



# الاضطراب ثنائي القطب مرض قابل للشفاء



**الاضطراب ثنائي القطب مرضٌ نفسيٌّ يؤثر على مزاج الانسان، حيث يعاني المرضى من تبدلات مزاجية غير طبيعية، ينتقل خلالها بين السعادة العارمة والحزن الشديد والاكتئاب. كما يُسمى الاضطراب ثنائي القطب «المرض الهوسي الاكتئابي» أيضاً. من الطبيعي أن يعاني الناس من بعض تقلبات المزاج من حين لآخر.**

لكنّ تقلبات المزاج عند مرضى الاضطراب ثنائي القطب تكون أشدّ كثيراً ممّا يحدث عند الأشخاص غير المرضى. حين يشعر مرضى الاضطراب ثنائي القطب بالسرور الشديد وبارتفاع المزاج، يكونون أكثر نشاطاً وفاعلية من المعتاد أيضاً. وهذه الحالة تُسمى الهوس. يمكن أن يكون الهوس ابتهاجياً، حيث يشعر المريض بحدود قصوى من التفاؤل والطاقة والحيوية. وقد يكون غير ابتهاجي، حيث يشعر المريض بالغضب والتهيج ونفاد الصبر. خلال المرحلة أو النوبة الهوسية، يشعر المريض بتقدير ذاتي أعلى من حقيقته. وهذا ما يدفعه إلى الإقدام على أشكال من السلوك الخطير الذي ينطوي على نتائج سيئة والإنفاق المتهور من غير تفكير. حين يشعر مريض الاضطراب ثنائي القطب بالحزن وانخفاض المزاج، فإنه يصبح أقل فاعلية ونشاطاً؛ وهذا ما يُسمى «الاكتئاب». وهنا يشعر المريض بالتعب دائماً ولا ينام جيداً ولا يستطيع التركيز أو اتخاذ القرارات. في بعض الحالات، يمكن أن يفكر المريض في إيذاء الضرر بنفسه أو في الانتحار. تدعى الحالات العاطفية الشديدة من الهوس والاكتئاب التي يعيشها مرضى الاضطراب ثنائي القطب باسم «نوبات المزاج». وفي بعض الأحيان، تشمل نوبة المزاج الواحدة أعراض الهوس والاكتئاب معاً. وهذا ما يُسمى «حالة مختلطة». وعلى سبيل المثال، في الحالة المختلطة يمكن للمريض أن يشعر

بالحزن أو اليأس الشديد، ويشعر بحدود قصوى من النشاط في الوقت نفسه. ويتكرّر ظهور نوبات الهوس والاكتئاب باستمرار. ومن الممكن ألا تظهر أية أعراض على معظم المرضى بين النوبات؛ ولكنّ الأعراض تستمرّ عند البعض الآخر. يمكن أن يُصاب أي إنسان بالاضطراب ثنائي القطب. ويبدأ هذا المرض عادة في أواخر العقد الثاني من العمر، أو في سنوات البلوغ الأولى. ولكنه يمكن أن يصيب الأطفال والبالغين أيضاً.

**الأسباب**  
يبحث العلماء عن الأسباب الكامنة وراء الاضطراب ثنائي القطب. ويتفق معظم العلماء على أنه لا يوجد سبب واحد، بل أسباب عديدة، تعمل معاً لتؤدي إلى هذا المرض أو تزيد من خطر الإصابة به. يكون الطفل الذي يعاني أحد والديه أو إخوته من الاضطراب ثنائي القطب معرضاً للإصابة بهذا المرض أكثر من غيره من الأطفال بنحو خمس مرّات. ولكنّ معظم الأطفال الذين

بالحزن أو اليأس الشديد، ويشعر بحدود قصوى من النشاط في الوقت نفسه. ويتكرّر ظهور نوبات الهوس والاكتئاب باستمرار. ومن الممكن ألا تظهر أية أعراض على معظم المرضى بين النوبات؛ ولكنّ الأعراض تستمرّ عند البعض الآخر. يمكن أن يُصاب أي إنسان بالاضطراب ثنائي القطب. ويبدأ هذا المرض عادة في أواخر العقد الثاني من العمر، أو في سنوات البلوغ الأولى. ولكنه يمكن أن يصيب الأطفال والبالغين أيضاً. يُصاب مرضى الاضطراب ثنائي القطب باضطرابات القلق غالباً، مثل الرهاب الاجتماعي. ويمكن أن يترافق الاضطراب ثنائي القطب أيضاً باضطراب فرط

## مرض الاضطراب ثنائي القطب مرض يمكن السيطرة على الأعراض بالأدوية والمعالجة النفسية



يكون في عائلاتهم إصابة بالاضطراب ثنائي القطب لا يُصابون به. لاتزال أسباب الاضطراب ثنائي القطب غير مفهومة جيداً. وهناك أسباب أخرى لها دور في ذلك، بصرف النظر عن وجود قصة عائلية. وتشير دراسات إلى أن بعض بنى الدماغ ووظائفه عند مريض الاضطراب ثنائي القطب تكون مختلفة عما هي عند الإنسان الطبيعي.

### الأعراض

تُسمى تبدلات المزاج ثنائية القطب «نوبات المزاج»، ويمكن أن تكون هذه النوبات هوسية أو اكتئابية أو «مختلطة». في العادة، يسبق نوبة المزاج نقص في النوم أو استيقاظ صباحي مبكر. ويمكن أن تساعد معرفة أنماط التغيرات التي تطرأ على النوم على التنبؤ بنوبة اضطراب المزاج. تكون نوبات اضطراب المزاج شديدة، حيث تكون المشاعر قوية، وتترافق مع تغيرات شديدة في السلوك. تستمر أعراض نوبات المزاج أسبوعاً أو أسبوعين، وأحياناً أكثر. وخلال النوبة، تستمر الأعراض يوماً طوالم اليوم تقريباً. خلال النوبة الهوسية، يمكن أن يشعر المريض بما يلي:

- مزاج مرتفع ومنطلق وسرور عارم.  
- «عصبية» أو «تعب»

- سرعة الهياج والغضب إلى حد كبير.

يتغير السلوك خلال النوبة الهوسية، ويمكن لمريض الاضطراب ثنائي القطب أن:

- يتحدث بسرعة دون ثبات على موضوع محدد.

- يعاني من صعوبة في الاسترخاء أو النوم.  
- يعتقد أنه يمكنه القيام بأشياء كثيرة دفعة واحدة.

- يكون نشيطاً للغاية أكثر من العادة.

- يباشر بمشاريع جديدة ضخمة.  
خلال النوبة الهوسية، يمكن لمريض الاضطراب ثنائي القطب أن يتصرف باندفاع وتهور، حيث يمكنه أن:

- يقوم بالأشياء بطريقة متهورّة.  
- يصرف أو يستثمر الكثير من المال دون تخطيط مسبق.

يمارس الجنس بطريقة متهورّة، أو يبحث عن المتعة دون حساب للعواقب.

خلال النوبة الاكتئابية، يمكن لمريض الاضطراب ثنائي القطب أن:

يشعر بالهمود أو الحزن.

. ولكن، لا يكون هناك أي مزاج طبيعي أحياناً، بل حالة خفيفة مزمنة من ارتفاع المزاج أو انخفاضه. ونظراً لاختلاف نماذج الاضطراب ثنائي القطب، يُسميه الأطباء «طيف الاضطرابات ثنائية القطب».

### متى تتوجّب مراجعة الطبيب

من المهمّ معالجة الاضطراب ثنائي القطب باكراً قبل أن يتفاقم ويؤثر في العائلة والأصدقاء والعمل والحالة المادية والصحية. ولكن تمييز علامات الاضطراب ثنائي القطب لا يكون أمراً سهلاً على الدوام. في حالات النوبات الهوسية الواضحة، يمكن أن يشعر المريض بها ويعرفها. هؤلاء المرضى يخسرون عملهم وأصدقائهم، وغالباً ما يحتاجون إلى دخول المستشفى. إذا عانى الشخص من نوبة هوسية، فإن عليه طلب المساعدة الطبية دونما إبطاء. من الصعب تمييز النوبة الهوسية الخفيفة عن المزاج الطبيعي «الجيد»؛ وهذا لأن من الطبيعي أن يشعر الشخص بالسُرور ليوم أو يومين بعد تحقيق نجاح في المدرسة أو العمل. ولكن ليس من الطبيعي أن تحدث بعد ذلك حالة اكتئاب. حين تتكرّر نوبات من السُرور الشديد المتبوع بحزن شديد، تكون أمام حالة غير طبيعية. وإذا تكرّرت هذه الدورة من السُرور والهمود أكثر من مرّة، ينبغي مراجعة الطبيب. يراجع الكثير من الناس الطبيب حين يشعرون بالإكتئاب. لكن، إذا لم يلاحظ المريض تقلبات مزاجه ويصفها جيداً للطبيب، فإن الطبيب يمكن أن يشخص حالة المريض تشخيصاً خاطئاً ويُعدها حالة اكتئاب. وهذا ما يمكن أن يسبّب مشاكل في المعالجة.

يشعر بالقلق والفراغ.  
يشعر بالملل من أشياء كان يستمتع بها من قبل.

يشعر بالتعب أو التّناعس.

يتغير السلوك خلال النوبة الاكتئابية، حيث يمكن للمريض أن:

يجد صعوبة في التركيز واتخاذ القرارات. ينسى كثيراً.

يفقد المتعة في أيّة تسلية، ويصبح خمولاً. يجد صعوبة في النوم.

خلال النوبة الاكتئابية، يُمكن أن يفكر المريض في الموت أو الانتحار أو في إلحاق الأذى بنفسه. خلال النوبة المختلطة، غالباً ما تظهر الأعراض على شكل هياج، وصعوبة في النوم، وتغيرات كبيرة في الشهية، إضافة إلى ظهور أفكار انتحارية. يمكن أن يشعر المريض في الحالة المختلطة بالحزن أو اليأس، إلى جانب الشعور بالنشاط العارم.

يمكن أن تظهر أعراض ذهانية أحياناً، مثل الهلاوس أو الأوهام. وغالباً ما تعكس هذه الأعراض المزاج المتطرّف للمريض؛ فمثلاً،

الأعراض الذهانية لدى المريض في النوبة الهوسية يمكن أن تظهر على صورة الاعتقاد بأنه مشهورّ وثري ويملك قدرات خارقة.

وبالطريقة نفسها، في الحالة الاكتئابية يمكن أن يعتقد المريض أنه مُحطّم ومُفلس، أو أنه ارتكب جريمة ما.

يمكن أن تكون نوبات الاضطراب ثنائي القطب شديدة أو قصيرة أو متكرّرة. ويمكن أن تكون نوبات الهوس والاكتئاب خفيفة. تعرف نوبات الهوس الخفيفة باسم «الهوس الخفيف».

يمكن أن تقصّل بين نوبات الاضطراب ثنائي القطب فترات قصيرة من المزاج الطبيعي

**يمكن أن يصاب أيُّ إنسان بالاضطراب ثنائي القطب  
ويبدأ هذا المرض عادةً في أواخر العقد الثاني من العمر**

# معالجة الاضطراب ثنائي القطب باكراً قبل أن يتفاقم ويؤثر في العائلة والأصدقاء والعمل والحالة المادية والصحية



علاج الاضطراب ثنائي القطب مختلف عن علاج الاكتئاب؛ لأن استخدام الأدوية المثبتة للمزاج أمر مفيد عند استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب. أما استخدام مضادات الاكتئاب دون مثبتات المزاج عند معالجة الاضطراب ثنائي القطب، فإنه يمكن أن يزيد المرض سوءاً.

## التشخيص

لا يمكن حالياً تشخيص الاضطراب ثنائي القطب من خلال اختبارات الدم أو تصوير الدماغ، لكن هذه الاختبارات تستبعد الأمراض الأخرى التي يمكن أن تسبب أعراضاً مشابهة، مثل السكتة ورضوض الرأس وأورام الدماغ. إذا لم تكن الأعراض ناجمة عن مرض آخر، يجري الطبيب تحليلاً نفسياً. وعلى الطبيب النفسي أن يأخذ قصة مرضية كاملة عن الأعراض، إضافة إلى القصة العائلية. وعلى المريض وعائلته أن يجيبوا عن الأسئلة المتعلقة بحياتهم العاطفية والاجتماعية. إذا شخّص الطبيب وجود حالة الاضطراب ثنائي القطب، فإنه سيحاول تحديد النمط، لأن هناك أنماطاً عديدة من الاضطراب ثنائي القطب، وهي تختلف من حيث مدة وشدة وتكرار النوبة، إضافة إلى الفترة الطبيعية للمزاج بين النوبات. يتميز الاضطراب ثنائي القطب من النمط الأول بنوبات من المزاج العالي جداً والمنخفض جداً. يتميز الاضطراب ثنائي القطب من النمط الثاني بنوبات من المزاج المرتفع قليلاً والمنخفض شديداً. ورغم ذلك، فإن هذا النمط خطير، لأنه يترافق باكتئاب شديد، ويمكن أن يتحوّل إلى النمط الأول. يتميز اضطراب دوروية المزاج بتناوب متكرر ومستمر لمزاج مرتفع قليلاً ومنخفض قليلاً. يمكن أن يشخّص عند بعض المرضى الاضطراب w ثنائي القطب سريع الدورة؛ وذلك حين يعاني الشخص من أربع نوبات أو أكثر من اكتئاب كبير أو هوس أو هوس خفيف أو أعراض مختلطة في غضون سنة واحدة. يعاني بعض مرضى الاضطراب ثنائي القطب سريع الدورة من أكثر من نوبة في الأسبوع، أو حتى في اليوم الواحد. وهذا النوع أكثر شيوعاً لدى الأطفال والمراهقين الذين يعانون من الاضطراب ثنائي القطب.

## العلاج

مرض الاضطراب ثنائي القطب مرض يمكن السيطرة على الأعراض بالأدوية والمعالجة النفسية. وهناك علاجات أخرى إذا فشلت الأدوية والمعالجة النفسية. هناك أنواع مختلفة من الأدوية التي يمكن أن تخفّف الأعراض وتمنع تكرار النوبات. وتكون استجابة المرضى للأدوية مختلفة، لذلك فإن نوع الدواء يتوقف على المريض. يحتاج الشخص أحياناً إلى تجريب أدوية مختلفة واختيار الأفضل. يمكن أن تسبب الأدوية آثاراً جانبية. وعلى المريض أن يخبر الطبيب عن هذه الآثار. كما يجب ألا يتوقف المريض عن تناول الدواء دون استشارة الطبيب؛ فالوقف المفاجئ للدواء يمكن أن يشكل خطراً على المريض، إذ يمكن أن تتفاقم أعراض الاضطراب ثنائي القطب في هذه الحالة. هناك أنواع مختلفة من العلاج النفسي الذي يمكن أن يساعد مرضى الاضطراب ثنائي القطب. خلال المعالجة النفسية، يتحدث الطبيب الخبير مع المريض وأحياناً مع أهله، بهدف معرفة ما الذي يحرض تبدلات المزاج لدى المريض، ومعرفة كيف يمكن الحد منها والسيطرة عليها. يمكن للمعالجة النفسية أن تساعد المرضى وعائلاتهم على تغيير سلوكهم للحد من تبدلات المزاج. كما يمكن أيضاً أن تساعد على تحسين علاقة المريض

مع أسرته ومع أصدقائه. هناك مرضى لا يتحسنون بالأدوية والمعالجة النفسية. ويمكن لهؤلاء تجريب «جلسات تنظيم إيقاع المخ» وهو ما يسمّى أحياناً العلاج «بالصدمة»، حيث يجري تعريض المريض «لصدمة» سريعة يمكن أحياناً أن تصحّح مشاكل الدماغ.

## الخلاصة

الاضطراب ثنائي القطب مرض نفسي يسبب تقلبات مزاجية شديدة. يعاني مرضى الاضطراب ثنائي القطب من نوبات مزاجية تتراوح من فرط النشاط أو الهياج إلى الحزن والتفويت، وذلك بشكل متناوب. ويكون المزاج بين النوبتين طبيعياً في العادة. المزاج المرتفع يسمّى الهوس، والمزاج المنخفض يسمّى الاكتئاب. يمكن أن يسري الاضطراب ثنائي القطب في العائلات. وهو يبدأ عادة في أواخر المراهقة وبداية سن الرشد. إذا شك الشخص في أنه مصاب بالمرض، فعليه أن يستشير الطبيب. يمكن أن يستبعد الفحص الطبي الأمراض الأخرى التي قد تكون مسؤولة عن تبدلات المزاج. يمكن أن يضرّ عدم معالجة الاضطراب ثنائي القطب بالعلاقات الاجتماعية للمريض، وأن يؤثر في عمله ودراسته، ولكن هناك معالجات فعّالة. ويؤدي الجمع بين المعالجة الدوائية والنفسية إلى الحصول على أفضل النتائج عادة.