

بیشتر بدانیم...

روانپریشی زودهنگام: چگونه به بهبود آن کمک کنیم

www.heretohelp.bc.ca



دختر من ابتدا نمی‌دانست چه چیزی نیاز دارد، اما او به ما نیاز داشت. مدتی زمان برد، اما الان روزهای خوش بیشتر از اینکه یک استشنا باشند، یک اتفاق معمول هستند.

خانواده و دوستان چه چیزهایی را باید بدانند

زمانی که یکی از اعضای خانواده شما از بیمارستان به خانه بر می‌گردد بسیاری از علائم بیماری احتمالا از بین رفته و یا کاهش یافته ولی برخی علائم شاید هنوز باقی مانده باشد. شما می‌توانید با حفظ محیطی مثبت برای آن‌ها به روند بهبودی آن‌ها کمک کنید و به خودتان درباره بیماری آن‌ها آموزش دهید. برای فردی که به تازگی دچار روانپریشی بوده است کاملا عادی است که:

- بیشتر از حد معمول بخوابد
- نیاز داشته باشد که اوقات بیشتری را در تنهایی و سکوت سپری کند
- کندتر شده باشد و احساس توانایی زیادی نداشته باشد
- فعالیت‌های آرام و بی‌سر و صدا را در کنار تعداد محدودی افراد ترجیح دهد.

کند شدن و استراحت کردن بخشی از روندی است که به مغز اجازه می‌دهد بهبود یابد. هر فردی با سرعت خاص خود بهبود خواهد یافت. شاید فردی به ماه‌ها یا سال‌ها استراحت از این نوع نیاز داشته باشد تا بهبود پیدا کند.

زمانی که این فرد خودش مایل بود، خوب است که او را ترغیب کنید کارهای ساده‌ای انجام دهد، با خانواده وقت صرف کند و یا اینکه بیرون برود و فعالیت‌هایی را که قبلا دوست داشته انجام دهد. با این حال، احتمالا بیشتر از حد معمول به زمان‌هایی برای تنها ماندن نیاز داشته باشد.

این فرد عزیز شما احتمالا در طول این مدت نیز به لحاظ احساسی در یک فاصله با دیگران به سر ببرد. زمانی که مردم دور و بر آن‌ها باشند، آن‌ها ممکن است ساکت بوده و فقط نظاره‌گر باشند که کاملا طبیعی است.

با یادداشت کردن اطلاعات مربوط به داروها، دوز آن‌ها و اطلاعاتی که از کادر پزشکی گرفته‌اید می‌توانید به این افراد کمک کنید. اینکه تشخیص دهید کدام دارو بهترین تاثیر را روی فرد عزیز شما دارد به گذشت زمان نیاز دارد. ثبت و نگهداری یادداشت در این زمینه می‌تواند کمک کند.

Translation and resources section provided by: _____

شناسایی نشانه‌های بازگشت بیماری

فکر کردن به نشانه‌هایی که این عضو خانواده شما در زمان بیماری اولیه از خود نشان داد کمک بسیاری می‌کند. اغلب، ولی نه همیشه، اگر این فرد در حال بازگشت به شرایط قبل باشد و یا اینکه تحت استرس زیادی قرار گرفته باشد باز هم این علائم را از خود نشان خواهد داد. این فرد ممکن است علائمی داشته باشد که مختص وی است.

آنچه که در زیر می‌آید برخی از علائم هشداردهنده‌ای است که نشان می‌دهد یک نفر در حال بیمار شدن است:

- قدم زدن، بی‌قراری و عصبانیت

- توهمات / شنیدن صدا

- مشکوک بودن

- افکار نامنظم

- صحبت‌های بی‌معنی

- دشواری در تمرکز

- رفتارهای عجیب و غریب

- باور به اینکه قدرتهای خاصی دارند

- احساس آرامش بعد از چند روز بی‌خوابی

تغییر در عادات خواب، نگرانی، اضطراب، افسردگی، دشواری در تمرکز، انزوا و زود آزرده شدن نیز می‌تواند از علائم بازگشت بیماری باشد و یا نشان دهد که فرد تحت استرس زیادی قرار دارد.

یک روش دیگر کمک به عزیزتان این است که در صورت مشاهده این علائم آن‌ها را یادداشت کنید. اگر تشخیص دادید که این نشانه‌ها، نگران کننده شده‌اند و به صورت متناوبی در حال روی دادن هستند بهتر است با فرد یا نهاد مناسبی تماس بگیرید. این نهاد می‌تواند کلینیک کمک به بیماران روانپزش و یا متخصص سلامت روان این فرد باشد.

کمک به سلامت فرد

برخی فاکتورهایی که در کمک به سلامت عزیزتان می‌تواند کمک کننده باشد عبارتند از:

- محیطی آرام و ساکت و با محرک‌های اندک

- تشویق و برانگیختن آرام

- اجازه بدهید این فرد با سرعت مختص خود بهبود یابد

- غذاهای سالم را دم دست نگه دارید

- اگر فرد در کارهای روزانه و مراقبت شخصی خود نیازمند کمک باشد به وی کمک کنید

- به آن‌ها اجازه دهید در دوره بهبود خود، از آرامش و استراحت برخوردار باشند

- آرام، شمرده و ساده صحبت کنید

- از بحث درباره تصورات و خیالات پرهیز کنید

- به تدریج فرد جوان را ترغیب کنید دوستان خود را ببینند، یا فعالیت‌های خود را از سر گیرد

- فشار و استرس را در سطح پایینی نگه دارید



از اینجا کجا می‌توانم بروم؟

شما می‌توانید برای اطلاعات بیشتر به منابع زیر مراجعه کنید.

خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران بسر می‌برند. شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات یا در صورتی که فقط به فردی برای صحبت کردن نیاز دارید، با خدمات محلی تماس بگیرید. اگر آشفته هستید، در هر ساعت شبانه روز با 1-866-APPELLE (277-3553) تماس بگیرید تا بدون بوق اشغال یا انتظار، به یک خط بحران کبک وصل شوید. خطوط بحرانی که از طریق این شماره وصل می‌شوید آموزش‌های پیشرفته‌ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده‌اند.

مرکز پیشگیری از خودکشی در استان کبک

با مراجعه به وبسایت www.suicideinfo.ca به اطلاعات، تحقیقات و لینک‌های مهم درباره وبسایت‌هایی که در سطح ملی وجود دارد دسترسی پیدا کنید. مراکز پیشگیری از خودکشی در استان کبک: <https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres>

خط ارتباط سلامت کبک

در هر ساعت از شبانه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیراضطراری رایگان درباره سلامت برای هر یک از اعضای خانواده خود از جمله اطلاعات درباره سلامت روان، از سایت <https://amiquebec.org> بازدید کنید. از طریق شماره 811، شما همچنین می‌توانید با یک پرستار درباره علائمی که نگرانش هستید، یا یک داروساز درباره داروها صحبت کنید.

برای دریافت حمایت یا سرویس سلامت روان و یا برای پیدا کردن روان درمانگری که با او احساس راحتی داشته باشید می‌توانید با یکی از منابع زیر تماس بگیرید:

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (CISSS) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (CIUSSS)

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشک خانواده‌گی، مرکز CISSS و یا مرکز CIUSSS به صفحه زیر مراجعه کنید:

<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/> Finding a Resource

آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان، افسردگی یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید و یا با شماره 486-1448 (514) تماس بگیرید.

نظام روانشناسی کبک

برای پیدا کردن روانشناس و روان‌درمانگر به زبان‌های مختلف به وبسایت نظام روانشناسی کبک <https://www.ordrepsy.qc.ca/en/> مراجعه نمایید.

مرکز چند فرهنگی منابع بهداشت روانی کبک

سازمان موسوم به ACCESSS (اتحادیه گروه‌های فرهنگی طرفدار برابری خدمات بهداشتی و اجتماعی)، اتحادیه‌ای مرکب از بیش از یکصد سازمان اجتماعی است که به دنبال تقویت دسترسی و انطباق پذیری خدمات اجتماعی و مراقبت‌های بهداشتی برای گروه‌های فرهنگی و نژادی مستقر در کبک است. www.accesss.net. هدف ما این است که از طریق حساسیت بخشیدن به موضوع و ارتقاء آموزش، سطح آگاهی را درباره نیازها و ویژگی‌های خاص گروه‌های نژادی و فرهنگی افزایش دهیم و توانایی انطباق دادن خدمات اجتماعی و بهداشتی را برای این گروه‌های جمعیتی بالا ببریم. فعالیت‌های ما در راستای بینش مبتنی بر جلوگیری از بیماری و تقویت بحث شیوه‌های زندگی سالم است.

تلفن رایگان: 1-866-774-1106 تلفن: 287-1106 (514) فکس: 287-7443 (514)

آدرس رایانامه (ایمیل): accesss@accesss.net

وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان

برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استانهای کانادا و چگونگی دسترسی به آنها می‌توانید به وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان به آدرس <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه نمایید. در این وبسایت که زیر نظر دپارتمان روانپزشکی اجتماعی و بین فرهنگی دانشگاه مک‌گیل طراحی و اداره می‌شود امکان دسترسی به زبان‌های مختلف از جمله فارسی فراهم آورده شده است.

سایر منابع در دسترس برای دریافت کمک و یا هر گونه اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان:

- » [Canadian Mental Health Association](#)
- » [Mouvement Santé mentale Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](#)
- » [Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant \(ou ayant vécu\) un trouble mental](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des médecins psychiatres du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)



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