



## چگونه می توان بر "تغییر خلق"

بطور موثر غلبه کرد

پژوهش علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

ترجمه: حمید فرخی فر  
مهندس عمران (تهران)

### "تغییر خلق" چیست؟

این یک وضعیت جسمانی است که باعث تغییرات در حالات، افکار، انرژی و رفتار می گردد.

بیش از ۲/۵ میلیون نفر آمریکایی دارای "تغییر خلق" هستند. تغییر خلق باعث ایجاد حالات خلقی بسیار پایین و بسیار بالا در فرد می گردد.

### علائم حالات خلقی پایین:

- زمان های طولانی غمگین بودن و گریه های بدون شرح
- تغییرات قابل توجه در الگوهای اشتها و خواب

• زود جریحه دار شدن، عصبانیت، نگرانی، اضطراب

• آرام و بی تفاوت شدن

• از دست دادن انرژی، بی حالی مداوم

• دردهای بدون علت

• احساس گناه، بی ارزش بودن و یا ناامیدی

• عدم قدرت تمرکز، بی ارادگی

• عدم لذت بردن از چیزهایی که قبلا به آنها علاقه داشته،

دوری از اجتماع

• افکار آزار دهنده

## علایم حالات خلقی بالا:

- افزایش انرژی و فعالیت فیزیکی و ذهنی
- خلق بالا، خوش بینی و اعتماد به نفس مبالغه آمیز
- زود تحریک شدن و رفتار پر خاشگرانه
- 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
- رفتارهای بی توجه، مثل ولخرجی
- در پاره ای از موارد تخیلات کردن

## بدانید که "تغییر خلق" قابل درمان است.

با استفاده درست از دارو و یا گفتگو درمانی شما می توانید خلق خود را که در امور زندگی تان تداخل می کند تثبیت نمایید. با استفاده از مهارت‌های "خودیاری" و اتخاذ روش‌هایی که با روش و برنامه درمانتان هم‌آهنگ باشد می‌توانید به سطحی از خوب شدن، تثبیت و پایداری و غلبه برسید که هرگز ممکن بودن آن را تصور نمی کردید.

## مفاهیم کلیدی غلبه:

شش مفهوم کلیدی اساس کار غلبه موثر را تشکیل می‌دهند، که آنها عبارتند از:

**امید.** با درمان درست می‌توان دوره‌های طولانی خوب بودن را تجربه کرد. باور اینکه شما می‌توانید بر "تغییر خلق" غلبه کنید هم مهم است و هم اینکه صحت و واقعیت دارد.

**تصویر کار.** "تغییر خلق" معمولاً از یک الگوی دوره ای پیروی می‌کند. با این وجود که شما از یک دوره رنج آوری گذر می‌کنید و سخت است قبول کنید که دوره گذرا است ولی بسیار مهم است که امید خود را از دست ندهید.

**مسئولیت شخصی.** این برعهده‌ی شماست که کارهایی را انجام دهید که خلق شما را تثبیت شده نگهدارد. از جمله این کارها شامل کمک خواستن از دیگران در زمانی که نیاز آن را احساس می‌کنید، از جمله خوردن دارو، و ملاقات با متخصصین است.

**مشوق.** مشوق خودباشید تا بتوانید خدمات و درمان‌های لازم را به دست آورده و زندگی خودتان را بسازد.

**فراگیری.** هر آنچه می‌توانید درباره "تغییر خلق" فراگیرید. این کار باعث می‌گردد که تصمیمات آگاهانه ای در تمامی امور و زندگی تان اتخاذ نمایید.

**حمایت.** فعالیت در جهت بهبود یافتن به عهده‌ی شما می‌باشد. ولیکن حمایت دیگران در تداوم خلق طبیعی و ارتقا کیفیت زندگی شما بسیار مهم می‌باشد.

**شروع مسیر.** همانطور که شما غلبه را شروع می‌نمایید سه چیز مهم وجود دارد که باید برای خودتان انجام دهید:

## الف: از متخصصین کارآمد استفاده کنید:

حداقل یک بار در سال و در مواقعی که علایم تغییر می‌کنند یا تشدید می‌گردند بررسی کاملی انجام دهید. این کار باعث می‌شود که اگر مشکلی هست که باعث ایجاد علایم و یا تشدید علایم گردد شناسایی شود. زمانی که پیش متخصص می‌روید یادداشتی تهیه کنید شامل:

■ تمام داروهایی که استفاده می‌کنید:

■ هر نوع علایم جدید، ناخوشایند و ناراحت کننده که برایتان بوجود آمده و زمان بوجود آمد آن.

■ هر پرسشی که می‌باید از متخصص پرسید و آماده باشید که پاسخ‌ها را یادداشت نمایید.

## ب: با در نظر گرفتن مراحل ذیل داروها را استفاده کنید:

■ در مورد آنها بدانید این که کارشان چیست، چه انتظاری از آنها باید داشت، آیا تاثیراتی روی غذا و اشتها دارند. آنها را طبق تجویز استفاده نمایید.



■ روشی جهت یادآوری داشته باشید تا مطمئن شوید همه داروهای ضروری را استفاده می‌کنید.

■ آنهایی را که دیگر استفاده نمی‌کنید دور بریزید.

■ بدانید دارو زمانی بهترین تاثیر را دارد که بموازات آن شما کارهای سالم دیگری نیز انتخاب نموده و انجام می‌دهید. از یک قرص انتظار نداشته باشید که تغذیه نامناسب، ورزش نکردن و یا یک روش زندگی به هم ریخته را درست کند.

### ج: از گفتگو درمانی بهره‌گیرید:

■ مشاوره را انتخاب کنید که با او راحت باشید.

■ با همکاری با او برنامه‌ی درمانی را بیاید که کارا باشد.

■ با او و سایر متخصصین در ارتباط باشید. در زمانهای معمول که مشکل خلق هم ندارید قرارهای گفتگو درمانی می‌توانند از بازگشت علایم جلوگیری کنند.

### زیر نظر داشتن علایم و واکنش به آنها:

بازیر نظر داشتن دقیق، شما فرا می‌گیرید که همه روزه چه کارهایی

کنید تا همواره خوب باشید. شما هم چنین به قابلیت می‌رسید که می‌توانید عوامل خارجی را که باعث تحریک و یا افزایش علایم می‌گردند را تشخیص دهید، و لذا بهتر می‌توانید متوجه شروع علایم "تغییر خلق" و مشکلات آن گردید. با این آگاهی و تصویر می‌باید از ابزاری که در این جا شرح داده شده و سایر نکاتی که خودتان کشف کرده اید استفاده کنید. شما به قابلیت می‌رسید که دارای سیستمی می‌شوید که بوسیله آن علایم را طوری شناسایی کنید و به آنها واکنش نشان دهید که به شما کمک می‌کنند خلق خود را ثابت نگه دارید.

### این سیستم می‌باید شامل این موارد باشد:

● لازم است برنامه‌های روزانه ای داشته باشید تا خوب بمانید، مثل خوردن سه وعده غذای سالم، خواب کافی، ورزش منظم و پرهیز یا محدود کردن استفاده از مشروبات الکلی.

● یک طرحی جهت مقابله با عوامل خارجی که در تحریک علایم نقش دارند، مثل مشاگره با یک آشنا یا دریافت یک صورت حساب غیر قابل پیش بینی، و راه‌های مقابله با این اتفاقات و جلوگیری از این که آنها ایجاد کننده و یا تشدید کننده علایم شوند.

● راهی که علایم اولیه مثل: تحریک پذیری، تغییرالگوی خواب یا اضطراب را که نشان می‌دهند علایم ممکن است تشدید گردند را زود متوجه گردید.

● راهی که علایم خیلی مهم از قبیل رفتار بی قید، گوشه‌گیری و یا افکار مضر را تشخیص دهید.

یک برنامه برای واکنش در جهت غلبه بر علایم اولیه و یا علایم خیلی مهم، اقداماتی محکم که شما می‌توانید در صورت تنهایی به سرعت اتخاذ کنید تا وضعیت را تثبیت کنید، مثل تلفن زدن به دکتر، مشاوره و یا آشنای قابل اعتماد و یا مراجعه سریع به دکتر.

### جعبه ابزار خوب شدن:

همانطور که شما در شرف توسعه سیستمی می‌شوید که بوسیله آن علایم را شناسایی کنید و به آنها واکنش نشان دهید، روش‌های زیر می‌توانند به شما کمک کنند که خلق خود را خوب نگه دارید:

● با متخصصین و مشاور خود در تماس منظمی باشید، به غیر از این در زمانی که مشکلی دارید نیز با آنها صحبت کنید.

● با آشنای خود در اغلب مواقع صحبت کنید و شنونده‌ی او باشید، بخصوص زمانهایی که ناراحت می‌باشید.

● ورزش‌هایی کنید که باعث آرام شدن می‌شوند و به تمرکز و کم کردن فشارهای روانی کمک می‌کنند.





این حالات ممکن است به کمک دیگران نیاز داشته باشید، مثل:

- تندی غیر قابل کنترل
- افسردگی شدید و ناراحت کننده
- عدم قابلیت کنترل رفتار بسیار هیجان آمیز
- رفتار خشونت آمیز
- افکار آزار دهنده
- تغییرات قابل توجه در الگوی خواب-عدم توانایی به خواب رفتن یا عدم توانایی بیرون آمدن از تخت
- غذا نخوردن
- دستوراتی برای دیگران که بدانند برایتان چه کارهایی باید انجام دهند.
- دستوراتی برای نگهداری از بچه‌هایتان و یا حیوانات شما.
- راه‌نمایی‌هایی نسبت به تماس با محل کار شما و توضیح غیبت شما.
- فهرستی از داروهایی که در این موارد باید بخورید و یا آن‌هایی را که در این حالات نباید بخورید.
- در صورتی که تنها زندگی می‌کنید این فهرست رادر اختیار دوست و یا آشنایان قرار دهید.

### وقایع ناراحت کننده:

- اگر احساس می‌کنید که وقایع ناراحت کننده ای باعث ایجاد یا تشدید علائم خلق شما می‌شوند، از برنامه‌های غلبه و افراد مشاور استفاده کنید تا:
- به تجربیاتتان اعتبار بخشید.
  - به شما قدرت دهند که برای خودتان تصمیمات مثبت بگیرید.
  - به شما کمک کنند تا با دیگران ارتباط برقرار کنید.

● همه روزه بدون در نظر گرفتن شرایط هوا، پیاده روی کنید. این شما را در تماس با محیط نگره می‌دارد و شما را به دنیای دور و برتان وصل می‌کند.

● مهارت‌های برخورد و حل مشکلات را بطور قابل اعتمادی در خود توسعه دهید.

● در فعالیت‌های با نشاط، خلاق و حمایت آمیز شرکت کنید.

● افکار و احساسات خود را در دفتری یادداشت کنید.

● تقویمی برای برنامه ریزی‌های روزانه درست کنید.

● الکل رامحدود کنید و از مواد مخدر استفاده نکنید.

● برنامه خواب منظمی رارعايت کنید.

● تغذیه خود را بهبود بخشید. قهوه و شکر کم بخورید و از

غذاهای خیلی پرنمک پرهیزید.

● دنبال موقعیت‌هایی باشید که شما رادر معرض نور خورشید قرار

می‌دهد.

● سعی کنید محیطی آرام وایمن داشته باشید.

● زمان‌هایی که باشراطی دشوار روبرو می‌گردید، تامل کنید و

موقعیت تان را تحلیل نموده و سپس راه مثبتی را انتخاب نمایید.

### برنامه‌ریزی برای شرایط بحران:

یک برنامه شخصی غلبه بر بحران تهیه کنید که اگر تنها زندگی می‌کنید و علائم در حدی سخت پیش آید که نیاز به دیگران داشته باشید بتوان از آن استفاده کرد، این برنامه می‌تواند شامل این موارد باشد:

- فهرست حامیان، نقش آن‌ها رادر زندگی شما و شماره‌های تماس با آن‌ها.

■ فهرست دارهائی که استفاده می‌کنید و شماره تلفن دکترتان.

اگر تنها زندگی می‌کنید فهرستی از حالت‌های زیر تهیه کنید که در

## جلوگیری از رفتار خشن:

در مواردی کمی "تغییر خلق" می‌تواند توام با خشونت باشد. مثلاً در افرادی که از هیچ درمانی استفاده نمی‌کنند. بایستی بردن به اهمیت خود و پیروی از روش‌های زیر می‌توانید همیشه خوب باشید:

■ علایم خود را زود درمان کنید، صبر نکنید که علایم خیلی عمیق شوند و بعد دست به کار گردید. از متخصصی که به او اعتماد دارید و برایتان محترم است کمک بخواهید.

■ سیستمی ایجاد کنید تا در مواقعی که خیلی غمگین هستید و یا در موارد نادر احساس خارج از کنترل بودن را دارید نزد افراد صمیمی باشید.

■ بطور منظم با متخصص ملاقات کنید تا مورد بررسی قرار گیرید.

■ داروهایی را که قدیمی هستند دور بریزید.

■ قاب عکس و عکس افراد مورد علاقه‌تان را همیشه در مکان‌های قابل رویت نگه دارید.

■ برنامه‌هایی برای آینده طرح کنید که می‌توانید به سوی آنها حرکت کنید و سعی کنید زمان حال را در تصویر داشته باشید، به یاد داشته باشید که این سختی گذرا می‌باشد.

## سبکی از زندگی بسازید که همیشه خوب باشید:

طریقی که ما زندگی روزانه را می‌گذرانیم تاثیر بسیار زیادی روی اینکه ما حالات خود را چگونه مدیریت کرده و چگونه علایم را به حداقل برسانیم دارد. سبکی از زندگی بسازید که نگهدارنده تمام جوانب بهبودی شما باشد:

■ از امکانات درمانی استفاده نموده و از مطالب آموزشی و علمی در این راستا استفاده کنید تا قدر خود را بیشتر دانسته و افکار و باورهای منفی را به مثبت تبدیل کنید.

■ به زندگی خود با چیزهایی مثل حیوانات، موسیقی و فعالیت‌هایی

که به شما احساس خوبی می‌دهند، نشاط دهید.

■ اگر الکی هستید در صورت لزوم به درمان آن بپردازد.

■ فضای راحتی برای زندگی داشته باشید، جایی که در آنجا احساس امنیت و رضایت کنید.

■ شغل یا سرگرمی که از آن خوشتان بیاید برای خودتان ایجاد کنید.

■ یک هنر یا ورزش و یا فعالیت که با آن ارتباط تنگی ایجاد کنید را کشف کنید.

■ زندگی آرام و صلح آمیزی داشته باشید.

■ به خودتان خوب برسید.

■ خوب بخورید، خوب استراحت کنید و بطور منظم ورزش کنید.

■ مدیریت خوبی روی وقت و انرژی خود داشته باشید.

■ با افراد دوست داشتنی و خوش رو وقت بگذرانید.

## روش‌های غلبه موثر بر "تغییر خلق" شامل:

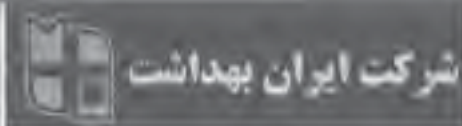
یک برنامه درمانی موثر که از آن پیروی کنید، طرز فکری متمرکز بر امید، مسوولیت و پیروزی، یک مجموعه پشتیبانان موثر، تغذیه سالم، برنامه‌های خواب و فعالیت سالم، تشخیص علایم و نشانه‌های بروز مشکل و یک طرح مقابله با بحران. شما می‌توانید این روش‌ها را به سبک و با آهنگ خودتان در زندگی تان تلفیق نمایید. هر کسی برنامه خوب شدن مختلفی را می‌سازد و برنامه درست آن است که درباره شما موثر افتد.

منبع:

افسردگی و اختلالات خلقی

Support Alliance Depression And

www.dbs Alliance.org



# به خدا روی آور! دعا کن تا لطفش را بر تو جاری سازد

عرضه کننده کامل ترین و پیشرفته ترین وسایل و تجهیزات پزشکی    تلفن: ۶۶۴۶۷۱۸۱ - فکس: ۶۶۴۰۲۹۵۶





## رتال جامع علوم انسانی

### روش‌های غلبه موثر بر "تغییر خلق" شامل:

یک برنامه درمانی موثر که از آن پیروی کنید، طرز فکری متمرکز برامید، مسوولیت و پیروزی، یک مجموعه پشتیبانان موثر، تغذیه سالم، برنامه‌های خواب و فعالیت سالم، تشخیص علایم و نشانه‌های بروز مشکل و یک طرح مقابله بابحران. شما می‌توانید این روش‌ها رابه سبک و باآهنگ خودتان در زندگی تان تلفیق نمایید. هر کسی برنامه خوب شدن مختلفی را می‌سازد و برنامه درست آن است که دربارهی شما موثر افتد.