

دوره‌های شیدایی و ملاک های ضروری برای درک بهتر آن

دوره‌های شیدایی ، دوره‌های متمایزی است، که فرد به صورت مداوم و غیر طبیعی، خلق بالا و تحریک‌پذیر را تجربه می‌کند. مهم‌ترین خصوصیات دوره شیدایی بالا رفتن خلق و افزایش سطح انرژی و افزایش فعالیت های جسمانی و ذهنی است. دوره‌های شیدایی ، خود به تنهایی اختلال نیستند، اما علائم و نشانه‌های شیدایی، خود را در اختلال دوقطب، نشان می‌دهند. اختلال دوقطبی، اختلال مزمن و حادی است، که دوره‌های متناوب خود را در برمی‌گیرد. این دوره متناوب خلقی، شامل، دوره‌های افسردگی و سپس دوره شیدایی است و احساس سرحالی و سرخوشی نیز، در این بین تجربه می‌شود.

شروع دوره شیدایی:

بیش از نیمی از اختلال‌های دوقطبی به صورت، دوره‌های شیدایی آغاز می‌گردد. آغاز این دوره ها بین سنین ۱۵ تا ۲۵ سالگی است.

دو مدل متفاوت شیدایی :

سرخوشی یا شیدایی کلاسیک، به دوره‌های شیدایی ، گفته می‌شود که باعث به وجود آمدن، خلق مغرور و خوش‌بینی بیش از اندازه، در فرد می‌گردد. به این صورت، که فرد به صورت بیش از اندازه نسبت به همه چیز احساس خوش‌آیند دارد و دچار غرور می‌گردد. این حالت کاملاً با شیدایی ملالت، متفاوت است. در شیدایی ملالت، فرد، استرس درونی، اضطراب و رفتارهای فیزیکی و کلامی خشونت‌آمیز از خود بروز می‌دهد.

شما عزیزان می‌توانید برای آگاهی از نشانه‌های دوره‌های شیدایی و روش‌های موثر در درمان آن، ما را تا انتهای مقاله همراهی نمایید. در صورت نیاز برای مشاوره می‌توانید، به مشاوره روانشناسی مراجعه نمایید. مرکز مشاوره راز ماندگار با همکاری مشاورین متخصص خود، می‌تواند شما عزیزان را در این زمینه راهنمایی نماید.

تغییرات، در دوره‌های شیدایی ، با خلق بالا نمود پیدا می‌کند. برخی، از آن به عنوان " تجربه بی‌نهایت احساسات" یاد می‌کنند. البته که سرخوش بودن می‌تواند، به عنوان یک حالت خلقی عادی، تلقی شود. شیدایی را می‌توان از لحاظ تداوم و استمرار، بی‌ربط بودن به موقعیت و شدت زیاد آن، از سرخوشی طبیعی، متفاوت دانست. افراد در دوره‌های شیدایی ، شادی و خوشحالی بیش از اندازه از خود بروز می‌دهند. هرچند خلق آن‌ها می‌تواند، ناپایدار باشد و دوره های کوتاهی از ناراحتی، ترس، خشم و تحریک‌پذیری را تجربه کنند. معمولاً این حالت‌ها کمتر از چند دقیقه به پایان می‌رسد و به دنبال آن، فرد سریعاً به دوره سرخوشی برمی‌گردد. در برخی موارد، سرخوشی اتفاق نمی‌افتد و خشم و تحریک‌پذیری، احساسات غالب فرد هستند.

خصوصیات دوره های شیدایی:

دوره‌های خلق بالا و تحریک‌پذیر، حداقل به مدت یک هفته، باید وجود داشته باشند. در صورتی که خلق، تحریک‌پذیر باشد، ۴ نشانه از نشانه‌های زیر و در غیر این صورت سه نشانه باید وجود داشته باشد:

- عزت نفس کاذب یا حس خود بزرگ بینی

- کاهش خواب
- حرافی نسبت به روزهای معمول
- پرش افکار و تجربه درونی فرار افکار
- حواس پرتی، به راحتی حواسشان به کارهای غیرمهم پرت می‌شود و یا با کوچکترین محرک خارجی، دچار حواس پرتی می‌شوند.
- افزایش فعالیت هدفمند، به ویژه، فعالیت اجتماعی در محیط کار و مدرسه و یا تحریک و سراسیمگی روانی و حرکتی
- تکانشی بودن، یعنی انجام دادن فعالیت‌های لذت‌بخش که عواقب دردناکی دارد، مانند، ولخرجی کردن، بی‌احتیاطی‌های جنسی و یا سرمایه‌گذاری‌های غیرمعقول و احمقانه.

شدت این علائم آن قدر باید باشد، که باعث اختلال در عملکرد شغلی، فعالیت‌های اجتماعی و یا روابط بین‌فردی شود. گاهی شدت علائم به حدی است، که برای جلوگیری از صدمه زدن به خود یا دیگران، نیاز به بستری شدن وجود دارد. هنگامی که مشخصه‌های روان‌پریشی، مانند، هذیان‌ها و توهمات بروز پیدا می‌کند نیز، نیاز به بستری شدن فرد می‌باشد.

تاثیر دوره‌های شیدایی و خواب: کاهش نیاز به خواب، در فرد، به صورت کم شدن زمان خواب در ۲۴ ساعت شبانه روز بروز پیدا می‌کند. ساعات کم خواب هم، باعث سرحالی فرد می‌شود. این طور به نظر می‌آید که، رابطه مستقیمی بین شیدایی و بی‌خوابی وجود دارد. به همین دلیل درمان شیدایی شامل، درمان مشکلات خواب نیز می‌شود.

سطح بالای انرژی: سطح انرژی افراد، به صورت غیرطبیعی افزایش می‌یابد. به عنوان مثال، فردی که دوره‌های شیدایی را تجربه می‌کند، از یک فعالیت به فعالیت دیگری روی می‌آورد. با این نظر که ایده‌های زیادی دارد و می‌خواهد همه آن‌ها را عملی کند. معمولاً پروژه‌های بسیاری را همزمان شروع کرده و آنها را به پایان نمی‌رساند.

احساس بیش از اندازه بانشاط و فرح بخشی: سرخوشی و خلق بالا، یکی از نشانه‌های شیدایی است، در بعضی موارد به جای احساس سرخوشی، فرد بسیار تحریک پذیر می‌شود.

عزت نفس کاذب: عزت نفس کاذب، چیزی فراتر از، اعتماد به نفس بالا است. در این موارد، فرد به خود بیش از اندازه اهمیت می‌دهد و تصور می‌کند شخص بسیار مهمی است. احساس خودبزرگ‌بینی و غیرواقعی را تجربه می‌کند. آن‌ها تصور می‌کنند قدرت‌های خارق‌العاده‌ای دارند و می‌توانند چیزهای غیرممکن را به دست بیاورند. به عنوان مثال، این تصور که قادرند، تمام بیماری‌ها را بهبود بخشند.

پرش افکار: در دوره‌های شیدایی، یکی از اولین نشانه‌هایی که بروز پیدا می‌کند، پرش افکار است، که خود را به صورت، تغییر ناگهانی در افکار و ناتوانی در توجه و تمرکز بر روی یک فعالیت، نشان می‌دهد.

صحبت کردن تحت فشار: به توانایی فرد در صحبت کردن با سرعت زیاد و صدای بلند گفته می‌شود. فرد با این نشانه، با سرعت تمام، ایده‌ها و نظرات خود را، بدون توجه به آنچه گفته می‌شود، بیان می‌کند. آن‌ها به دیگران اجازه صحبت کردن نمی‌دهند و ممکن است راجع به موضوعاتی صحبت نمایند، که ارتباطی به موقعیت و موضوع بحث، ندارد.

انجام دادن رفتارهای ریسک‌پذیر و خطرناک: شیدایی باعث می‌شود فرد، تکانشی، رفتار کند. در فعالیت‌های ریسک‌پذیر و خطرناک شرکت نماید. این رفتارها می‌تواند شامل، بیش از اندازه خرج کردن، رانندگی پرخطر، مصرف دارو به صورت افراطی و... باشد.

دوره های شیدایی در کودکان و نوجوانان:

شیدایی در کودکان به صورت تجربه خشم، تحریک‌پذیری و قشقرق کردن، نمود پیدا می‌کند. اما، در نوجوانان، نشانه‌ها، شبیه علائم شیدایی در بزرگسالان، بروز می‌یابد. تشخیص شیدایی در اختلال دوقطبی در کودکان کار بسیار دشواری است، زیرا در رفتار معمول کودک و دوره‌های شیدایی، عدم کنترل تکانه و افزایش سطح انرژی وجود دارد و تفاوت قائل شدن بین آن‌ها بسیار دشوار است.

چه موقع از روانپزشک و مشاور روانشناس کمک بگیریم؟

شیدایی، باعث اختلال در توانایی‌های فرد می‌شود و موجب ایجاد رفتارهای پرخطر و تکانشی می‌گردد، که می‌تواند تاثیر جدی بر زندگی فرد و اطرافیان او بگذارد. اگر افراد مبتلا، خودزنی و افکار مربوط به خودکشی داشته باشند، به سرعت باید به روان‌پزشک و سپس به، مشاور روانشناس ارجاع داده شوند. برای فردی که دوره‌های شیدایی را تجربه می‌کند و از مشکل خود آگاه نیست، اطرافیان باید او را تشویق نمایند، تا برای درمان خود اقدام کند. درمان‌های متفاوتی وجود دارد، که باعث کاهش نشانه‌ها و تقویت کیفیت زندگی فرد می‌گردد. برای این‌که بیماری دوقطبی تشخیص داده شود، ابتدا باید به روان‌پزشک رجوع شود. روان‌پزشک براساس علائم، اختلال را تشخیص داده و دارو تجویز می‌نماید. پس از کنترل نسبی نشانه‌ها، فرد مبتلا، برای روان‌درمانی به روان‌شناس متخصص، ارجاع داده می‌شود.

درمان دوره های شیدایی:

بهترین درمان برای افرادی که شیدایی را تجربه می‌کنند، استفاده همزمان از دارودرمانی و روان‌درمانی است.

دارودرمانی: شماری از داروهای متفاوت از جمله، پایدارکننده‌های خلق، داروهای ضدروان‌پریشی، و داروهای ضدافسردگی، برای پایدار نگه داشتن تغییرات خلقی استفاده می‌شود.

روان‌درمانی: روان‌درمانی، شامل روش‌های گوناگون است. به عنوان مثال، درمان شناختی رفتاری. این درمان شامل، توجه به طرز تفکر فعلی فرد است، که باعث بروز برخی رفتارها و تغییرات خلقی در او گذشته است. افراد مبتلا یاد می‌گیرند، افکار مشکل‌زای خود را شناسایی کنند. تفکرات آسیب‌زا را تغییر دهند و افکار مثبت را جایگزین آن‌ها نمایند.

به طور کلی افراد مبتلا به اختلال دوقطبی، باید بدانند که آن‌ها قادرند، دوره‌های شیدایی خود را مدیریت نمایند. اما این به شرطی حاصل می‌شود، که آنها درمان خود را ادامه دهند. ادامه درمان مانع بازگشت نشانه‌های شیدایی، در افراد می‌گردد و به آن‌ها کمک شایانی می‌نماید.

ترجمه و تنظیم: خیزران شه‌پور