**الاضطرابات ثنائية القطب**

تحدثنا في محاضرة سابقة عن تشخيص اضطراب الاكتئاب و سنتحدث في هذه المحاضرة عن طريق تشخيص اضطراب ثنائي القطب .

و تعد أهم خطوة في تشخيص اضطراب ثنائي القطب هي تشخيص نوبة الهوس بشكل صحيح عند الأشخاص الذين تنطبق عليهم معايير الاكتئاب لأن نوبات الهوس هذه هي من يميز اضطراب ثنائي القطب ، و لأنه لا يوجد اضطراب يقتصر على الإصابة بنوبات الهوس فقط فإن أعراض الاكتئاب متوقعة عند تعاملنا مع أعراض اضطراب ثنائي القطب .

فهناك قائمة طويلة من الأعراض التي يمكن أن تنتج عن نوبات الهوس ، و لتشخيص الإصابة بها يجب تشخيص معانات المريض من ثلاث أعراض أو أكثر من الأعراض التالية :

أولا : الثقة الزائدة بالنفس : و لا نقصد بذلك اعتقاد المصاب بأنه لاعب كرة قدم ممتاز مثلا بل اعتقاده أنه أفضل لاعب كرة قدم في العالم ، و يعني هذا العرض أن تظهر على المريض علامات الهوس بنفسه .

لكن كيف تؤثر الثقة الزائدة بالنفس على حياة المهووس :

* إهمال الإشارات التحذيرية حوله حيث يمكن أن يصل المهووس إلى درجة عالية من الثقة في قراراته و طريقة تفكيره ، تجعله غافلا على الإشارات التحذيرية التي يمكن أن تدله على أنه يرتكب خطأ ما ، سواء في حياته الشخصية أو العملية ، فيجب أن ينتبه إلى تلك الإشارات حتى يقوم ذاته .
* التطفل على مجالات و اختصاصات أخرى ، فمن منطلق الثقة الزائدة بالنفس يمكن أن يشعر المهووس أنه أفضل من غيره حتى في تخصصاتهم مثلا الطالب المهووس يرى نفسه أحسن من مدرسيه .
* الاستسهال بأداء المهام المطلوبة و بذل الحد الأدنى من الجهد .فالثقة الزائدة تدفعه إلى الاعتقاد بأنه قادر على أداء مهامه بسهولة ويسر و في أقصر وقت .
* الثقة الزائدة بالنفس تعزز النرجيسية و تبني شخصية مؤذية لمحيطها فيصبح المهووس نرجيسي حسود و بغيض .
* عدم القدرة على النقاش أو النقاش المفرط إلى حد الثرثرة و ذلك نتيجة التحيز الشديد للآراء و المواقف و هو واحد من مخرجات الاعتقاد الراسخ لدى المهووس بأنه لا يقوم إلا بما هو صحيح .

ثانيا : تسارع الأفكار : حيث تتسارع و تتزاحم الأفكار و تتوالى في ذهن المصاب (فكرة بعد فكرة ) ، الأمر الذي يسبب العرض الثالث وهو

ثالثا : الكلام بسرعة

رابعا : التشتت : فالمصابون بهذا الاضطراب لا يستطيعون تركيز تفكيرهم على موضوع واحد أيا كان ، كما أن انتباههم يتشتت في تفاصيل غير مهمة ، و لا صلة لها بالنسبة للآخرين .

خامسا : قلة الحاجة للنوم : فقد يكتفون بثلاثة ساعات من النوم فقط .

سادسا : الانفعال الحركي النفسي : كالسير بسرعة حول الغرفة و قلع الملابس و ارتدائها مرة أخرى .

سابعا : زيادة في النشاط الموجه نحو هدف ما ، فقد يوجه المصاب كل تركيزه على العمل أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية ، و قضاء كل وقته لأداء تلك المهمة و ترك كل شيئ كان عليه فعله .

ثامنا : المشاركة بنشاطات خطيرة : قد يتمتع البعض بالتسوق ، لكن المصابين بنوبة الهوس قد تخرج رغبتهم في التسوق عن السيطرة ، لذلك فقد يستمرون في التسوق و ينفقون أكثر مما يملكون من المال .

تاسعا : ازدياد الطاقة : فالمصابين بثنائي القطب يعانون من ازدياد الطاقة بشكل عام ، و يعد هذا عنصرا مهما بالنسبة لكافة أعراض نوبات الهوس التي ذكرناها ، و كما قلنا سابقا على المصاب ان يعاني من ثلاث أعراض أو أكثر كي يتم تشخيصه باضطراب ثنائي القطب .

و لكن هناك بعض الشروط التي يجب أن تنطبق على المريض لكي يشخص باضطراب ثنائي القطب :

01/ استمرار الشعور بالمزاج العالي مدة أسبوع على الأقل ، و يجب أن يكون مزاج المريض عالي ، بشكل غير طبيعي ، أو قد يظهر هذا عند البعض بطريقة مختلفة فيصبح المصاب سريع الانفعال و الغضب .

02/ كما يجب أن تكون الطاقة المتزايدة أحد الأعراض الثلاثة .

03/ و يجب أن تكون الأعراض خاصة بما فيه الكفاية لتأثر سلبا ، على حياة المصاب فقد تؤثر سلبا على عمله أو على علاقته مع الأصدقاء أو العائلة .

و هناك نوعان من اضطراب ثنائي القطب :

اضطراب ثنائي قطب من النوع الأول : و الذي يتميز بمرور المصاب بنوبة كاملة من الاكتئاب و نوبة كاملة من الهوس .

اضطراب ثنائي قطب من النوع الثاني : و يعاني المصاب فيه من نوبة اكتئاب حادة و نوبة هوس خفيفة و ليست كاملة ، كما أن تشخيص المصاب بثنائي القطب الأول أو الثاني يعتمد على مدى حدة الأعراض و مدى استمرارها ، فالأعراض هي نفسها في كلا النوعين ، لكنها يجب أن تستمر لمدة أسبوع على الأقل لتشخيص نوبة الهوس و أربعة أيام لتشخيص نوبة هوس خفيفة .

و لتشخيص نوبة هوس يجب أن تؤثر الأعراض سلبا على الحياة اليومية للمريض ، لكن هذا لا ينطبق في حالة الإصابة بنوبة هوس خفيفة ، حيث يمكن أن تجعل المصاب بها أكثر إنتاجية ، أو أن يصبح اجتماعيا بشكل أكبر

و لو كان ذلك ظاهريا أو مؤقت ، يرجع الأمر للطبيب للنظر في الأعراض التي يعاني منها المريض و تحديد ما إذا كانت المعايير تنطبق على النوع الأول أو الثاني .

علاج الاضطراب ثنائي القطب

علاج هذا الاضطراب يكون إما بالأدوية أو بالعلاجات النفسية :

العلاج الدوائي : أقدم هذه العلاجات هو علاج الليثيوم أو أملاح الليثيوم و الذي يعد العلاج الرئيسي لاضطراب ثنائي القطب منذ خمسة قرون خلت ، و هو الأكثر فعالية من بين العلاجات المتاحة و هو الأكثر تحكم في نوبات الهوس ، إلا أن العلماء لا يعلمون سبب فاعليته و لا آلية عمله على مستوى المشبك العصبي ، و لكن و وفقا لاحدى النظريات فان الليثيوم يحفز افراز السيروتونين عن طريق زيادة مكونات السروتونين ، و قد يزيد من افراز السيروتونين بطرق أخرى ، و هناك نظريات تقول أن الليثيوم يعزز استردادات النورأنبنفرين و يرمز له بالاختصار () و بالتالي يقل تأثير () مع الوقت ، و تفترض نظريات أخرى أن الليثيوم يؤثر على مناطق أخرى مختلفة من الخلية العصبية حيث لا يقتصر تأثيره على نقاط الاشتباك العصبي ، فتنص أحد النظريات أنه يؤثر على قنوات الصوديوم الموجودة على طول المحور العصبي و التي تعمل على تحريك جهد الفعل عبر الخلية العصبية .

أين كانت الآلية فهي تعمل على موازنة الحالة المزاجية للمريض و هي سريعة المفعول ، حيث يظهر أثرها خلال أسبوع أو اثنين ، كما أنها تغني على التأثيرات الجانبية السيئة و المزعجة للعلاجات الأخرى و بالأخص نوبات الإكتئاب و الشعور بالخجل ، و تعد هذه النقطة مهمة للغاية فعند علاج اضطراب ثنائي القطب من الممكن أن تعمل الأدوية على إحباط المرضى و تثبيطهم بشكل كبير أو رفع مزاجهم بشكل كبير ، و لليثيوم أعراض جانبية أخرى .

يؤثر في استقرار الحالة المزاجية ، و قد يعود السبب إلى الطريقة التي يتناول بها المريض الليثيوم فبعضهم يتناوله بالطريقة التي يتناول بها أدوية الصداع – كلما شعر بصداع تناول الدواء لتخفيفه –

و إذا شعر بتحسن يتوقف عن تناوله ، و لكن ليشعر المريض بالتحسن عند تناول الليثيوم و الأدوية الأخرى التي تساعد في موازنة المزاج عليه المواضبة في تناولها و لا يتوقف عن تناولها إذا شعر بتحسن

و من الآثار الجانبية لليثيوم أثره على الذاكرة ، فقد يسبب فقدان الذاكرة ، و قد يؤثر على تخزين الذكريات الجديدة ، و في بعض الأحيان قد يعمل الليثيوم على إيقاف التغيرات المزاجية الطبيعية ما يؤثر على حياة المرضى ، فهم لا يستطيعون الفرح في أعياد ميلادهم و لا يشعرون بالحزن لحزن أحبائهم فهذه التغيرات المزاجية جزء من الحياة اليومية و احتقانها يؤثر على حياة المرضى بشده .

يتردد بعض المصابين في الخضوع للعلاج ، و انهاء نوبات الهوس التي تصيبهم و ذلك لأنهم يعتبرونها أمرا إيجابيا ، فبالرغم من أنها يمكن أن تكون مدمرة إلا أنها تزيد من إنتاجية و ابداع المصاب ، و لعل من أخطر الآثار الجانبية لليثيوم هي السمية ، فقد يؤثر الليثيوم على عمل الكلى و الغدة الدرقية ، و قد يؤدي إلى الاصابة بالجفاف و يشكل ذلك خطورة لدى المرضى الذين يعانون من الجفاف أصلا .

فعلى الأشخاص الذين يتناولون الليثيوم أن يحرصوا على شرب الماء بكثرة و الاتباع الحرفي لنصائح الأطباء

و من مشكلات العلاج بالليثيوم أنه لا يعالج نوبات الاكتئاب ، فهو يساعد على علاج نوبات الهوس ، و لكنه لا يساعد في علاج الاكتئاب الذي يعد جزء مهم من اضطرابات ثنائي القطب ، فالمرضى الذين يعالجون بالليثيوم بحاجة إلى تناول دواء مضاد بالاكتئاب أيضا و قد يؤدي هذا إلى مشكلتين :

الاولى: أن بعض مضادات الإكتئاب الأكثر استعمالا قد تسبب نوبات هوس للمصابين باضطرابات ثنائي القطب ، و يحد ذلك من خيارات العلاج .

ثانيا : المصاب سيعاني من أعراض جانبية لمضاد الإكتئاب بالاضافة إلى الأعراض الجانبية لليثيوم .

هناك أدوية أخرى تستعمل لعلاج نوبات الهوس حقق بعضها نجاحا ، و خاصة تلك التي تحتوي على مضادات التشنج و مضادات الذهان و البنزوديازيبينات و لكن وكما ذكرنا سابقا يبقى الليثيوم العلاج الأفضل .