

ما المقصود بالذهان؟

التغيرات في السلوك

يتصرف الأشخاص الذين يعانون من الذهان بطريقة مختلفة عن طريقة تصرفهم المعتادة. فقد يكونوا نشطين إلى حد كبير أو خاملين يجلسون في البيت طوال اليوم، وقد يضحكون بشكل غير ملائم أو ينتابهم الغضب أو الانزعاج دون سبب واضح لذلك. وتكون عادة التغيرات في السلوك مرتبطة بالأعراض التي تم وصفها أعلاه. على سبيل المثال قد يقوم شخص يعتقد بأنه في خطر بالاتصال بالشرطة، وشخص آخر يعتقد بأنه السيد المسيح قد يمضي يومه بالتبشير في الشوارع. وقد يقوم أيضاً أشخاص بالتوقف عن تناول الطعام لأنهم قلقون من أن الطعام مسمم، أو يواجهون مشاكل في النوم لأنهم خائفون من شيء ما. تختلف الأعراض من شخص إلى آخر ويمكن أن تتغير مع مرور الزمن.

ما المقصود بالنوبة الأولى للذهان؟

يشير مصطلح "النوبة الأولى للذهان" بكل بساطة إلى أول مرة عانى فيها الشخص من أعراض الذهان أو نوبة ذهانية. الأشخاص الذين يعانون من النوبة الأولى للذهان قد لا يفهمون ما الذي يحدث وقد تكون الأعراض مزعجة إلى حد كبير وغير مألوفة إطلاقاً تجعل الشخص يشعر بالارتباك والتشوش والقلق. ويزداد هذا القلق بالمفاهيم الخاطئة والقبول السلبية حول الأمراض العقلية والتي ما زالت شائعة في مجتمعنا.

تحدث نوبة الذهان على ثلاث مراحل، ويتفاوت طول كل مرحلة من شخص إلى آخر.

المرحلة ١: مرحلة البوادر (الأعراض المتقدمة لبدء المرض)
العلامات المبكرة تكون مبهمّة وغامضة ومن الصعب ملاحظتها. قد تكون هناك تغيرات في طريقة تعبير الناس عن مشاعرهم وأفكارهم ومفاهيمهم.

المرحلة ٢: المرحلة الحادة

يواجه الشخص أعراضاً ذهانية واضحة مثل الهلوسة أو الأوهام أو تشوش التفكير.

المرحلة ٣: مرحلة الشفاء

يمكن معالجة الذهان ويشفى معظم الناس من الحالة ويتفاوت نمط الشفاء من شخص إلى آخر.

يشفى الناس من النوبة الأولى للذهان والعديد منهم لا يعانون من نوبة ذهانية أخرى.

تستعمل كلمة "الذهان" لوصف حالات تؤثر على الدماغ تتميز بوجود فقدان إلى حد ما بالارتباط بالواقع، وعندما يصبح الشخص مريضاً بهذه الطريقة تسمى الحالة نوبة ذهانية.

وعلى الأرجح أن يحدث الذهان عند الشباب وهو شائع إلى حد ما حيث يقدر بأنه سوف يعاني ٣ من كل ١٠٠ شاب من نوبة ذهانية. مما يجعل الذهان أكثر شيوعاً من داء السكري عند الشباب ولكن أغلبهم يتمثلون للشفاء من الحالة.

ويمكن أن يحدث الذهان لأي شخص ومثل أي مرض آخر بالإمكان معالجته.

ما هي أعراض الذهان؟

يمكن أن يؤدي الذهان إلى تغييرات في المزاج والتفكير وإلى الأفكار غير السوية مما يجعل من الصعوبة فهم كيفية شعور الشخص. ولكي نحاول فهم حالة الذهان من المفيد جمع بعض الأعراض المميزة.

التشوش في التفكير

تصبح الأفكار اليومية مشوشة أو لا ترتبط مع بعضها على نحو صحيح، وتكون الجمل غير واضحة أو ليس لها معنى. وقد يواجه الشخص صعوبات في التركيز ومتابعة المحادثات أو تذكر الأشياء، وقد يبدو أن أفكاره تتسارع أو تتباطأ.

الاعتقادات الزائفة

من الشائع أن تكون لدى الشخص الذي يعاني من نوبة ذهانية اعتقادات زائفة تعرف بالأوهام حيث يكون الشخص مقتنعاً إلى حد بعيد بأوهامه وحتى أكثر المجادلات المنطقية لا يمكنها تغيير رأيه. على سبيل المثال قد يكون الشخص مقتنعاً بأنه من خلال طريقة وقوف السيارات خارج منزله بأن الشرطة تراقبه.

الهلوسة

في حالات الذهان يرى الشخص أو يسمع أو يشعر أو يشم أو يتذوق أشياء غير موجودة فعلياً. على سبيل المثال قد يسمع الشخص أصواتاً لا يستطيع أي شخص آخر سماعها، أو يرى أشياء غير موجودة، وقد يكون مذاق الأشياء أو رائحتها كما لو أنها فاسدة أو حتى متسمة.

التغيرات في المشاعر

قد تتغير طريقة شعور الشخص دون سبب واضح لذلك. فقد يشعر بالغربة والانفصال عن العالم وبأن كل شيء يتحرك ببطء. وتغيرات المزاج شائعة وقد يشعر الشخص على نحو غير عادي بالإثارة أو الاكتئاب، وتبدو انفعالاته مثبّطة ... يشعر على نحو أقل مما كان يشعر به من قبل أو يظهر مشاعر أقل إزاء الناس من حوله.

ما هي أنواع الذهان؟

تختلف المعاناة من الذهان من شخص إلى آخر وإطلاق اسم أو تصنيف معين على المرض ليس دائماً مفيداً في المراحل المبكرة منه.

ومع ذلك عند معاناة شخص من الذهان يتم في أغلب الأحيان إعطاء تشخيص لمرض ذهاني معين. ويعني التشخيص تحديد المرض من أعراض الشخص وسوف يعتمد على مسببات المرض ومدى بقاء الأعراض. ومن الصعب على وجه الخصوص عند معاناة شخص من نوبة ذهانية للمرة الأولى تشخيص النوع المحدد من الذهان لأن العديد من العوامل التي تقرر التصنيف ما زالت غير واضحة، ومع ذلك من المفيد التعرف على بعض التصنيفات التي قد تسمعونها.

الذهان المحرّض بالمواد المخدّرة

استعمال أو التوقف عن استعمال (الانسحاب) الكحول والمواد المخدّرة يمكن أن يرتبط بظهور أعراض ذهانية. وفي بعض الأحيان تزول هذه الأعراض بسرعة مع زوال تأثير هذه المواد، وفي حالات أخرى قد يستمر المرض لفترة أطول ولكن يبدأ بذهان محرّض بالمواد المخدّرة.

الذهان العضوي

قد تنشأ في بعض الأحيان الأعراض الذهانية كجزء من إصابة في الرأس أو مرض جسدي يعطلان الوظيفة الدماغية، مثل التهاب الدماغ، أو متلازمة عوز المناعة المكتسب (الإيدز)، أو الورم. وتكون هناك عادة أعراض أخرى موجودة مثل مشاكل تتعلق بالذاكرة أو الارتباك والتشوش.

الذهان الوجداني الناتج عن ردة فعل

تظهر أعراض الذهان فجأة استجابة لحدث توتر كبير في حياة الشخص، مثل موت في العائلة أو تغيير في الظروف الحياتية. ويمكن أن تكون الأعراض حادة ولكن الشخص يتماثل للشفاء بسرعة خلال بضعة أيام فقط.

الاضطراب الوهمي

المشكلة الرئيسية هي اعتقاد راسخ بأشياء ليست صحيحة.

الفصام (انفصام الشخصية)

يشير الفصام إلى مرض ذهاني تكون فيه التغيرات في السلوك أو الأعراض مستمرة لفترة ستة أشهر على الأقل، وتتفاوت الأعراض وطول فترة المرض من شخص إلى آخر. وخلافا للمعتقدات السابقة فإن العديد من الأشخاص الذين يعانون من الفصام يعيشون حياة سعيدة ومثمرة ويتماثل العديد منهم للشفاء التام.

الاضطراب شبه الفصام العقلي

هذا النوع مثل الفصام باستثناء أن الأعراض تستمر لفترة أقل من ستة أشهر.

الاضطراب ثنائي القطبين (الهوس الاكتئابي)

ينشأ الذهان في حالات الاضطراب ثنائي القطبين كجزء من اضطراب عام في المزاج يتميز بمستويات مرتفعة جداً للمزاج (الهوس) أو منخفضة جداً (الاكتئاب). عند وجود أعراض الذهان فإنها تميل لملاءمة مزاج الشخص. فمثلاً الأشخاص الذين يعانون

من الاكتئاب قد يسمعون أصواتاً تقول لهم بأنه يجب عليهم الانتحار. والشخص الذي يشعر على نحو غير طبيعي بالإثارة أو السعادة قد يعتقد بأنه يتمتع بصفات خاصة ويمكنه القيام بأعمال فذة مذهلة.

الاضطراب الفصامي العاطفي

يتم هذا التشخيص عند وجود أعراض لدى الشخص متزامنة أو متتابعة في كل من اضطراب المزاج (الاكتئاب أو الهوس) والذهان. وتعبير آخر ليست حالة اعتيادية لاضطراب المزاج أو الفصام.

الاكتئاب الذهاني

الاكتئاب حاد مع مشاركة أعراض ذهانية فيه ولكن دون حدوث فترات من الهوس أو ارتفاع المزاج خلال أية مرحلة خلال المرض، وهذا ما يميزه عن الاضطراب ثنائي القطبين.

ما هي مسببات الذهان؟

هناك عدد من النظريات التي تم اقتراحها حول مسببات الذهان ولكن ما زالت هناك حاجة للقيام بالعديد من البحوث.

وهناك بعض الإيحاء بأن الذهان ينجم عن مجموعة مؤلفة من العوامل البيولوجية لم يتم فهمها على نحو جيد والتي تشكل الاستعداد للمعاناة من أعراض الذهان خلال فترة المراهقة أو حياة الرشد المبكرة. وتنشأ عادة هذه الأعراض استجابة للتوتر أو إساءة استعمال المواد المخدّرة أو التغيرات الاجتماعية عند أفراد لديهم مثل هذه الاستعدادية. وقد تكون بعض العوامل أكثر أو أقل أهمية عند شخص من شخص آخر.

في حالات النوبة الأولى للذهان على وجه الخصوص يكون السبب غير واضح وتبعاً لذلك من الضروري إجراء فحص شامل للشخص لاستبعاد أية أسباب طبية وأن يكون التشخيص واضحاً قدر الإمكان. ويتضمن ذلك عادة إجراء اختبارات طبية بالإضافة إلى إجراء مقابلة شاملة مع إخصائي الصحة العقلية. الذهان له أنواع عديدة وتختلف دورة المرض والنتائج من شخص إلى آخر.

المزيد من المعلومات

نشرات المعلومات الأخرى:

- الشفاء من الذهان - نشرة معلومات رقم ٢.
- الحصول على المساعدة في مرحلة مبكرة - نشرة معلومات رقم ٣.
- كيف يمكنني مساعدة شخص يعاني من الذهان؟ نشرة معلومات رقم ٤.

هذه النشرات متوافرة من:

The Coordinator
EPPIC Statewide Services
Locked Bag 10
Parkville Victoria 3052
هاتف: (03) 9342 2941



© 2000 EPPIC Statewide Services

يمكن تحميل نشرات المعلومات التي تصدرها EPPIC من موقعها على الإنترنت: www.eppic.org.au وتوزيعها بحرية دون إجراء تعديلات عليها.

الحصول على المساعدة في مرحلة مبكرة

العلامات المبكرة

قد يصبح الشخص:

- مرتاباً.
- مكتئباً.
- قلقاً.
- متوتراً.
- متهيجاً.
- غاضباً.

قد يعاني الشخص من:

- تقلبات في المزاج.
- اضطرابات في النوم.
- تغيرات في الشهية.
- فقدان الطاقة أو الدافع.
- صعوبات في التركيز على الأشياء أو تذكرها.

قد يشعر الشخص بأن:

- أفكاره مشتتة أو متباطئة.
- الأشياء مختلفة نوعاً ما.
- الأشياء من حوله قد تغيرت.
- العائلة والأصدقاء عادة هم أول من يلاحظ التغيرات.

قد يلاحظ أفراد العائلة والأصدقاء عندما:

- يتغير سلوك الشخص.
- تندهر دراسة الشخص أو عمله.
- يصبح الشخص أكثر انسحاباً أو عزلة.
- يفقد الشخص اهتمامه في التواصل الاجتماعي.
- يصبح الشخص أقل نشاطاً.

وعادة يشعر أفراد العائلة بأن شيئاً ما لا يسير على نحو صحيح على الرغم من أنهم لا يعرفون تماماً ما هي المشكلة.

قد تكون أنواع السلوك هذه ردة فعل وجيزة لأحداث متوترة مثل متاعب في المدرسة أو العمل أو مشاكل في العلاقات. ومن ناحية أخرى قد تكون علامات تحذير مبكرة بتطور الذهان ومن الأهمية بمكان استقصاء أنواع السلوك هذه.

الخطوة الأولى

عند ظهور هذه البوادر أو الأعراض الذهانية من الأهمية بمكان حصول الشاب على المساعدة. والمكان الجيد للبدء به الطبيب أو مركز صحة المجتمع أو خدمة الصحة العقلية المحليين. قد يكون المرشدون في المدرسة متوافرين أيضاً لتقديم المساعدة.

يتضمن الحصول على المساعدة في مرحلة مبكرة التعرف على الذهان في أقرب وقت ممكن وإيجاد المعالجة المتخصصة الملائمة.

لا تتأخروا في طلب المساعدة

إن النوبة المبدئية للذهان قد تكون على وجه الخصوص تجربة مربكة ومؤلمة حيث يسبب التغير في سلوك الشخص القلق والضيق لأنه لا أحد يفهم تماماً ما الذي يحدث.

إن عدم الإدراك هذا يؤدي عادة إلى التأخر في طلب المساعدة ونتيجة لذلك فإن هذه الأمراض القابلة للمعالجة تترك دون التعرف عليها ومعالجتها.

وحتى عند طلب المساعدة قد يحدث المزيد من التأخر قبل إجراء التشخيص الصحيح لأن التعرف على هذه الاضطرابات قد يكون صعباً.

لماذا يعتبر طلب المساعدة في مرحلة مبكرة مهماً؟

يحدث في الكثير من الأحيان تأخر طويل قبل البدء بمعالجة النوبة الأولى للذهان. وكلما طالت فترة ترك المرض دون معالجة ارتفع مستوى التعتيل لعائلة الشخص وأصدقائه ودراسته وعمله.

إن الطريقة التي يشعر فيها الشخص حول نفسه يمكن أن تتأثر على وجه الخصوص إذا تأخرت المعالجة حيث قد تحدث مشاكل أخرى أو تزداد المشاكل حدة، فقد تحدث أو تتفاقم مشاكل مثل العطالة عن العمل، والاكتناب، وإساءة استعمال العقاقير، وخرق القانون، والتسبب بالحاق الأذى بنفسه، وبالإضافة إلى ذلك قد يؤدي التأخر بالمعالجة إلى شفاء أبطأ وغير كامل.

لا يوجد داع لحدوث التعتيل، إذا تم التعرف على الذهان في مرحلة مبكرة يمكن الحيلولة دون حدوث مشاكل كثيرة.

ما هي العلامات المبكرة؟

تحدث عادة بعض التغيرات عند الشخص قبل ظهور الأعراض الواضحة للذهان، وتدعى هذه التغيرات العلامات المبكرة ويكون هذا الطور قبل حدوث الذهان مباشرة وتدعى "البوادر". وتكون العلامات المبكرة غامضة ومبهمة ومن الصعب ملاحظتها ولكن الشيء المهم للانتباه إليه هو ما إذا كانت هذه التغيرات تشير نحو الأسوأ أو بكل بساطة لا تزول.

وتتفاوت العلامات المبكرة من شخص إلى شخص آخر. وفي مرحلة البوادر الأعراضية الأولى للمرض قد تكون هناك تغيرات في الطريقة التي يصف فيها بعض الأشخاص مشاعرهم وأفكارهم وإدراكهم، ومع ذلك فإنهم لم يبدووا بعد بالمعاناة من الأعراض الذهانية الواضحة مثل الهلوسة أو الأوهام أو التفكير المشوش.

تذكروا بأن هذه التغييرات في السلوك قد لا تكون علامات مبكرة ولكن من المفيد جداً استقصاءها. إذا كان هناك تطور لاضطراب ذهاني فكلما حصل الشاب على مساعدة في مرحلة مبكرة كان ذلك أفضل.

كلما كان تشخيص الذهان والبدء بالمعالجة في مرحلة مبكرة كانت النتائج أفضل.

المزيد من المعلومات

نشرات المعلومات الأخرى:

- ما المقصود بالذهان - نشرة معلومات رقم ١.
- الشفاء من الذهان - نشرة معلومات رقم ٢.
- كيف يمكنني مساعدة شخص يعاني من الذهان؟ نشرة معلومات رقم ٤.

هذه النشرات متوفرة من:

The Coordinator
EPPIC Statewide Services
Locked Bag 10
Parkville Victoria 3052
هاتف: (03) 9342 2941



© 2000 EPPIC Statewide Services

يمكن تحميل نشرات المعلومات التي تصدرها EPPIC من موقعها على الانترنت: www.eppic.org.au وتوزيعها بحرية دون إجراء تعديلات عليها.

الشفاء من الذهان

أعراض الذهان والقلق والتوتر اللذين يمكن أن تسببهما هذه الأعراض. وتبدأ المعالجة بإعطاء جرعة منخفضة من الدواء وسوف يتم تحديد مقدارها وموعد تناولها مع الطبيب. وسوف تتم مراقبة الأدوية وإذا حدثت تأثيرات جانبية فقد يتم تغيير الدواء أو مقدار الجرعة. ويعتبر هذا أمراً مهماً لكي نتجنب التأثيرات الجانبية المزعجة التي يمكن أن تؤدي إلى عدم استعداد الشخص لقبول تناول الدواء الذي يعتبر أساسياً لشفائه.

الإرشاد والمعالجة النفسية

من العناصر الهامة للمعالجة وجود شخص للتحدث معه وقد تختلف الطريقة لملاءمة الشخص ومرحلة نوبة الذهان. فقد يكون الشخص الذي يعاني من أعراض ذهانية حادة يريد بكل بساطة معرفة بأن هناك شخصاً بإمكانه تفهم معاناته وتوفير الطمأنينة له بأنه سوف يتماثل للشفاء. ومع تقدم طور الشفاء قد يسأل الشخص "لماذا حدثت لي أنا بالذات؟" وتعلم طرق عملية لمنع حدوث المزيد من النوبات، مثل التعامل مع التوتر والتعرف المبكر لعلامات التحذير.

ويمكن أن يجري الإرشاد أو المعالجة على أساس فردي أو ضمن مجموعات.

المساعدة العملية

يمكن أيضاً أن تتضمن المعالجة المساعدة في النشاطات اليومية، مثل العودة إلى المدرسة أو العمل، أو الترتيب للسكن، أو الحصول على التمويل.

متى يتعين التفكير بالدخول إلى المستشفى؟

إن أغلب الأشخاص الذين يعانون من الذهان يمكن تقديم الدعم لهم في المنزل من قبل الأقرباء أو الأصدقاء طالما تم توفير الدعم المنتظم لهم والمبني على الخبرة من قبل إخصائيين عاملين في حقل الصحة العقلية. ويتعين معالجة مرضى النوبة الأولى للذهان في منازلهم، إذا كان ذلك ممكناً، للتخفيف إلى أدنى حد ممكن من التوتر والتعطيل لحياة الشاب.

ويمكن تقديم العناية ضمن إطار المنزل من قبل الخدمة المحلية للصحة العقلية ضمن المجتمع. وتعتبر خدمات التقييم والمعالجة خلال الأزمات (Crisis Assessment and Treatment (CAT)، التي تقدم للشخص وعائلته الدعم المكثف على مدى ٢٤ ساعة، جزءاً هاماً من خدمات الصحة العقلية ضمن المجتمع.

ولكن هناك أحياناً بعض الفوائد في تمضية فترة من الوقت في المستشفى قبل مواصلة المعالجة في المنزل حيث يتيح الدخول إلى المستشفى مراقبة الأعراض على نحو أكثر شمولية ومساعدة الاستقصاءات والبدء في المعالجة. ويطلب الأشخاص في بعض الأحيان الدخول إلى المستشفى لكي يشعروا بالراحة والأمان.

يُمانع في بعض الأحيان الأشخاص الذين يعانون من أعراض ذهانية في طلب المعالجة، ويمكن أن يكون سبب ذلك اعتقادهم بأنه ليس هناك أي شيء غير سوي أو بأن الأعراض سوف تزول دون مساعدة. وقد يكونوا قلقين بالنسبة للمعالجة الفعلية أو بخصوص ما الذي سيظنه الناس.

ولقد أدى الفهم المتزايد للذهان إلى تطوير أدوية وطرق علاجية جديدة، وعلى الأرجح أن تتم معالجة مرضى الذهان في المنزل وقيامهم عادة بمراجعة العيادة المحلية للصحة العقلية بشكل منتظم، كما يمكن الترتيب لقيام الخدمات المحلية للصحة العقلية بزيارات منزلية، وإذا استدعت الحالة الإدخال إلى المستشفى يكون ذلك عادة لفترة وجيزة فقط.

الذهان، مثل أي مرض آخر، يمكن معالجته ويتماثل معظم الأشخاص للشفاء على نحو جيد.

ما الذي ستتضمنه المعالجة؟

تتضمن المرحلة الأولى من المعالجة إجراء تقييم للشخص، ويعني ذلك إجراء عدد من المقابلات مع إخصائي الصحة العقلية مثل الطبيب النفسي أو إخصائي علم النفس السريري أو ممرضة نفسانية تعمل ضمن إطار المجتمع. سوف يقوم الإخصائي بقضاء فترة من الوقت لمعرفة الشخص بالإضافة إلى قيامه بالتحدث مع العائلة والأصدقاء. وعلى الأرجح أن يتم الترتيب لإجراء فحوصات للدم وأشعة سينية لاستبعاد أية أسباب جسمانية للأعراض. وتكون هذه الفترة مخيفة ومربكة لكل فرد معني بالحالة، وتتطلب قدراً كبيراً من إعادة الطمأنينة والتحمل، ومن المهم إقامة علاقة مبنية على الثقة في أي وقت يكون فيه ذلك ممكناً.

سوف تقدم المعلومات التي يتم الحصول عليها من الشخص الذي يعاني من الذهان ومن أفراد عائلته وأصدقائه بالإضافة إلى نتائج الفحوصات فكرة إلى حد ما عن نوع الذهان الذي يعاني منه الشخص وسببه وكيفية مساعدته على أفضل وجه.

في بعض الأحيان تزول أعراض الذهان بسرعة ويتابع الشخص على الفور حياته الطبيعية بينما يستغرق أشخاص آخرون بضعة أسابيع أو أشهر للشفاء. ومثل أي مرض آخر فقد يريد الشخص تمضية بعض الوقت للنقاهة أو استعمال مجموعة من خيارات المعالجة المختلفة، وسوف يعتمد تحديد أفضل معالجة للحالة على عوامل مثل التفضيل الشخصي، ومدى حدة الأعراض الذهانية، والفترة التي مضت على وجودها، والسبب الظاهر لها.

الأدوية

قد تكون الأدوية من الوسائل الأساسية لمعالجة الذهان بالإضافة إلى الأنواع الأخرى للمعالجة، وهي تؤدي دوراً رئيسياً في الشفاء من نوبة الذهان والوقاية من حدوث المزيد من النوبات. وهناك عدد من الأنواع المختلفة للأدوية الفعالة جداً في التقليل من

© 2000 EPPIC Statewide Services

يمكن تحميل نشرات المعلومات التي تصدرها EPPIC من موقعها على الانترنت: www.eppic.org.au وتوزيعها بحرية دون إجراء تعديلات عليها.

ومن الأكثر شيوعاً في الوقت الحاضر تخصيص الدخول إلى المستشفى للحالات التي تُعرض فيها الأعراض الذهانية للشخص أو أشخاصاً آخرين للخطر. على سبيل المثال قد يكون الشخص يفكر جدياً بالانتحار وفي مثل هذه الحالات فإن الدخول إلى المستشفى يتيح استمرار التقييم والمعالجة وضمان أن الشخص في أمان.

في بعض الحالات قد يتطلب الترتيب للإدخال إلى المستشفى ضد مشيئة الشخص أو على أساس غير طوعي، على الأقل في البداية، ومع ذلك تتم متابعة المعالجة في المنزل بأقرب وقت ممكن.

كيف يمكن إشراك الشخص في المعالجة؟

يتم تشجيع الأشخاص الذين يعانون من ذهان مبكر على أن يشاركوا بفعالية في معالجة الحالة التي يعانون منها، ويتطلب ذلك معرفتهم عن الذهان وسير عملية الشفاء، وما الذي بإمكانهم القيام به لتشجيع الشفاء والمحافظة عليه. وقد تكون هناك في بعض الأحيان مشاكل ثانوية يتعين التعامل معها مثل كيفية اللحاق بواجبات المدرسة أو العمل، وكيفية التعامل مع الشعور بالاكتئاب والتوتر المتعلقين بالحالة. ومن المهم أن يكون الشخص على معرفة بحقوقه وأن يقوم بطرح الأسئلة عندما يكون هناك شيء غير واضح بالنسبة له.

ماذا بخصوص الشفاء؟

يتفاوت نمط الشفاء من الذهان من شخص إلى آخر حيث يتمثل بعض الأشخاص للشفاء بسرعة مع تدخل ضئيل جداً بينما البعض الآخر قد يستفيد من الدعم على مدى فترة أطول من الزمن. وتستغرق عادة فترة الشفاء من الذهان الأولى للذهان بضعة أشهر، وإذا بقيت الأعراض أو عادت فقد تمتد عملية الشفاء لفترة أطول. وقد يعاني بعض الأشخاص من فترة صعبة تمتد لبضعة أشهر أو حتى سنوات قبل استقرار الحالة فعلياً، ولكن من المهم تذكر أن الذهان قابل للشفاء.

يتمثل العديد من الأشخاص للشفاء من الذهان وعيش حياة مرضية ومنتجة.

المزيد من المعلومات

نشرات المعلومات الأخرى:

- ما المقصود بالذهان - نشرة معلومات رقم ١.
- الحصول على المساعدة في مرحلة مبكرة - نشرة معلومات رقم ٣.
- كيف يمكنني مساعدة شخص يعاني من الذهان؟ نشرة معلومات رقم ٤.

هذه النشرات متوافرة من:

The Coordinator
EPPIC Statewide Services
Locked Bag 10
Parkville Victoria 3052
هاتف: (03) 9342 2941



كيف يمكنني مساعدة شخص يعاني من الذهان؟

قائمة بالأسئلة لأخذها معك إلى الاجتماع. لا تشعر بالحرج بكتابة الأجوبة خلال الاجتماع.

- طلب عقد اجتماعات منتظمة والحصول على وقت موعد الاجتماع القادم. اطلب معلومات معينة. إذا كنت لا تفهم ما الذي يقال لك أعرب عن ذلك واطلب شرحاً واضحاً.
- اسأل عن أين يمكنك الحصول على معلومات إضافية. على سبيل المثال هل هناك جلسات تثقيفية معينة بإمكانك حضورها أو هل هناك مواد متوفرة للقراءة؟.

كيف يتعين علي التعامل مع الشخص المريض؟

إذا كنت مع شخص يعاني من الذهان ويتصرف بغرابة قد تشعر بالخوف أو الإحباط، ولكن من المهم تذكر بأن هذا الشخص ما زال ابنك أو ابنتك أو أخوك أو أختك أو زوجتك أو زوجك أو شريك حياتك أو صديقك، وبأنه من الصعب جداً بالنسبة للشخص المريض أن يتصرف مثل طبيعته المعتادة.

وعادة ما تسأل العائلات والأصدقاء عن كيف يتعين عليهم التصرف والتحدث مع الشخص الذي يعاني من الذهان. لا توجد قواعد محددة ولكن بعض الخطوط التوجيهية العريضة قد تكون مفيدة:

تصرف بشكل طبيعي

احصل على المعلومات وتفهم بأن الشخص قد يكون يتصرف ويتحدث بشكل مختلف عن طبيعته نتيجة لأعراض ذهانية.

اعرف بأن أعراض الذهان مجهدة بالنسبة لكل شخص وقد تكون لديك مشاعر متعددة - الصدمة، والخوف، والحزن، والغضب، والإحباط، واليأس.

إن التحدث مع الأشخاص الآخرين سوف يساعدك على التعامل مع هذه المشاعر. كن على اقتناع بأن الشخص سوف يتمثل للشفاء - حتى ولو استغرق ذلك فترة من الزمن. كن صبوراً.

عندما يكون الشخص في مرحلة حادة قد يبدو عليه وكأنه طفلاً. ويحتاج في بعض الأحيان إلى أن يكون في بيئة آمنة ومريحة، وفي أحيان أخرى قد يكون بحاجة إلى الآخرين لمساعدته على اتخاذ القرارات.

إذا وجه الشخص إليك كلمات مؤذية عندما يكون مريضاً حاول أن لا تعتبرها إهانة شخصية موجهة لك.

عندما يعاني الشخص من أعراض ذهانية حادة فقد تكون معتقداته وأفكاره راسخة لذا لا تدخل في مجادلات طويلة معه، ولكن اصغ إليه باهتمام للحصول على تفهم لواقعه الحالي - لإظهار تعاطفك معه وللرجوع إليها في المستقبل لمناقشتها عندما تكون حالته أفضل.

اهتم بنفسك، إنها موازنة بين العناية والاهتمام وحاول أن لا ترهق نفسك كثيراً.

إن معرفة أن شخصاً قريباً منك يعاني من الذهان قد تكون مؤلمة إلى حد كبير حيث قد تشعر بالصدمة والارتباك والحيرة والذنب، ولكن ليست هناك طريقة للشعور على نحو صحيح أو خاطئ.

وقد يكون التعرف على المشكلة صعباً حيث من السهولة الاشتباه بالذهان المبكر على نحو خاطئ بالتقلبات الطبيعية في مزاج الشباب. وقد تكون لديك أسئلة كثيرة وقد لا تعرف ما الذي يتعين عليك فعله. أنت تريد المساعدة ولكنك غير متأكد كيف تفعل ذلك.

أين أستطيع الحصول على المساعدة؟

قد يكون محيراً جداً معرفة من أين تحصل على المساعدة، وتجدر العائلات أو شركاء الحياة أو الأصدقاء صعوبة في اتخاذ قرار الحصول على المساعدة لأسباب عديدة. فقد لا يرغب الشخص الذي يعاني من نوبة ذهان الحصول على المساعدة أو حتى الاعتراف بأنه ليس على ما يرام، وقد يكون من الصعب جداً عليك التعامل لوحده مع شخص يعاني من حالة ذهانية.

إن المساعدة المطلوبة لكي يعرف تماماً الشخص المريض ما الذي يحدث وما هو نوع المعالجة المطلوبة. والمساعدة المطلوبة أيضاً بالنسبة للعائلات وشركاء الحياة والأصدقاء لكي يتفهموا ما الذي يحدث ومعرفة كيفية مشاركتهم في التقييم والمعالجة وعملية الشفاء.

ومن الأماكن المفيدة للبدء هي الطبيب أو مركز صحة المجتمع أو خدمة الصحة العقلية المحليين. وسوف يعلموك بما يتعين عليك القيام به وأين يمكنك الحصول على المساعدة. في البداية سوف يكون اهتمامك الرئيسي فهم ما الذي يحدث والحصول على نوع المساعدة الصحيح.

إذا واجهت صعوبات في الحصول على المشورة أو المساعدة أو كنت تشعر بأنك لم تصل إلى أية نتيجة قد تكون بحاجة إلى البحث والاستفسار في أماكن متعددة. تحدث إلى طبيبك المحلي عن إمكانية الاتصال بوكالات المدافعة والدعم بخصوص الذهان، مثل جمعية الفصام أو جمعية أقرباء وأصدقاء المرضى العقلين.

كيف يمكنني المساعدة خلال المعالجة؟

عند إيجادك لإخصائي أو خدمة ذات خبرة بالتعامل مع الذهان قد تجد من المفيد:

- محاولة التفكير بأنك والإخصائي تعملان نحو نفس الهدف لمساعدة الشخص الذي يعاني من الذهان والعمل نحو تماثله للشفاء. مثل شراكة بينك والشخص أو الفريق المعالج.
- معرفة من هم الآخرون في فريق المعالجة - اسأل عن أسمائهم وأرقام الاتصال بهم. اسأل الموظفين بالتحديد عن دورهم الآن وما سيكون في المستقبل. اسأل من هو الشخص الأفضل للاتصال به وقم بتدوين كافة هذه المعلومات.
- طلب عقد اجتماع مع الأشخاص الرئيسيين في الفريق وإعداد

كيف يمكنني المساعدة في الشفاء؟

أفراد العائلة وشركاء الحياة والأصدقاء لهم دور مهم جداً في عملية الشفاء، وخلال سير عملية الشفاء يمكنك توفير الحب والاستقرار والتفهم وإعادة الطمأنينة بالإضافة إلى المساعدة بالقضايا العملية.

ومع ذلك قد تحتاج أنت إلى فترة للشفاء والتكيف مع كل ما حدث. وقد يكون من المفيد معرفة بعض المراحل التي مررت بها.

المراحل الشائعة

من الشائع جداً بالنسبة للعائلات والأصدقاء أن يمرروا بالمراحل التالية:

١- في البداية قد تكون في أزمة عند إدراكك بأن أمراً خطيراً يحدث وأحد أفراد عائلتك أو صديقك ليس على ما يرام. قد تشعر إلى حد كبير بالتوتر والقلق والخوف في هذه المرحلة.

٢- عندما يصبح واضحاً بأن شيئاً ما ليس على ما يرام تبدأ بطلب المساعدة. وقد تكون في هذه الفترة تحاول التكيف مع الواقع بأن فرد عائلتك أو صديقك ليس على ما يرام وبأن الحالة لا يمكن تركها لتزول من تلقاء نفسها.

٣- بعد إيجادك للمساعدة سوف تكون لديك على الأرجح أسئلة وهموم كثيرة - ما الذي يحدث؟ ما المقصود بالذهان؟ ما هي مسبباته؟ هل سيحدث ذلك مرة أخرى؟ كيف بدأ؟ كيف يمكن معالجته؟ ما الذي يمكنني فعله للمساعدة؟ ماذا سأقول للأشخاص الآخرين؟ هل سيتفهم فرد عائلتي أو صديقي لماذا المساعدة ضرورية؟ هل كان ينبغي علي الحصول على المساعدة في وقت أبكر؟ سوف تكون لديك مشاعر وردود فعل مختلطة خلال هذه الفترة. أي شعور تشعر به هو ملائم للحالة.

٤- مع بدء الشخص بالتمائل للشفاء وإظهار علامات التحسن قد تشعر بارتياح و متعة كبيرين. وقد تكون بدأت بتفهم المرض أكثر مع حلول هذه الفترة وبدأت تشعر بالأمل إزاء المستقبل.

٥- مع تقدم الشفاء قد تشعر بأن القلق أو الأسئلة أو الهموم قد بدأت بالزيادة مرة أخرى مع بدء فرد عائلتك أو شريك حياتك أو صديقك بالاندماج مجدداً مع العائلة والمجتمع. وعادة يجد أفراد العائلة أنفسهم يراقبون الشخص بحثاً عن علامات أو انتكاسات أو سلوك غريب. قد تشعر بالقلق ومحاولة حمايته وتريد أن يتحسن المريض بأسرع وقت ممكن وعدم القيام بأي شيء يمكن أن يسبب الانتكاس. قد يكون من الصعب موازنة كل من الحاجة إلى الاستقلالية والرعاية.

٦- مع استمرار الشفاء سوف يكون هناك تكيف تدريجي من قبل كل شخص معني بالحالة. سوف تشعر بالطمأنينة بأن الشفاء يحدث والبعض يعود بشكل طبيعي إلى ممارسة حياته. تقوم بالتحدث مع المريض عن الذهان وكيف كان الوضع بالنسبة لكل منكم وكيف يمكنكم مساعدة بعضهم البعض في المستقبل.

تذكر بأن العائلات وشركاء الحياة والأصدقاء هم أيضاً بحاجة إلى فترة للشفاء وفترة لتفهم وقبول ما حدث. لا تحاول إبقاء الأمور سراً. إن التحدث مع الآخرين سواء كان ذلك مع أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الإخصائيين يمكن أن يكون مفيداً جداً.

للمزيد من المطالعة

هناك أشياء كثيرة لمعرفة عن الذهان والمعالجة والشفاء ويمكن أن تجد بعض هذه المطبوعات مفيدة.

Alexander, K. (1991) Understanding and coping with Schizophrenia, Schizophrenia Fellowship of Victoria (1993) Something is not quite right, Schizophrenia Fellowship of Victoria (1994) Psychosis - What is it? Walkins, J. (1992), Psychosis and Schizophrenia.

المطبوعات الواردة أعلاه متوفرة من جمعية الفصام في فيكتوريا Schizophrenia Fellowship of Victoria

ARAFEMI Victoria (1991), Moodswings and Mental Health

الكتيب أعلاه متوفر من ARAFEMI. هناك منظمات للمساعدة الذاتية في كل ولاية يمكن أن تكون مساعدة جداً للعائلات، ومن ضمن هذه المنظمات:

جمعية الفصام Schizophrenia Fellowship

تقدم المعلومات والتثقيف والدعم للأقرباء، والسكن وبرامج إعادة التأهيل للأشخاص الذين يعانون من الذهان.

جمعية ARAFEMI

تقدم مجموعات الدعم للأشخاص الذين لديهم إعاقة ذهانية بالإضافة إلى مجموعات لأقرباء وأصدقاء المرضى الانفعاليين والعقليين.

المزيد من المعلومات

نشرات المعلومات الأخرى:

- ما المقصود بالذهان؟ نشرة معلومات رقم ١.
- الشفاء من الذهان - نشرة معلومات رقم ٢.
- الحصول على المساعدة في مرحلة مبكرة - نشرة معلومات رقم ٣.

هذه النشرات متوفرة من:

The Coordinator
EPPIC Statewide Services
Locked Bag 10
Parkville Victoria 3052
هاتف: (03) 9342 2941



ORYGEN
Youth Health

Eppic

© 2000 EPPIC Statewide Services

يمكن تحميل نشرات المعلومات التي تصدرها EPPIC من موقعها على الانترنت: www.eppic.org.au وتوزيعها بحرية دون إجراء تعديلات عليها.