

# أسباب تقلب المزاج وطرق التحكم فيه



الجمعة 22 سبتمبر 2017 10:09 م

تقلب المزاج هو تأرجح المزاج بين عاطفة وأخري في مدة زمنية قصيرة جداً تصل إلي دقيقة . يعتقد الرجال أن النساء فقط هم من يعانون من تقلب المزاج ولكن اي شخص عرضة للإصابة بتقلبات المزاج ومن الأفضل أن تتعرف على أسباب تقلب المزاج وطرق التحكم فيه ؟ على سبيل المثال فأنت قد تكون سعيد بشكل لا يصدق خلال دقيقة واحدة وتخزن جداً بعدها ثم تعود مرة أخرى للسعادة . أحياناً ما تكون أسباب تقلب المزاج واضحة مثل الإصابة بحالة نفسية معينة أو التعرض للإنهيار العاطفي . ولكن بعض تقلبات المزاج تحدث بدون سبب واضح . أولئك الأشخاص الذين يعانون من تقلبات مزاجية حادة قد تلاحظ إصابتهم بمشاكل أخرى مثل الميول للإنتحار وتناول المكملات الغير صحية ومشاكل في حياتهم الشخصية والمهنية . لذلك، من الضروري التحكم في تقلبات المزاج من خلال طرق محددة .

## أسباب تقلب المزاج :

يمكن ان يكون تقلب المزاج تجربة مؤلمة جداً للنساء والبعض منهم لديهم الكثير من تجارب تقلب المزاج ولكن الهرمونات ليست دائماً العامل المسئول عن تقلبات المزاج لأن هناك العديد من الأسباب وراء تقلبات المزاج .

## أسباب تقلب المزاج النفسية :

هناك عدة حالات نفسية تتسبب في تقلبات المزاج ومن المعروف أن هذه الحالات تؤدي إلي تعطيل حياة الأشخاص لدرجة أن المريض يمكن أن يميل إلي الإنتحار أو العنف الشديد، فتقلبات المزاج الشديدة ترجع إلي أحد الإضطرابات النفسية التالية . والخبر السار لك هو أن التشخيص المبكر في معظم الحالات يمكنك من علاجها حتي يقوم الشخص بإستئناف حياته الطبيعية . ومع ذلك، يمكن أن يعاني الكثير من الأشخاص من تقلبات المزاج في صمت، دون أن يدركوا بأن لديهم مشكلة وقد ينتج عن ذلك سوء فهم لهذه الشخصيات من قبل العائلة والأصدقاء وفيما يلي قائمة بالأسباب النفسية وراء تقلب المزاج .

### 1. إضطراب فرط النشاط :

الأشخاص الذين يعانون من هذا الإضطراب لا يتمكنوا من الحصول علي علاج له ولكن من الضروري التعامل مع حالتهم لأنهم يشعروا بالإحباط بين الثانية والأخري . الكثير منهم يعاني من إضطراب فرط النشاط بدون أن يدرك خلال حياتهم بدون تشخيص واضح لها . ينتج عنه مشاعر النقص وعدم القدرة علي التعامل مع الآخرين بسبب الشعور بالإكتئاب مما ينتج عنه تقلب المزاج .

### 2. الإضطراب ثنائي القطب :

المرضي الذين يعانون من الإضطراب ثنائي القطب يعانون من تقلب المزاج وهو من الأمراض المنتشرة بكثرة في الولايات المتحدة ويجب طلب مساعدة الطبيب قبل أن يتحول إلي الإكتئاب . ينتج عن الإصابة بالإضطراب ثنائي القطب أن المرضي يعانون من الكثير من الطاقة وغالباً ما يفتقروا إلي الحاجة للنوم والإسراف في النفقات المالية الخاصة فهم يواجهوا التخطي بين النقصين . لأنه ينتقل من حالة السعادة إلي حالة الحزن كما أنه غير قادر علي ضبط المزاج لكي يتناسب مع هذه المشكلة . .

### 3. إضطراب الشخصية :

المرضي الذين يعانون من إضطراب في الشخصية غير قادرين علي الحفاظ وإستمرار أي علاقة بسبب المشاعر المضطربة حول أنفسهم والآخرين .

### 4. الإكتئاب :

يتسبب الإكتئاب في الشعور بلحظات السعادة وفجأة التحول إلي لحظات الحزن وبذلك تعاني من تقلب المزاج . فهي أعراض الإكتئاب .

### 5. التوتر والقلق :

يتعامل الأشخاص مع التوتر بطرق مختلفة ويصعب التعامل معها منها الصراع من الزوج أو التعرض للإنزعاج من تصرفات الأطفال، المشاكل المالية وأحياناً ينتج عن التوتر الإنهيار .

## أسباب تقلب المزاج الغير نفسية :

### 6. عدم التوازن الكيميائي :

عندما يتأثر إنتاج الدماغ الناقلات العصبية مثل السيروتين، الدوبامين، ينتج عنه تقلبات المزاج . ويعاني الأشخاص من تناوب المشاعر بين الحزن والفرح والإكتئاب والقلق والإجهاد والخوف .

### 7. الخرف :

من أعراض المعاناة من الخرف هي تقلب المزاج سريعاً بالإضافة إلي تقلص القدرة علي التفكير ومواجهة صعوبة في العمل .

### 8. أورام الدماغ :

يمكن ان يرجع تقلب المزاج إلي وجود ورم بسيط في الدماغ . لذلك، عندما يتكرر لديك الشعور بتقلب المزاج وإستمراره لفترة طويلة نحتاج إلي إستشارة الطبيب .

### 9. سن اليأس :

تتعرض النساء إلي تقلبات مزاجية شديدة خلال إنقطاع الطمث وغالباً ما تحدث بسبب التغيرات الهرمونية. يؤثر هرمون الأستروجين علي إنتاج مادة السيروتين وتنظيم المزاج العصبي . كما أن خفض مستوي هرمون الأستروجين يؤثر علي المزاج، مما يجعلك تعاني من تقلب المزاج .

### 10. البلوغ :

مع الدخول في مرحلة المراهقة، تبدأ التغيرات الجسدية والعاطفية في الظهور وهذا ينتج عنه إضطراب في طريقة حياتهم العادية .في هذه المرحلة يصبح الأولاد والبنات عرضة لتقلب المزاج ومشاعر النقص ، لذلك لا تساء فهمه .

### 11. الحمل :

يسبب الحمل تقلبات المزاج في جسم المرأة وعند وصول الحمل إلي الذروة تنخفض مستويات الأستروجين . بالإضافة إلي أن المرأة تعاني من ضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة علي أداء المهام المعتادة . وخلال هذه المرحلة تعاني النساء من مراحل تقلب المزاج .

### 12. التغيرات الهرمونية :

من الأسباب الشائعة لحدوث تقلب المزاج عند المرأة هي أنها تمر بمراحل مختلفة لتغير الهرمونات منذ بداية مرحلة المراهقة، الدورة الشهرية، الحمل والتي تؤدي إلي تقلب المزاج خلال هذه الفترة . تؤثر هرمونات تقلب المزاج علي الناقلات العصبية في الدماغ التي تتحكم في المزاج . ينتج عنها إنخفاض في مستويات هرمون الأستروجين في الجسم بسبب إنقطاع الطمث ويتسبب في تقلب المزاج .

### 13. الآثار الجانبية للأدوية :

أي شئ يدخل الجسم لديه القدرة علي تغييره، بما في ذلك الحالة المزاجية . وتشمل الأسباب الشائعة وراء تقلبات المزاج هي كثرة إستخدام الأدوية مثل أدوية الإكتئاب التي تقوم بتغيير كيمياء الدماغ وهذا ينتج عنه تقلب المزاج . كما أن بعض الادوية تؤدي إلي تغير في الهرمونات ومنها أدوية السيطرة علي الكوليسترول، ضغط الدم، بعض المضادات الحيوية .

### 14. الإجهاد :

الهرمونات المسئولة عن الإجهاد تستجيب إلي تقلب المزاج . ويقلي اللوم علي هرمونات التوتر والقلق بأنها تؤثر علي كيمياء الدماغ وهي كمية كافية لجعل المزاج يصعب التنبؤ به . عند التعرض للضغط والتوتر الشديد لفترات طويلة يؤثر علي الناقلات العصبية بطريقة سليمة .

### 15. النظام الغذائي :

في الواقع أن النظام الغذائي هو أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لتقلب المزاج عند الكثير من الأشخاص في مختلف الفئات العمرية . وقد أظهرت بعض الدراسات أن النظام الغذائي المرتفع الدهون يمكن أن يؤثر سلباً علي الأمعاء وظهور اعراض الإكتئاب .

## علاج تقلب المزاج وكيفية التحكم فيه

من الطبيعي جداً أن يعاني الناس من تقلب المزاج طوال اليوم ولكن إستمرارها لفترة طويلة ينتج عنها الكثير من المشاكل فهو يؤثر علي العلاقات الإجتماعية والشخصية ولحسن الحظ يمكن التعامل والتحكم مع تقلب المزاج .

### 1. تحديد سبب تقلب المزاج :

أول شئ يجب أن تبدأ في معرفته هو تحديد سبب تقلب المزاج لأنه يمكن أن يكون أحد أعراض مشاكل طبية معينة . وعند تحديد السبب تتمكن من التعامل بشكل صحيح . ذكرنا أعلاه مجموعة من أشهر أسباب تقلب المزاج . علي سبيل المثال، إذا كنت تعاني من الإكتئاب نحتاج الحصول علي مساعدة متخصص وإذا كان السبب هو الطعام أو أسلوب الحياة يمكن إجراء بعض التغيرات المفيدة من أجل التحكم في تقلب المزاج .

## 2. الحصول علي مساعدة متخصص :

الإصابة بتقلب المزاج المتكرر، يؤثر علي حياتك وخصوصاً عائلتك بشكل رهيب . لذلك، من الأفضل رؤية الطبيب لكي يحدد لك التشخيص السليم والعثور علي السبب الحقيقي لتقلب المزاج ووصف العلاج الصحيح والذي قد يشمل الأدوية أو العلاجات الطبيعية أو الإثنين معاً .

## 3. الحصول علي المعلومات الكافية :

يؤدي تقلب المزاج إلي الخروج عن السيطرة، وإذا فهمت لماذا وكيف يحدث ذلك ؟ يكون من الأفضل لك . معرفة أسباب تقلب المزاج تساعدك في معرفة كيفية التعامل مع حالتك .

## 4. البحث عن الأنشطة التي تساعدك :

إذا كان سبب تقلب المزاج هو المشاكل العاطفية أو النفسية حاول قضاء وقت في ممارسة الأنشطة التي تساعدك علي الإسترخاء والمحافظة علي التركيز . يمكن عند ممارسة هوايتك المفضلة علي الشعور بالهدوء والإسترخاء . يتم تشجيع الأشخاص الذين يعانون من تقلب المزاج والإكتئاب علي تركيز طاقتهم وممارسة الرياضة .

## 5. التحدث مع العائلة والأصدقاء :

في حالة حدوث تقلب المزاج كثيراً، يجب أن تخضع للعلاج والأدوية حتي تساعدك في تقديم الدعم التي تحتاج الحصول عليه. مناقشة حالتك مع عائلتك وأصدقائك يساعدك في تجاوز هذه المشكلة . عندما تتعامل مع تقلب المزاج سوف يكون هناك تغيرات في سلوكك وحياتك ولا تدع هذا يؤثر علي علاقاتك الشخصية . حاول الحديث مع عائلتك وأصدقاء حول ما يحدث لك لكي يفهموا سبب التصرف بطريقة معينة حتي تصبح أقل عرضة للإساءة أو الخلط للتصرفات التي تصدر منك .

## 6. إتبع وصفة الطبيب :

أهم شئ عندما تعاني من تقلبات المزاج هو أن تتبع وصفة الطبيب والإلتزام بالتعليمات التي يذكرها لك فهو خطوة مهم . فإذا قال لك عدم ممارسة نشاط أو عدم تناول طعام معين يفضل الإلتزام بذلك .

## 7. بلسم الليمون :

أحد العلاجات المنزلية الفعالة لتقلب المزاج إذا كان الشخص يعاني من تكراره هو الحصول علي الإجهاد هو إستخدام بلسم الليمون ليومين أو ثلاث أيام حتي يوفر لك الراحة اللازمة لتقلب المزاج .

## 8. هلام الصبار :

أخذ ملعقة صغيرة من هلام الصبار وخلطها مع نصف ملعقة من مسحوق الفلفل وتناول هذا الخليط بعد الوجبات الأساسية . يفضل تقسيم الخليط لإستهلاكه بعد وجبات الطعام وعدم تجاوز أكثر من ملعقة كبيرة . تصبح هذه الخطوات فعالة في علاج تقلب المزاج .

## 9. شاي القرفة :

إضافة إننين من عصا القرفة إلي كوب واحد من الماء مع غلي الخليط جيداً ثم تصفية القرفة للحصول علي شاي القرفة . تجهيز بضع أكواب للحفاظ علي العقل والسيطرة علي شدة التوتر وتقلب المزاج . أيضاً تناول شاي البانونج من الوسائل السهلة والمفيدة في الحد من تقلب المزاج .

## 10. أوراق الريحان :

الحصول علي 3-4 أوراق الريحان وعلبها في الماء حتي يصل الخليط إلي النصف. ثم القيام بتصفية الخليط وتناوله مرة واحدة علي مدار اليوم.

## 11. دقيق الشوفان :

دقيق الشوفان واحد من العلاجات المنزلية التي تساعد في القضاء علي تقلب المزاج خصوصاً للنساء أثناء الدورة الشهرية فهو يمكنهم من مواجهة هذه المشكلة .

## 12. مسحوق الكرز :

أخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الكرز وإضافة ملعقة صغيرة من العسل له . تشكل عجينة من هذه الكميات الصغيرة وتناولها معلقتين أو ثلاث ملاعق في يوم واحد للحد من تقلب المزاج وتحقيق إسترخاء العقل .

## 13. الشاي :

سواء كان الشاي الأخضر أو الأسود كلاهما علاجات مفيدة لتقلب المزاج . أكواب الشاي تعمل بسهولة علي منع التغيرات المفاجئة في المزاج بسبب الإرهاق البدني والعقلي ويفضل التحلية بالعسل بدلاً من السكر أو تجهيز الشاي بالحليب أيضاً من الخطوات الفعالة في التعامل مع تقلب المزاج .