

بیماری روانی (پسیکوز) چیست؟

را ببینند که وجود ندارند. مزه و بوی غذا بنظر آنها طوری است که انگار بد یا مسموم می باشد.

احساسات غیر عادی و متغیر

نحوه احساس هرکس بدون هیچ دلیلی تغییر می یابد. آنها ممکن است با دنیای اطراف خود احساس غریبی و جدایی داشته باشند و همه کارهای آنها با حرکات آهسته انجام شود. دگرگونی در اخلاق و روحیه آنها عادی و ممکن است بطور غیر عادی احساس هیجان زده گی یا افسردگی داشته باشند. شور و هیجان این افراد کاهش می یابد... و احساس آنها نسبت به گذشته کمتر می شود، و به افراد و دنیای اطراف خود شور و هیجان کمتری نشان می دهند.

تغییر در رفتار

رفتار افراد مبتلا به بیماری روانی با رفتار عادی آنها فرق می کند. گاه ممکن است رفتاری پرتحرک داشته باشند و گاه بصورت افسرده و گرفته تمام روز را در نقطه ای بنشینند. آنها ممکن است بیجا بخندند یا بدون هیچ دلیلی عصبانی یا ناراحت شوند. اغلب تغییر در رفتار آنها به نشانه های فوق مربوط می شود. بعنوان مثال، افرادی که احساس خطر می کنند ممکن است به پولیس تلفون بزنند. فردی که معتقد به عیسی مسیح بودن است شاید تمام روز را در سڑکها به موعظه کردن پردازد. افرادی هستند که از خوردن امتناع می کنند زیرا نگران مسموم بودن غذا هستند، یا مشکل خوابیدن دارند زیرا از چیزی ترس و وا همه دارند.

نشانه های این بیماری در افراد متفاوت می باشد و ممکن است برپرو زمان تغییر کند.

وقوع اولیه بیماری روانی چیست؟

وقوع اولیه این بیماری صرفاً به نخستین باری که فرد دچار علائم روانی یا عارضه روحی می شود بر می گردد. افرادی که برای اولین بار دچار این عارضه می شوند ممکن است نهمند چه اتفاقی می افتد. علائم آن می تواند بسیار آزاردهنده و کاملاً ناآشنا باشند و آن فرد را مبهوت و پریشان سازند. این پریشانی با افکار خیالی منفی و رفتارهایی درمورد بیماری روحی که کماکان در جامعه معمول می باشند، افزایش می یابد. وقوع بیماری روانی در سه مرحله اتفاق می افتد، و طول زمان هر مرحله در افراد متفاوت می باشد.

مرحله ۱: پرودرم - Prodrone - نشانه آغازین بیماری

افراد از اولین وقوع بیماری روانی صحت خود را باز می ستانند و اکثر آنها هرگز مجدداً دچار بیماری روانی نمی شوند.

انواع بیماری روانی چیست؟

تجربه بیماری روانی در هرکس متفاوت است و در مراحل اولیه نسبت دادن یا رده بندی این بیماری به افراد درست نیست.

بهرحال، زمانیکه فردی دچار این بیماری می شود، معمولاً تشخیص طبی مختص و مربوط به این بیماری می باشد. تشخیص طبی به معنی شناسایی بیماری از طریق نشانه هایی که در فرد ظهور می کنند می باشد و بستگی

کلمه "پسیکوز" برای تشریح شرایطی بکار می رود که بر ذهن و افکار فرد تأثیر می گذارند، یعنی جائیکه ارتباط او با واقعیت قطع می شود. در این حالت میگویند که این فرد دچار بیماری روانی شده است.

بیماری روانی بیشتر در بین جوانان رواج دارد و رخ می دهد. از ۱۰۰ نفر جوان تقریباً ۳ نفر دچار عارضه بیماری روانی می شوند - بیماری روانی بیشتر از بیماری دیابت (شکر خون) در بین جوانان پبید می آید، و اکثر آنها بهبودی کامل می یابند.

هر کسی می تواند دچار بیماری روانی شود، و همانند سایر بیماریها می تواند درمان و مداوا شود.

نشانه های آن چیست؟

بیماری روانی می تواند به تغییراتی در حالت روحیه و افکار، و عقاید غیر عادی فرد منجر شود و درک چگونگی احساس آن فرد نیز بسیار دشوار است.

بمنظور فهم تجربه بیماری روانی بهتر است که برخی از نشانه های ویژه آنرا بصورت گروپ دسته بندی کرد.

افکار معشوش

افکار هر روز در هم و برهم می شوند و یا اینکه بطور درست بهم نمی پیوندند. جملات مبهم و بی معنی می باشند. فرد ممکن است در تمرکز حواس، دنبال کردن یک مکالمه، یا بخاطر سپردن وقایع مشکل داشته باشد. بنظر می رسد که افکار بسیار سریع یا آهسته عمل می کنند.

باورهای کاذب

برای فرد دچار بیمار روانی بسیار عادی است که باورهای کاذب و غیر واقعی بنام "هذیان" را در ذهن خود بپروراند. این افراد بقدری افکار خود را باور دارند که حتی منطقی ترین بحث و گفتگو نیز نمی تواند افکار آنها را تغییر دهد. بعنوان مثال، بعضی از آنها از نحوه پارک موترها در خارج از منزلشان معتقدند که پولیس آنها را تماشا می کند.

تصورات باطل (توهمات)

افراد مبتلا به بیماری روانی، چیزی را که وجود خارجی ندارد می ببینند، می شنوند، حس، استشمام یا مزه می کنند. بعنوان مثال، ممکن است صداهایی را بشنوند که دیگران نمی شنوند و از جایی نمی آیند، یا چیزهایی مراحل اولیه این بیماری نامحسوس و تشخیص آن دشوار می باشد. ممکن است در روشهایی که افراد احساسات، افکار و ادراک خود را تشریح می کنند تغییراتی ایجاد شود.

مرحله ۲: حاد (شدید)

نشانه های واضح بیماری روانی از قبیل توهم، هذیان و افکار معشوش تجربه شده اند.

مرحله ۳: بهبودی

بیماری روانی قابل درمان است و اکثر افراد بهبودی می یابند. نحوه و طریقه بهبودی آن در افراد متفاوت می باشد.

اختلال اسکیزوافکتیو

به علت بیماری و مدت زمان علائم آن دارد. زمانیکه فردی در حال تجربه کردن واقعه بیماری روانی برای اولین بار است، شناسایی نوع دقیق این بیماری بسیار مشکل خواهد بود، به این دلیل بسیاری از عواملی که باعث تعیین رده بندی می شوند نامشخص مانده اند. با این وجود، بهتر است با برخی از اسامی که ممکن است بشنویید آشنا شوید.

دواهایی که موجب بیماری روانی می شوند

استفاده یا صرف نظر از الکل و دوا می تواند در ارتباط با پیدایش نشانه های بیماری روانی باشد. گاهی اوقات بعثت کاهش تاثیر دوا، این نشانه ها بسرعت رفع میشوند. در سایر موارد، بیماری طولانی تر می شود، اما شروع نشانه ها با دواهایی که موجب بیماری روانی می شوند، می باشد.

بیماری روانی ارگانیکی (اندامی)

گاه ممکن است نشانه های بیماری روانی بصورت صدمه مغزی یا تکلیف جسمانی ظاهر شوند و باعث اختلال در کار مغز نظیر آماس مغز انسفالیتیس، (encephalitis)، ایدز یا تومور (Tumor) مغزی شوند. معمولاً علائم دیگری نیز نظیر مشکلات حافظه یا گیجی وجود دارند.

بیماری روانی بصورت واکنشی زودگذر

نشانه های بیماری روانی به طور ناگهانی در مقابل یک فشار روحی بزرگ در زندگی افراد، مثل مرگ در فامیل یا تغییر در محیط زندگی ناشی می شوند. علائم بیماری می تواند جدی و مشکل باشد، اما فرد در مدت زمان کوتاهی به سرعت بهبود می یابد.

اختلال هذیانی (باورهای غلط)

مشکل اصلی، عقاید قوی و محکم در مورد چیزهایی است که حقیقت ندارند.

اسکیزوفرنیا (جنون جوانی)

اسکیزوفرنیا از بیماری روانی ناشی می شود که تغییرات در رفتار یا علائم آن حداقل شش ماه ادامه دارد. علائم و مدت بیماری در افراد متفاوت می باشد. برخلاف عقاید گذشته، بسیاری از افراد دچار اسکیزوفرنیا دارای زندگی شاد و کامیابی می باشند و اکثر آنها بهبودی کامل می یابند.

اختلال اسکیزوفرنیفورم

این بیماری نیز همانند اسکیزوفرنیا است فقط با این فرق که نشانه های آن کمتر از شش ماه طول می کشد.

اختلال شخصیتی (اشتیاق مفرط - افسرده روانی)

در اختلال شخصیتی، بیماری روانی بیشتر بصورت ناآرامی و اغتشاش در روحیه فرد ظاهر می شود، در این حالت روحیه با حالت های بلند پروازی (اشتیاق مفرط) یا محزون و بی حوصله (دپرشن) ترسیم می شود. نشانه های بروز بیماری متناسب با روحیه فرد عمل می کنند. بعنوان مثال، افراد افسرده ممکن است صداهایی را بشنوند که به آنها می گویند دست بخودکشی بزنند. ممکن است افرادی که بطور غیر عادی خوشحال و هیجان زده بنظر می آیند معتقد باشند که آنها اسپیشل هستند و می توانند اعمال (شاهکارهای) شگفت انگیزی را انجام دهند.

تشخیص این بیماری زمانی صورت می گیرد که فرد بطور همزمان یا متوالی دارای نشانه های اختلال شخصیتی (مثل دپرشن یا اشتیاق مفرط) و همچنین بیماری روانی باشد. بعبارت دیگر، این تصور را نمی توان تنها به اختلال حالت روحی یا اسکیزوفرنیا نسبت داد.

دپرشن وابسته به بیماری روانی

این یک دپرشن جدی با نشانه های بیماری روانی توأم می باشد، اما هیچگونه علائمی از اشتیاق مفرط یا بلند پروازی در طول بیماری پدیدار نمی شود. این بیماری با اختلال شخصیتی فرق می کند.

چه چیزی باعث بیماری روانی می شود؟

درمورد آنچه که باعث بیماری روانی می شود، چند تئوری پیشنهاد شده است، اما بازم در این مورد تحقیقات لازم انجام می شود. شواهدی وجود دارند که نشان می دهند بیماری روانی از طریق ترکیبی از عوامل بیولوژیکی که بصورت ناقص درک شده اند سبب می شود و این عوامل یک نوع آسیب پذیری به بیماری روانی را در طول نوجوانی یا اوائل سن بلوغ ایجاد می کنند. برخی از این عوامل ممکن است در یک فرد نسبت به فرد دیگر کمتر نفوذ و اهمیت داشته باشد.

در وقوع اولیه بیماری روانی، علت آن ویژه آن مبهم و نامشخص است. بنابراین، برای فرد لازم است که آزمایش کاملی را از سر تا پا انجام دهد تا علل بیماری و تشخیص آن بوضوح و روشن معلوم شود، که معمولاً شامل تستهای طبی و همچنین یک آنتروپوی (مصاحبه) مفصل با اسپشالیست بیماریهای روانی میباشد. بیماری روانی دارای اقسام و انواع بسیاری می باشد. پیشرفت و پیامد آن در هر فرد متفاوت می باشد.

معلومات بیشتر

سایر ورقه های معلومات بشرح ذیل می باشند:

- بهبودی از بیماری روانی - ورقه معلومات شماره ۲
- دریافت کمک سریع - ورقه معلومات شماره ۳
- من چگونه می توانم به فردی که دچار بیماری روانی شده کمک کنم؟ - ورقه معلومات شماره ۴

و منبع ذیل نیز در دسترس می باشد:

گروپ عملی اونتاریو در مداخله اولیه بیماری روحی، وب سایت

www.earlypsychosis.com

(Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis)

بهبودی از بیماری روانی

مشوره و نظریه های روان شناختی

مشوره و صحبت با افراد قسمت مهمی از تدای بشار می آید. ممکن است روش دقیق متناسب با فرد و مرحله وقوع بیماری روانی باهم فرق کند. شاید افراد دارای نشانه های وخیم این بیماری تنها بخواهند بدانند که کسی برای درک بیماری آنها وجود دارد و برای بهبودی دوباره به آنها قوت قلب می دهد. با پیشرفت زمان مرحله بهبودی، افراد ممکن است سوالهایی نظیر "چرا من؟" را بپرسند و روشهای عملی و تجربی نظیر کنترل استرس و تشخیص سریع نشانه های هشدار، را در مورد جلوگیری وقوع بیشتر این بیماری فرا بگیرند. مشوره یا تدای می تواند بصورت انفرادی یا گروهی صورت پذیرد.

دستیاری عملی

تدای همچنین می تواند شامل کمک در کارهای روزانه مثل بازگشت به مکتب یا کار، مرتب کردن محل سکونت یا امور مالی باشد.

چه زمانی باید شفاخانه را در نظر داشت؟

اکثر افراد دچار بیماری روانی می توانند در خانه توسط فامیل یا دوستان خود کمک شوند، مشروط به اینکه از حمایت منظم و توانمند اسپشالیستهای بیماری های روانی برخوردار شوند. بیماران که دچار وقوع اولیه این بیماری می شوند بهتر است در خانه تدای شوند، تا در صورت امکان، پریشانی و اختلال در افراد جوان را به حداقل برسانند.

مراقبت خانگی می تواند از طریق خدمات مرکز اجتماعی بهداشت و درمان محل خود شما صورت گیرد. خدمات درمان و ارزیابی در مواقع بحرانی - Crisis Assessment and Treatment (CAT) که ۲۴ ساعته به افراد بیمار و فامیل آنها خدمت می کنند، اغلب قسمتی از خدمات بیماریهای روانی کمونیتی را تشکیل می دهند.

بهرحال، گاهی اوقات گذراندن دورانی در شفاخانه قبل از ادامه تدای خانگی بنفع بیمار است. بستر شدن در شفاخانه اجازه می دهد تا علائم بیماری کاملتر مورد مطالعه علمی قرار گیرند، به تحقیقات و به شروع تدای نیز کمک می کند. گاهی اوقات افراد تقاضای بستر شدن در شفاخانه را دارند زیرا می توانند استراحت و احساس امنیت کنند.

امروزه، در مواقعی که نشانه های بیماری روحی، فرد بیمار یا افراد دیگر را در معرض خطر قرار می دهند، معمولاً برای بستر شدن در شفاخانه از قبل رزرو میشوند. بعنوان مثال، فرد بیمار ممکن است بطور جدی قصد خودکشی داشته باشد، که در اینصورت بستر شدن در شفاخانه ادامه ارزیابی و تدای را ممکن می سازد، و مطمئن می شود که آن فرد در امنیت بسر می برد.

در بعضی موارد، حداقل در شروع تدای، شاید نیاز باشد که اجازه پذیرش در شفاخانه برخلاف میل بیمار یا بطور ناخواسته صورت گیرد. بهر حال، باید تدای خانگی هر چه زودتر کوتاه و از نو آغاز شود.

چگونه اشخاص بیمار می توانند در تدای خود دخالت داشته باشند؟

گاهی اوقات افرادی که دارای نشانه های بیماری روانی هستند، برای تدای آن بی میلی نشان می دهند. احتمالاً آنها معتقدند که هیچگونه مشکلی ندارند و علائم بیماری بدون تدای برطرف خواهد شد. آنها ممکن است نگران تدای واقعی یا افکار مردم در مورد آنها باشند.

افزایش درک بیماری روانی منجر به مصرف دواهای جدید شده و مداوی آن در حال پیشرفت است. افراد مبتلا به بیماری روانی احتمالاً در خانه درمان میشوند، و معمولاً مرتب به کلینیک مربوط به بیماریهای روانی در محل خود مراجعه می کنند. مرکز بیماریهای روانی محلی، می تواند با برنامه ریزی مرتب از بیمار در منزل معاینات بعمل آورد و اگر بستر شدن در شفاخانه ضرورت باشد، معمولاً تنها برای دوره کوتاه مدتی صورت می گیرد.

بیماری روانی همانند سایر بیماریها قابل تدای می باشد. اکثر افراد بخوبی بهبود می یابند.

درمان شامل چه چیزهایی می شود؟

اولین مرحله درمان شامل ارزیابی است. این بدین معناست که یک سری مصاحبه با یک اسپشالیست بیماریهای روانی مانند یک روان پزشک، روان شناس بالینی، یا پرستار روان پزشکی اجتماعی انجام می شود. اسپشالیست زمانی را برای شناخت شخص صرف، و همچنین با خانواده و دوستان او صحبت می کند. برای جلوگیری از علائم جسمانی این بیماری احتمالاً آزمایش خون و ایکس ری (عکس برداری با اشعه) ترتیب داده می شود. این مرحله دوره ترسناک و گیج کننده ای برای هر فرد نگران می باشد و نیاز شدیدی به قوت قلب و تالرانس دارد. در صورت امکان، برقراری یک ارتباط قابل اطمینان و پشتیبانی ضروری و مهم است.

اطلاعات کسب شده از افراد مبتلا به بیماری روانی، فامیل و دوستانشان، همراه با نتایج آزمایشات، ایده هایی در مورد نوع بیماری تجربه شده، علت آن، و چگونگی بهترین کمک به این افراد را فراهم می سازند.

گاهی اوقات نشانه های بیماری روانی بسرعت از بین می روند و این افراد فوراً زندگی عادی خود را از سر می گیرند. برای سایر افراد چندین هفته یا حتی ماهها طول می کشد تا بهبود یابند. همانند سایر بیماریها، این افراد ممکن است خواهان گذراندن دوران نقاهت، یا استفاده از سایر روشهای درمان باشند. تعیین تدای بنحو احسن، به عواملی نظیر تمایل شخصی، شدت علائم بیماری، مدت زمان بروز و علت ظاهری آن بستگی دارد.

دوا

دوا عامل مهمی برای تدای بیماری روانی می باشد. دوا نیز همانند فرمهای دیگر درمان، نقش اساسی را در بهبودی بروز بیماری روانی و جلوگیری از وقوع بیشتر آن بازی می کند. دواهای مختلف و موثری وجود دارند که علائم بیماری روانی، و نگرانی و تشویشی که از این علائم ناشی می شوند را کاهش میدهند. شروع تدای با مقدار کم دوا و جزئیات مربوط به میزان دوا و زمان مصرف آن به عهده داکتر می باشد. دواها تحت نظارت خواهند بود و در صورت نقص یا عوارض جانبی، نوع دوا یا میزان آن عوض می شود. این بسیار مهم است که از عوارض جانبی نگران کننده دوری کرد، زیرا باعث بی میلی افراد در مصرف دوا، که در بهبودی آنها بسیار مهم می باشد، می شود.

معلومات بیشتر

سایر ورقه های معلومات بشرح ذیل می باشند:

- بیماری روحی چیست ؟ - ورقه معلومات شماره ۱
- دریافت کمک کوتاه مدت و سریع - ورقه معلومات شماره ۳
- من چگونه می توانم به فردی که دچار بیماری روانی شده کمک کنم؟ - ورقه معلومات شماره ۴

و منبع ذیل نیز در دسترس می باشد:

گروپ عملی اونتاریو در مداخله اولیه بیماری روحی ، وب سایت

www.earlypsychosis.com

(Ontario Working Group on Early Intervention in
Psychosis)

افرادی که در ابتدا دچار بیماری روانی می شوند باید درمورد دخالت در تداوی خود ترغیب شوند. آنها لازم است در باره بیماری روانی ، مرحله بهبودی ، و آنچه که می توانند برای کمک و حفظ بهبودی خود بکار برند آموزش ببینند.

گاهی اوقات مشکلات ثانویه ای وجود دارند که باید با آنها کنار آمد، مثل چگونگی جبران دورانی که از مکتب یا کار دور بوده، یا چگونه با احساس افسردگی و پریشانی مربوط به بیماری خود سازش کنند. مهم است که افراد از حق و حقوق خود آگاه باشند و در مواقع ابهام سوالات خود را پرسان کنند.

در باره بهبودی چه می دانیم؟

طریقه و روش بهبودی از بیماری روانی در افراد متفاوت می باشد. بعضی از افراد با کمی مداخله بسرعت بهبود می یابند. سایر افراد ممکن است از حمایت طولانی تری بهره مند شوند.

بهبودی از مراحل اولیه بیماری معمولاً چند ماه طول می کشد. اگر نشانه های آن باقی بمانند یا دوباره برگردند، پروسه بهبودی طولانی تر می شود. بعضی از افراد دوران دشواری را در طی ماهها یا حتی سالها طی می کنند تا به درستی قرارو آرام بگیرند. موضوع مهمی که باید بخاطر بسپاریم اینست که بیماری روانی درمان پذیر می باشد.

اکثر افراد از بیماری روانی بهبود می یابند تا بسوی زندگی سازنده و رضایت بخشی پیش بروند.

دریافت امداد سریع و کوتاه مدت

ممکن است افراد حالتهای نایل را تجربه کنند:

- تغییر در روحیه و اخلاق
- اختلالات در خواب
- تغییر در اشتها
- کمبود انرژی یا انگیزه
- مشکل در تمرکز حواس یا بخاطر سپردن چیزها

افراد ممکن است احساس کنند که:

- افکار آنها سرعت پیش می رود یا آهسته کار می کند
- چیزها به گونه ای متفاوت می باشند
- بنظر می آید که اوضاع اطراف آنها تغییر یافته است
- فامیل و دوستان اولین افرادی هستند که اغلب متوجه این تغییرات می شوند

فامیل و دوستان ممکن است به موارد نایل توجه کنند زمانیکه:

- اخلاق و رفتار یک فرد تغییر می کند
- درس خواندن یا کارکردن یک فرد بدتر می شود
- یک فرد بیشتر گوشه گیر و منزوی می شود
- یک فرد دیگر به معاشرت با مردم و اجتماع علاقمند نیست
- یک فرد فعالیت کمتری دارد

فامیلها اغلب حس می کنند که تا اندازه ای کارها درست پیش نمی رود، حتی اگرچه بطور دقیق از مشکل خبر ندارند.

این رفتارها ممکن است منجر به عکس العمل مختصری در مقابل وقایع نگران کننده مثل جروبخت در مکتب یا کار، یا مشکل با خویشاوندان و بستگان شود. بعبارت دیگر، ممکن است اینها علائم هشدار اولیه یک نوع بیماری روانی درحال توسعه باشند. بسیار مهم است که این رفتارها بررسی و چک شوند.

اولین گام

زمانیکه نشانه های پرودرمال (Prodromal) با بیماری روانی ظاهر میشوند، کمک به فرد جوان بسیار مهم می باشد. جای خوب برای شروع تداوی یک داکتر محلی در مرکز بهداشت و درمان کمونیتی یا خدمات بیماریهای روانی کمونیتی می باشد. ممکن است در مکتب نیز مشاورینی در دسترس باشند.

بخاطر داشته باشید که ممکن است این تغییرات رفتاری علائم اولیه نباشند اما بررسی و رسیدگی به آنها فکر خوبی است. درصورت توسعه ناراحتی روحی بهتر است که هر چه زودتر فرد جوان تحت نظر و مداوا باشد.

هر چه زودتر بیماری روانی تشخیص داده و تداوی آن شروع شود، نتیجه بهتری در آینده خواهد داشت.

دریافت کمک سریع شامل تشخیص بیماری روانی بطور هر چه سریعتر و درک تداوی مناسب توسط اسپشالیست می باشد.

تاخیر نکنید

وقوع اولیه بیماری روانی می تواند یک تجربه مغشوش و دلخراش بطور فوق العاده باشد. تغییر در رفتار فرد باعث نگرانی و پریشانی می شود زیرا هیچکس واقعاً درک نمی کند که چه اتفاقی می افتد.

این عدم آگاهی اغلب باعث تاخیر در طلب کمک می شود. در نتیجه، این بیماریهای درمان پذیر بدون تشخیص و تداوی باقی می ماند.

حتی در زمان دریافت کمک، ممکن است قبل از تشخیص درست بیماری تاخیرات بیشتری بوجود آید، زیرا تشخیص این نوع اختلالات می تواند دشوار باشد.

چرا دریافت کمکهای سریع مهم می باشد؟

اغلب قبل از شروع تداوی برای وقوع اولیه بیماری، تاخیر طولانی مدتی بوجود می آید. هر چقدر بیشتر این بیماری بدون تداوی بماند، اختلال و مزاحمت بیشتری برای فامیل، دوستان، مکتب و کار فرد ایجاد می شود.

نحوه احساس آنها (افراد بیمار) درمورد خودشان می تواند تاثیرگذار باشد، بویژه زمانیکه تداوی آنها طولانی مدت می شود. ممکن است مشکلات دیگری مثل بیکاری، افسردگی (دپرشن)، مصرف مواد مخدر، قانون شکنی و صدمه رساندن بخودشان اتفاق بیفتد یا شدت یابد. علاوه براین، تاخیر در تداوی ممکن است به بهبودی آهسته تر یا ناقص تر منجر شود.

لزومی ندارد که اختلالات وجود داشته باشند. اگر بیماری روانی به موقع و زود شناسایی شود، مشکلات زیادی را می توان پیشگیری نمود.

علائم اولیه چیست؟

معمولاً قبل از پیشرفت نشانه های بیماری روانی بطور آشکار، تغییراتی در فرد ایجاد می شود. این تغییرات، علائم اولیه نامیده می شوند و این مرحله درست قبل از بیماری روانی را پرودرم (prodrome) می نامند. علائم اولیه مبهم و بندرت محسوس می باشند. اگر این تغییرات بدتر شوند یا از بین نروند، بررسی و پی گیری آن بسیار مهم است.

علائم اولیه در افراد متفاوت می باشند. در مرحله پرودرم، نحوه تشریح احساسات، افکار و ادراک بعضی از افراد باهم فرق می کند. اما، آنها نشانه های واضح بیماری روانی نظیر توهمات، هذیان یا افکار مغشوش را تجربه نکرده اند.

علائم اولیه

ممکن است افراد به حالتهای نایل دچار شوند:

- ظنین یا بدگمان
- افسرده
- نگران
- ناراحت
- تندخو، زودخشم
- عصبانی

معلومات بیشتر

ورقه های معلومات دیگر بشرح ذیل می باشند:

- بیماری روحی چیست ؟ - ورقه معلومات شماره ۱
- بهبودی از بیماری روحی - ورقه معلومات شماره ۲
- من چگونه می توانم به فردی که دچار بیماری روانی شده کمک کنم؟ - ورقه معلومات شماره ۴

و منبع ذیل نیز در دسترس می باشد:

گروپ عملی اونتاریو در مداخله اولیه بیماری روحی، وب سایت

www.earlypsychosis.com

(Ontario Working Group on Early Intervention in
Psychosis)

چگونه می توانم به فرد مبتلا به بیماری روانی کمک کنم؟

زمانیکه متوجه می شوید فردی از نزدیکان شما دچار بیماری روانی شده بسیار رنج آور و نگران کننده است. ممکن است احساس شوک، گیجی، شگفتی، یا گناه بشما دست دهد. هیچ راه درست یا غلطی برای احساس و اندیشیدن وجود ندارد.

ممکن است تشخیص مشکلات و تکلیف دشوار باشد، همانطور که مراحل اولیه بیماری روانی را نیز می توان با حالتهای هیجانی و آرام بودن جوانان در حالت عادی اشتباه کرد. سوالات زیادی برای مطرح می شود و شاید ندانید که بعد از آن چکار خواهید کرد. شما مایل به کمک کردن هستید، اما به نحوه انجام آن اطمینان ندارید.

از کجا می توانم کمک بگیرم؟

یاری طلبیدن از دیگران و محل آن می تواند بسیار گیج کننده باشد. فامیل ها، زن و شوهر ها یا دوستان، بنا بدلائل زیادی تصمیم گیری در مورد یاری طلبیدن را دشوار می بینند. افرادی که چهار عارضه بیماری روانی هستند ممکن است مایل به دریافت کمک نباشند و یا حتی اقرار و تصدیق کنند که حالشان خوب است. تحمل نمودن فردی که در حالت بیماری روانی بسر می برد می تواند بی اندازه دشوار باشد.

فرد بیمار به کمک نیاز دارد تا بفهمد عیناً چه روی می دهد و مستلزم چه نوع درمانی می باشد. همچنین برای اعضای خانواده، زن و شوهرها و دوستان نیز کمک ضرورت است، در اینصورت آنها می توانند بفهمند که چه اتفاقی می افتد و چگونه در مراحل ارزیابی، تداوی و بهبودی دخالت نمایند.

محل مناسب برای شروع، داکتر محلی، مرکز بهداشت و درمان کمونیتی یا خدمات بیماریهای روانی می باشد. آنها بشما می گویند که در مرحله بعدی چکار کنید و تداوی در کجا انجام می شود. در ابتدا، مشکل اصلی شما فهم و درک آنچه که اتفاق می افتد، و دریافت کمک به روش صحیح می باشد.

اگر در مصلحت اندیشی و کمک گرفتن مشکل دارید، یا اینکه حس می کنید به جایی نمی رسید، بهتر است بیشتر به جستجو بپردازید. با داکتر محلی خود در مورد امکان بیماری روانی صحبت کنید، یا با آژانسهای حمایت و پشتیبانی نظیر انجمن اسکیزوفرنیا (Schizophrenia Fellowship) یا انجمن خویشاوندان و دوستان دارای بیماری روانی (Association of Relatives and Friends of the Mentally III- ARAFEMI) بتماس شوید.

چگونه می توانم در طول تداوی کمک کنم؟

زمانیکه یک اسپشالیست یا سرویس مجرب در رابطه با بیماری روانی پیدا کردید، ممکن است انجام موارد ذیل را مفید بدانید:

- سعی کنید در مورد خودتان و اسپشالیست ببینید که هر دو دارای یک هدف بمنظور کمک به فرد دچار بیماری روانی هستید و برای بهبودی او کار می کنید. این بعنوان مشارکت و همکاری بین شما و شخص یا تیم درمانگر تلقی می شود.
- در مورد اشخاص دیگر در تیم درمانگر پرس و جو کنید - نام و نمره تماس آنها را پرسان کنید. از کارکنان نقش تخصصی آنها را در زمان حال و آینده پرسان کنید. درباره بهترین فردیکه می توانید با او بتماس شوید پرسان کنید و از کلیه این معلومات یادداشت بردارید.
- از افراد مهم تیم بخواهید که جلسه ای تشکیل دهند و لیستی از سوالات را تهیه و با خود ببرید. در جلسه نیز جوابها را نوشته کنید.

- تقاضا کنید که جلسات بطور منظم و مرتب تشکیل شوند و برای جلسه بعدی خود وقت بگیرید. برای معلومات ویژه پرسان کنید. اگر آنچه که بشما گفته می شود را نمی فهمید و متوجه نمی شوید، به آنها بگوئید و درخواست توضیحات بیشتر و واضحتر کنید.
- پرسان کنید که از کجا می توانید معلومات بیشتری کسب کنید. بعنوان مثال، آیا جلسات تعلیمی بخصوصی وجود دارند که شما بتوانید در آنها شرکت کنید یا اینکه مطالبی برای خواندن موجود می باشند؟

چگونه می توانم با شخص بیمار در ارتباط باشم؟

اگر شما با فردیکه دارای بیماری روانی و رفتار عجیب و غریب باشد، در ارتباط هستید، ممکن است احساس ترس یا ناامیدی بشما دست دهد. بسیار مهم است بخاطر داشته باشید که با این حال، آنها بچه، دختر، برادر، خواهر، زن، شوهر، شریک زندگی یا دوست شما هستند. برای فرد مریض بسیار دشوار است که در حالت عادی همیشگی اش باشد.

اغلب اعضای فامیل و دوستان می پرسند که آنها باید با یک بیمار روانی چگونه رفتار یا صحبت کنند. قوانین خاص و مشخصی وجود ندارند، اما برخی از راهنماییهای کلی (ذیل) می توانند مفید باشند.

خودتان باشید.

معلومات کسب کنید و درک کنید که آن فرد ممکن است بعلت نشانه های بیماری روانی رفتار و گفتارش غیر عادی و متفاوت باشد.

متوجه باشید که نشانه های بیماری روانی برای همه نگران کننده است و ممکن است شما با احساساتی نظیر شوک، ترس، غمگینی، خشم، ناکامی و ناامیدی روبرو شوید.

صحبت با دیگران بشما کمک می کند تا با این احساسات کنار آیید. باور داشته باشید که آن فرد بهبودی می یابد - حتی اگر مشمول زمان شود. صبور باشید.

زمانیکه فردی در حالت وخیم بسر می برد ممکن است بصورت بچگانه رفتار کند. گاهی اوقات آنها خوش دارند در محیطی امن و آرام باشند و گاهی اوقات آنها به افراد دیگری نیاز دارند که در تصمیم گیری به آنها کمک کند.

اگر فردی در زمان بیماری بشما کلمات ناچور و رنج آور می گوید یا دشنام می دهد سعی کنید آنها را به دل نگیرید و به خود راه ندهید.

زمانیکه افراد دارای نشانه های بیماری روانی حاد و وخیم هستند ممکن است در باورها و عقایدشان ثابت و استوار باشند، با آنها در طولانی مدت مخالفت و بحث نکنید، اما با علاقه به آنها گوش کنید تا واقعیت کنونی آنها را درک کنید - احساس همدردی کنید، و در آینده زمانیکه در موقعیت بهتری بسر می برند با آنها بحث کنید.

از خودتان مواظبت کنید. تعادلی بین مراقبت و توجه بوجود آورید و خودتان را زیاده خسته و بی حال نکنید.

چگونه می توانم در بهبودی کمک کنم؟

مطالعه بیشتر

مراجع بسیاری در باره بیماری روانی، تداوی و بهبودی آن در دسترس می باشند. شما می توانید برخی از مراجع ذیل را مطالعه کنید:

الکساندر ک. (Alexander, K.) (۱۹۹۱)، درک و تحمل اسکیزوفرنیا. انجمن اسکیزوفرنیای ویکتوریا (۱۹۹۳). یک چیز کاملاً درست نیست. انجمن اسکیزوفرنیای ویکتوریا (۱۹۹۴) - آن چیست؟ وات کینز. ج. (Watkins, J.) (۱۹۹۲) بیماری روانی و اسکیزوفرنیا.

انتشارات فوق در انجمن اسکیزوفرنیای ویکتوریا موجود می باشند.

ARAFEMI ویکتوریا (۱۹۹۱)، دگرگونی در روحیه و بیماریهای روحی

کتابچه فوق در ARAFEMI موجود می باشد. سازمانهای خودیاری در هر ایالت وجود دارند که می توانند کمک بزرگی برای فامیلهای باشند. این سازمانها عبارتند از:

انجمن اسکیزوفرنیا

معلومات، آموزش و حمایت را برای خویشاوندان، و پروگرامهایی را در رابطه با اسکان و توانبخشی افراد دچار بیماری روحی فراهم می آوردند.

ARAFEMI

گروپ های امدادی را برای افرادی که از لحاظ روحی ناتوان هستند، و همچنین گروپ هایی را برای خویشاوندان و دوستان افرادی که دچار بیماری روحی و احساسی هستند فراهم می سازند.

معلومات بیشتر

ورقه های معلومات دیگر بشرح ذیل می باشند:

- بیماری روحی چیست؟ - ورقه معلومات شماره ۱
- بهبودی از بیماری روحی - ورقه معلومات شماره ۲
- دریافت کمک سریع - ورقه معلومات شماره ۳

و منبع ذیل نیز در دسترس می باشد:

گروپ عملی اونتاریو در مداخله اولیه بیماری روحی، وب سایت

www.earlypsychosis.com

(Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis)

فامیل، زن و شوهرها (شرکای زندگی) و دوستان در پروسه بهبودی بسیار حائز اهمیت می باشند. زمانیکه فردی از عارضه بیماری روحی در حال بهبودی است، شما باید برای او عشق، پایداری، فهم و درک و اطمینان خاطر فراهم آورید، و همچنین در مورد مسائل عملی نیز به او کمک کنید.

بهرحال، ممکن است خود شما به دوران بهبودی و سازگاری با تمام آنچه که اتفاق افتاده نیاز داشته باشید. فهم و درک برخی از مراحل که شما طی کرده اید، می تواند مفید باشد.

مراحل مشترک

برای فامیل ها و دوستان انجام مراحل ذیل کاملاً مشترک می باشد:

۱. در ابتدا، زمانی که متوجه می شوید موضوع جدی در حال وقوع و عضو خانواده یا دوست شما ناخوش است شاید حالت بحرانی در شما پدید آید. در این زمان ممکن است احساس نگرانی، تشویش و ترس داشته باشید.
۲. همانطور که بر شما معلوم می شود که مشکلی وجود دارد و کارها خوب پیش نمی روند، شروع به طلب کمک می کنید. این همان زمانیکه که شما خود را به حقیقتی که عضو فامیل یا دوستان بیمار است وفق می دهید و آن حالت را نمی توان بحال خود رها کرد تا خودش بتنهایی رفع شود.
۳. همزمان و همراه با یافتن کمک، احتمالاً شما سوالات و نگرانیهای زیادی را در ذهن خود دارید - چه اتفاقی می افتد؟ بیماری روانی چیست؟ چه چیزی باعث آن می شود؟ آیا دوباره پیش خواهد آمد؟ چگونه تداوی می شود؟ ما برای کمک چکار می توانیم انجام دهیم؟ به مردم چه بگوئیم؟ آیا عضو خانواده یا دوست ما دلیل نیاز به کمک رامی فهمند؟ آیا می بایست زودتر از این طلب کمک میکردیم؟ در این زمان احساسات و عکس العمل های شما باهم آمیخته شده اند. هرگونه احساسی که داشته باشید مناسب و بجا میباشد.
۴. همانطور که حال شخص رو به بهبودی می رود و علائم بهتر شدن در او ظاهر می شود، احساس آرامش و دلخوشی زیادی بشما دست می دهد. ممکن است شما نیز تا این لحظه بیشتر با این بیماری آشنا شده و نسبت به آینده خوش بین تر و امیدوار تر باشید.
۵. هنگامیکه پیشرفت بهبودی حاصل می شود ممکن است مجدداً سوالات و نگرانیهای شما افزایش یابند، چونکه عضو خانواده، شریک یا دوست شما دوباره شروع به تلقیق و یکی شدن با فامیل و کمونیتی می کند. اغلب اعضای فامیل فرد بیمار را برای علائم بازگشت بیماری با رفتار غیر عادی تحت نظر قرار می دهند. شما ممکن است احساس حمایت و نگرانی داشته باشید و از بیمار بخواهید که هر چه زودتر خوب شود و هیچگونه عملی که باعث بازگشت بیماری می شود انجام ندهد. هماهنگی نیازها برای استقلال و مراقبت می تواند دشوار باشد.
۶. با ادامه بهبودی، افراد نگران و دلواپس نیز بتدریج خود را وفق می دهند. شما احساس اطمینان دارید که بهبودی حاصل می شود و زندگی شما دوباره به وضع عادی خود بر می گردد. شما با بیمار در باره بیماری روانی صحبت می کنید، که بر همه شما چطور گذشته و چگونه در آینده بهمديگر کمک کنید. بخاطر داشته باشید که فامیلهای، شرکای زندگی و دوستان نیز به دوره ای از بهبودی و زمان نیاز دارند تا درک و قبول کنند که چه اتفاقی افتاده است. مسائل را به صورت نهانی و سکرته نگاه ندارند. صحبت با دیگران، چه با اعضای فامیل، دوستان یا افراد اسپشالیست می تواند مفید و سودمند باشد.