

## فهم الاضطراب ثنائي القطب في العمر المتقدم



### ما هو الاضطراب ثنائي القطب؟

- الاضطراب ثنائي القطب هو مرض مزمن طويل الأمد. ١
- بالنسبة لشخص يعاني من الاضطراب ثنائي القطب، تكون التغيرات في المزاج شديدة وطويلة الأمد ويمكن أن يكون لها تأثير سلبي على حياته اليومية. ٢
- الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ثنائي القطب تمر فترات من هوس الطاقة العالية وانخفاض الطاقة الاكتئاب يسمى «النوبات».
- بالنسبة لبعض الناس، يمكن أن يكون الوقت بين النوبات عدة سنوات، ولكن بالنسبة للآخرين يمكن أن يكون أقل. ٢.

### كيف تبدو النوبات؟

- ▲ هوس: إحساس يقهر؛ تعاني من الهلوسة أو الأوهام؛ قلة النوم وسوء التقدير؛ وأن تكون أكثر نشاطاً أو تهيجاً أو عدوانية ٢
- ▼ الاكتئاب: الشعور بأنك فارغ، عديم القدرة على التمتع بالأشياء، وجود تغييرات في النوم أو أفكار الانتحار ٢،٣

### كيف يمكنني منع حدوث نوبة؟

- ضع خطة الإدارة الذاتية ٤
- اعتمد على أحبائك للحصول على الدعم ٢
- تناول حمية متوازنة ٢
- قم بإضافة تمارين يومية في روتينك ٢



## أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

تتوفر الموارد والدعم للصحة العقلية والإدمان في مجتمعك. لمزيد من المعلومات، تواصل مع أي من المنظمات التالية:

جمعية الصحة العقلية الكندية  
<https://ontario.cmha.ca> 1-800-875-6213

مركز الإدمان والصحة النفسية  
[www.camh.ca](http://www.camh.ca) 1-800-463-2338

مراكز معلومات المجتمع  
[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca) اتصل على 211

جمعية اضطرابات المزاج في أونتاريو  
[www.mooddisorders.ca](http://www.mooddisorders.ca) 1-888-486-8236

مراكز الحياة النشطة لكبار السن  
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

### ConnexOntario

اتصل للحصول على معلومات سرية ومجانية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع حول خدمات الصحة العقلية والإدمان ومشكلة المقامرة في جميع أنحاء أونتاريو.  
[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600

التحالف الكندي للصحة العقلية لكبار السن  
[www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca) 289-846-5383

## المصادر

الاضطراب ثنائي القطب: دليل معلومات

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/bipolar-guide-en.pdf>

الاضطراب ثنائي القطب: كيف هو الشعور؟ هنا للمساعدة

<https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/bipolar-disorder-what-does-it-feel-like>

عجاردل

1. سالم، أ.، شاه، ن.، جيرالدي سامارا، د.، إلانغوفان، ن. وكرزيراك، م. (2018). اضطراب ثنائي القطب الأول في وقت متأخر. كيوروس، 10 (8).
2. موظفو مركز الإدمان والصحة النفسية ثنائي القطب. (2013). الاضطراب ثنائي القطب: دليل معلومات. تورونتو، أونتاريو: مركز الإدمان والصحة العقلية.
3. كيسي، دي. أ. (2017). الاكتئاب عند كبار السن: حالة طبية قابلة للعلاج. الرعاية الأولية، 44 (3)، 499-510.
4. دولس، أ.، وبيكمان، أ. (2018). اضطراب ثنائي القطب في سن أكبر. عيادات الطب النفسي، 41 (1)، 95-110.