

ترجمه: حمید فرخی فر
مهندس عمران(تهران)

همیاری با عضوی از خانواده که "خلق متغیر" دارد

میلیون ها نفر از مردم آمریکا "تغییر خلق" دارند و این باعث می گردد که خانواده و دوستان آنها تحت تاثیر آنان قرار گیرند. اگر کسی را که به او عشق می ورزید دارای "تغییر خلق" باشد شما ممکن است احساس کنید که از شما هیچ کمکی ساخته نیست، ناتوان، گیج، درهم و ناامید شوید و یا احساس ناراحتی، عصبانیت، بی تحملی و بی تابی کنید. شما هم چنین ممکن است احساس گناه، خجالت و تنهایی یا غم، ناتوانی و ترس کنید. تمام این احساسات کاملا عادی می باشند. این نوشته تا حدودی به شما می گوید که عزیزتان در چه موقعیتی قرار دارد و شما چگونه می توانید به او و خودتان کمک کنید.

چگونه می توانید به او کمک کنید:

■ همیشه در خاطر داشته باشید که "تغییر خلق" یک اختلال فیزیولوژیکی مغز است که قابل درمان می باشد. این یک بیماری واقعی مثل دیابت و تیروئید بوده و ارتباطی با شخصیت وی نداشته و توسط هیچ کاری که شما یا سایر اعضای خانواده کرده باشید بوجود نیامده.

■ از او نخواهید که آن را کنار گذارد، همانطور که کسی نمی تواند تیروئید یا دیابت یا فشار خون را بدون درمان کنار گذارد او

این نکات را به خاطر داشته باشید:

● ناراحتی عزیز شما تقصیر شما و او نمی باشد.

● شما نمی توانید به تنهایی این ناراحتی او را کاملا از بین ببرید ولی می توانید او را حمایت کنید، امید دهید و او را بفهمید و به سوی غلبه بر این "تغییر خلق" و درمان آن حرکت کنید.

● علائم "تغییر خلق" در افراد با هم متفاوت می باشد.

● بهترین راه برای این که به بینید عزیزتان چه چیزی نیاز دارد پرسش مستقیم است.



هم نمی تواند این را بدون درمان کنار گذارد.

- معلومات خود را در زمینه‌ی این ناراحتی، علائم و درمان آن با استفاده از منابع روز و قابل اعتماد افزایش دهید.
- حمایت و عشق بدون قید و شرط خود را به او بدهید. به او اطمینان و امید به آینده دهید.
- سعی نکنید بطور خود سر او را درمان کنید، او را تشویق کنید که از متخصص استفاده کند.
- در نظر داشته باشید که "تغییر خلق" روی باورها و رفتار شخص تاثیر می‌گذارد. موقعی که فرد می‌گوید که "هیچ چیز خوبی برای من اتفاق نمی‌افتد"، "من برای هیچ کس اهمیت ندارم، یا، من تمام راز دنیا را می‌دانم" این‌ها همه از علائم این بیماری بوده و درمان باعث می‌شود که او متوجه شود این افکار منعکس کننده واقعیات نیستند.
- از عزیزتان انتظارات واقع بینانه داشته باشید. او می‌تواند بر این ناراحتی غلبه کند ولی نه در یک روز. صبور باشید و رفتاری مثبت و امیدوارکننده اتخاذ کنید.
- از خودتان به خوبی مراقبت کنید تا بتوانید حامی او باشید. در میان خویشان و دوستان افرادی را پیدا کنید که پشتیبان شما باشند و با آن‌ها وقت بگذارید.

چکار کنم تا مطمئن شوم عزیز من از درمان خوبی بهره می‌برد:

- عزیزتان را تشویق کنید از درمان استفاده کند. توضیح دهید که درمان روی شخصیت او تاثیر نمی‌گذارد بلکه علائم این ناراحتی را از بین می‌برد.
- به او کمک کنید تا موقع رفتن نزد متخصص پرسش‌های خود را بنویسد و پیشنهاد نمایید که می‌توانید با او همراهی کنید.
- با کسب اجازه از او، از متخصص به پرسید که شما چگونه می‌توانید به او کمک کنید.
- او را تشویق کنید که در صورت نیاز، نظر متخصص و مطمئن دیگری را نیز جویا گردد.
- کمک کنید تا علائم، درمان‌ها، پیشرفت و پسرقت را نوشته و نگه دارد.
- کمک کنید تا برنامه‌های درمانی انجام و پیگیری گردند.

چطور در زمان علائم "خلق پایین" کمک کنم:

خلق پایین می‌تواند موجب احساس غم غیر قابل تحمل، گناه، بی ارزش بودن و ناامیدی شود.

شخص نمی خواهد چنین احساس کند ولی نمی تواند این احساس را کنترل کند.

اطمینان حاصل نمایید که دکتر او در جریان است، از فرد پرسید که آیا می‌خواهد که شما در امور روزانه مثل خانه داری، تهیه غذا و مراقبت از بچه‌ها به او کمک کنید. به عزیزتان کمک

کنید که حتی اگر ترجیح می‌دهد که در تختخواب بماند باز هم یک نوع برنامه روزانه ای را دنبال کند. اگر او حوصله صحبت کردن و بیرون رفتن را ندارد با او وقت خود را در آرامش در منزل بگذرانید. مرتب یادآور باشید که شما نزد او هستید تا از او حمایت کنید.

گفتن چیزهایی از این قبیل موثر است:

من برای اینکه پیش تو باشم اینجام.

تو برای من مهمی.

من ممکن است رنج تو را خوب نفهم ولی پشتیبان تو هستم.

تو ارزشمندی و برای من خیلی مهمی.

الان افکار تو تحت تاثیر ناراحتی ات هستند و تو را به اشتباه

می‌اندازند ولی این گذراست.

قوی باش، تو از این حالت بیرون خواهی آمد.

اگر فکر کنیم که او ممکن است غیر اصولی رفتار

کند چه کنیم:

او را هرچه زودتر به پزشک برسانید. همیشه این اظهارات را به حساب جلب توجه نگذارید. او را تشویق کنید که به نزد پزشک بیاید. با او صحبت کنید. پیشنهاد کمک کنید. پیشنهاد کنید که می‌توانید به حرف‌های او گوش دهید. به او بگویید که چقدر برایتان مهم است و اینکه اینگونه افکار بخشی از علائم همین ناراحتی است و قطعاً درمان می‌شود. چیزهای مضر در دسترس نگذارید.

در زمان خلق بالا چگونه می‌توانیم کمک کنیم:

در حالت خلق بالا، برخی مواقع اشخاص چیزهایی که خیلی واقعی نباشند را باور دارند، برنامه‌های بزرگ می‌ریزند، پول خرج می‌کنند یا کارهای خطرآمیز می‌کنند. علاقه به بیرون رفتن و کارهای هیجان‌انگیز پیدا می‌کنند، تلاش کنید که عزیزتان کارهای خطرآمیز نکند. او را متقاعد کنید برنامه‌های بزرگ را به تأخیر اندازد، مواظب باشید به مدت طولانی رانندگی نکند. البته او ممکن است بگوید که بر همه چیز مسلط است، اگر لازم شد از افراد نزدیکتان بخواهید به شما کمک کنند تا او را از انجام کارهای پرخطر بازدارند. عزیزتان را تشویق کنید که بزودی با پزشک ملاقات کند. از تهدیدهایی که قادر به انجام آن نیستید بپرهیزید.



آیا بستری شدن ضرورت دارد؟

در موارد بسیار کمی ممکن است چنین ضرورتی ایجاد شود و بهتر است اطلاعاتی از اینگونه مراکز در دست داشته باشید.

چگونه می‌توانم از عزیزم حمایت کنم:

وقتی او شروع به دیدن متخصص می‌کند، نشان دهید که از تصمیم او حمایت می‌کنید و بپرسید که از شما چه کارهایی بر می‌آید. علایم او را فرا بگیرید. هر شخص برای تحت کنترل گرفتن علایم به کمک‌های مختلفی نیاز دارد. درباره داروها و اینکه چه عوارضی ممکن است داشته باشند اطلاعات جمع‌آوری کنید. برخی افراد برنامه‌های جلوگیری از انجام کارهای خطرآمیز را می‌نویسند و به نزدیکان می‌دهند.

این برنامه شامل این موارد می‌باشد:

- فهرست علایمی که نشان دهنده حالات شدید است.
- کارهایی که در این حالت باید انجام داد.
- اسامی و تلفن‌های متخصصین.

چقدر زمان می‌برد تا این حالت پایان یابد:

برخی افراد با شروع درمان بزودی از این حالت درمی‌آیند، برخی دیگر به زمان بیشتری نیاز دارند و لازم است درمان‌های متعدد، داروهای متعدد و یا ترکیبی از آنها را استفاده نمایند تا از این حالت خارج شوند. گفتگو درمانی در این موارد می‌تواند موثر باشد. او در صورتی که درمان‌ها با چالش‌هایی روبرو باشند، بیش از هر زمان دیگری به پشتیبانی و صبر شما نیاز دارد. داشتن اطلاعات می‌تواند هم به شما و هم به او کمک کند که چه راهکارهایی پیش روی شما قرار دارد و اینکه آیا لازم است نظر





متخصص دیگری را هم جویا گردید، به عزیزتان کمک کنید تا داروهای تجویز شده را به موقع استفاده کند. چیز است ولیکن این به این معنی نیست که استحقاق کمک و آسایش کمتری دارید.

یک مواقعی را برای خودتان اختصاص دهید، به بیرون بروید و کارهایی را که از آنها لذت می‌برید و آرام‌تان می‌کند انجام دهید. شما وقتی می‌توانید از عزیزتان حمایت کنید که خودتان در سلامت و آرام بوده و از استراحت لازم برخوردار باشید.

برخورد با سایر بچه‌های خانواده:

بچه‌ها حتی اگر دقیق ندانند که موضوع چیست در هر حال تحت تاثیر خواهند بود. لازم است که برای آنها وقت بگذارید و موقعیت رابه زبان خوبی توضیح دهید و آنها را تشویق کنید که

در مورد خودم چه کنم:

مهم است که از خودتان مراقبت کنید و وقتی کسی که به او عشق می‌ورزید ناراحت است، داشتن علائم تشویش، اضطراب یا افسردگی در شماعادی است. مهم این است که شما برای خودتان یک برنامه پشتیبانی از میان اشخاصی که به شما گوش می‌دهند و به سلامت شما اهمیت می‌دهند داشته باشید. این افراد شامل دوستان، اقوام و حتی متخصصین و مشاورین می‌باشند. شما ممکن است تصور کنید که مشکل شما نسبت به موقعیت عزیزتان نا

اگر پرسشی دارند بپرسند. با آنها در سطح فهم خودشان صحبت کنید.

به بچه‌های کوچک می‌توان گفت که مثلاً مامان چند روزی حالش خوب نیست ولی به بچه‌های بزرگتر باید بسته به شرایط توضیح بیشتری داد.

اگر شخصی که ناراحتی دارد فرزندم باشد چه کارهایی باید انجام دهم:

صبر و درک وضعیت اهمیت بسیاری دارد. این ناراحتی در بچه‌ها تفاوت‌هایی نسبت به بزرگسالان دارد. بچه‌ها سریع تر از علایم خلق بالا به خلق پایین می‌روند، با کمک متخصصین روش‌های آرام سازی را به او بیاموزید، روش‌های غلبه بر ناراحتی را به او بیاموزید تا آماده‌ی برخورد با موقعیت‌های تنش زا گردد.

او را تشویق کنید تا با **هنر، موسیقی، نوشتن، بازی، ورزش** یا سایر چیزهایی که به آن‌ها علاقه دارد خود را سرگرم کند. در منزل کارهای روزانه در اختیارش بگذارید و او را با بعضی محدودیت‌ها آزاد گذارید. بالاتر از همه این که به یاد داشته باشید که این ناراحتی ارتباطی به تعلیم و تربیت نداشته و لذا نباید خودتان را به علت ناراحتی فرزندتان سرزنش کنید.

این بچه‌ها در خانه ای که آرام و بدون فشارروانی است و روش ارتباط افراد خانواده آرام و کم حجم، غیر انتقادی و متمرکز بر فضای حل مشکلات است (تا فضای تنبیه و سرزنش) موقعیت بهتری دارند. تخفیف تنش در محیط مدرسه نیز بسیار مهم است. اگر فرزند شما بزرگسال است، مهم است که با او مثل یک بزرگسال رفتار شود حتی اگر مثل یک بزرگسال رفتار نکند.

امید وجود دارد:

بعنوان دوست و یا عضو خانواده کسی که این ناراحتی را دارد بدانید که حمایت شما بخش مهمی از فرایند درمان و خوب شدن او می‌باشد. امید خود را از دست ندهید. مداوای "تغییرات خلق" نتیجه بخش است و این افراد دارای زندگی پایدار و با ثمر خواهند بود. با او و متخصصین او تا پیدا کردن درمان‌هایی که نتیجه دهند همراهی کنید و همیشه به عزیزتان یاد آوری کنید که شما برای حمایت او نزد او هستید.

"تغییر خلق" چیست:

این یک ناراحتی روانی است که باعث تغییر خلق، فکر، انرژی و رفتار می‌شود. این تغییرات بیشتر شامل جابجا شدن خلق بسیار بالا و بسیار پایین است. این تغییرات شامل علایم بسیاری از جمله علائم زیر هستند:

علایم خلق پایین:

- زمان‌های طولانی غمگین بودن و گریه‌های بدون شرح.
- تغییرات قابل توجه در برنامه‌های اشتها و خواب.
- زود جریحه دار شدن، عصبانیت، نگرانی، اضطراب.
- آرام و بی تفاوت شدن.
- از دست دادن انرژی، بی حالی مداوم.
- دردهای بدون شرح.
- احساس گناه، بی ارزش بودن و یا ناامیدی.
- عدم قدرت تمرکز، بی ارادگی.
- عدم لذت بردن از چیزهایی که قبلاً به آنها علاقه داشته است.
- دوری از اجتماع.
- افکار آزار دهنده.

علائم خلق بالا:

- افزایش انرژی و فعالیت زیاد جسمی و ذهنی.
- خلق بالا، خوش بینی و اعتماد به نفس مبالغه آمیز.
- زود تحریک شدن و رفتار پرخاشگر.
- کاهش نیاز به خواب بدون احساس خستگی.
- افکار بزرگ منشانه، بیش از حد خود را مهم دانستن.
- تند و سریع صحبت کردن، تند و سریع فکر کردن، پرواز افکار.
- لحظه ای فکر کردن، قضاوت زود هنگام، از موضوع پرت شدن.

- رفتار بی توجه مثل ولخرجی.
- در کمی از موارد به تخیلات فکر کردن.

منبع:

افسردگی و اختلالات خلقی

Depression And Bipolar Support Alliance

WWW.dbs alliance.org