



اصول خود مراقبتی و خودمراقبتی در اختلالات خلقی

گرد آورنده: دکتر سحر اکبری پور

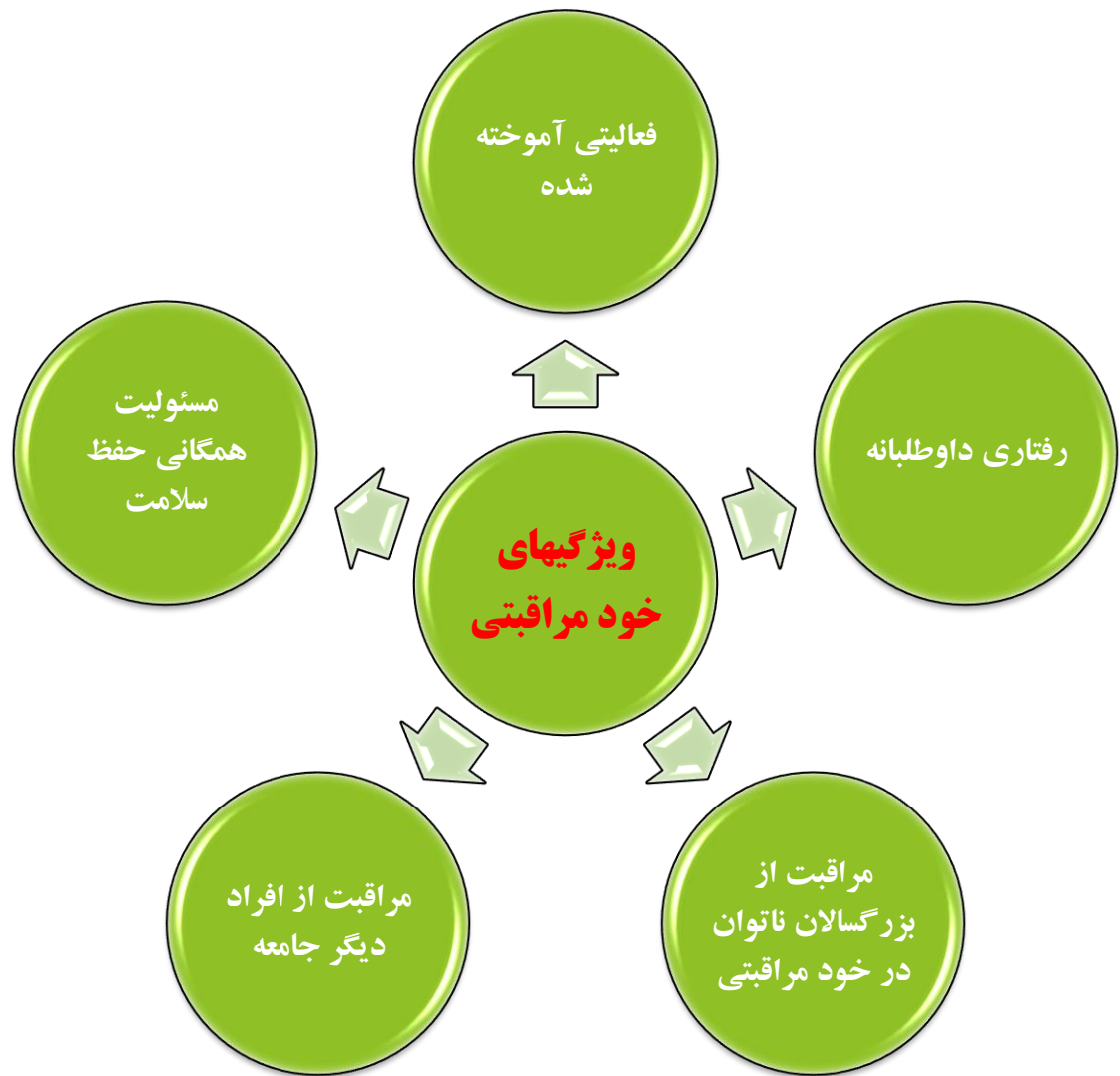
کارشناس سلامت روان معاونت بهداشت استان اصفهان

خودمراقبتی:

عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت، و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به‌طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند.

مستقل:

۱. تصمیم‌گیری درباره خود
۲. برعهده گرفتن مسولیت و ارتقاء وضعیت زندگی خود



انواع خود مراقبتی

- ▶ خودمراقبتی تنظیمی: عملیات منظم حفظ سلامت مانند خوردن، خوابیدن و اصلاح سبک زندگی
- ▶ خودمراقبتی پیشگیرانه: (۱) انجام اعمال انتخاب شده توسط فرد، (۲) معاینات غربالگری بیماری های رایج در جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری
- ▶ خودمراقبتی واکنشی: آگاه بودن به علائمی که می تواند پیش آگهی بیماری باشد
- ▶ خودمراقبتی بازتوانی: (۱) پس از بیماری یا وجود نشانگان بروز آن، (۲) اجرای یک رژیم درمانی یا تغییر رفتاری

خود مراقبتی نیازمند افزایش سواد سلامت روان است.

سواد سلامت روان جامعه یکی از مهم ترین پیش بینی کننده های سلامت روان است.

ابعاد سواد سلامت روان

- ❖ توانایی بازشناسی اختلالات روان
- ❖ آگاهی در مورد چگونگی کسب اطلاعات در زمینه سلامت روان
- ❖ آگاهی در مورد سبب شناسی و عوامل خطر اختلالات روان
- ❖ آگاهی در مورد خدمات حرفه ای در دسترس

خلق:

حال و هوای احساسی نافذ و پایداری که به صورت درونی تجربه می شود و بر رفتار و درک فرد از جهان تاثیر می گذارد.

عاطفه: تظاهر بیرونی خلق (Affect)

حالات خلق:

افراد به طور معمول طیف وسیعی از حالات خلق را تجربه می کنند و مجموعه تظاهرات عاطفیشان نیز به همان اندازه وسیع است.

خلق پایین

خلق طبیعی

خلق بالا

افسردگی:

شرایطی که در آن فرد احساس حزن، ناامیدی
و عدم وجود قدرت می کند.

تفاوت بین غم و افسردگی

- ▶ غم احساس است، افسردگی بیماری است.
- ▶ غم کوتاه مدت ولی افسردگی طولانی مدت است.
- ▶ غم واکنشی به یک موقعیت خاص است، افسردگی حالت پایدار غیرطبیعی است.
- ▶ غم موقتاً رفتار تان را تغییر می دهد، افسردگی زندگی تان را دگرگون می کند.
- ▶ غم معمولاً از بیرون قابل تشخیص نیست، افسردگی از بیرون قابل تشخیص است.

علایم افسردگی

پنج تا از این علایم (بیش از دو هفته)

- ▶ خلق افسرده و غمگین در اکثر اوقات روز
- ▶ کاهش واضح علاقه مندی یا لذت بردن از فعالیت ها
- ▶ کاهش چشمگیر وزن بدون برنامه رژیم، تغییرات اشتها
- ▶ کم خوابی یا پر خوابی
- ▶ سراسیمگی یا کندی روانی - حرکتی
- ▶ احساس خستگی یا از دست دادن انرژی
- ▶ احساس بی ارزشی یا احساس گناه مفرط
- ▶ کاهش قدرت تمرکز یا تفکر یا احساس بی تصمیمی، کمبود اعتماد به نفس
- ▶ افکار عود کننده در مورد مرگ

افراد در موارد زیر احتمال بیشتری برای تجربه افسردگی دارند:

- ❖ سابقه خانوادگی افسردگی
- ❖ تجربه تروما
- ❖ تجربه استرس یا رویدادی که زندگی را تغییر داده است
- ❖ ابتلا به یک بیماری جسمی مزمن مانند سرطان

آیا افسردگی قابل پیشگیری است؟

چگونه می توانیم از افسردگی پیشگیری کنیم؟

- ▶ کاهش زمان استفاده از شبکه های اجتماعی
- ▶ ایجاد روابط قوی اجتماعی
- ▶ مدیریت استرس
- ▶ دوری از افراد سمی
- ▶ به حداقل رساندن انتخاب های روزانه خود (مدیریت زمان)
- ▶ انجام ورزش منظم
- ▶ تنظیم برنامه خواب و داشتن استراحت کافی
- ▶ داشتن تغذیه مناسب
- ▶ حفظ وزن متعادل
- ▶ پرهیز از مصرف الکل و موادمخدر و دخانیات
- ▶ مدیریت بیماری های مزمن مانند: سرطان

برای پیشگیری از عود افسردگی چه کنیم؟

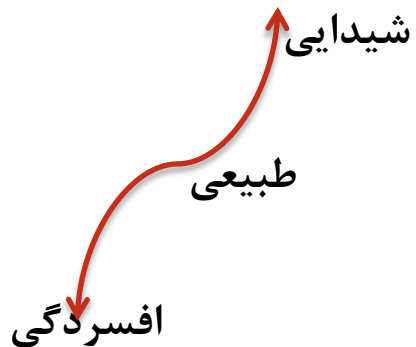
- ▶ پایبندی به برنامه درمانی خود
 - ۱- پیگیری جلسات درمانی
 - ۲- مصرف منظم داروها
 - ۳- استفاده از جلسات رواندرمانی
- ▶ پرهیز از مصرف الکل و داروهای تفریحی
- ▶ توجه به مواردی که علائم را بدتر می کند
- ▶ توجه به تشدید علایم و تغییرات خلقی

اختلال دو قطبی

یک بیماری روانپزشکی که فرد نوسانات خلقی شدید را به صورت افسردگی شدید و شیدایی تجربه می کند.

علائم بیماری دو قطبی

- ✓ علائم بیماری بستگی به این دارد که خلق فرد به سمت افسردگی یا شیدایی تغییر کرده باشد.
- ✓ با توجه به خلق افسرده یا شیدا علائم فرد متفاوت می باشد.
- ✓ خلق فرد بین این دو خلق نوسان دارد.



علایم دوره شیدایی

- ❖ خلق مداوم بالا، گشاده و یا تحریک (به مدت یک هفته)
- ❖ عزت نفس کاذب یا بزرگ منشی
- ❖ کاهش نیاز به خواب
- ❖ پرحرف تر از معمول یا فشار برای ادامه دادن صحبت
- ❖ پرش افکار
- ❖ حواسپرتی
- ❖ افزایش فعالیت هدفمند
- ❖ مشغولیت بیش از حد در فعالیت هایی که توان زیادی برای پیامدهای ناراحت کننده دارند

آنچه که در مورد اختلال دوقطبی باید بدانیم:

- این بیماری نیازمند درمان دارویی می باشد.
- یک دارو ممکن است برای یک فرد مناسب باشد و در فرد دیگر اثر مناسبی نداشته باشد.
- داروها باید بین دو یا ۵ سال و حتی طولانی تر براساس شدت و دوره های عود اختلال به صورت مستمر استفاده شوند.
- هر برنامه بارداری برای زنان مبتلا به این اختلال باید با روانپزشک در میان گذاشته شود.
- در موارد شدید بیماری که امکان آسیب به خود یا دیگران توسط بیمار وجود دارد سریعاً از مراکز درمانی کمک خواسته شود.

چگونه از خود یا فرد مبتلا به اختلال دو قطبی مراقبت کنیم؟

▶ تحت نظر گرفتن رفتار شخصی

▶ کاهش استرس و تنش

▶ افزایش روابط اجتماعی

▶ بهبود فعالیت



سپاس از توجه شما