



PATIENT  
EDUCATION

# Bipolar Disorder

patienteducation@aub.edu.lb

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)

Disclaimer: People in the picture are models.



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours



# What is bipolar disorder?

- Bipolar disorder is a chronic disorder characterized by abnormal changes in your mood that ranges between depression and mania (feeling high).
- These mood changes are different and much more severe than what people may normally experience during their everyday life.
- In the phase of depression, you mostly feel a loss of interest in activities and people, and you experience feelings of sadness and fatigue.
- In the mania phase, your feelings change to those of euphoria (intense happiness). You also feel an increase in energy and a decrease in your need for sleep.
- These mood shifts may occur a few times a year over a certain period of time. You may still experience periods of stable mood during those times.

**There are two forms of this condition:**

- **Bipolar I disorder:** You experience one or more manic episodes followed by a depressive episode.
- **Bipolar II disorder:** You experience less intense episodes of mania called hypomania. This type can also be followed by a depressive episode.

## Rapid-Cycling Bipolar Disorder (RCBD)

- RCBD is a more intense form of bipolar disorder.
- You experience four or more episodes of depression, mania, hypomania, or a mixed state within a period of one year.
- RCBD is more common among people who have an early onset of bipolar.
- It is more common in women than in men.
- It may not be always present. You may experience it from time to time.

# What are the causes of bipolar disorder?

The causes of bipolar disorder are unknown. Many factors may trigger the disease such as:

- Genetic factors (having a family member diagnosed with the disorder)

- Hormonal imbalances
- Differences in brain structure
- Environmental conditions such as stress and trauma
- Drug or alcohol abuse
- Major life changes

## What are the common symptoms of bipolar disorder?

### **Bipolar disorder is characterized by:**

- Abnormal and difficult to predict mood changes that range between feeling hopeless and depressed to feeling euphoric and energetic
- Severe changes in energy and behavior

### **The most common signs and symptoms of mania include:**

- Rapid speech
- Feelings of euphoria or feelings of intense irritability
- Increased energy and increased motivation to pursue goals
- Inflated self-esteem
- Racing thoughts, jumping from one idea to another
- Decreased need for sleep
- Spending sprees or unwise financial choices
- Engaging in impulsive and risky behaviors

### **The most common signs and symptoms of depression include:**

- Feelings of guilt, sadness, and hopelessness
- Decreased or increased appetite
- Problems in concentrating
- Poor performance at work or school
- Irritability
- Loss of interest in activities once considered enjoyable
- Thoughts of death or attempting suicide

Severe episodes of mania or depression may sometimes be associated with psychotic symptoms such as delusions and hallucinations.

Detecting signs and symptoms early is the most important aspect of treatment. Contact your doctor if you experience any of the above symptoms.

# Is there a treatment for bipolar disorder?

Yes.

- There are several effective treatments for bipolar disorder, and they depend on the severity of the condition.
- Treatment differs from one person to another.
- You might need one treatment modality or more to achieve the best results.

**Common treatments of bipolar disorder include:**

- **Medications (primary treatment):**

Your doctor might give you medications to stabilize your symptoms. The most common ones include but are not limited to:

- Lithium
- Benzodiazepines
- Antidepressants
- Antipsychotic medications

Always make sure to take your medications exactly as prescribed by your doctor.

Make sure to inform your doctor if you are experiencing any of the below side effects of mood stabilizers:

- Restlessness
- Dry mouth
- Bloating or indigestion
- Acne
- Joint or muscle pain
- Brittle nails or hair
- Drowsiness
- Dizziness
- Headache
- Diarrhea
- Constipation
- Heartburn

- **Psychotherapy:**

Psychotherapy consists of a series of techniques.

- **Psychoeducation**

It helps you and your family to better understand bipolar disorder and identify early on symptoms of a mood episode to inform your doctor. This will allow better monitoring of your symptoms and prevention of relapses in addition to better management of the disease and better control over your mood shifts.

- **Cognitive-behavioral therapy (CBT)**

It helps you identify negative and unhealthy thoughts or beliefs that may trigger mood shifts and replace them with more positive and realistic ones. CBT also helps you monitor your symptoms.

- **Interpersonal and social rhythm therapy (IPSRT)**

It focuses on your sleeping, waking, and meal times to promote a stable daily rhythm and consistent schedule. This helps you manage mood symptoms.

• **Electroconvulsive therapy:**

Sometimes if medications fail to control the symptoms, electroconvulsive therapy may be effective. It is a medical procedure during which an electric current is safely produced in the brain intentionally, resulting in a brief seizure. It may be used for both mania and depression.

## Can I prevent bipolar disorder?

There is no certain way to prevent bipolar disorder. However, you may prevent future mood episodes if you take your daily medications and follow the treatment plan offered by your doctor and psychologist.

## What happens if bipolar disorder is not treated?

If left untreated, or if inadequately treated, you can face many other social problems such as:

- Loss of employment or poor academic performance
- Loss of finances
- Substance and/or alcohol use
- Suicide or attempted suicide
- Legal problems
- Problems in your relationship
- Loneliness and isolation

# How can I cope with bipolar disorder?

Coping with bipolar disorder is a challenge for both you and your family. Manic episodes can sometimes include severe behavioral changes that can have a long-lasting impact on you and everyone involved. The transition into depression after a manic episode can also be difficult to cope with.

Do not let your bipolar disorder affect your daily routine. Instead, change your lifestyle.

- Engage in physical activity.
- Get plenty of sleep.
- Quit smoking and drinking.
- Surround yourself with positive people.
- Engage in support groups.
- Keep a diary of your mood symptoms like the one below to improve your therapy process.

## **Tips for caregivers:**

- As a family member, it is important to understand what the person is going through.
- Make sure to encourage him/her to seek professional help.
- Compliance with medication is one of the biggest challenges for patients. This is because the symptoms of mania or hypomania can sometimes be rewarding for the patient. As a caregiver, make sure he/she is taking the medications as prescribed by the doctor.
- It is also important to know that you might experience stress as a caregiver. If you find yourself under a lot of stress, take some time off and find ways to relax and be able to cope. It is important to remember to prioritize your needs. You may also seek professional help.

# Daily monitoring schedule of mood symptoms

No Symptoms \_\_\_\_\_ 0  
 Monitor Closely \_\_\_\_\_ 3  
 Intervene \_\_\_\_\_ 5

| Date   | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Rapid speech   |     |     |     |     |     |     |     |
| Feelings of euphoria                                     |     |     |     |     |     |     |     |
| Increased energy and increased drive to achieve goals    |     |     |     |     |     |     |     |
| Inflated self-esteem                                     |     |     |     |     |     |     |     |
| Racing thoughts, jumping from one idea to another        |     |     |     |     |     |     |     |
| Decreased need for sleep                                 |     |     |     |     |     |     |     |
| Engaging in impulsive and risky behaviors                |     |     |     |     |     |     |     |
| Feelings of sadness and hopelessness                     |     |     |     |     |     |     |     |
| Decreased or increased appetite                          |     |     |     |     |     |     |     |
| Problems in concentrating                                |     |     |     |     |     |     |     |
| Decreased performance at work or school                  |     |     |     |     |     |     |     |
| Irritability   |     |     |     |     |     |     |     |
| Loss of interest in activities once considered enjoyable |     |     |     |     |     |     |     |
| Thoughts of death or attempting suicide                  |     |     |     |     |     |     |     |

For any questions or concerns, do not hesitate to call the nurse on 01 - 759620, from 8:00 am till 5:00 pm or call your doctor at \_\_\_\_\_ . We are here to answer all your questions.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your healthcare provider to determine whether the information applies to you.



# جدول يومي لمراقبة العوارض المزاجية

0 \_\_\_\_\_ لا عوارض  
3 \_\_\_\_\_ راقب العوارض عن قرب  
5 \_\_\_\_\_ تدخل

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | التاريخ  |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|--|
|       |       |        |        |          |          |         | سرعة في الكلام   |
|       |       |        |        |          |          |         | الشعور بالنشوة   |
|       |       |        |        |          |          |         | الشعور بالطاقة الزائدة والاندفاع لتحقيق الأهداف          |
|       |       |        |        |          |          |         | مبالغة في التقدير الذاتي                                 |
|       |       |        |        |          |          |         | أفكار متسارعة ومتتابعة                                   |
|       |       |        |        |          |          |         | قلة الحاجة إلى النوم                                     |
|       |       |        |        |          |          |         | الإنخراط في أفعال متهورة وخطرة                           |
|       |       |        |        |          |          |         | الشعور بالحزن واليأس                                     |
|       |       |        |        |          |          |         | زيادة أو نقصان الشهية                                    |
|       |       |        |        |          |          |         | صعوبة في التركيز   |
|       |       |        |        |          |          |         | ضعف في الأداء المهني أو الأكاديمي                        |
|       |       |        |        |          |          |         | التوتر   |
|       |       |        |        |          |          |         | فقدان الرغبة في النشاطات التي كانت تعتبر ممتعة في الماضي |
|       |       |        |        |          |          |         | التفكير بالموت أو محاولة الإنتحار                        |

لمشاركة الأسئلة والمخاوف، الرجاء عدم التردد بالإتصال بالمرض على الرقم 759620 - 01 من 8:00 صباحاً حتى 5:00 مساءً، أو بطبيبك على الرقم \_\_\_\_\_ . نحن حاضرون للإجابة عن كافة أسئلتكم.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

# كيف يمكنني التأقلم مع اضطراب ثنائي القطب؟

يشكل التأقلم مع اضطراب ثنائي القطب تحدياً لك ولعائلتك. قد تتضمن نوبات الهوس تغيرات شديدة في تصرفاتك وقد يكون لهذه التغيرات أثراً طويلاً عليك وعلى محيطك. قد يكون الانتقال من الهوس إلى الإكتئاب مرحلة يصعب التأقلم معها.

- لا تسمح لاضطراب ثنائي القطب أن يؤثر على نظام حياتك اليومي. عليك أن تغير نمط حياتك:
- مارس التمارين الرياضية.
  - إحصل على كمية كافية من النوم.
  - توقف عن التدخين والشرب.
  - أحط نفسك بأشخاص إيجابيين.
  - إنضم إلى مجموعات الدعم.
  - إحتفظ بمفكرة تسجل فيها أعراض مزاجك كتلك الموجودة في آخر هذا الكتيب وذلك لتحسين عملية العلاج.

## نصائح إلى مقدمي الرعاية:

- من المهم فهم ما يمر به المريض.
- شجعه على طلب المساعدة المهنية.
- إن الإلتزام بالدواء هو من أكبر التحديات التي يواجهها المريض، إذ أنه يعد عوارض الهوس ونوبات ما دون الهوسية كمكافأة له، إحرص على مراقبة التزام المريض بالدواء.
- من المهم معرفة أنك كمقدم للرعاية معرض أيضاً للضغوطات، إذ إن العيش مع شخص يعاني من اضطراب ثنائي القطب قد يصبح مزعجاً ومحزناً. إن وجدت نفسك تحت ضغط كبير، خذ لنفسك فترة راحة وتعلم بعض التقنيات التي تساعدك على الإسترخاء. كما يمكنك طلب المساعدة المهنية.

- علاج العلاقات الشخصية والإيقاع الاجتماعي (interpersonal and social rhythm therapy)

يركز هذا العلاج على أوقات نومك واستيقاظك وتناولك الطعام وذلك لتعزيز نمط يومي مستقر وبرنامج ثابت. وهذا يساعد على التحكم بأعراض التقلبات المزاجية.

#### • العلاج بالجلسات الكهربائية:

أحياناً، وفي حال فشل العلاج بالأدوية في السيطرة على الأعراض، قد يكون العلاج بالصدمات الكهربائية (electroconvulsive therapy) فعالاً. وينطوي هذا الإجراء الطبي على تحفيز الدماغ بواسطة تيار كهربائي آمن مما يسبب نوبة كهربائية قصيرة. يستخدم هذا العلاج في حالاتي الهوس والإكتئاب.

## هل يمكن الوقاية من اضطراب ثنائي القطب؟

ليس هناك من وسيلة للوقاية من اضطراب ثنائي القطب. ولكن بالمثابرة على تناول الدواء يومياً وبمتابعة الخطة العلاجية التي يقترحها الطبيب، يمكن تجنب حدوث النوبات المزاجية.

## ماذا يحدث إذا لم تتم معالجة اضطراب ثنائي القطب؟

في حال عدم معالجة اضطراب ثنائي القطب أو سوءه، يمكن أن تعاني من عدة مشاكل أخرى مثل:

- خسارة الوظيفة أو أداء أكاديمي ضعيف
- خسارة الموارد المالية
- الإدمان على المواد المخدرة أو الكحول
- الإنتحار أو محاولة الإنتحار
- مشاكل قانونية
- مشاكل في العلاقات
- الوحدة والعزلة

# هل من علاج لاضطراب ثنائي القطب؟

نعم.

- تتوفر عدة علاجات فعالة لاضطراب ثنائي القطب وهي تعتمد على شدة الحالة.
- يختلف العلاج من شخص لآخر.
- قد تحتاج لطريقة علاج واحدة أو أكثر للحصول على أفضل النتائج.

تشمل العلاجات الشائعة لاضطراب ثنائي القطب ما يلي:

## • الأدوية (العلاج الأساسي):

قد يصف لك طبيبك أدوية للسيطرة على العوارض. وهي لا تقتصر على أدوية معينة ولكن الأكثر شيوعاً بينها هي:

- الليثيوم
  - البينزوديازيبين
  - مضادات الاكتئاب (antidepressants)
  - مضادات الأمراض الذهانية (antipsychotic medications)
- إحرص على التقيد دائماً بإرشادات الطبيب عند تناول الدواء.

## • إحرص على إعلام طبيبك في حال تعرضك لأي من هذه الأعراض الجانبية للدواء:

- القلق
- آلام في المفاصل أو العضلات
- جفاف في الفم
- حب الشباب
- آلام في الرأس
- إسهال
- نعاس
- إمساك
- حرقة
- هشاشة في الأطراف أو الشعر
- دوخة

## • العلاج النفسي:

يتضمن العلاج النفسي (psychotherapy) سلسلة من التقنيات لمعالجة اضطراب ثنائي القطب.

### - التثقيف النفسي (psychoeducation)

يساعدك التثقيف النفسي ويساعد عائلتك على فهم حقيقة المرض مما يسمح لك بمراقبة الأعراض ومنع حصول الإنتكاسات. كما يساعدك على التعرف المبكر على أعراض الهوس للإتصال بالطبيب. كل هذا يساهم في السيطرة على المرض والتحكم بالتقلبات المزاجية بشكل أفضل.

### - العلاج السلوكي المعرفي (cognitive-behavioral therapy)

يساعدك العلاج السلوكي المعرفي على التعرف على الأفكار السلبية والغير صحية التي قد تسبب تقلبات في المزاج، واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وإيجابية. كما يساعد هذا العلاج على مراقبة الأعراض.

- إختلافات في بنية الدماغ
- عوامل بيئية كالضغط والصدمات
- إدمان على المخدرات أو الكحول
- تغيّرات أساسية في حياة الشخص

## ما هي الأعراض الشائعة لاضطراب ثنائي القطب؟

### يتميز اضطراب ثنائي القطب بـ:

- تقلّبات مزاجية غير طبيعية من الصعب توقعها، وتتراوح هذه التقلّبات بين الشعور باليأس والإحباط إلى الشعور بالطاقة والنشاط الزائدين
- تغيّرات حادة في الطاقة والتصرفات

### تشمل أكثر أعراض الهوس شيوعاً:

- سرعة في الكلام
- الشعور بالنشوة أو الفرح أو التوتر الشديد
- الشعور بالطاقة الزائدة والإندفاع لتحقيق الأهداف
- مبالغة في التقدير الذاتي
- أفكار متسارعة ومتتابعة
- قلة الحاجة إلى النوم
- الإنغماس في الإنفاق أو إجراء خيارات مالية غير حكيمة
- القيام بتصرفات خطيرة وغير مسؤولة ومتهورة

### تشمل أكثر أعراض الإكتئاب شيوعاً:

- الشعور بالذنب، الحزن، واليأس
- زيادة أو نقصان الشهية
- صعوبة في التركيز
- ضعف في الأداء المهني أو الأكاديمي
- التوتر
- فقدان الرغبة في النشاطات التي كانت تعتبر ممتعة في ما مضى
- التفكير بالموت أو محاولات الإنتحار

يمكن أن ترتبط النوبات الشديدة من نوبات الهوس أو الإكتئاب بأعراض نفسية كالأوهام والهلوسة.

يعتبر إكتشاف علامات وأعراض اضطراب ثنائي القطب باكراً من أهم سبل العلاج. إتصل بطبيبك إذا كان لديك أي من الأعراض المذكورة أعلاه.

# ما هو اضطراب ثنائي القطب؟

- اضطراب ثنائي القطب هو اضطراب مزمن يتميز بتقلبات غير طبيعية في المزاج، تتراوح بين الإكتئاب (depression) والهوس (الشعور بالفرح الشديد أو النشوة، mania). تختلف تقلبات المزاج بحيث تكون أكثر حدة عن ما قد يختبره الشخص العادي في حياته اليومية.
- في مرحلة الإكتئاب، تفقد اهتمامك بالنشاطات والناس، كما تمتلك مشاعر الحزن والتعب.
- أما في مرحلة الهوس، فتختبر مشاعر من السعادة الفائضة (euphoria) وزيادة في الطاقة ونقص في الحاجة إلى النوم.
- تحدث هذه التقلبات في المزاج عدة مرات في السنة وتستمر لفترة معينة. تترافق هذه التقلبات مع فترات من الإستقرار في المزاج.

## هناك نوعان من اضطراب ثنائي القطب:

- **اضطراب ثنائي القطب ا:** يتميز بحدوث نوبة أو أكثر من الهوس تليها نوبات من الإكتئاب.
- **اضطراب ثنائي القطب ب:** يتميز بنوبات من الهوس تكون أقل شدة وتسمى نوبات دون الهوسية (hypomania) وقد تليها نوبات من الإكتئاب أيضاً.

## اضطراب ثنائي القطب مع تغيرات سريعة (Rapid-Cycling Bipolar Disorder)

- هو نوع أشد حدة من أنواع اضطراب ثنائي القطب.
- تختبر أربع نوبات أو أكثر من الإكتئاب، الهوس، أو نوبات دون الهوسية، أو أكثر من حالة في الوقت نفسه، وذلك خلال سنة واحدة.
- إن اضطراب ثنائي القطب مع تغيرات سريعة شائع أكثر لدى الأشخاص الذين يشخصون باضطراب ثنائي القطب بعمر مبكر.
- هو أكثر شيوعاً عند النساء من الرجال.
- قد لا يكون اضطراب ثنائي القطب مع تغيرات سريعة موجوداً بصورة دائمة، قد يظهر ومن ثم يختفي.

# ما هي العوامل المسببة لاضطراب ثنائي القطب؟

- إن أسباب اضطراب ثنائي القطب غير معروفة. هناك عدة عوامل قد تجعلك أكثر عرضة للمرض ومنها:
- عوامل وراثية (إصابة أحد أفراد العائلة بهذا الاضطراب)
- خلل هورموني





إرشادات  
للمرضى

Disclaimer: People in the picture are models.

# اضطراب ثنائي القطب

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)

[patienteducation@aub.edu.lb](mailto:patienteducation@aub.edu.lb)



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة محتكم