

الذهان ومشاكل المخدرات والكحول (Psychosis and drug and alcohol issues)

يغيّر الذهان (Psychosis) طريقة تفكير الشخص وشعوره وسلوكه. وهذا قد يسبب مشاكل داخل عائلته وحياته الاجتماعية وكذلك في المدرسة أو العمل. وقد يؤدي الذهان إلى تعاطي المخدرات أو الاكتئاب. أو تزايد خطر إيذاء الشخص لنفسه أو محاولته الانتحار. إن ورقة المعلومات هذه تقدم معلومات عن نوبات الذهان ومشاكل الصحة النفسية المعقدة مثل الذهان الناتج عن الإدمان على المخدرات والإصابة المزدوجة (dual diagnosis). كما تقدم معلومات عن الخيارات المتاحة للعلاج والدعم.

ما هو الذهان

يتميز الذهان بمجموعة من الأعراض المحددة. إذ يعاني الشخص المصاب بنوبة ذهان من اختلال الإحساس بالواقع. وقد تظهر عليه تغييرات في الشخصية. ولا يدرك الأشخاص الذين يعانون من أعراض الذهان أن لديهم نوبة من الذهان لأنهم يكونون قد فقدوا الإحساس بالواقع.

ما هي الأعراض؟

يعاني الأشخاص من الذهان بطرق مختلفة لأن الأعراض تتفاوت من شخص إلى آخر. وتشمل علامات الذهان التحذيرية المبكرة ما يلي:

- تغييرات في نمط النوم.
- تغييرات في الشهية للطعام.
- الانطواء الاجتماعي.
- تدهور في النظافة والعناية الشخصية.
- الكلام الطائش (غير العقلاني).
- وساوس مصحوبة بأفكار أو أفعال معينة.

وعلى العموم تكون لدى الشخص الذي يعاني من أعراض الذهان مشاكل شخصية واجتماعية ووظيفية.

أما الأعراض المتقدمة فتشمل:

الهلوسة - رؤية أو سماع أو حسّس أو تذوق أو شمّ شيء لا وجود له. مثلاً. قد "يسمع الشخص أصواتاً في رأسه" أو يرى أو يشعر بأشياء لا وجود لها. مثل "شيء ما يزحف تحت جلده". إن الهلوسة أمر مرهق ويمكن أن يجعل الشخص الذي يعاني منها عدائياً ويصعب التحدث معه.

أوهام العظمة - مثلاً قد يعتقد الشخص بأنه مشهور مثل نجم سينمائي أو زعيم روحي. وقد يعتقد بوجود أغانٍ خاصة معينة تتضمن رسائل خفية تخصّه بالذات. أو يعتقد بامتلاكه قوى خاصة.

أوهام الرعب - مثلاً قد يعتقد الشخص بأنه ملاحق أو واقع ضحية تآمر أو تحت سيطرة قوى معينة أو أشخاص آخرين. وقد يعتقد الشخص بأنه مضطهد أو أنه مشتبه به دون سبب ظاهر.

اضطراب الكلام أو السلوك - مثلاً قد يتحدث الشخص بسرعة وينتقل من موضوع إلى آخر بسرعة. أو قد يجد صعوبة في التعبير عن نفسه. كما قد يواجه الشخص صعوبة في القيام بنشاطاته اليومية مثل الطبخ أو الغسل. أو قد تكون ردة فعله لحالة ما غير مناسبة.

تغيّر المشاعر - مثلاً قد يُظهر الشخص اهتماماً قليلاً بالعاطفة أو لا يتحدث كثيراً. وقد ينعزل عن الأشخاص الآخرين أو قد يعاني من صعوبة في التفكير.

القلق - مثلاً قد يشعر الشخص بخوف أو توتر نفسي كبير ولا يتمكن من الهدوء.

وقد تدوم هذه الأعراض لبضع ساعات أو أيام لكنها قد تستمر لأسابيع أو أشهر أو حتى سنوات إذا لم يتلقَ الشخص العلاج المناسب.



من الذي يُصاب بالذهان؟

هناك نسبة 2% فقط من الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي يُصابون بمرض نفسي خطير يمكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض الذهان. إن الذهان يمكن علاجه. وقد يُصاب به أي شخص. وهو يحدث في مختلف الثقافات. ويكون حدوثه أول مرة عادة بين سن 15 و 30 عامًا.

ما الذي يسبب الذهان؟

إن أسباب الذهان ليست مفهومة بشكل كامل. وهناك العديد من العوامل الباعثة على الذهان. على سبيل المثال:

- حصول إصابة في الدماغ.
- التعرض إلى التوتر النفسي. نتيجة لفقد شخص عزيز مثلًا أو نتيجة للتعرض للحرب أو التعذيب. أو الهجرة إلى بلد جديد أو العيش في ظروف صعبة أو البدء بالدراسة في مدرسة جديدة أو حصول طلاق للأبوين أو انهيار علاقة عاطفية أو خوض امتحانات جامعية.
- سوء استعمال المخدرات أو الكحول.
- إذا كان للعائلة تاريخ وراثي من الذهان فهذا قد يزيد من خطر الإصابة.

إن الشخص الذي يعاني من نوبات الذهان ويستعمل المخدرات فإنه يزيد من خطر إصابته بالذهان مرة أخرى بالإضافة إلى خطر إصابته بالاكتئاب أو القلق أو مشاكل في الذاكرة. وقد يحتاج مثل هذا الشخص إلى فترة أطول للتعافي وتظهر عليه أعراض ونوبات الذهان المستديرة.

ما هو الذهان المُحفَّز بالمخدرات؟

يمكن استثارة الذهان المُحفَّز بالمخدرات عند استعمال الشخص المعرض لخطر الإصابة بالذهان للمخدرات مثل حشيشة الكيف (المروانا) والأمفيتامين (المعروف بالعامية باسم السريع speed) والكوكايين. وتظهر أعراض الذهان المُحفَّز بالمخدرات عادة بسرعة وتستمر لفترة قصيرة من الزمن (من بضع ساعات إلى عدة أيام) إلى أن تتلاشى آثار المخدرات. و أكثر أعراض الذهان المُحفَّز بالمخدرات شيوعاً هي مشاكل الذاكرة والتَّوهان والهَلوسة. وتستجيب هذه الأعراض للعلاج بشكل جيد.

ما هي الإصابة المزدوجة؟

حدث الإصابة المزدوجة عندما يعاني الشخص من مرض نفسي - مثلًا الفصام العقلي (الشيذوفرنيا) أو الاكتئاب أو الاضطراب ثنائي القطب أو اضطراب الشخصية - هذا بالإضافة إلى مشاكل المخدرات أو الكحول.

إن إصابة الشخص بمرض نفسي تزيد بشكل كبير من خطر إساءة استعماله للمخدرات والكحول. قد يستعمل الأشخاص المصابون بمرض نفسي المخدرات أو الكحول للشعور بصحة أفضل أو للتخلص من الشعور بالعزلة أو للاسترخاء أو للهو أو للتحكم بالتوتر النفسي أو لأجل الانتماء لمجموعة اجتماعية معيّنة. في البداية يمكن أن تساعد المخدرات أو الكحول الشخص على الشعور بصحة أفضل والتخفيف من أعراض المرض. لكن بمجرد زوال آثار المخدرات أو الكحول تصبح أعراض المرض أسوأ. ويواجه الأشخاص الذين يعانون من الإصابة المزدوجة تحديًا أكبر للتعافي من مرض نفسي.

وعندما يتعاطى الشخص المصاب بمرض نفسي المخدرات أو الكحول فإن ذلك قد يؤدي إلى مشاكل في كل جوانب حياته كالعمل والمدرسة والعلاقات العاطفية والسكن والمال والقانون. وقد تزداد فرصة إيذائه لنفسه أو محاولته الانتحار.

ويحتاج تشخيص المرض النفسي لدى شخص يعاني من مشكلة المخدرات أو الكحول إلى وقت أطول.

كيف يمكنني أن أساعد شخصًا يعاني من الذهان أو الإصابة المزدوجة؟

تلعب العادات والتقاليد دوراً رئيسياً في فهم الأشخاص للمرض النفسي. مثلاً في بعض الثقافات قد يُنظر إلى السلوك الذهاني على أنه ناتج عن سبب خارق للطبيعة. ومن المهم إزالة الشعور بالعار وكسر الحواجز التي تمنع الناس من طلب المساعدة.

وقد لا يعرف أفراد عائلة أو أصدقاء الشخص المصاب بنوبات الذهان ما الذي يمكن أن يفعلوه. وقد يجدون صعوبة في اتخاذ الخطوة الأولى باتجاه مساعدة الشخص. ويمكن أن يكون الأمر بالنسبة لهم باعثاً على التوتر وقد يشعرون بالذنب أو الصدمة أو الوهن أو الارتباك. وفي بعض الأحيان لا يدرك الشخص المصاب بالذهان بأنه بحاجة إلى المساعدة. أو قد يشعر بالخجل أو الخوف من الشعور بالعار الملزم للمرض النفسي. من المهم أن يتلقى هذا الشخص العزيز عليك المساعدة في أسرع وقت ممكن.

ويمكن للعائلة والأصدقاء مساعدة الشخص المصاب بالذهان من خلال إخباره بكل وضوح وهدوء أنهم لاحظوا عليه ما يثير قلقهم. أخبروا الشخص المصاب بأن الأمور يمكن أن تتحسن وأن طلب المساعدة علامة قوة وليست علامة ضعف. أخبروه أنّ بإمكانه الحصول على المساعدة من خلال طبيبه العام (GP) وخدمات الصحة النفسية الأخرى. من المهم دائماً إظهار الأمل والتحلي بالصبر وطمأنئة الشخص المصاب. إن المرض النفسي مرض قابل للعلاج.

ما هو العلاج المتوفر للذهان أو الإصابة المزدوجة؟

ينبغي من الشخص الذي يعاني من الذهان أو الإصابة المزدوجة ألا يحاول التعامل مع المرض بمفرده. إذ يمكن معالجة الذهان بنجاح، وأغلب الأشخاص يتعافون منه بشكل جيد. ويتعافى بعض الأشخاص بسرعة ويحتاجون إلى مساعدة قليلة فقط. بينما يمكن أن يحتاج آخرون إلى وقت أطول للتعافي ويحتاجون إلى تلقي دعم مكثف.

هناك مجموعة من الخيارات المتاحة للعلاج مثل الدواء والرعاية المستمرة من قبل الطبيب النفسي لتوفير العلاج المناسب والدعم من خلال مجموعات. وفي بعض الأحيان قد يحتاج الشخص إلى دخول المستشفى.

أما الإصابة المزدوجة فهي حالة طبية تتطلب تدخلا طبيا. وتتوفر أنواع عديدة من الأدوية تساعد في تسكين أعراض المرض ومنع الانتكاس النفسي. إن تلقي العلاج بشكل مبكر يساعد بشكل كبير على تعافي الشخص الذي يعاني من إصابة مزدوجة ويقلل من فرص انتكاسه.

ماذا أفعل إذا كنت أعاني من الذهان أو الإصابة المزدوجة؟

- الخطوة الأولى هي أن تذهب إلى طبيبك (GP).
- اعرف أكبر قدر ممكن من المعلومات عن المرض ليساعدك ذلك ويساعد عائلتك على فهم ما يحدث وما تتوقعه وكيفية التحكم بنوبات الذهان. تعرّف على خدمات الصحة النفسية المتوفرة واطلب منها العلاج والدعم.
- اتصل بخدمة الصحة النفسية المحلية أو بخدمة المخدرات والكحول للمزيد من المعلومات عن فرص المساعدة المتاحة.
- اطلب مشورة نفسية. إذا كان لديك من تتحدث إليه فهذا جزء هام من العلاج. كما أن تقديم المشورة نفسية لعائلتك وأصدقائك يمكن أن يكون مفيداً.
- التحكم بالتوتر النفسي. يمكن أن يؤدي التوتر النفسي إلى الإجهاد وسرعة الانفعال والقلق وتغيرات في الشهية للطعام وقلة النوم. وتشمل بعض طرق تخفيف التوتر النفسي الاسترخاء والتنفس العميق. وأن يكون الشخص على قدر من التنظيم والتحكم بوقته وأن يقلل قدر الإمكان من مسؤولياته وواجباته.
- الحفاظ على الصحة. كُلْ وتمرّ جيداً ومارس التمارين الرياضية بانتظام وتابع فحوصاتك الطبية بانتظام.
- حدد لنفسك أهدافا يمكن تحقيقها واحتفل بإنجازاتها.
- مكن أن تقلل البيئة الداعمة من العزلة وتساعدك على التعاطي مع أعراض الذهان. إذا كان لديك دعم من العائلة والأصدقاء ومجموعات الدعم فهذا يساعدك على الشعور بالإيجابية حول تعافيك وبخلق لك أجواءً تتسم بالحب والاستقرار وينمي لديك تقدير الذات. كما أن بناء علاقات اجتماعية والحفاظ عليها أمر هام. وفي حال فشل العلاقات الحالية ابحث عن استراتيجيات لطلب المشورة النفسية وحل المشكلة.
- امنع حصول الانتكاس. حدّد محفزات التوتر النفسي وأعدّ قائمة بالعلامات المبكرة للانتكاس. وحدّد استراتيجيات المواجهة وأعدّ قائمة بالأدوية التي ينبغي أن تستعملها للتحكم بالعلامات المبكرة وحدّد من الذي تتصل به لطلب مساعدة ودعم إضافيين.
- بما أن بعض الاستراتيجيات تعمل أفضل من غيرها لبعض الأشخاص. حاول أن تجرب استراتيجيات مختلفة لتختار منها ما يناسبك. إذ يمكن أن يتعافى بعض الأشخاص بسرعة مع القليل من التدخل. بينما يستجيب البعض الآخر بشكل أفضل من خلال الدعم المستمر لفترة زمنية أطول.

كيف أتحكم بالذهان والإصابة المزدوجة بصفتي أحد أفراد العائلة أو صديقاً؟

إن أعراض الذهان تؤدي إلى توتر الجميع. وبصفتك أحد أفراد العائلة أو صديقاً فقد تشعر بالخوف والحزن والغضب والإحباط والخجل واليأس. ويمكن أن يحتاج علاج الذهان أحياناً إلى فترة أطول. لذا كن مستعداً للعقبات. لا تواجه مشاكلك بمفرده. تحدث إلى الآخرين- الأصدقاء والعائلة والمهنيين- لأن بإمكانهم مساعدتك ودعمك. تذكر كذلك بأنك تحتاج إلى تخصيص وقت لنفسك. وقد تحتاج إلى أخذ المزيد من الحذر نحو:

- جُنّب العنف وضمان السلامة والأمان. لا تتردد في الاتصال لطلب المساعدة إذا شعرت بالخوف أو التهديد نتيجة تصرفات الشخص المريض. اتصل بالشرطة إذا لزم الأمر.
- إعداد استراتيجيات تساعد على دعم الشخص من دون أن تدعم إدمانه على المخدرات أو الكحول. مثلاً اشتر له طعاماً أو ادفع عنه فاتورة الكهرباء بدلاً من إعطائه النقود.
- الانتحار والتهديد بالانتحار جزء من تصرفات الأشخاص الذين يعانون من الإصابة المزدوجة. لذا يحتاج أفراد العائلة والأصدقاء إلى تحديد كيفية الاستجابة لهذه المشكلة والتعامل معها.
- عندما يحصل الانتكاس. لا تتردد في طلب المساعدة وتقديم الدعم الإيجابي.
- أظهر تفهمك لإدراك الشخص لمشكلته واحترم خياراته ونمط حياته.
- دعه يعرف ما هو التصرف المقبول. دائماً تواصل مع الشخص حول هذه النقطة بهدوء ووضوح.
- حافظ على نظامك الاعتيادي واحتفل بالمناسبات مثل أعياد الميلاد والاحتفالات الثقافية أو الدينية والأنشطة العائلية

الصحة النفسية متعددة الثقافات في أستراليا (MMHA)
هاتف: 02 9840 3333
فاكس: 02 9840 3388
الموقع على الإنترنت: www.mmha.org.au
البريد الإلكتروني: admin@mmha.org.au

Sane Australia

الجمعية الوطنية الخيرية للصحة النفسية التي تقدم معلومات وإحالات من خلال خط مساعدة وطني مجاني، إلى جانب موارد للتوعية والبحث.
هاتف: 1800 18 SANE (7263)
الموقع على الإنترنت: www.sane.org

Beyondblue: المبادرة الوطنية للاكتئاب- معلومات حول الاكتئاب والقلق والاضطرابات المرتبطة بهما، والعلاجات المتاحة، وأماكن الحصول على مساعدة.
هاتف: 1300 22 4636
الموقع على الإنترنت: www.beyondblue.org.au

اتصل بالخدمات المحلية التالية:

- الطبيب العام (GP)
 - خدمة الصحة النفسية
 - مركز صحة المجتمع
 - فريق الصحة النفسية في المستشفى المحلي
 - مركزا خدمة الصحة النفسية عبر الثقافات (Transcultural Mental Health Centre/Service)
- *بإمكان MMHA أن تقدم لك تفاصيل الاتصال إذا كانت متوفرة في ولايتك أو مقاطعتك.

للاستعانة بمترجم شفهي
خدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS)
هاتف: 13 14 50

خدمات الصحة النفسية وأرقام هواتف الطوارئ 24 ساعة في اليوم، مدرجة في دليل الهواتف اليومي الخاص بك.

Lifeline خدمة هاتفية لتقديم المشورة النفسية 24 ساعة في اليوم
خدمة مشورة ومعلومات تقدمها مؤسسة غير حكومية.
هاتف: 13 11 14
الموقع على الإنترنت: www.lifeline.org.au

Carers Australia

مؤسسة غير حكومية تزود مقدمي الرعاية بموارد المعلومات والإحالات والتوعية.
هاتف: 1800 242 636
الموقع على الإنترنت: www.carersaustralia.com.au

أدخل تفاصيل الاتصال (رقم الهاتف والعنوان) هنا

فيما يتعلق بورقة المعلومات هذه

تم إعداد ورقة المعلومات هذه بواسطة خدمة الصحة النفسية متعددة الثقافات في أستراليا (MMHA) وذلك بدعم مالي من وزارة الصحة والشيخوخة الأسترالية (Australian Department of Health and Ageing). هناك أوراق معلومات أخرى في هذه السلسلة، تشمل:

- مقدمو الرعاية للأشخاص المصابين بأمراض نفسية
- حقوق ومسؤوليات المريض في نظام الصحة
- الهوية الثقافية والصحة النفسية
- الحصول على مساعدة للصحة النفسية من خلال طبيب
- اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة
- التعافي من مرض نفسي