



heretohelp

Mental health and substance use information you can trust



Canadian Mental Health Association
British Columbia
Mental health for all

بیشتر بدانیم...

روانپزشی

info sheets 2013 www.heretohelp.bc.ca



زمانی که کلمه روانپزشی را می‌شنوید به چه چیزی فکر می‌کنید؟ برخی افراد به سبب شیوه نشان داده شدن این بیماری در تلویزیون و یا فیلم‌ها، از روانپزشی هراس دارند. البته در زندگی واقعی، روانپزشی یک بیماری روانی بسیار جدی و ناتوان کننده است ولی با این حال این بیماری قابل درمان است و بسیاری از افراد تنها بعد از یک دوره و با دریافت درمان مناسب، بهبود می‌یابند.

روانپزشی چیست؟

روانپزشی اغلب به عنوان «از دست دادن واقعیت» و یا «منفک شدن از واقعیت» تعریف می‌شود. فردی که روانپزشی باشد چیزهایی را تجربه و یا باور می‌کند که واقعی نیستند. این حالت می‌تواند شیوه اندیشه، عمل، احساس و یا ادراک شما را تغییر دهد. روانپزشی می‌تواند بسیار ترسناک و سردرگم کننده باشد و زندگی روزانه شما را مختل کند. سازمان بهداشت جهانی، روانپزشی را سومین مشکل پزشکی ناتوان کننده در جهان تقسیم‌بندی می‌کند.

روانپزشی عبارتست از یک سندرم و یا گروهی از نشانه‌ها و علائم. روانپزشی به خودی خود یک بیماری و یا اختلال نیست بلکه معمولاً نشانه آن است که یک چیز دیگر دچار مشکل شده است. قبل از شروع علائم روانپزشی، شما احتمالاً نشانه‌های هشدار مبهمی را تجربه کنید. نشانه‌های هشدار عبارتند از افسردگی، نگرانی، حس متفاوت بودن و یا این احساس که افکارتان سرعت گرفته و یا شدیداً کند شده است.

روانپزشی می‌تواند نحوه فکر کردن، عمل کردن، و احساس کردن تان را تغییر دهد. می‌تواند خیلی ترسناک و گیج کننده باشد و می‌تواند به طور چشمگیری زندگی تان را مختل کند.

Translation and resources section provided by:



روانپزشی

دو نوع مختلف علائم روانپزشی وجود دارد:

علائم مثبت و علائم منفی

علائم مثبت چیزهایی از قبیل افکار و یا رفتارها را اضافه می‌کند:

- هذیان‌ها عبارتست از باور قوی به چیزی که صحت ندارد. یک هذیان رایج این باور است که یک نفر در حال تعقیب و یا تماشای شما است.
- توهمات عبارتست از چیزهایی که شما احساس می‌کنید ولی وجود بیرونی ندارند. شما می‌توانید با هر یک از حواس پنجگانه خود، دچار توهمات شوید. رایج‌ترین توهم عبارتست از شنیدن صدایی که افراد دیگر آن را نمی‌شنوند.
- صحبت کردن شما نیز به شکلی غیرمنطقی و پراکنده می‌شود که هیچکس نمی‌تواند آن را درک کند.
- در انجام دادن و کامل کردن وظایف خود دچار مشکل می‌شوید و مثل سابق نمی‌توانید عمل کنید. در انجام کارهای روزانه از قبیل آشپزی و یا لباس پوشیدن دچار مشکل می‌شوید و یا زمانی که فردی اتفاقی ناراحت کننده را تعریف می‌کند شما به یکباره می‌خندید.
- حرکت‌های شما بسیار کند و نامناسب و سخت شده است و یا بر عکس بسیار تند.

علائم منفی چیزهایی را از بین می‌برند مثلاً شما احتمالاً قادر به نشان دادن احساسات و یا صحبت کردن زیاد نباشید و حتی انگیزه‌ای برای انجام کار از خود نشان ندهید. نشانه‌های منفی معمول بر خلاف نشانه‌های مثبت، ویژگی‌های خاصی ندارند و می‌توانند شبیه به علائم یک اختلال خلق و خویی نظیر افسردگی و یا آثار جانبی مصرف دارو به نظر برسند. علائم روانپزشی معمولاً به علل این بیماری وابسته بوده و لذا افراد مختلف علائم بسیار متفاوتی از خود نشان می‌دهند. فردی که مبتلا به اسکیزوفرنی است احتمالاً علائم مثبت و منفی زیادی را تجربه کند ولی کسی که از آسیب مغزی رنج می‌برد احتمالاً فقط از توهمات و هذیان‌ها رنج ببرد. مهمترین چیزی که باید به خاطر داشت این است که همه علائم قابل درمان هستند.

روانپزشی چه کسی را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟

حدود سه درصد از مردم در دوره‌ای از زندگی خود روانپزشی را تجربه خواهند کرد. روانپزشی معمولاً افرادی را که در اواخر دوره نوجوانی و اوایل دهه سوم زندگی هستند تحت تاثیر قرار می‌دهد. شیوع آن در میان زنان و مردان تقریباً یکسان است با این حال مردان معمولاً در سنین پایین‌تری این علائم را از خود نشان می‌دهند. خطر این بیماری ظاهراً در خانواده‌ها منتقل می‌شود و افرادی که یکی از اعضای خانواده مبتلا به اختلال روانپزشی و یا اسکیزوفرنی و اختلال‌های شخصیتی دیگر نظیر پارانویا باشد، بیشتر در معرض ابتلا به آن قرار دارند.

• **بیماری روانی:** اسکیزوفرنی یکی از معمول‌ترین دلایل روانپزشی است. سایر اختلال‌های روانپزشی شامل اختلال اسکیزوفرنی می‌شوند. افراد

دارای اختلال‌های جدی دیگر نظیر افسردگی یا اختلال دو قطبی، احتمالاً دچار روانپزشی شوند.

• **سوء مصرف مواد:** برخی مواد باعث روانپزشی می‌شوند. کوکائین، آمفتامین، ماری جوانا، مواد توهم‌زا و آرام‌بخش می‌توانند در زمان مصرفشان باعث روانپزشی شوند. الکل، آرام‌بخش‌ها و مواد هیپنوتیک (داروی خواب) نیز زمانی که به یکباره مصرف آن‌ها متوقف شود باعث روانپزشی می‌شوند. بیشتر استفاده‌کنندگان از متامفتامین در دوره‌های دچار روانپزشی می‌شوند.

• **سایر مشکلات سلامتی:** برخی جراحات فیزیکی، بیماری‌ها و شرایط سلامتی از قبیل آسیب مغزی یا لوپوس (زخم‌های پوستی) می‌توانند باعث ایجاد روانپزشی شوند.

• **استرس:** استرس‌های شدید نیز می‌تواند باعث ایجاد روانپزشی شود. در این حالت خاص احتمالاً هیچ اختلال و یا بیماری دیگری وجود نداشته باشد. این نوع از روانپزشی کمتر از یک ماه طول می‌کشد. استرس می‌تواند محرکی برای ایجاد علائم در افرادی باشد که در معرض خطر اختلال‌های روانپزشی قرار دارند.

با اینکه روانپزشی از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است ولی همواره باعث ایجاد تغییراتی در توانایی‌ها و شخصیت شما می‌شود. از آنجایی که این بیماری از یک فرد به فرد دیگر فرق می‌کند شما احتمالاً یک یا چندین مورد از علائم زیر را تجربه کنید.

□ صداهایی می‌شنوم که افراد دیگر نمی‌شنوند

□ افکار من برای شکل‌گیری به زمان طولانی نیاز دارد، یا به یکباره و سریع شکل می‌گیرند و یا اصلاً شکل نمی‌یابند.

□ مطمئن هستم که تعقیب می‌شوم

□ در به یادآوری چیزها، تمرکز کردن و یا تصمیم‌گیری دچار مشکل هستم

□ متفاوت عمل می‌کنم و در انجام وظایف اساسی دشواری دارم

□ دیگر علاقه‌ای به صحبت کردن ندارم و افراد می‌گویند حرف‌های من را درک نمی‌کنند

□ خیلی سریع و راحت سردرگم می‌شوم

اگر شما هر یک از این علائم را تجربه می‌کنید باید با پزشک خود مشورت کنید. این علائم می‌تواند نشانه مشکلات روانی و پزشکی دیگر باشد که پزشک‌تان می‌تواند در تعیین این مسئله به شما کمک کند. معمولاً افرادی که از روانپزشی رنج می‌برند نشانه‌های نگرانی و افسردگی را نیز دارند.

چه کار می‌توانم بکنم؟

اگر روانپزشکی در مراحل اول درمان شود، درمان آن بسیار آسان است. افرادی که در دوره اول بیماری روانپزشکی، درمان‌های لازم را دریافت می‌کنند سریع‌تر بهبود می‌یابند، مشکلات مرتبط از قبیل افسردگی را کمتر تجربه می‌کنند و ضمن سپری کردن زمان کمتر در بیمارستان، مشکلات کاری، درسی و یا اجتماعی کمتری خواهند داشت. با دریافت درمان مناسب، بسیاری از افراد بعد از بهبود دیگر روانپزشکی را تجربه نخواهند کرد.

درمان روانپزشکی معمولاً شامل دریافت دارو و مشاوره است. برخی افراد نیز برای درمان و معاینه باید در بیمارستان بستری شوند.

درمان دارویی: بیشتر افراد مبتلا به روانپزشکی با دریافت داروهایی موسوم به ضد روانپزشکی، درمان می‌شوند. در چند سال اخیر این داروها پیشرفت کرده‌اند. این داروها نسبت به داروهای قبلی، تاثیرگذاری بیشتر و آثار جانبی کمتری دارند. داروهای دیگر از قبیل داروهای ضد افسردگی و نیز داروهای تثبیت‌کننده خلق و خو نیز می‌تواند به مشکلات خلق و خویی ناشی از روانپزشکی کمک کند.

مشاوره: مشاوره حمایت‌گرانه می‌تواند حمایت عاطفی لازم را ارائه کند. درمان شناختی-رفتاری یک نوع امید بخش از مشاوره برای درمان روانپزشکی است. این روش مشاوره به فرد یاد می‌دهد که چگونه رفتار و افکار روی خلق و خوی تاثیر می‌گذارد. درمان خانوادگی نیز به کل خانواده کمک می‌کند با روانپزشکی یک عضو خانواده کنار بیایند.

آموزش: آموزش بخش مهمی از طراحی برنامه درمان روانپزشکی است و باید شامل فرد بیمار و خانواده وی باشد. آموزش مفید در این زمینه توضیحات خوبی درباره چیسستی روانپزشکی، اطلاعاتی که ما باید داشته باشیم، گزینه‌های درمانی و مهارت‌های لازم برای رویارویی با آن و نیز جلوگیری از عود بیماری و دستیابی به خدمات مورد نیاز را ارائه می‌کند.



مدیریت استرس: استرس می‌تواند باعث وخیم‌تر شدن علائم و حتی عود بیماری شود به همین جهت یادگیری گام‌هایی مثبت برای مقابله با استرس ضرورت دارد. این امر شامل یادگیری مهارت‌های حل مشکل، مهارت‌های رویارویی و مهارت‌های ریلکسیشن است.

خود مراقبتی: راهبردهای خود مراقبتی از قبیل تغذیه خوب، خواب خوب و حفظ رابطه خوب با اعضای خانواده و دوستان نیز می‌تواند کمک کند.

حمایت‌های اجتماعی و مهارت زندگی: فرد مبتلا به روانپزشکی احتمالاً به کمک‌هایی در زمینه مهارت پیدا کردن شغل و یا اداره امور مالی خود نیاز داشته باشد. یک متخصص از قبیل یک پزشک و یا مددکار اجتماعی می‌تواند به فرد برای مدیریت امور روزانه کمک کند و افراد را به سمت دریافت خدمات اجتماعی مناسب و برنامه‌های حمایتی دولت هدایت کند.

از اینجا کجا می توانم بروم؟

در کنار صحبت با پزشک خانوادگی خود، می توانید به منابع زیر مراجعه کنید تا به اطلاعات بیشتر درباره روانپزشکی دست یابید.

خط بحران محلی

خط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران هستند. شما می توانید باتماس با این خط به اطلاعاتی درباره خدمات محلی دست یابید. همچنین اگر نیاز دارید با کسی صحبت کنید با این خط تماس بگیرید. اگر شرایط دشواری هستید با 310-6789 به صورت بیست و چهارساعته تماس بگیرید و بدون انتظار و با بوق اشغال به یک خط بحران در بریتیش کلمبیا وصل شوید. (در زمان گرفتن این شماره شماره های 604، 778 و یا 250 رابه اول شماره ها اضافه نکنید). آندسته از متخصصین خطوط بحران که شما با شماره 310-6789 تماس میگیرید از طرف اعضای مرکز شرکای بریتیش کلمبیا در بحث اطلاعات مربوط به اعتیادها و بهداشت روانی «آموزشهای پیشرفته ای در زمینه خدمات ومسائل مربوط به بهداشت روانی دریافت کرده اند.

منابعی که به زبان های مختلف در دسترس است

برای یک هر یک از خدمات زیر اگر انگلیسی زبان اول شما نیست، نام زبان مورد ترجیح خود را بگویید تا به یک مترجم همزمان متصل شوید. بیش از یکصد زبان وجود دارد.

HealthLink BC

از طریق تماس با 811 و یا مراجعه به وبسایت www.healthlinkbc.ca اطلاعات رایگانی درباره مسائل غیراورژانسی بهداشتی مورد نیاز برای اعضای خانواده خود از قبیل مسائل مربوط به بهداشت روانی به دست آورید. از طریق 811 می توانید به یک پرستار دسترسی داشته باشید و درباره مسائلی که باعث نگرانی است صحبت کنید. همچنین می توانید با یک داروساز درباره سئوالات دارویی خود صحبت کنید.

مداخله اولیه در روانپزشکی (Early Psychosis Intervention)

برنامه این نهاد به افرادی کمک می کند که به تازگی علائم روانپزشکی را تجربه می کنند. وبسایت این مرکز به شما کمک می کند به خدماتی که در بریتیش کلمبیا در این زمینه می توانید دسترسی داشته باشید برسید. آنها همچنین اطلاعاتی درباره روانپزشکی، ارزیابی و معاینه، مدیریت آن و نیز حمایت از فرد مبتلا ارائه می کنند. برای اطلاعات بیشتر به وبسایت www.earlypsychosis.ca مراجعه کنید.

انجمن اسکیزوفرنی بریتیش کلمبیا

برای اطلاعات درباره اسکیزوفرنی و روانپزشکی به وبسایت www.bcsm.org مراجعه و یا با شماره تلفن 1-888-888-0029 در بریتیش کلمبیا و 604-270-7841 در ونکوور تماس بگیرید.

بهداشت روانی کلتی (Kelty Mental Health)

برای دریافت اطلاعات، ارجاع و حمایت از کودکان، جوانان و خانواده هایشان در همه زمینه های مربوط به اعتیاد و بهداشت روانی به وبسایت این مرکز به آدرس www.Keltymentalhealth.ca مراجعه کنید و با در بریتیش کلمبیا با شماره تلفن 1-800-665-1822 و در ونکوور با شماره 604-875-2084 تماس بگیرید.

شرکای بریتیش کلمبیا برای بهداشت روانی و اطلاعات مربوط به اعتیادها

برای دریافت برگه های حاوی اطلاعات و داستان های شخصی افراد درباره روانپزشکی به وبسایت www.heretohelp.bc.ca مراجعه کنید. شما اطلاعات و توصیه های زیادی را درباره بیماری های روانی مختلف دریافت خواهید کرد.



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca