

بیشتر بدانیم...

روانپریشی

info sheets 2013 www.heretohelp.bc.ca



زمانی که کلمه روانپریشی را می‌شنوید به چه چیزی فکر می‌کنید؟ برخی افراد به سبب شیوه نشان داده شدن این بیماری در تلویزیون و یا فیلم‌ها، از روانپریشی هراس دارند. البته در زندگی واقعی، روانپریشی 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.

روانپریشی چیست؟

روانپریشی اغلب به عنوان «از دست دادن واقعیت» و یا «منفک شدن از واقعیت» تعریف می‌شود. فردی که روانپریش 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. روانپریشی می‌تواند بسیار ترسناک و سردرگم کننده باشد و زندگی روزانه شما را مختل کند. سازمان بهداشت جهانی، روانپریشی را سومین مشکل پزشکی ناتوان کننده در جهان تقسیم‌بندی می‌کند. روانپریشی عبارتست از یک سندرم و یا گروهی از نشانه‌ها و علائم. روانپریشی 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 روانپریشی، شما احتمالاً نشانه‌های هشدار مبهمی را تجربه کنید. نشانه‌های هشدار عبارتند از افسردگی، نگرانی، حس متفاوت بودن و یا این احساس که افکار تان سرعت گرفته و یا شدیداً کند شده است.

روانپریشی 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:

دو نوع مختلف علائم روانپزشی وجود دارد:

علائم مثبت و علائم منفی

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

- هذیان‌ات 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 برسد. 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 هذیان‌ات 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 استفاده کنندگان 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 روانپزشانه 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 روانپزشی در مراحل اول درمان شود، درمان آن بسیار آسان است. افرادی که در دوره اول بیماری روانپزشی، 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 روانپزشی را تجربه نخواهند کرد.

درمان روانپزشی 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 روانپزشی با دریافت داروهایی موسوم به ضد روانپزشی، 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 تثبیت کننده خلق و خو نیز می‌تواند به مشکلات خلق و خوی ناشی از روانپزشی کمک کند.

مشاوره: مشاوره حمایت‌گرانه می‌تواند حمایت عاطفی لازم را ارائه کند. درمان شناختی-رفتاری یک نوع امید بخش از مشاوره برای درمان روانپزشی 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 روانپزشی یک عضو خانواده کنار بیایند.

آموزش: آموزش بخش مهمی از طراحی برنامه درمان روانپزشی است و باید شامل فرد بیمار و خانواده وی باشد. آموزش مفید در این زمینه توضیحات خوبی درباره چپستی روانپزشی، 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 روانپزشی 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 می‌توانم بروم؟

علاوه بر صحبت با پزشک خانوادگی خود، شما می‌توانید به منابع زیر نیز مراجعه کنید تا به اطلاعات بیشتری درباره روانپزشکی دست یابید.

انجمن اسکیزوفرنی کبک

برای اطلاعات درباره روانپزشکی و اسکیزوفرنی به وبسایت‌های:

<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/schizophrenie/#aide-et-ressources>

و <https://amiquebec.org/schizophrenia> مراجعه و یا با شماره تلفن 514-251-4125 و یا 1-866-888-2323 تماس بگیرید. اطلاعات این مرکز شامل گروه‌های حمایت خانواده، مراقبت‌های دوره بهبود، حمایت از کودکانی که یکی از والدینش بیماری روانی دارد و نیز دوره‌های آموزشی برای افراد دارای اسکیزوفرنی و خانواده‌هایشان می‌باشد.

خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران به سر 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.

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.

آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید.

یا با شماره 486-1448 (514) تماس بگیرید. برای دریافت حمایت یا سرویس سلامت روان و یا برای پیدا کردن روان‌نگری که با او احساس راحتی داشته باشید می‌توانید با یکی از منابع زیر تماس بگیرید:

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (SSSIC) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (SSSUIIC)

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشک خانوادگی، مرکز SSSIC و یا مرکز SSSUIIC به صفحه زیر مراجعه کنید:

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

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)، که سایت اینترنتی آن به آدرس www.accessss.net اتحادیه‌ای مرکب از بیش از یکصد سازمان اجتماعی است که به دنبال تقویت دسترسی و انطباق‌پذیری خدمات اجتماعی و مراقبت‌های بهداشتی برای گروه‌های فرهنگی و نژادی مستقر در کبک است. 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: (514) 287-1106 فکس: (514) 287-7443 آدرس رایانامه (ایمیل): accesss@accessss.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