

## کمک به فرد مبتلا به اختلال دوقطبی

### ترجمه دکتر علی اصغر سرائی روانشناس استادیار دانشگاه

برای افراد مبتلا به اختلال دوقطبی مهم است که بدانند چگونه با شرایط خود کنار بیایند. با این حال، همچنین مهم است که افراد زندگی آنها - مانند دوستان یا اعضای خانواده - بدانند که چگونه در هنگام گذراندن یک دوره شیدایی یا افسردگی به آنها کمک کنند.

اگر در اطرافیان خود عزیزی دارید که مبتلا به اختلال دوقطبی است، می دانید که این وضعیت می تواند یک چالش باشد. رفتارهای نامنظم و تغییرات شدید خلق و خوی می تواند برای فرد مبتلا و همچنین افراد زندگی آنها سخت باشد.

فهرستی از راه‌های کمک به فردی که برایتان مهم است و مبتلا به اختلال دوقطبی است را بخوانید.

#### چالش های اختلال دوقطبی

هنگامی که افراد مبتلا به اختلال دوقطبی دچار تغییرات خلقی می شوند، معمولاً تغییرات شدیدی را در سطح انرژی و فعالیت، الگوهای خواب و سایر رفتارهای روزمره خود تجربه می کنند. علائم روان پریشی، مانند توهم یا هذیان، ممکن است در طول دوره های خلقی شدید نیز رخ دهد. اینها می تواند هم برای فرد مبتلا به اختلال دوقطبی و هم برای اطرافیانش ترسناک باشد.

اختلال دوقطبی معمولاً یک **بیماری مادام العمر** است. در حالی که بسیاری از افراد مبتلا به اختلال دوقطبی ممکن است برای دوره‌های زمانی بدون علائم باقی بمانند، علائم آنها می تواند در هر زمانی عود کند. گاهی اوقات افراد مبتلا به اختلال دوقطبی در طول این دوره‌های بدون علامت مضطرب می شوند و مطمئن نیستند که قسمت بعدی خلق و خوی آنها چه زمانی رخ خواهد داد.

چگونه می توانم به فرد مبتلا به اختلال دوقطبی کمک کنم؟

زندگی با اختلال دوقطبی آسان نیست. اما حمایت شما می تواند تغییرات مثبتی در زندگی فرد مبتلا به این عارضه ایجاد کند، به خصوص در دوره های خلقی. در اینجا **۱۰ قدم** برای کمک به افراد مبتلا به اختلال دوقطبی آورده شده است:

#### ۱. خود را آموزش دهید

هرچه بیشتر در مورد اختلال دوقطبی بدانید، بیشتر می توانید کمک کنید. به عنوان مثال، درک علائم دوره‌های شیدایی و افسردگی می تواند به شما کمک کند در طول تغییرات شدید خلق و خوی واکنش مناسب نشان دهید.

#### ۲. گوش کنید

برای مفید بودن همیشه نیازی به ارائه پاسخ یا مشاوره ندارید. در واقع، صرفاً یک شنونده خوب بودن یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای افراد مبتلا به اختلال دوقطبی انجام دهید، به خصوص زمانی که می خواهند با شما در مورد چالش هایی که با آن روبرو هستند صحبت کنند.

ارائه پذیرش و درک شما می تواند کمک زیادی به آن شخص کند که با شرایط خود احساس راحتی بیشتری کند. شما می توانید شنونده بهتری شوید با:

توجه فعالانه به آنچه می گویند

## حفظ آرامش در طول مکالمه

### اجتناب از استدلال

اجتناب از هر موضوعی که به نظر می‌رسد آنها را تحریک یا ناامید می‌کند

۳. قهرمان باشید

برای افراد مبتلا به اختلال دوقطبی، گاهی اوقات ممکن است احساس کنند که تمام دنیا با آنها مخالف است. اطمینان دادن به فرد که در کنار او هستید می‌تواند به او کمک کند تا احساس ثبات بیشتری کند. شما مجبور نیستید با رفتارها و اعمال آن شخص موافق باشید، اما گفتن اینکه همیشه پشت او خواهید بود می‌تواند بسیار مفید باشد.

افراد مبتلا به اختلال دوقطبی اغلب احساس بی‌ارزشی یا ناامیدی می‌کنند، بنابراین تأیید نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت آنها می‌تواند به آنها کمک کند تا از دوره‌های افسردگی خود راحت‌تر بهبود یابند.

۴. در درمان آنها فعال باشید

درمان افراد مبتلا به اختلال دوقطبی معمولاً شامل جلسات درمانی متعدد و ملاقات با پزشک است. در حالی که لزوماً نباید در این قرار ملاقات‌ها شرکت کنید، می‌توانید با مراجعه به فرد مبتلا به اختلال دوقطبی و سپس منتظر ماندن تا پایان قرار ملاقات به او کمک کنید.

این قرار ملاقات‌ها گاهی اوقات می‌تواند برای افراد مبتلا به اختلال دوقطبی پیچیده یا ترسناک به نظر برسد. وجود کسی که بتواند از او حمایت کند و با او صحبت کند، ممکن است به کاهش استرس یا اضطرابی که ممکن است احساس کنند کمک کند.

۵. برنامه ریزی کنید

اختلال دوقطبی می‌تواند غیرقابل پیش‌بینی باشد. در صورت نیاز به استفاده از آن در طول دوره‌های خلقی شدید، داشتن یک برنامه اضطراری مهم است. این طرح باید شامل اقداماتی باشد که اگر فرد در طول یک دوره افسردگی احساس خودکشی کرد، یا اگر در طول یک دوره شیدایی از کنترل خارج شد، چه باید کرد.

همچنین باید برنامه‌های روزانه داشته باشید که به فرد کمک کند زمان بین قسمت‌های شدید را پشت سر بگذارد. این برنامه‌ها می‌تواند شامل مکانیسم‌های مقابله‌ای باشد، مانند کارهایی که فرد می‌تواند انجام دهد وقتی احساس می‌کند نوسان خلقی در راه است، یا اینکه چگونه کارهای روزمره یا سایر فعالیت‌های روزانه را در زمانی که سطح انرژی پایینی دارد، انجام دهد. این برنامه‌ها را زمانی انجام دهید که فرد در وضعیت ذهنی آرام و باثباتی قرار دارد. بهتر است آنها را یادداشت کنید تا هر دوی شما به راحتی به آنها مراجعه کنید.

گاهی اوقات افراد مبتلا به اختلال دوقطبی زمانی که در مرحله شیدایی بیماری خود هستند می‌توانند کاملاً تکانشی شوند. هنگامی که عزیز شما خوب است، ممکن است از شما بخواهد که برای او پول نقد یا کارت اعتباری نگه دارید، که آسیب مالی بالقوه‌ای را که ممکن است در مرحله جنون به خود وارد کند به حداقل می‌رساند. اگر با انجام این کار موافقت کردید، آماده باشید که وقتی یکی از عزیزانتان «از شما می‌خواهد» کارت‌های اعتباری، دفاتر بانکی یا پول نقد خود را به او بدهید، در معرض خصومت قرار بگیرید. قبل از اینکه بپذیرید از عزیزتان در این راه حمایت کنید، از قبل به این فکر کنید که آیا می‌توانید با این موضوع کنار بیایید یا خیر.

۶. حمایت کنید، فشار نیاورید

حمایت شما می تواند برای فرد مبتلا به اختلال دوقطبی بسیار مفید باشد. با این حال، باید بدانید چه زمانی باید عقب نشینی کنید و اجازه دهید یک متخصص پزشکی یا سلامت روان مداخله کند. در حالی که افراد مبتلا به اختلال دوقطبی قادر به تصمیم گیری آگاهانه هستند، شما باید درک کنید که چه زمانی خلق و خوی و رفتار آنها خارج از کنترل آنها است.

همچنین، اگر زمانی که شما می خواهید کمک کنید، فرد دچار شکست شد، آن را شخصی نگیرید. به یاد داشته باشید که هر دوی شما بهترین کار را انجام می دهید.

۷. فهمیده باشید

برای افراد مبتلا به اختلالات روانی ممکن است درک آنچه که تجربه می کنند دشوار باشد. افراد مبتلا به اختلال دوقطبی ممکن است ندانند که چرا خلق و خوی آنها تغییر می کند. تلاش برای درک آنچه فرد از سر می گذرانند و ارائه حمایت شما می تواند تفاوت زیادی در احساس او ایجاد کند.

۸. خودتان را نادیده نگیرید

در حالی که از فردی مبتلا به اختلال دوقطبی مراقبت می کنید، فراموش کردن مراقبت از خود آسان است. اما قبل از اینکه به کسی کمک کنید، باید مطمئن شوید که زمان و توانایی عاطفی برای انجام این کار را دارید.

اگر تصمیم دارید به کسی کمک کنید، مطمئن شوید که به اندازه کافی بخوابید، به درستی غذا بخورید و به طور منظم ورزش کنید. سالم نگه داشتن خود می تواند به شما این امکان را بدهد که فردی را که به آن کمک می کنید سالم نگه دارید.

۹. صبور باشید و خوش بین باشید

اختلال دوقطبی یک بیماری طولانی مدت است، بنابراین علائم در طول زندگی فرد ظاهر می شوند و از بین می روند. این اختلال غیرقابل پیش بینی است، با دوره های بدون علامت متناوب با دوره های خلقی شدید. به خاطر فرد مبتلا به اختلال دوقطبی، سعی کنید صبور و خوش بین باشید. این می تواند به آنها کمک کند تا در مسیر زندگی کامل و سالم باقی بمانند.

۱۰. بدانید چه زمانی زیاد است هیچ کس نمی داند چگونه با اختلال دوقطبی بهتر از متخصصانی که برای درمان آن آموزش دیده اند مقابله کند. اگر به یک فرد مبتلا به اختلال دوقطبی کمک می کنید و به نظر می رسد رسیدگی به آن ها خیلی سخت شده است، فوراً با یک متخصص پزشکی یا سلامت روان تماس بگیرید.

**ترجمه: دکتر هلی اصغر سرائی روانشناس استادیار دانشگاه**