

مهم‌ترین علائم افسردگی شیدایی

فردی که دچار اختلال دوقطبی یا افسردگی شیدایی است، دچار نوسانات خلقی شدید می‌شود که معمولا این نوسانات هفته‌ها یا ماه‌ها طول می‌کشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، وضعیتی است که گریبان زندگی تقریباً ۵ درصد از جمعیت بزرگسال جهان را می‌گیرد. بیماری اختلال دو قطبی غالباً دوستان و خانواده فرد مبتلا را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد.

اختلال دو قطبی چیست؟

اختلال دو قطبی اساساً دوره‌های به شدت نامتوازنی بین شیدایی (مانیا) و افسردگی است. این اختلال سبب ایجاد فراز و نشیب‌های شدید با تغییرات روحی ناگهانی و غیرقابل کنترل می‌شود. بسامد این دوره‌ها بین افراد متفاوت است و برخی بیش‌تر از افسردگی مستعد شیدایی هستند و بالعکس.

به طور میانگین اختلال دو قطبی معمولاً در اواسط بیست سالگی ایجاد می‌شود اما شروع نشانه‌های این اختلال در کودکان کم سن و بزرگسالان میانسال نیز دیده شده است. این اختلال روانی به عنوان ششمین ناتوانی شایع در دنیا می‌تواند از طریق وراثت منتقل شود یا در پی افسردگی به وجود بیاید.

تفاوت میان اختلال دو قطبی و افسردگی

بسیاری از افراد معتقدند که این دو وضعیت اساساً یکی هستند. گرچه برخی از علائم مشابه است اما تفاوت‌های عمده‌ای وجود دارد که افسردگی را از اختلال دو قطبی متمایز می‌کند.

یک تفاوت بزرگ زمانی است که در آن قربانیان با علائم دست و پنجه نرم می‌کنند. کسانی که از افسردگی رنج می‌برند احتمال دارد علائم طولانی‌تر و ممتدتری را تجربه کنند. در اختلال دوقطبی مبتلایان بیشتر مستعد انفجار ناگهانی عواطف و احساسات شدید هستند.

اختلال دوقطبی هم‌چنین شامل شیدایی می‌شود، چیزی که افسردگی ندارد. تصور می‌شود دوره‌های شیدایی به طور میانگین از چهار روز تا یک هفته طول می‌کشند. در افسردگی، روحیه‌ی پایین معمولاً در حملات طولانی تمام روز ماندگار است.

علائم و نشانه‌های اختلال دو قطبی

بهترین راه برای تعیین آن‌که آیا شما یا شخصی که می‌شناسید اختلال دو قطبی دارید یا نه، جست‌وجو به دنبال علائم افسردگی، شیدایی، یا ترکیب این دو است.

۱. نشانه‌های اختلال دوقطبی؛ نوسانات خلقی

این یک علامت ترکیبی رایج است که در افراد دوقطبی تجربه می‌شود. یک نوسان خلقی، تغییر ناگهانی از وضعیتی به شدت مثبت به دیدگاهی منفی است. این دو همچنین می‌توانند برعکس نیز اتفاق بیفتند.

۲. انرژی بالا در ترکیب با روحیه پایین

وقتی شیدایی با افسردگی برخورد کند، جسم و ذهن را با سیگنال‌های متناقض گیج می‌کنند. این‌ها شامل احساس ناراحت‌کننده افسردگی در ترکیب با احساسات اضطراب، بی‌خوابی، عدم تمرکز حواس، پریشانی و افکار غیرقابل کنترل است. این علامت جدی است زیرا روحیه افسرده در ترکیب با گرایش‌های گاه و بیگاه می‌تواند منجر به شکل‌گیری افکار خودکشی شود.

۳. زودرنجی شدید

فرازهای احساسی شدیدی وجود دارد اما فرد مبتلا به این اختلال مستعد زودرنجی زیاد نیز هست. وقتی این شخص از دنیای اطرافش عصبانی می‌شود و بی‌قرار است معمولاً چیزهای کوچک و دنیوی باعث واکنش افراطی او می‌شود.

۴. افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس

سطوح شدیداً مثبت گاهی با یک تقویت نفس به اوج می‌رسد. یک دوره شیدایی ممکن است با احساس افزایش یافته اعتماد به خود همراه باشد، فقط به این خاطر که طی حملات افسردگی به طور کامل از آن دست کشیده شده است.

۵. حواس‌پرتی

طی دوره شیدایی اغلب دامنه توجه بیش‌فعال و متغیری وجود دارد. افراد هنگام تمرکز کردن روی یک چیز به مشکل برمی‌خورند و مستعد منحرف شدن با عوامل کوچک حواس‌پرتی هستند.

۶. تصمیم‌گیری بی‌دقت

طی این مدت ممکن است نشانه‌هایی از گرایش‌های آنی وجود داشته باشد. قربانی اغلب عجله می‌کند و بدون در نظر گرفتن عواقب تصمیم‌های ناگهانی می‌گیرد. توانایی قضاوت ضعیف و فقدان توجه منجر به تصمیماتی مانند اقدامات با ریسک بالا یا به طور بالقوه توهین‌آمیز شود.

۷. افکار آشفته

از نشانه‌های اختلال دوقطبی بسیار شایع، افکار آشفته است. طی دوره شیدایی در ذهن یک فرد دوقطبی چیزهای بسیاری می‌گذرد. افکار آنها غالباً سریع‌تر از آن‌که بتوانند پردازش‌شان کنند هجوم می‌آورند و به دست آوردن یک درک واحد و منسجم را دشوار می‌کنند.

۸. گفتار سریع

با وجود تمام افکار و مزاحمت‌هایی که در ذهن یک فرد دوقطبی می‌چرخد، اغلب کلمات را با سرعت بالایی به زبان می‌آورند. تصور آن‌که نتوانند هر آنچه می‌خواهند را در زمان اختصاص یافته بگویند، آنها را تحت فشار قرار می‌دهد و باعث می‌شود بخواهند به سریع‌ترین شکل ممکن سخن بگویند.

۹. ناامیدی

این یک علامت عمومی است که معمولاً به افسردگی ارتباط داده می‌شود. این علامت با احساساتی همراه است که فقدان انگیزه و محرک را طی دوره‌ی افسردگی الهام می‌بخشد.

۱۰. نوسان اشتها و وزن

گاهی طی دوره افسردگی اشتیاقی به خوردن وجود ندارد. همچنین ممکن است اشتیاقی افزون به خوردن وجود داشته باشد، که پرخوری عصبی نیز نامیده می‌شود. این رژیم متناقض منجر به کاهش و افزایش وزن‌های ناگهانی در افراد مبتلا به این اختلال می‌شود.

۱۱. افکار خودکشی

افسردگی معمولاً با افکار مرگ در ارتباط است. شخص ممکن است در یک دوره شدید خودکشی را در نظر بگیرد که متأسفانه مرگ شایعی میان کسانی است که از افسردگی شیدایی مزمن رنج می‌برند.

۱۲. تنبلی

وقتی یک فرد دوقطبی به بخش افسردگی اختلالش وارد می‌شود، نسبت به زمانی که در دوره شیدایی بود خیلی کم‌انرژی‌تر و بی‌طراوت‌تر می‌شود. احساس خستگی، خواب‌آلودگی و عدم تمرکز همه علائم دوره افسردگی هستند.

آیا مشکوک به داشتن اختلال دوقطبی هستید؟

در صورتی‌که هرکدام از این علائم را نشان می‌دهید و به سلامت ذهن‌تان اهمیت می‌دهید، نخستین کاری که می‌بایست انجام دهید مشاوره با یک پزشک سلامت حرفه‌ای است. یک پزشک تنها منبع قابل اعتماد تشخیص یک چنین وضعیت جدی‌ای است.

اختلال دوقطبی در مراحل اولیه‌اش ممکن است بسیار خفیف‌تر و نامشهود باشد. اگر یک پزشک علائم را رد کند و طی سال‌ها بدتر شوند، از مراجعه مجدد برای چکاپ نترسید.

از آدم‌های اطرافتان کمک بگیرید. بسیاری از قربانیان دوقطبی در دسترسی به عزیزانشان شکست می‌خورند و این امر اجازه می‌دهد در ناامیدی بیش‌تری غرق شوند. بگذارید کسانی که اطرافتان هستند بدانند با چه چیزی دست به گریبان هستید، از این رو می‌توانند اعمال شما را درک کنند و حمایت مثبت از شما را فراهم کنند. اگر کسی به شما احساسات منفی می‌دهد که وضعیت‌تان را بدتر می‌کند، بهترین کار آن است که در صورت امکان از

