**المحاضرة السابعة : اضطرابات ثنائية القطب :**

لاضطراب ثنائي القطب، الذي كان يُعرف في السابق باسم الاكتئاب الهوسي، عبارة عن حالة صحية عقلية تتسبب في تقلبات مزاجية مفرطة تتضمن الارتفاعات (الهوس أو الهوس الخفيف) والانخفاضات (الاكتئاب) العاطفية.

عندما تصاب بالاكتئاب، ربما تشعر بالحزن أو اليأس وفقدان الاهتمام أو الاستمتاع بمعظم الأنشطة. عند تحول حالتك المزاجية إلى الهوس أو الهوس الخفيف (الأقل حدة من الهوس)، ربما تشعر بالابتهاج، أو الامتلاء بالطاقة أو سرعة الغضب على نحو غير معتاد. من الممكن أن تؤثر التقلبات المزاجية المذكورة على النوم، والطاقة، والنشاط، والقدرة على اتخاذ القرارات، والسلوك والقدرة على التفكير بوضوح.

ربما تحدث مجموعة من التقلبات المزاجية بصورة نادرة أو عدة مرات في العام. في حين سيعاني معظم الأفراد بعض الأعراض الانفعالية بين المجموعات، إلا أن بعضهم قد لا يعاني أيًا منها.

## الأعراض

ثمة عدة أنواع من الاضطرابات ثنائية القطب وما يرتبط بها من اضطرابات. وقد تشمل الإصابة بالهوس أو الهوس الخفيف والاكتئاب. يمكن أن تتسبب الأعراض في تغيرات غير متوقعة في الحالة المزاجية والسلوك، مما يؤدي إلى الشعور بالضيق الشديد وصعوبة في الحياة.

* **اضطراب ثنائي القطب من النوع الأول.** أن تكون أُصبت بنوبة هوس واحدة على الأقل قد تسبقها أو تليها نوبات الهوس الخفيف أو نوبات اكتئاب عظمى. في بعض الحالات، قد تؤدي الإصابة بالهوس إلى الانفصال عن الواقع (الذهان).
* **اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني.** أن تكون قد أُصبت بنوبة اكتئاب عظمى واحدة على الأقل ونوبة هوس خفيف واحدة على الأقل، ولكنك لم تصب مُطلقًا بنوبة هوس.
* **اضطراب دوروية المزاج.** أن تكون قد عانيت نوبات عديدة من أعراض الهوس الخفيف على مدار عامين على الأقل — أو عام واحد عند الأطفال والمراهقين — أو نوبات من أعراض الاكتئاب (إلا أنه يكون أقل شدة من الاكتئاب الشديد).
* **أنواع أخرى.** تشمل هذه الأنواع، على سبيل المثال، الاضطرابات ثنائية القطب وما يرتبط بها من اضطرابات ناجمة عن تعاطي بعض المخدرات أو تناول الكحول أو جراء الإصابة بحالة طبية، مثل مرض كوشينج أو التصلب المتعدد أو السكتة الدماغية.

لا يعتبر اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني شكلاً أخف من اضطراب ثنائي القطب من النوع الأول، ولكن تشخيصه منفصل. في حين أنه يمكن لنوبات الهوس من الاضطراب ثنائي القطب من النوع الأول أن تكون حادة وخطيرة، يمكن أن يصاب الأفراد الذين يعانون اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني بالاكتئاب لفترات أطول، مما يمكن أن يسفر عن الإصابة بإعاقة كبيرة.

على الرغم من أن الاضطراب ثنائي القطب يمكن أن يحدث في أي عمر، فهو عادة ما يتم تشخيصه في أثناء سنوات المراهقة أو أوائل العشرينيات. قد تختلف الأعراض من شخص لآخر، وقد تختلف بمرور الوقت.

### الهوس والهوس الخفيف

الهوس والهوس الخفيف هما نوعان مختلفان من النوبات، ولكن لهما نفس الأعراض. الهوس أشدّ من الهوس الخفيف ويسبب مشاكل أكثر وضوحًا في العمل والمدرسة والأنشطة الاجتماعية، فضلاً عن صعوبات في العلاقات مع الغير. الهوس قد يؤدي أيضًا إلى الانفصال عن الواقع (الذهان) ويتطلب دخول المستشفى للعلاج.

وتشمل نوبات الهوس والهوس الخفيف ثلاثة أو أكثر من هذه الأعراض، وهي:

* متفائل، أو وثّاب أو مثير بشكل غير طبيعي
* زيادة النشاط، والطاقة أو الإثارة
* الشعور المبالغ فيه بالرفاه والثقة بالنفس (النشوة)
* انخفاض الحاجة إلى النوم
* ثرثرة غير عادية
* تسارع الأفكار
* التشتت
* سوء اتخاذ القرار — على سبيل المثال، الإسراف في الشراء بشكل مستمر، التعرض للمخاطر الجنسية أو القيام باستثمارات حمقاء

### نوبة الاكتئاب الحاد

تتضمن نوبة الاكتئاب الحاد أعراضًا بالغة الشدة بحيث تسبب صعوبة ملحوظة في أداء الأنشطة اليومية، مثل العمل أو المدرسة أو الأنشطة الاجتماعية أو العلاقات. تتضمن النوبة خمسة أعراض مما يلي أو أكثر:

* حالة مزاج مكتئب، مثل الشعور بالحزن أو الفراغ أو اليأس أو الرغبة في البكاء (يمكن أن يظهر المزاج المكتئب لدى الأطفال والمراهقين على هيئة الحساسية للتهيج)
* فقدان ملحوظ في الاهتمام أو الشعور بعدم السعادة بجميع — أو ربما معظم — الأنشطة
* فقدان كبير في الوزن عند عدم اتّباع نظامٍ غذائي جيد، أو الزيادة في الوزن، أو انخفاض الشّهية أو ارتفاعها (ربما تعدّ عدم زيادة الوزن لدى الأطفال بالصورة المتوقعة علامةً للاكتئاب)
* إما كثرة الأرق وإما كثرة النوم
* إما الضجر وإما بطء السلوك
* الإعياء أو فقدان الطاقة
* الشعور بانعدام القيمة أو الذنب الشديد أو غير الملائم
* انخفاض القدرة على التفكير أو التركيز، أو التردّد
* التفكير في الانتحار أو التخطيط له
* **الاسباب :**
* المستويات المرتفعة أو المنخفضة لبعض المواد الكيميائية (النواقل العصبية) في جسم الشخص - النواقل العصبية هي مواد كيميائية، مثل السيروتونين والنورإبينفرين، تستخدمها الخلايا العصبية لإرسال رسائل عبر الدماغ والجسم
* أورام أو إصابات الدماغ الأخرى
* حدث مرهق نفسيًا أو مثير للشدَّة
* المخدرات، مثل الكوكايين
* مشاكل صحية أخرى، مثل اضطرابات الغدَّة الدرقيَّة

**الاعراض :**

**أعراض الاكتئاب:**

* الشعور بالحزن الشديد
* قلة الاهتمام بممارسة الأنشطة، حتى تلك التي اعتاد المريض الاستمتاع بها من قبل
* التفكير والتحرك ببطء
* الشعور باليأس والذنب
* النوم لفترات أكثر من المعتاد
* رؤية أشياء غير حقيقية

**أعراض الهوس:**

* الشعور بثقة شديدة واعتقاد الشخص بأنه الأفضل
* شعور الامتلاء بالكثير من الطاقة
* سهولة التهيج العصبي
* النوم لفترات أقلّ من المعتاد
* زيادة الكلام
* تشتت الذهن بسهولة والتحوُّل من نشاط إلى آخر
* المشاركة في أنشطة محفوفة بالمخاطر، مثل المقامرة أو الجنس، دون التفكير في عواقب ذلك
* رؤية أو سماع أشياء غير حقيقية

قد يعاني المصابون بالهوس الشديد (الذهان الهوسي) من أعراض مثل:

* الاعتقاد الكاذب بأنهم مميزون، كأن يعتقد أحدهم أنه يسوع المسيح أو أنه عبقري جدًا
* الاعتقاد بأنهم مطاردين، مثل كونهم مُلاحقين من قبل مكتب التحقيقات الفيدرالي.
* النشاط المفرط، مثل التسابق، والصراخ، والغناء
* عدم التفكير أو التصرف بشكل متوازن

يجب على الأشخاص الذين تظهر لديهم علامات تحذيرية **الذهاب إلى المستشفى على الفور**.