

كل فرد منا يمر بأوقات من السعادة وأوقات من الحزن. وأحاسيس السعادة والحزن والغضب كلها تعتبر من الأحاسيس الطبيعية وهي جزء من الحياة اليومية . وعلى عكس ذلك فإن الاضطراب ثنائي القطب يعتبر مرضا طبيا حيث يعاني فيه المصابون من تقلبات المزاج لا تتناسب مطلقا مع أحداث الحياة العادية التي تحدث لهم .

يطلق على هذا المرض اضطراب ثنائي القطب لأن المزاج فيه يتأرجح ما بين نوبات المرح الحاد (الهوس) وبين الاكتئاب الشديد.

ماذا تعرف عن .. الاضطراب ثنائي القطب ؟؟

وسرعة انتكاسها، بعض المرضى يصاب بعدد متساو من نوبات الهوس ونوبات الاكتئاب والبعض الآخر يعاني من نوع من النوبات أكثر من الآخر .

** والمعدل الطبيعي للمرض هو حوالي ٤ انتكاسات مرضية خلال السنوات العشر الأولى منذ بداية المرض وقد لوحظ أن المرض يبدأ عادة في الرجال على صورة نوبات هوس، أما في النساء فيكون على صورة نوبات اكتئاب

كما تزداد سرعة انتكاس المرض في حالة عدم استخدام العلاج الدوائي، وكذلك فقد لوحظ أن أعراض المرض تحدث أحيانا بطريقة موسمية وعلى سبيل المثال قد تحدث نوبات هوس في الصيف ونوبات من الاكتئاب في الشتاء. كما أن هناك عددا قليلا من المرضى بنسبة ٥ - ١٥ ٪ يعانون من انتكاس المرض طوال العام (أكثر من ٤ انتكاسات في العام الواحد)

ما هي أهمية التشخيص والعلاج للمرض؟

وُجد إحصائيا أن مرضى اضطراب ثنائي القطب يقضون حوالي ٨ سنوات في العلاج غير المتخصص لحالتهم ويقابلون ٣ إلى ٤ أطباء غير متخصصين في العلاج النفسي قبل أن يتم تشخيص المرض على أنه الاضطراب ثنائي القطب والتشخيص المبكر للمرض والعلاج المناسب يساعد على تجنب المريض الدخول في المشاكل الالتهية.

● الانتحار :

لوحظ أن نسبة الانتحار تكون في أعلى معدلاتها في السنوات الأولى للمرضى

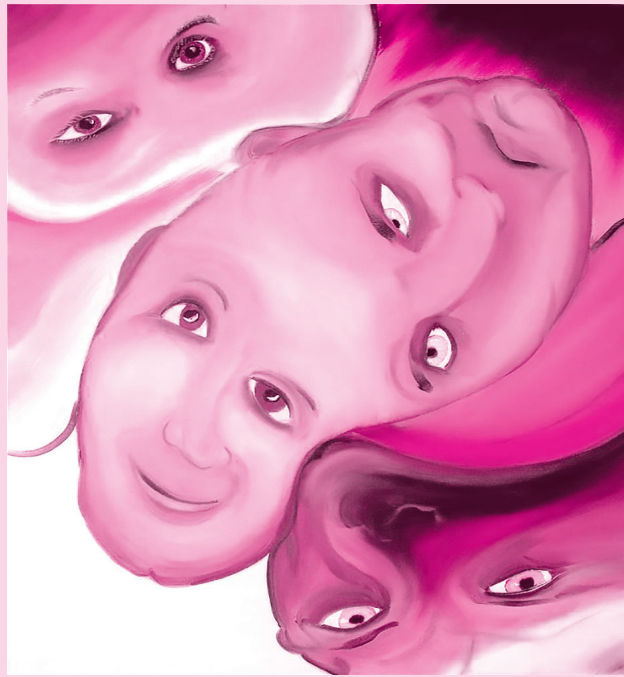
● الإدمان وتعاطي المخدرات:

أكثر من ٥٠ ٪ من مرضى الاضطراب ثنائي القطب يتعاطون المخدرات والكحوليات أثناء فترات المرض

● المشاكل الزوجية ومشاكل العمل:

العلاج المناسب يحسن فرص استقرار الزواج واستمرار العمل المنتج للمريض

● مشاكل العلاج



- صعوبة التركيز واتخاذ القرارات
- الإحساس ببطء الحركة، أو الهياج
- وعدم القدرة على الجلوس بهدوء
- الإحساس بفقدان القيمة والذنب
- وعدم الثقة بالنفس
- فقدان الطاقة والإحساس بالإجهاد طوال الوقت
- أفكار انتحارية والتفكير في الموت
- وفي الحالات الشديدة من الاكتئاب قد تظهر بعض الهلاوس والضلالات

٤- نوبات مختلطة:

أكثر النوبات شدة هي النوبات المختلطة التي يظهر فيها خليط من أعراض نوبات الهوس والاكتئاب في نفس الوقت أو تتعاقب النوبات والأعراض خلال اليوم الواحد، ويبدو فيها المريض في حالة توتر وهياج كما في نوبات الهوس ولكن يشعر في نفس الوقت بالحزن والاكتئاب ويختلف المرضى من أنواع النوبات التي يتعرضون لها وكذلك في نسبة

إن اضطراب ثنائي القطب يصيب حوالي ١٠,٥ ٪ من الناس وهو مرض قابل للشفاء ويوجد له علاجات تساعد أغلب المرضى على التحسن بإذن الله .

متى يبدأ المرض في الظهور ؟

الاضطراب ثنائي القطب يبدأ عادة في فترة المراهقة وأحيانا يبدأ في سنوات الطفولة المتأخرة أو في سن ٤٠ - ٥٠ عاما، أما إذا بدأ المرض لأول مرة بعد سن ٥٠ عاما في صورة ذهان الهوس فإن المرض غالبا ما يكون صورة متشابهة للهوس (مثلا بسبب مرض عصبي عضوي أو بسبب تأثير نوع من أنواع الأدوية المخدرة)

أنواع نوبات ثنائي القطب:

١- الهوس الحاد

توجد الأعراض الآتية في نوبة الهوس وتستمر لمدة أسبوع على الأقل:
* الإحساس بالانشرائح أو ارتفاع المزاج أو توتر المزاج بصورة حادة وذلك بالإضافة لأربعة من الأعراض التالية:
- النوم لمدة قصيرة بالرغم من زيادة الطاقة الحيوية
- زيادة معدل الكلام وبصورة سريعة

- تطاير الأفكار والانتقال من موضوع لموضوع

- عدم التركيز

* الإحساس بالعظمة والقوة والأهمية * التسرع في اتخاذ القرارات وعدم التفكير في عواقبها مثل إنفاقه كميات كبيرة من النقود ببذخ والشروع في مشروعات غير مدروسة أو الاستثمار في أشياء وهمية.

* وقد يظهر في بعض الحالات الشديدة بعض الأعراض الذهانية مثل الهلاوس (السمعية والبصرية) أو الضلالات.

وتبدأ نوبة الهوس بإحساس المريض بالسعادة والطاقة العالية والقدرة على الإبداع وسهولة العلاقات الاجتماعية وبعدها يفقد المريض القدرة على الاستبصار بحالته وينكر أن هناك أي شيء خطأ في حياته ويثور ويغضب على أي فرد .

٢ - الهوس تحت الحاد

نوبة الهوس تحت الحاد هي نوبة بسيطة أو خفيفة من الهوس وتكون الأعراض أقل والإعاقاة أقل حدة . وفي نوبة الهوس تحت الحاد يعاني المصاب بارتفاع الناحية المزاجية ويحس أنه أفضل من العادة وأنه أكثر حيوية وإنتاجية، مما يجعل المرضى يتوقفون عن تناول العلاج بسبب التحسن الذي يشعرون به ولكن المقابل يكون فادح الثمن لأن المريض ينتكس مرة أخرى إما إلى نوبة هوس أو نوبة اكتئاب.

٣- نوبة اكتئاب

وتظهر الأعراض الآتية في نوبة الاكتئاب (وتستمر على الأقل لمدة أسبوعين وتعوق حياة المريض):
الإحساس بالحزن وفقدان الإحساس بمباهج الحياة.

بالإضافة إلى ٤ من الأعراض الآتية على الأقل:

- اضطراب النوم أو النوم لمدد طويلة - فقدان الشهية أو الأكل بنهم



د/ علاء فرغلي
(استشاري الطب النفسي)
أستاذ مساعد

تعلم قدر المستطاع كيف تتعايش مع المرض وذلك بأن تقر كل شيء عنه وتناقش الطبيب المعالج عن أي معاناة تحتاجها عن طريق العلاج. كذلك فمن الممكن أن تخفف التقلبات المزاجية والضغط النفسي لتجنب حدوث انتكاس المرض وذلك بالالتزام بالآتي:

- حاول أن يكون لك نمط ثابت للنوم: اذهب إلى السرير في وقت ثابت للنوم كل ليلة واستيقظ من النوم من نفس الميعاد... إن اختلال النوم يسبب اضطراباً كيميائياً في الجسم من الممكن أن يسبب الانتكاسة.

حافظ على نمط منتظم من النشاط والحيوية لنفسك: لا تلجم نفسك و تضع قيوداً شديدة على حركتك وفي نفس الوقت لا تطلق وتضع نفسك في مواقف شديدة لا تستطيع السيطرة عليها.

- لا تستخدم المخدرات مطلقاً: هذه العقاقير من الممكن أن تحدث اختلالاً كيميائياً في عمل المخ يؤدي إلى ظهور المرض مرة أخرى، ومن الممكن كذلك أن تحدث اختلال في عمل العقاقير العلاجية التي تتناولها.

احترس من الإفراط في تناول اليومي للشاي أو القهوة أو السجائر أو من بعض الأدوية المتاحة في الصيدليات كمعالج لنزلات البرد ويجب أن تستشير الطبيب المعالج قبل تناول هذه العقاقير.

- المساعدة والتدعيم من الأسرة يفيد كثيراً في البرنامج الوقائي: ومع ذلك يجب أن تلاحظ أنه ليس من السهل المعيشة مع أي فرد يعاني من تقلبات المزاج. إذا تعلم كل فرد منكم قدر المستطاع عن الاضطرابات الوجدانية فإنه من السهل عليكم المساعدة في خفض درجة التوتر الذي يسببه هذا المرض في جو الأسرة.

- حاول أن تخفف درجة التوتر في جوالعمل: من الطبيعي أنك ستسعى لبذل أقصى طاقتك في العمل والوظيفة. ولكن تذكر أن مهمتك الأولى هي محاولة تقادي الانتكاس مرة أخرى وعلى المدى الطويل فإن ذلك سوف يزيد من قدرتك على العطاء والإنتاج.

اضطراب ثنائي القطب يبدأ عادة في فترة المراهقة.. وأحياناً يبدأ من سنوات الطفولة المتأخرة

والهياج ومنع حالات إيذاء الذات أو الانتحار

الاستمرار في العلاج:
إن العلاج الناجح لمرضى الاضطراب ثنائي القطب يحتاج عناية شديدة من المرضى وأسرهم. ودائماً توجد أوقات يرغب فيها المريض بشدة للتوقف عن تناول العلاج لسبب واحد من العوامل الآتية:

- الإحساس بأن الحالة متحسنة مستقرة
- إفتقاد المريض لنوبات ارتفاع المزاج والفرح

- ضيق المريض من الأعراض الجابية ولا تحدث النوبة المرضية بعد التوقف عن العلاج المباشر ولكن النوبة قد تحدث بعد عدة أسابيع أو أشهر وتذكر دائماً بأن كل انتكاسة للمرض تؤثر تأثيراً سلبياً على الاستقرار النفسي في المستقبل وفي بعض الحالات يكون تشخيص المرض غير أكيد بعد حدوث أول نوبة وأحياناً يلجأ الطبيب المعالج لخفض العلاج تدريجياً بعد عام من النوبة. أما إذا حدثت نوبتان أو أكثر من حالات الاضطراب ثنائي القطبية أو الاكتئاب فإن الأطباء ينصحون في هذه الحالة باستمرار العلاج الوقائي لمدة طويلة من الزمن.

● **أهمية التثقيف الصحي:**
سوف تستفيد أنت وأسرته عندما

وهو علاج للكثير من المرضى وأسرههم في حل المشاكل وتعلم طرق التعامل مع الأزمات والضغط النفسي. ولكن يجب ألا يستخدم هذا النوع من العلاج بدون استخدام العلاج الدوائي (في بعض الحالات الخاصة مثل حالات الحمل)

● الجلسات الكهربائية:

بالرغم من أن الجلسات الكهربائية نالت دعاية غير منصفة إلا أنها قد تكون علاجاً منقذاً لحياة المريض وتعتبر من أكثر طرق العلاج فاعلية وأكثرها أماناً في علاج حالات الاكتئاب الذهاني. ويتم الاستعانة بالجلسات الكهربائية في علاج الحالات الحادة التي لا تستطيع فيها الانتظار حتى يظهر تأثير العلاج الدوائي أو إذا كان العلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب لم يعط نتيجة إيجابية ناجحة أو إذا كانت هناك ظروف طبية أو حمل مما يجعل العلاج الدوائي غير آمن. ولذلك دائماً العلاج بالجلسات الكهربائية أكثر أماناً وراحة ولا يعتبر علاجاً مؤذياً كالذي يظهر في الأفلام السينمائية

● دخول المستشفى:

العلاج الداخلي بالمستشفى قد يكون مطلوباً في بعض الحالات ولكنه يستغرق فترة قصيرة (من أسبوع لأسبوعين) والعلاج بالمستشفى قد يكون ضرورياً لمنع حالات الاندفاع

لوحظ أنه كلما ازداد عدد النوبات التي انتكس فيها المريض ازداد علاج النوبات اللاحقة صعوبة وازدادت معدلات الانتكاس في المستقبل، وهذا يطلق عليه أحياناً الاشتعال بمعنى أنه متى بدأ الحريق في الانتشار فإنه من الصعوبة إيقافه.

● **العلاج الخاص أو العلاج الجزئي:**
المريض الذي تشخص حالته على أنها حالة اكتئاب فقط بدلاً من حالة الاضطراب ثنائي القطب يتلقى العلاج المضاد للاكتئاب فقط بدون استخدام مضادات الهوس وهذا قد يؤدي إلى ظهور نوبة هوس ويجعل المسار المرضي أكثر تدهوراً.

ما هي أسباب الاضطراب ثنائي القطب؟

ليس هناك سبب واحد للمرض، ولكن يؤكد الباحثون على أن المرض يحدث بسبب وجود عوامل وراثية تؤدي إلى عدم استقرار المواد الكيميائية في المخ. وهذه التغيرات الكيميائية أكثر عرضه للتأثير بالضغط العاطفية والجسمانية

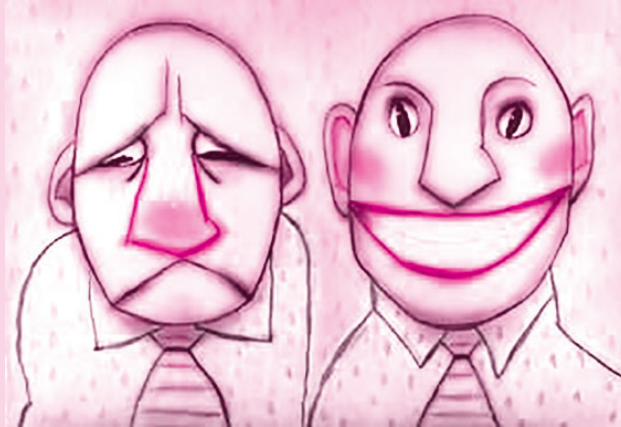
و إذا كان هناك مشاكل في حياة الشخص المهيأ إما بسبب عدم النوم المنتظم بسبب تعاطي بعض المخدرات أو زيادة الإجهاد فإن الجهاز العصبي حينئذ لا يستطيع أن يقوم بدوره الطبيعي في التغلب على تلك المشاكل واستعادة الاستقرار والهدوء مرة أخرى. وهذه النظرية عن تفاعل القابلية للإصابة بالمرض (بسبب عوامل وراثية) مع الظروف البيئية المحيطة والمظهرة للمرض، هي أكثر النظريات قبولاً في أسباب حدوث المرض

ما هي أساليب العلاج؟

● **العلاج الطبي الدوائي:**
ويوصف لكل المرضى أثناء المرحلة الحادة ومرحلة العلاج الوقائي.

● **التعليم عن طبيعة المرض:**
وهو جزء حيوي لمساعدة المرضى وأسرههم لتعلم أفضل الطرق العلاجية والوقائية ولتجنب مضاعفات المرض.

● جلسات العلاج النفسي:



الجلسات الكهربائية نالت دعاية غير منصفة إلا أنها قد تكون علاج منقذ لـ «حياة المريض»