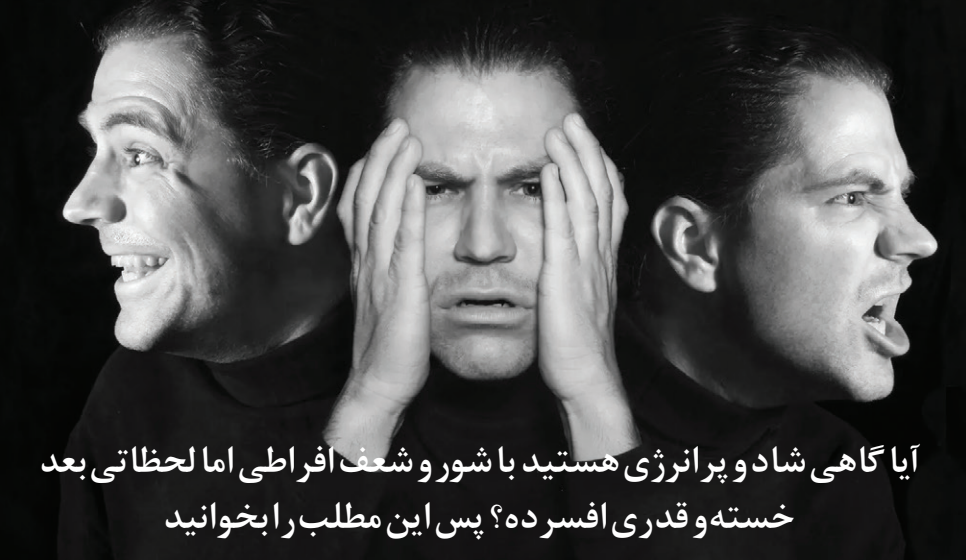


# اختلال سینوسی شدن خلق و خو



## آیا گاهی شاد و پر انرژی هستید با شور و شعف افراطی اما لحظاتی بعد خسته و قدری افسرده؟ پس این مطلب را بخوانید

**فرزانه شهریار دوست** | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

به لحظه‌ای فکر کنید که احساس می‌کردید خیلی پر انرژی و شاد هستید. احساس می‌کردید «در حالت اوج» قرار دارید و بدن تان سرشار از انرژی است. شاید در این مدت، حتی کمتر از حد معمول خوابیده یا غذا خورده باشید اما احساس کرده باشید برای انجام دادن یک کار فوق العاده به هیجان آمده‌اید. ممکن است این افزایش انرژی را برای مدت چند روز حفظ کرده اما بعدش، ناگهان «سقوط کرده» و خسته و حتی قدری افسرده شده باشید. تجربیاتی از این قبیل، اما به صورت خیلی شدید مبنای دوره‌های مانیک(شیدایی) را تشکیل می‌دهد که عنصر مهم اختلال دوقطبی است. در ادامه درباره این اختلال، علایم و راه‌های درم‌انش خواهیم گفت.

#### ● اختلال دوقطبی چیست؟

اختلال دوقطبی نوعی اختلال خلقی است که در آن تناوب‌هایی در خلق بسیار بارز هستند؛ تجربه شدید و بسیار اخلال گر شعف افراطی یا سر خوشی که احتمالا جای خود را به دوره‌های افسردگی اساسی می‌دهد. در ادامه به ویژگی‌های دوره افسردگی اساسی و دوره مانیک پر داختمی‌شود.

#### ● دوره مانیک یعنی چه؟

ابر از تمام عبار نشانه‌های افراطی که تفکر، رفتار و تهییج پذیری بسیار شدید را شامل می‌شوند عملکرد اجتماعی یا شغلی را مختل می‌کنند، دوره مانیک(شیدایی) نام دارد. در برخی موارد، فرد مبتلا دستخوش نشانه‌های روان پریشی شامل هذیان هاو توهمات می‌شود.

● **علایم تشخیصی دوره مانیک**؛ باید متذکر شد وجود علایم مطرح شده، دلیلی بر تشخیص قطعی دوره مانیک نیست. برای تشخیص دوره مانیک باید به علایم تشخیصی دیگری هم توجه

## نامادری ام اصلا به روی خودش نمی آورد که مادر م نیست

دختری هشتم ۱۹ ساله از سال‌ها پیش، یکی از بچه‌های فامیل به من لوداد که مادرم، مادر واقعی ام نیست. خیلی دوست دارم که حقیقت ماجرا را بدانم و این که چرا سال‌ها این موضوع را از من مخفی کردند. هنوز هم خودشان برای گفتن ماجرا، پیش قدم نشدنند و نامادری ام اصلا به روی خودش نمی آورد که مادرم نیست. می‌ترسم بعد از شنیدن حقیقت، زندگی ام به هم بریزد. چه کنم؟

از شما نپنهان کرده‌ام اما به این معنی نیست که کار در سستی انجام داده‌است. ممکن است در این باره با هیچ متخصصی مشورت نکرده ولی باید این واقعیت را خیلی زودتر و در نهایت تا آغاز نوجوانی به شما می‌گفتند. به هر حال به احتمال زیاد عمدی در کار نبوده‌و از روی

قبلا لذت بخش زندگی، پدیدار شود.

#### ● علایم تشخیصی

#### ● دوره افسردگی اساسی

همچون دوره مانیک، در این مورد هم وجود علایم مطرح شده دلیلی بر تشخیص قطعی دوره افسردگی اساسی نیست. برای تشخیص دوره افسردگی اساسی باید به علایم تشخیصی که در ادامه مطرح می‌شود، توجه کرد. فرد در اغلب مواقع طرف مدت دو هفته، حداقل پنج مورد از نشانه‌ها را تجربه می‌کند که بیانگر تغییر در مقایسه با عملکرد قبلی هستند(حداقل یکی از دو نشانه اول باید وجود داشته باشد): خلق افسرده، کاهش علاقه یا لذت به همه یا اغلب فعالیت‌های روزمره، کاهش قابل ملاحظه و غیر عمدی وزن یا کاهش یا افزایش اشتها، بی‌خوابی یا خواب‌زدگی، بی‌قراری یا کندی روانی-حرکتی، خستگی یا از دست دادن انرژی، احساس بی ارزشی یا گناه بی‌مورد، مشکل تمرکز یا بی‌تصمیمی، افکار مکرر مرگ یا گرایش به رفتارهای پر خطر. باید توجه کرد این نشانه‌ها ناشی از بیماری جسمانی، مصرف مواد یا داغ‌دیدگی یک عزیز نباشد.

#### ● دوقطبی؛ تناوب قطب‌مانی و افسردگی

اصطلاح دوقطبی بر دو قطب‌مانی(شیدایی) و افسردگی دلالت دارد. با این حال، همه افراد مبتلا به اختلال دوقطبی علایم افسردگی را نشان نمی‌دهند. فرض زربنایی این اصطلاح تشخیصی این است که افراد مبتلا به این اختلال، برخی مواقع افسرده می‌شوند. بنابر این افرادی که دوره‌های مانیک دارند، حتی در صورتی که دوره‌های افسردگی نداشته باشند، مبتلا به اختلال دوقطبی تشخیص داده می‌شوند.

#### ● دوقطبی در کمین ۲۰ تا ۳۰ ساله‌ها

اختلال دوقطبی خیلی کمتر از اختلال افسردگی اساسی شایع است. این اختلال عموما در ۲۰ تا ۳۰ سالگی پدیدار می‌شودو تقریبا به طور برابر در مردان و زنان شایع است. اولین دوره در مردان به احتمال زیاد، دوره مانیک است اما در زنان به احتمال بیشتری دوره افسردگی است. بیشتر افراد مبتلا، بین دوره‌ها طبیعی عمل و احساس می‌کنند، با این حال تقریبا یک چهارم مبتلایان خلق بی‌ثبات دارند و در کنار آمدن با دیگران، هم در خانه و هم در محیط کار، با مشکلاتی مواجه می‌شوند.

#### ● از در مان‌های روان‌شناختی تا بالینی

درمان در این اختلال با درمان دارویی منظم تحت نظر متخصصان روان پزشکی شروع خواهد شد. در وهله دوم، در مان‌های روان‌شناختی، مداخلات رفتاری، مداخلات اجتماعی-فرهنگی و میان فردی توسط متخصصان بالینی به منظور کمک به در مان جوانان انجام می‌شود.

احساسی که به این اتفاق دارید با پدرتان حرف

برنیزو بگوید از بابت این اتفاق چه حالی دارید.

#### ● چرامی ترسید؟

در بخشی از پیامک‌تان گفتید: «می‌ترسم بعد از شنیدن حقیقت، زندگی ام به هم بریزد». بهتر است که ببینید ترس‌تان بابت چیست و فکر می‌کنید اگر این موضوع را به مادرتان بگویید، قرار است چه اتفاقی بیفتد؟ برای عملکرد مناسب‌تر در این باره بهتر است این سوالات در حضور روان‌شناس پاسخ داده شود تا با این شرح حال بتواند کمک بهتری به شما کند. با این حال، اگر فکری می‌کنید که ممکن است با گفتن این واقعیت برایتان در دسر در دست شود، بهتر است جوانب احتیاط را در نظر بگیرید.

ناآگاهی یا ترس از عواقب آن بوده است.

#### ● اول با پدرتان، طرح موضوع کنید

پیشنهاد اول این است که اگر پدرتان در قید حیات است با او در ارتباط هستید، در این باره با او صحبت کنید. به او بگویید که در ذهن‌تان چه می‌گذرد و فکری می‌کنید که آن زن مادر واقعی‌تان نیست. ببینید عکس العمل پدرتان چیست. اگر با حرف شما موافقت کرد، دلیل این که تا کنون برایتان این واقعیت را نگفته‌و این موضوع را از شما نپنهان کرده، ببرسید. اگر این موضوع را از شما نپذیرفت و قبول نکرد، شواهد لازم را برای ادعای خودتان مطرح کنید. درباره

## ترور شخصیت همسر در ملأعام

تصویری از پلاکاردی پشت یک موتور در شبکه‌های اجتماعی پر باز دید

شده که نوشته: «زن کوزه نیست که بشکنه، از دندش دریغ نکن»

**فریالبرز** | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

خشونت علیه زنان، پدیده شایع و تاسف‌باری است که ابعاد گسترده آن زمینه آسیب‌های فردی و اجتماعی متعدد را به آن‌ها، خانواده‌و جامعه فراهم می‌آورد. تنبیه بدنی اساسا نشان دهنده عقب ماندگی فرهنگی و یادگار دوران مرد سالاری در خانواده است که امروز به توجه به تحولاتی که از حیث فرهنگی و اجتماعی صورت گرفته این امر به شدت مورد نکوهش است. به تازگی تصویری از یک پلاکارد در پشت یک موتور در شبکه‌های اجتماعی پر باز دید شده به همین بهانه، ذکر چند نکته ضروری به نظر می‌رسد. البته ممکن است این عکس طنز باشد یا اصلا راکب موتور، متاهل نباشد اما شوخی با چنین مسائلی هم آسیب‌زا است.

#### ● آسیب‌شناسی زن کتک خورده

بسیاری از زنانی که از همسرشان کتک می‌خورند، اشتباهی خودشان را گناهکار و مقصر می‌دانند. در این مواقع وقتی که شخص آسیب‌زنده معذرت‌خواهی می‌کند، سریع حرفش را قبول می‌کنند. آن‌ها باید یاد بگیرند که چطور این چرخه اشتباه معیوب را نگه دارند. زنی که کتک می‌خورد و مورد آسیب واقع می‌شود، آن قدر توسط همسرش دچار تکان روانی و اختلال روحی شده که حتی اگر در محیطی امن باشد باز هم احساس خطر و ترس خواهد کرد.

#### ● ویژگی‌ زن آسیب‌دیده

بسیاری از قربانیان خشونت خانگی فکر می‌کنند هدف خشونت قرار گرفتن از سمت شوهر، تقصیر زنان است؛ آن‌ها نمی‌توانند دیگران را به دلیل این خشونت و کتک سرزنش کنند؛ آن‌ها نگران فرزند و زندگی هستند و توان مدیریت آن را ندارند.

#### ● چرا زنان این شرایط آزار را تحمل می‌کنند؟

چنین افرادی می‌ترسند که در نگهداری از خود و فرزندان ناتوان و بی‌عرضه باشند؛ دنبال نکات مثبت در همسرش است بلکه بتواند خود را قانع کند؛ و واقعا قبول دارد که

ما و شما	
<p> راه ارتباطی با زندگی‌سلام</p> <p> پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>	

● این که کاپشن‌ها و لباس‌ها در روسیه، بازه دمایی‌دارن، خیلی جالب بود برام. کاپشن من که این روزها، کم‌آورده‌و اسلانی‌تونه گرم‌نگیم دار و هر وقت می‌رم بیرون، سرمازده‌می‌شم. ● اون خانمه که به شوهرش گفته احترام برای کسانی است که لایقش باشند نه طالبش، خودش یک‌در فکر نکرده که بعدش قطعا دعوا می‌شه؟ مروبوطه صفحه خانوادہ.

● آيا شما در آبخ هم برای سلامتی مفید است؟ ورزش در هوای سرد، چطور؟ بعضی‌ها

**آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده موسسه خیریه حسین عاصمی ، بی بی فاطمه اردکانی، پسران و نوادگان ثبت شده به شماره ۳۱۳۷ و شناسه ملی ۰۵۶۶۲۰۵۱۰۳۸۰**

جلسه مجمع عمومی فوق العاده هیات امناء موسسه خیریه حسین عاصمی ، بی بی فاطمه اردکانی، پسران و نوادگان ثبت شده به شماره ۳۱۳۷ و ۳ ساعت ۴ بعداز ظهر روز سه شنبه مورخ ۰۴/۱۱/۱۴۰۱ در محل جدید موسسه واقع در بلوار ابوطالب -ابوطالب ۱۳ پلاک ۳۰/۱ طبقه سوم جنوبی تشکیل می گردد. از کلیه اعضای هیات مدیره موسسه دعوت به عمل می آید تا در جلسه مذکور حضور یابند

**دستور جلسه**

۱- اعلام تغییر اقامتگاه قانونی موسسه و اصلاح ماده ۴ اساسنامه

**هیات مدیره موسسه خیریه حسین عاصمی ، بی بی فاطمه اردکانی، پسران و نوادگان**

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی فنی مهندسی مشاور اصفهک به شماره ثبت ۲۴۰ و شناسه ملی ۰۸۶۱۸۹۱۶۲۷**

مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی فنی مهندسی مشاور اصفهک در ساعت ۰۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۴ در محل دفتر شرکت طیس - میدان فلسطین- میدان مادر- جنب مسجد امام رضا (ع) کد پستی ۹۷۹۱۷۵۴۹۵۶ برگزار می شود.از کلیه اعضا دعوت می شود جلسه جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موارد ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند.در ضمن هر عضوی تواند علاوه بر رای خود سه رای و کالتی نیز داشته باشد. داوطلبان در بازرسی و هیات مدیره موظفند تا ۱۰ روز قبل از برگزاری مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مدارک مرتبط را به هیات مدیره تحویل دهند.

**دستور جلسه:**

۱- گزارش هیات مدیره و بازرس شرکت تعاونی. ۲- تصویب صورت های مالی سال ۱۴۰۰- ۳- تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۱. ۴- تعیین خط مشی آتی شرکت تعاونی. ۵ - انتخاب یک نفر بازرس اصلی و یک نفر بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی. ۶- انتخاب پنج نفر حضور اصلی و سه نفر عضو علی البدل هیات مدیره برای مدت سه سال

**شرکت تعاونی خدمات فنی و مهندسی مشاور اصفهک**

می‌گن برای ریه ضرر داره و باید حتما با ماسک ورزش کرد، درسته؟

●منظور تان از این که در زندگی سلام‌نوشتید: «زندگی عادی روس‌ها در دمای منفی ۴۰ درجه» چیه؟ می‌خواستین با ایران مقایسه کنید؟ و آخه وقتی اون چاهمه سال خیلی سرده، اصلا این مقایسه درسته؟ مثل این می‌مونه که بگین در شمال کشور، مردم زیر باران‌های پیاپی، زندگی عادی دارن. خب، طبیعیه دیگه، عادت کردن.

**ماوشما:** منظور این بود که دچار بحران انرژی و تعطیلی مدارس و اداره‌ها نمی‌شوند.

●آیا آروست چوبی بوداده گرد می‌توان مانند قهوه، استفاده کرد؟

●در باره مطلب «مصائب داشتن رژیم افراطی» در صفحه سلامت می‌خواستم بگم یک بدی رژیم اینه به محضی که هاش کنی، دوباره سریع وزن‌ت برمی‌گرده به عدد قبلی، حتی گاهی بیشتر می‌شه.

●زندگی سلام‌ک شنبه ۲۵ دی، خیلی سرد و خنک بود. همه صفحاتش عکسی از برف و سرما داشت. حداقل یک عکس از بخاری هم می‌زدین.

**برگ سبز وسند موتور سیکلت پشرو ۱۲۵ مدل ۹۴** به شماره انتظامی ۷۷۷-۵۶۹۶۴ شماره موتور ۱33N0E953414 شاسی ۱35H9472433#NEO## نام بهنام شور گشتی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۲/۱۲۰۱۰۰۲۷۶۵

**برگ سبز کامیون کمرسی ماز** به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۵۸ شماره موتور ۵۰۲۴۳۸۰ شاسی ۵۵۱۶۰۵۵۰۰۴۷۳۱ مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۲/۱۲۰۱۰۰۲۷۶۹



- زندگی سلام
- دوشنبه
- ۲۶ دی ۱۴۰۱
- ۲۳ جمادی‌الثانی ۱۴۴۴
- ۱۶ ژانویه ۲۰۲۳
- شماره ۲۳۵۰

### خانواده و مشاوره

