

المجلة العربية
للبحوث والدراسات

مرض ثنائي القطب: التأثير الاجتماعي ودور الأسرة
إعداد: عبد الرحمن خضر محمد الزهراني

السنة الثالثة: نوفمبر 2025

ملخص

مرض ثنائي القطب هو اضطراب نفسي يؤثر على المزاج، ويسبب تقلبات حادة بين الاكتئاب والهوس. أعراضه تشمل الاكتئاب والهوس والحالات المختلطة. يؤثر على العلاقات الاجتماعية والعمل والصحة العامة. دور الأسرة مهم في دعمه من خلال تقديم الدعم العاطفي والعملية. العلاج يشمل العلاج النفسي والأدوية والعلاج بالصدمة الكهربائية.

Summary

Bipolar disorder is a mental health condition that affects mood, causing extreme swings between depression and mania. Its symptoms include depression, mania, and mixed states. It affects social relationships, work, and overall health. The family plays a crucial role in supporting the individual by providing emotional and practical support. Treatment includes psychotherapy, medication, and electroconvulsive therapy (ECT).

مقدمة:

مرض ثنائي القطب هو اضطراب نفسي معقد يؤثر على الحالة المزاجية للشخص، مما يؤدي إلى تقلبات حادة في المزاج بين الاكتئاب والهوس. يمكن أن يؤثر هذا المرض على حياة الفرد بشكل كبير، ويتطلب دعماً من الأسرة والمجتمع.

أعراض مرض ثنائي القطب:

الاضطراب ثنائي القطب هو حالة صحية نفسية معقدة تؤثر على المزاج والنشاط اليومي. من المهم التعرف على علامات وأعراض نوبات الهوس والاكتئاب لتقديم الدعم المناسب والعلاج الفعال. نوبات الهوس قد تتضمن زيادة الطاقة والنشاط، ومزاج نشوة، وانفعال شديد، وضعف التركيز، وأفكار متسارعة، والأرق، وشعور متزايد بأهمية الذات، وإنفاق مبالغ فيه، وتعاطي المخدرات، وسلوك استفزازي أو عدواني. نوبات الاكتئاب قد تتضمن مزاج حزين أو قلق، ومشاعر اليأس والتشاؤم، ومشاعر الذنب وانعدام القيمة، وفقدان الاهتمام بالأنشطة، وانخفاض الطاقة والتعب، وصعوبة في التركيز أو التذكر، والأرق أو النوم كثيراً، وتغير في الشهية، وأفكار الموت أو الانتحار. إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فمن المهم التحدث مع طبيب أو متخصص في الصحة النفسية للحصول على الدعم والعلاج المناسب. والأعراض الأكثر انتشاراً هي (1):

-الاكتئاب: الشعور بالحزن واليأس، فقدان الاهتمام بالأنشطة، التغيرات في الشهية والنوم.

- الهوس: الشعور بالفرح المفرط، زيادة النشاط، التسرع في اتخاذ القرارات، قلة النوم.

- الحالات المختلطة: الشعور بالاكتئاب والهوس في نفس الوقت.
التأثير الاجتماعي لمرض ثنائي القطب:

للاضطراب ثنائي القطب تأثير كبير على الحياة الاجتماعية والعلاقات، حيث يمكن أن يؤدي إلى توتر العلاقات الأسرية والاجتماعية، وصعوبات في العمل والتعليم، والعزلة الاجتماعية. كما يمكن أن تساهم الوصفة الاجتماعية والتمييز وضعف الروابط الأسرية في زيادة خطر الإعاقة وتعاطي المخدرات والانتحار. من المهم تقديم الدعم والمساعدة للأفراد المصابين بالاضطراب ثنائي القطب وأسرهم، وتعزيز الوعي والتفهم لهذه الحالة لتحسين جودة حياتهم (2). وبشكل مختصر يمكن القول بأن التأثير الاجتماعي لمرض ثنائي القطب يظهر من خلال:

- العلاقات الاجتماعية: قد يؤدي المرض إلى صعوبة في الحفاظ على العلاقات الاجتماعية بسبب التقلبات المزاجية.

- العمل والدراسة: يمكن أن يؤثر المرض على أداء الفرد في العمل أو الدراسة.

- الصحة العامة: قد يؤدي المرض إلى مشاكل صحية أخرى مثل الإدمان أو الأمراض الجسدية.

دور الأسرة في دعم مريض ثنائي القطب:

دور الأسرة في دعم مريض الاضطراب ثنائي القطب يتمثل في تقديم الدعم العاطفي والعملية الأساسي. يمكن تحقيق ذلك من

خلال تشجيع الالتزام بالعلاج، والمساعدة في المهام اليومية، وتهيئة بيئة مستقرة. تشمل المهام الرئيسية المساعدة في إدارة الأدوية، ومرافقة المريض إلى المواعيد، ومساعدته على التعامل مع نظام الرعاية الصحية (3).

الدعم العاطفي والنفسي:

- الاستماع والتحقق: اطرح أسئلة مفتوحة واستمع دون إصدار أحكام لفهم تجربته بشكل أفضل.

- التشجيع: قدم تشجيعًا وتحققًا مستمرين للمساعدة في بناء مرونته.

- تعزيز القبول: خلق شعور بالانتماء والقبول، وهو أمر حيوي للتعافي على المدى الطويل.

- تثقيف أنفسكم: تعرّفوا على الاضطراب ثنائي القطب لفهم الأعراض والمحفزات واستراتيجيات العلاج بشكل أفضل.

الدعم العملي:

- تشجيع العلاج: ساعدوا الفرد على الالتزام بخطة العلاج من خلال المساعدة في المواعيد والأدوية.

- المساعدة في الأمور اللوجستية: ساعدوا في العثور على مقدمي خدمات مؤهلين، والتعامل مع نظام الرعاية الصحية، وجدولة المواعيد، وتوفير وسائل النقل عند الحاجة.

- إدارة الأدوية: المساعدة في إدارة الأدوية والتأكد من الالتزام بمواعيد المتابعة الدورية.

- وضع خطة للأزمات: العمل مع الفرد لوضع خطة لإدارة الأعراض خلال فترات عدم الاستقرار أو الأزمات.
- تقديم المساعدة اليومية: المساعدة في الأنشطة اليومية، وخاصةً خلال فترات شدة الأعراض.
دعم الأسرة:
- الحذر من الإرهاق النفسي: قد يكون دعم أحد أفراد الأسرة أمرًا مرهقًا ويؤدي إلى الإرهاق النفسي، لذلك من المهم لأفراد الأسرة أيضًا طلب الدعم والموارد.
- تجنب السلوكيات التي تُسبب الإرهاق النفسي الشديد: يمكن أن تؤدي الانتقادات والعدائية والتفاعل المفرط (التعبير المفرط عن المشاعر) إلى تفاقم الأعراض.
- التفكير في العلاج الأسري: يمكن أن تُساعد العلاجات النفسية الاجتماعية، مثل العلاج المُركز على الأسرة، في تحسين الأعراض وتقليل التوتر لدى الفرد وأفراد الأسرة.
- التفهم والتعاطف: يجب على الأسرة أن تكون متفهمة ومتعاطفة مع حالة المريض.
- التشجيع على العلاج: يجب تشجيع المريض على الاستمرار في العلاج والمتابعة مع الطبيب.
- توفير الدعم النفسي: يجب توفير الدعم النفسي للمريض والمساعدة في التعامل مع التحديات اليومية.

- التثقيف: يجب على الأسرة أن تتعلم عن المرض وكيفية التعامل معه.

نصائح للأسرة:

- الحفاظ على التواصل: حافظ على التواصل المفتوح مع المريض.

- تجنب النقد: تجنب النقد أو اللوم للمريض.

- الاهتمام بالنفس: اهتم بصحتك النفسية والجسدية.

- البحث عن الدعم: ابحث عن الدعم من الأصدقاء أو المجموعات الدعم.

العلاج:

على الرغم من تكرار الأعراض في كثير من الأحيان، إلا أن التعافي ممكن. مع الرعاية المناسبة، يمكن للأشخاص المصابين بالاضطراب ثنائي القطب التعامل مع أعراضهم وعيش حياة ذات معنى ومنتجة. هناك مجموعة واسعة من خيارات العلاج الفعالة، عادةً ما تكون مزيجًا من الأدوية والتدخلات النفسية والاجتماعية. تُعتبر الأدوية أساسية للعلاج، لكنها غالبًا ما تكون غير كافية لتحقيق الشفاء التام. يجب معاملة المصابين باضطراب ثنائي القطب باحترام وكرامة، ويجب إشراكهم بفعالية في خيارات الرعاية، بما في ذلك من خلال اتخاذ القرارات المشتركة بشأن العلاج والرعاية، والموازنة بين الفعالية والآثار الجانبية والتفضيلات الشخصية(2) . واختصارا يمكن القول بأن علاج مرض ثنائي القطب يكون على النحو التالي:

-العلاج النفسي: مثل العلاج السلوكي المعرفي.

- الأدوية: مثل مضادات الاكتئاب ومثبتات المزاج.

- العلاج بالصدمة الكهربائية: في بعض الحالات الشديدة.

الخاتمة:

مرض ثنائي القطب هو مرض يمكن التحكم فيه مع الدعم المناسب والعلاج. دور الأسرة مهم جدا في مساعدة المريض على التعامل مع المرض وتحسين جودة حياته.

المراجع

1. BRAIN & BEHAVIOR. Frequently Asked Questions about Bipolar Disorder. [Online] 2025. <https://bbrfoundation.org/faq/frequently-asked>.
2. Colin A Depp et al. Social competence and observer-rated social functioning in bipolar disorder. Bipolar Disord. 2013.
3. Miklowitz, David J. The Role of the Family in the Course and Treatment of Bipolar Disorder. Curr Dir Psychol Sci. 2007.
4. World Health Organization. Bipolar disorder. [Online] 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/bipolar-disorder>.