

الدعم الأسري لحالات الاضطراب الوجداني ثنائي القطب



العلاج الدوائي هو حجر الزاوية للعلاج:

- العلاج الدوائي مهم لتعديل المزاج وتجنب الانتكاس ،إلا أن الكثير من المرضى يتوقفون عن تناول الأدوية عندما يشعرون بالتحسن أو بسبب بعض الأعراض الجانبية المزعجة أولأنهم يستمتعون بأعراض الهوس.
- **شجع المريض** على مناقشة الطبيب حول الأعراض الجانبية فأحياناً بمجرد تعديل الجرعة أو تغيير الدواء يتحسن الوضع، كما أن التوقف عن الدواء يشكل خطورة.
- قد تتدهور الأعراض في بعض الأحيان حتى لو التزم المريض بالعلاج إذا لاحظت ذلك أسرع بتنبيه الطبيب ، فالتدخل السريع يقي من الدخول في النوبة بشكل كلي.
- إذا كان ليس بالإمكان تجنب الانتكاس عليك ألا تأخذ الأعراض بشكل شخصي تذكر انها أعراض لاضطراب عقلي وحضر اجراءات للطوارئ (رقم الاتصال بالطبيب المشرف على حالته، المستشفى، رقم الملف).

للتواصل :

011 8223891



vcscd_fcc



الدعم الأسري لحالات الاضطراب الوجداني ثنائي القطب

وجود مريض يعاني من الاضطراب الوجداني ثنائي القطب في الأسرة يسبب ضغط وتوتر، ومزيج من مشاعر الذنب والخوف والغضب والعجز. وبالإمكان تخطي تلك الصعوبات بتقبل المرض وتعلم طرق التعامل معه، من خلال:

1 التعرف على الاضطراب ، أعراضه ، علاجه.

2 تشجيع المريض على العلاج هو أفضل دعم يمكنك تقديمه إلى جانب الدعم المعنوي

قد يفقد المريض القدرة على الاستبصار بحالته ، ففي نوبة الهوس يكون شعوره رائع ولا يعي بمشاكلته، وفي نوبة الاكتئاب قد يشعر بأن وضعه غير طبيعي ولكن ليس لديه طاقة لطلب المساعدة. إذا كان المريض لا يدرك إصابته بهذا الاضطراب ، اقترح عليه مراجعة طبيب لمرض محدد كالأرق أو التوتر. ويمكنك التحدث مع الطبيب قبل ذلك الموعد عن شكوكك.

3 التوقعات الواقعية.

توقع الكثير هو وصفة للفشل و توقع القليل يعطل الشفاء. التحسن ممكن مع العلاج الصحيح ولكن يتطلب وقت وإن كان المريض ملتزم بالعلاج. لا تتوقع الشفاء السريع أو الدائم ، وكن مستعد لحدوث انتكاسة.

4 تقبل حدود المريض:

المريض لا يمكنه السيطرة على مزاجه بضبط الذات والإرادة والمنطق.

5 الإصابة بالاضطراب ثنائي القطب ليس ذنب أي أحد، لا يمكنك إنقاذ شخص يعاني من هذا الاضطراب، يمكنك فقط تقديم الدعم والمساعدة .

6 إيجاد نظام (روتين) يومي لوقت النوم والوجبات يقلل من الضغوط على المريض والأسرة.

٧

الحوار الأسري المفتوح و المتفهم يفيد لدعم حالات الاضطراب الوجداني ثنائي القطب .

من خلال إبداء استعدادك للاستماع ، ذكره بأنك تهتم به، ومستعد لتقديم المساعدة له..

٨

اعتن بنفسك: عندما تدعم شخص آخر قد تتجاهل احتياجاتك ، و تصبح عرضة للضغط النفسي. اعتن بنفسك عاطفياً وجسدياً من خلال الآتي :

- التركيز على حياتك وممارسة هواياتك ومصادر المتعة لديك.
- التخطيط والتفويض وطلب المساعدة: قد يأخذ التخطيط بعض الوقت ولكن بالتأكيد سيوفر الكثير من الوقت على المدى الطويل. حدد مدى قدرتك على العطاء و اطلب المساعدة من الآخرين. ابحث عن الدعم سواء كان صديقاً أو معالج.
- تطوير أسلوب حياة صحي: من خلال تناول غذاء صحي، النوم المنتظم ، ممارسة الرياضة و تمارين الاسترخاء.

الدعم أثناء العلاج

أثبتت الدراسات أن المرضى الذين يتمتعون بمجموعة داعمة علاجهم أسرع ويتعرضون لنوبات أقل ، وتكون أعراضهم أقل حدة.

كن شريكاً في رحلة العلاج، دعمك يساهم في نجاح العلاج من خلال:

- البحث عن الطبيب المختص المؤهل ، طلب موعد معه، مرافقة المريض إلى الموعد.
- ملاحظة مزاج المريض وتقديم الملاحظات للمعالج.
- التعرف على الأدوية: جرعاتها ، وطرق استعمالها .
- متابعة تطور العلاج والانتباه لعلامات التدهور:

أعراض وعلامات الدخول في نوبة هوس: أعراض وعلامات الدخول في نوبة اكتئاب: النوم أقل، ارتفاع المزاج، نفاد الصبر، عدم الشعور بالتعب والاعياء، النوم أكثر، صعوبة القدرة على الاسترخاء، الكلام بسرعة، زيادة التركيز، فقدان المتعة ، الانسحاب من النشاط، التهيج ، العدوان. المجتمع، تغير الشهية ، البكاء المتكرر.

كرر عبارات إيجابية:

"لست وحيداً، أنا معك"
"أنت تعاني من مرض حقيقي وهو سبب هذه الأفكار والمشاعر"
"قد لا تصدقني الآن لكن ستتحسن".

يمكنك تشجيعه بقول:

"الاضطراب ثنائي القطب مرض حقيقي كالسكري يتطلب علاج طبي".
"ستتحسن ، هناك العديد من طرق العلاج لمساعدتك".

السيطرة على الاضطراب ثنائي القطب عملية مستمرة مدى الحياة.

عبارات مثل :

" انظر للجانب الايجابي"
أو "كف عن التصرف بجنون" لن تفيد.