصص مراجعه چون به خودی خود اختلالات خلقی بهبود نمی یابد و نیازمند در مان دارویی، شناخت در مانی، روان در مانی و خانواده در مانی است. هر چند مدیریت این اختلال برای در مان با دارو در مانی تحت نظر روان پزشک متخصص شروع می شود اما این افراد باید کار های بیشتری برای کمک به خودشان انجام دهند.

با در مانگر صادق باشید: به طور کلی چون برنامه در مان شما مرتب تغییر می کند، در ارتباط نزدیک با در مانگر خود باشید. نیاز هایتان را به او بگویید و در صورت مصرف دارو در گزارش عوارض جانبی صادق باشید. همچنین مصرف دارو را خودسرانه کم یا زیاد نکنید.

از روان در مان ها کمک بگیرید: در حالی که دارو ممکن است قادر به مدیریت برخی از نشانه های اختلال دو قطبی باشد، روان در مانی به شما مهارت های لازم در تمام زمینه های زندگی را می آموزد. روان در مانی می تواند به شما مهارت هایی برای کنار آمدن با مشکلات، تنظیم خلق و خو، تغییر نحوه فکر کردن و بهبود روابط بیاورد.

محرک های خود را بشناسید: مهم است که علائم مراحل شیدایی و افسردگی خود را به وقت بشناسید و به نشانه های بیرونی یا درونی تغییرات خلقی خود واقف باشید. استرس را به حداقل برسانید: تکنیک های تمدد اعصاب مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، یوگا و ریلکسیشن را برای کاهش استرس یاد بگیرید.

رژیم غذایی سالم مصرف کنید: از مصرف موادی که موجب تغییرات خلقی می شود، هر چیز کنید مانند مصرف زیاد کربوهیدرات، شکلات و کافئین.

خواب منظم داشته باشید: کم خوابی برای بیمار دو قطبی، سم است. حتما به این موضوع دقت کنید و خواب منظم و کافی داشته باشید و بدانید که هیچ چیزی جای خواب شب را نمی گیرد.

● تعریف اختلال دو قطبی

اختلال دو قطبی نوعی اختلال خلقی است و همان طور که از نامش پیداست، علائم این بیماری در دو سر یک طیف قرار دارد و شامل افسردگی و علائم شیدایی است. معمولاً این اختلال تأثیری عمیق بر سطح انرژی، باورها، رفتار و کارکرد زندگی این افراد دارد و این نوسانات خلقی دو قطبی روابط آن ها با دیگران را از بین می برد و عملکردشان را در مدرسه و محل کار مختل می کند.

● علت این اختلال چیست؟

علل این بیماری هنوز به طور کامل مشخص نشده اما ریشه های خانوادگی و ژنتیکی برای آن تعریف شده است. به نظر می رسد عوامل محیطی و فیزیولوژیکی نیز در گسترش این اختلال نقش داشته باشند. عوامل محیطی نیز می تواند باعث این بیماری شود که در ادامه به چند نمونه از آن ها اشاره می شود.

● عوامل محیطی موثر بر این اختلال

استرس: زندگی پر استرس می تواند شروع کننده اختلال دو قطبی در افرادی باشد که آمادگی ژنتیکی آن را دارند. اعتقاد: اگر چه اعتیاد به مواد مخدر، عامل شروع کننده اصلی اختلال دو قطبی در نظر گرفته نمی شود ولی این وضعیت می تواند باعث شروع یا تشدید کننده علائم اولیه اختلال دو قطبی باشد.

تغییر فصل ها: تغییرات خلق و خو و نیز افسردگی که از تغییرات فصل ها تأثیر می پذیرد، در شروع و تشدید این بیماری تأثیر گذار است.

بی نظمی مداوم: رعایت نکردن تعادل و نظم در کار های روزانه از جمله تغذیه، خواب، تفریح و دیگر فعالیت های می تواند به همراه محیط خانوادگی ناپایمن و سرشار از پر خاشگر ی و سرزنش، از دیگر عواملی باشد که احتمال ابتلای فرد به اختلال دو قطبی را افزایش می دهد.

...

پیام روشن این فیلم، نقش بسیار مهم و تأثیر گذار خانواده در شاخات این اختلال و حمایت از بیماران دو قطبی است

دهد. او شغل ثابتی ندارد، تمام پول دریافتی اش را یک باره خرج می کند و بدون این که بخواید، انرژی اش بیش از حد می شود، زود خشمگین می شود و پر خاشگری می کند. از طرفی داروهایش را مصرف نمی کند و علائم بیماری اش روز به روز بدتر می شود. ناصر هم بدون توجه به این که این علائم از نشانه های بیماری خسرو است، این کار های خسرو را نشانه بی فکری و بی توجهی اش می داند و سرزنش های ناصر بدون درک برادر و استرس هایی که به خسرو وارد شده به همراه مصرف خودسرانه قرص خواب آور باعث می شود، خسرو از مرحله شیدایی وارد مرحله افسردگی شود و بیشتر اوقات روز را بخوابد. این ماجرا ادامه دارد تا حدی که ناصر برای راحت شدن از دست برادر کار های اشتباهی می کند... پیام روشن این قسمت از فیلم، نقش بسیار مهم و تأثیر گذار خانواده در شناخت این اختلال و حمایت از بیماران دو قطبی است که چقدر بر آینده فرد بیمار تأثیر گذار است و آگاهی نداشتن از آن ها، تا حدی می تواند سلامتی بیمار را به خطر بیندازد.

دکتر الهه ربیع نواز، روان پزشک

به تازگی فیلم «برادرم خسرو» که زمان اکران عمومی با استقبال تماشاگران و منتقدان مواجه شده بود، در شبکه نمایش خانگی توزیع شده است. این فیلم درباره فردی به نام خسرو است که بیماری اختلال دو قطبی دارد. در این فیلم ۹۰ دقیقه ای، شاهد مشکلاتی هستیم که برای افراد مبتلا به این اختلال به وجود می آید. «شهاب حسینی» در نقش اول این فیلم به خوبی توانسته، شب و روزهای فردی را به تصویر بکشد که با این بیماری دست و پنجه نرم می کند. به بهانه بخش این فیلم در شبکه نمایش خانگی و در ادامه، نکاتی که باید درباره این اختلال، علائم و راهکارهای کنترل آن بدانید، مطرح خواهد شد.

نیست، او غیر قابل کنترل می شود و بیماری اش عود می کند. بدقولی ناهید که بعد از دو هفته بر نمی گردد از یک سو و رفتار های بدون توجه، عجولانه و گاهی پر خاشگرانه ناصر از سوی دیگر باعث استرسی شدن و در نهایت عود بیماری خسرو می شود. بنابراین خسرو از حالت نیمه شیدایی وارد وضعیت شیدایی می شود به طوری که کم کم رفتار های مخاطره آمیزی انجام می

● **درس مهمی که باید از این فیلم گرفت**
روایت قسمتی از این فیلم که یک درس مهم برای همه دارد، ضروری به نظر می رسد: «بیماری خسرو تا زمانی که کنار خواهرش آناهید، است و به طور منظم داروهایش را می خورد، تحت کنترل است اما وقتی خواهرش مجبور می شود برای دو هفته، خسرو را به برادرش ناصر بسپارد که با این بیماری و علائم اش آشنا

بعد از طلاق فکر می کنم همه مردها مثل هم هستند

دیگران را ربط های خوبی برای معرفی شما به خواستگاران شایسته هستند.

● مدیر پت تاجر به تلخ طلاق تان

تعادل در بررسی شرایط خواستگاران و تحقیقات کامل درباره فرهنگ، شخصیت و ایمان آن ها، بسیار مهم است. اگر در این مسئله مهم بی توجهی شود، همانند آن است که بدون هیچ چراغی که نمایانگر راه برای شما باشد، در مسیری تاریک قدم برداشتید و اگر بیش از حد و سواس به خرج دهید، باعث بی اعتمادی و شک و تردید می شود. منشاء این بدبینی و سوء ظن به همه مردان، ضربه سخت و دردناک طلاق ی بوده که به دلیل کم توجهی به تحقیقات کامل درباره همسر سابق تان به شما وارد شده است. نباید اجازه دهید این تجربه تلخ، باعث شود از انتخاب صحیح و عاقلانه دور شوید.

● همه مردان مثل هم نیستند

باور کنید که همه مردان مانند همسر سابق تان نیستند و مردان زیادی هستند که برایشان بسیار مهم است، همسرشان نماز بخواند و شرایطی مثل شما داشته باشند. اگر بخوایم صداقانه و منصفانه شمارا با واقعیت و به رو کنیم، سن ۳۸ سال به تنهایی عامل کاهش فرصت برای ازدواج است و برای شما که یک سابقه طلاق و ازدواج ناموفق داشته اید، سختی انتخاب را دو چندان می کند. با این حال و با توجه به نکاتی که درباره خودتان گفته اید و با تقویت معنویت و عبادت در خودتان و استمداد از خداوند مهربان و همچنین تقویت و پویایی نقاط قوت خود از جمله شادابی و نشاط، خوش اخلاقی، نظافت، آراستگی مشروح، نظم فردی و اجتماعی متعارف، می توانید زمینه انتخاب شدن تان را از سوی خواستگاران افزایش دهید.

● از دوستان تان کمک بگیرد

به نقاط قوت خود تکیه کنید از جمله روابط اجتماعی خوبی که دارید و در پیام تان به این نکته اشاره کردید. توانمندی هایتان را بیشتر شناسایی و هنگام معرفی خود به دوستان، آشنایان و همکاران بر آن ها تأکید کنید.

ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید. لطفاً در سوالات خود، سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود درج کنید. ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید

یک شنبه ها: دختر و نه

پروژه تحویل گرفتن خود!

فرنگیس یاقوتی

مهم ترین اصل خوشحال بودن این است که شما خودتان را دوست داشته باشید! البته این اصل به معنای خودخواهی نیست، شما باید به خودتان و خواسته های تان اهمیت دهید. هر گونه نادیده گرفتن خواسته هایتان باعث سرخوردگی و ناراحتی شما می شود حتی اگر گاهی حس کنید دلیل ناراحتی یا سرخوردگی شما چیز دیگری است اما با کمی بررسی، تجزیه و تحلیل خودتان خواهید فهمید دلیل ناراحتی تان این است که خودتان را دوست ندارید. پس امروز را روز آشتی کردن با خودتان در نظر بگیرید و همه سعی و تلاش تان را برای خوشحالی خودتان انجام دهید.

همه ما از دریافت هدیه بی دلیل خوشحال می شویم و حس می کنیم که برای طرف مقابل مان مهم هستیم و بدون توجه به ارزش مادی هدیه با ارزش معنوی آن خوش هستیم. این که دل مان می دانیم فردی به ما اهمیت می دهد و خوشحالی ما برایش مهم است، دوست داشتنی است. اما موضوع مهم این جاست تا چه زمانی می خواهید منتظر دیگران باشید تا برای خوشحالی شما قدمی بردارند؟! چرا این کارها را خودتان شروع نمی کنید؟ به طور مثال می توانید امروز برای خودتان یک هدیه کوچک بی دلیل بخرید و خودتان را خوشحال کنید یا این که چیزی که خیلی وقت است دل تان می خواهد آن را داشته باشید، برای خودتان بخرید. می توانید برای خودتان یک کتاب بخرید یا یک گلدان یا یک فنجان. اگر با خودتان فکر کنید، یک فهرست بلند و بالا خواهید داشت از هدیه هایی با قیمت مناسب که باعث خوشحالی تان می شود. می توانید این فهرست را نگه دارید و قیمت هارا دسته بندی کنید و هر زمان راحت بودید یا دل تان می خواست خودتان را خوشحال کنید به سراغ آن بروید و با توجه به بودجه خودتان یکی را انتخاب کنید.

یکی دیگر از موارد نادیده گرفتن خودمان، این است که متأسفانه ما اغلب وقتی تنها هستیم زمان صرف غذا، خودمان را تحویل نمی گیریم و گاهی غذای مان را اتند تند و ایستاده می میل می کنیم. لطفاً تا امروز سعی کنید حتی اگر قرار است یک نیمرو ساده بخورید، آن را در یک بشقاب زیبا بگذارید و کنار غذای خودتان از انواع مخلفات در دسترس استفاده کنید. برای خودتان هم قاشق و چنگال بگذارید. همه این موارد کوچک باعث می شود به خودتان احساس بهتری داشته باشید. لطفاً فراموش نکنید شما مهم ترین فرد زندگی تان هستید و تا وقتی خودتان را دوست نداشته باشید و به

خودتان احترام بگذارید، نمی توانید دیگران را دوست داشته باشید و به آن ها احترام بگذارید. و این توقع از دیگران داشته باشید که شما را دوست داشته باشند و به شما احترام بگذارند.



مادرم دوستم ندارد اما خیلی به من وابسته است



دختری ۲۰ ساله هستم و دارای دیلم. فرزند اول خانواده ام و سه برادر دارم. با مادرم که ۴۰ سال دارد مشکل دارم. او همیشه از برادرهایم طرفداری می کند و من را که از برادرهایم بزرگ تر هستم، جلوی آن ها کوچک می کند. با این که من را دوست ندارد، خیلی به من وابسته است و نمی گذارد از خانه بیرون بروم و اگر هم بروم باید راس ساعتی که می گوید، در خانه باشم.

میدان داده می شود ولی این به معنای تبعیض نیست.

● پیشنهاد هایی برای حل مشکل تان

با این حال چند پیشنهاد به شما می کنم. اول این که پیش فرض های ذهن تان درباره دوست داشته نشدن و تبعیض را اصلاح کنید. دوم این که به مادر تان نزدیک تر شوید و به او اطمینان دهید به اندازه کافی درباره نگرانی های او، مراقب و هوشیار هستید. سوم این که از یک نفر دیگر از آشنایان که فرد مطمئن و منطقی است و مادر تان او را قبول دارد به عنوان تسهیل گریا واسطه انتقال خواسته های خود کمک بگیرید. چهارم این که اگر نگرانی های و سخت گیری های مادر تان غیر عادی و ناشی از اضطراب و مسائل روان شناختی است به یک مشاور یا روان شناس حرفه ای و رسمی مراجعه کنید. این امر به خصوص با توجه به این که گفته اید به شما خیلی وابسته است، جای بررسی بیشتری دارد. در نهایت این که گاهی اوقات، افراد ناامنی ها و مشکلات حل نشده زندگی یا گذشته خود را که موجب نگرانی و اضطراب می شود، از طریق سخت گیری و کنترل اطرافیان بروز می دهند که باید به صورت اصولی توسط متخصص، تشخیص داده و حل و فصل شود.

● توجه بیشتر به معنای تبعیض نیست

گاهی اوقات والدین با فرزندان که نگرانی بیشتری درباره آن ها دارند، سخت گیرانه تر برخورد می کنند به خصوص در فرهنگ و وضعیت جامعه ما که بارها از طریق رسانه ها و اطرافیان، اخبار نگران کننده ای درباره ناامنی به ویژه در خصوص دختران پخش می شود. به دلایل تاریخی، فرهنگی و اجتماعی در خانواده ها تا حدودی به پسر ها بیشتر از دختر ها



منیره مسگری
کارشناس ارشد مشاوره خانواده



منیره مسگری
کارشناس ارشد مشاوره خانواده



دختری ۳۸ ساله و دارای دیپلم هستم و در شیر خوار گاه کار می کنم. وضع مالی خوبی ندارم، روابط اجتماعی ام خوب است. سال ۹۱ با مردی ازدواج کردم که سه روز پس از عقد، به من گفت که دیگر نماز نخوان. گفتن من خدا را هیچ وقت فراموش نمی کنم ولی تو را شاید. با همین حرف رفت و دیگر نیامد. بعد از پنج سال، طلاق غیابی گرفتم و هر فردی به خواستگاری ام می آید، فکر می کنم همه مردها مثل هم هستند.



حجت الاسلام علی فروتن
کارشناس و مشاور خانواده