

بیشتر بدانیم...

اسکیزوفرنی

info sheets 2014 www.heretohelp.bc.ca



اسکیزوفرنی می‌تواند به تنهایی تجربه‌ای هولناک باشد. متأسفانه این بیماری اغلب مورد سوء تفاهم قرار می‌گیرد. داستان‌های جنجالی که در اخبار و سایر رسانه‌ها درباره اسکیزوفرنی منتشر می‌شود تا حدی در بد فهمیده شدن این بیماری مقصر است. برخی افراد تصور می‌کنند افراد که دچار اسکیزوفرنی هستند خطرناک می‌باشند، آن‌ها معتقدند این افراد باید بدون هرگونه احترامی برای حقوق و عزت‌شان مورد درمان قرار گیرند. این قبیل برداشت‌های عمومی باعث می‌شود افراد از صحبت کردن درباره تجربه‌های خود و تلاش برای دریافت کمک واهمه داشته باشند. واقعیت این است که بسیاری از افراد با دریافت ابزارها و حمایت‌های مناسب یاد می‌گیرند که چگونه اسکیزوفرنی خود را مدیریت کنند. زمان آن است که واقعیت‌های مربوط به اسکیزوفرنی را یاد گرفت و آن را آنگونه که هست به آن نگرست، یعنی یک بیماری قابل درمان.

این بیماری چیست؟

اسکیزوفرنی یک بیماری روانی است که باعث می‌شود افراد ارتباط خود با واقعیت را از دست بدهند و اندیشیدن و صحبت کردن به شیوه‌ای منظم و مرتب را برای آن‌ها دشوار می‌کند. (از دست دادن تماس با واقعیت را اصطلاحاً روانپزشی می‌گویند. روانپزشی بخشی از اسکیزوفرنی است ولی به خودی خود نیز مطالعه می‌شود. برای اطلاعات بیشتر به بخش روانپزشی مراجعه کنید.) دقیقاً مشخص نیست که چه چیزی باعث این بیماری می‌شود ولی به احتمال زیاد اسکیزوفرنی ترکیبی از عوامل مختلف از قبیل نحوه فعالیت بدن شما، سابقه خانوادگی، محیط و تجربه‌های زندگی شما است.

👁️ تصور می‌شود که تغییرات در مغز موجب چیزی مثل کوتاه شدن مدار مغزی می‌شود که به علایم اسکیزوفرنیا منجر می‌شود. 🧠

Translation and resources section provided by:

اسکیزوفرنی

چه کسی را تحت تاثیر قرار می دهد؟

اسکیزوفرنی ۱٪ مردم کانادا را تحت تاثیر قرار می دهد. با اینکه دانشمندان هنوز درباره علل اسکیزوفرنی تحقیق می کنند ولی ما می دانیم که این بیماری گروه های زیر را تحت تاثیر قرار می دهد:

- **جوانان:** این بیماری معمولا در بین مردان در سنین بین ۱۸ تا ۲۵ سالگی و در زنان در سنین بین ۲۵ تا ۳۵ سالگی خود را نشان می دهد.

- **مردان و زنان:** این بیماری زنان و مردان را اغلب به یک میزان تحت تاثیر قرار می دهد. مردان نسبت به زنان در سنین پایین تری نشانه های این بیماری را از خود نشان می دهند.

- **خانواده ها:** اسکیزوفرنی ظاهرا در خانواده ها جریان می یابد. اگر یک عضو نزدیک خانواده از قبیل والدین و یا فرزندان دچار اسکیزوفرنی باشند خطر اینکه شما نیز به آن مبتلا یابید بیشتر خواهد بود. با این حال باید به یاد داشته باشید که اسکیزوفرنی چیزی بیش از آن ها را شامل می شود. ژن تنها یکی از چندین فاکتور خطر به شمار می رود.

درباره آن چه کار می توان کرد؟

اسکیزوفرنی قابل درمان است. با اینکه هیچ درمانی وجود ندارد ولی شما می توانید یاد بگیرید که چگونه این بیماری را به صورت موثری مدیریت کنید. یک بخش مهم از بهبود و بازتوانی این است که در مراحل اولیه به دنبال کمک باشید. بسیاری از افراد از اینکه درباره تجربه خود با دیگران صحبت کنند می ترسند زیرا درباره نوع فکر بقیه در این زمینه نگران هستند. درمان به موقع به شما کمک می کند که سریع تر و کامل تر بهبود یابید. از آنجایی که اسکیزوفرنی زمانی شروع می شود که فرد هنوز نوجوان و یا در اوایل جوانی است، این بیماری می تواند در روند رشد وی اختلال ایجاد کند و در مسیر دستیابی به اهداف کار و مدرسه مانع تراشی کند. البته هیچ گاه برای دریافت کمک دیر نیست. چیزهای مختلفی است که می توانید انجام دهید و برای این منظور با پزشک تان صحبت کنید تا گزینه های مختلف را به شما بگوید.

- **دارو:** بیشتر افراد مبتلا به اسکیزوفرنی می توانند با مصرف داروهای ضد روانپریشی درمان شوند. انواع جدید داروهای ضد روانپریشی نسبت به نمونه های قدیمی آثار جانبی کمتری دارند ولی نکته مهم پیدا کردن راهبردی است که بهترین حالت را برای شما دارد. پیدا کردن داروی مناسب و دوز مناسب زمانبر است به همین جهت در طول دوره درمان باید صبور بود. در زمان شروع داروی جدید، بهتر است با پزشک خود درباره انتظاراتی که می توان داشت و نیز راه های کاهش آثار جانبی آن صحبت کنید.

- **مشاوره:** مشاوره بخش مهمی از درمان اسکیزوفرنی است. مشاور می تواند به شما مهارت های جدیدی یاد دهد، به شما کمک کند با چالش هایی که تجربه می کنید روبرو شوید و راه خود را به سمت

بهبود ادامه دهید. حمایت های مضاعف در زمینه مهارت های شغلی، مدیریت مالی و نیز مهارت های اجتماعی نیز می تواند مفید و مثر باشد. شما می توانید اغلب این کمک ها را در مراکز بهداشت روانی محلی خود پیدا کنید. نوعی از گفتار درمانی به نام درمان رفتاری-ادراکی به شما کمک می کند با نشانه هایی از قبیل تفکر سردرگم کنار بیایید. نوع دیگری نیز به نام آموزش فرا ادراکی به شما اطلاعاتی را درباره الگوهای فکری موجود در روانپریشی ارائه می کند.

مشاوره برای خانواده ها و عزیزان فرد نیز اهمیت دارد زیرا به آن ها کمک می کند درباره اسکیزوفرنی، انتظاراتی که باید از بیمار و درمان داشت، مسیر نظام بهداشتی، و حمایت از بیمار و خانواده شان اطلاعاتی کسب کنند. آن ها می توانند یاد بگیرند که در دوره بحران یا عود بیماری چه کمکی می توانند به عزیزان خود بکنند.

آیا من اسکیزوفرنی دارم؟

با اینکه اسکیزوفرنی از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است ولی همواره باعث ایجاد تغییراتی در توانایی ها و شخصیت شما می شود. از آنجایی که این بیماری از یک فرد به فرد دیگر فرق می کند شما احتمالا یک یا چندین مورد از علائم زیر را تجربه می کنید:

- صداهایی می شنوم که افراد دیگر نمی شنوند.
- افکار من برای شکل گیری به زمان طولانی نیاز دارد، یا به یکباره و سریع شکل می گیرند و یا اصلا شکل نمی یابند.
- مطمئن هستم که تعقیب می شوم.
- در به یادآوری چیزها، تمرکز کردن و یا تصمیم گیری دچار مشکل هستم.
- متفاوت عمل می کنم و در انجام وظایف اساسی دشواری دارم.
- دیگر علاقه ای به صحبت کردن ندارم و افراد می گویند حرف های من را درک نمی کنند.
- خیلی سریع و راحت سردرگم می شوم.

اگر شما هر یک از این علائم را تجربه می کنید باید با پزشک خود مشورت کنید. این علائم می تواند نشانه مشکلات روانی و پزشکی دیگر باشد که پزشک تان می تواند در تعیین این مسئله به شما کمک کند. معمولا افرادی که از روانپریشی رنج می برند نشانه های نگرانی و افسردگی را نیز دارند.

بستری شدن و پیگیری:

• اگر شما به سبب اسکیزوفرنی به شدت بیمار شدید، نیاز هست که به بیمارستان بروید. بعد از مرخص شدن از بیمارستان هم، چک آپ‌های مرتب توسط پزشک و یا تیم بهداشت روانی ایده خوبی است. انجمن اسکیزوفرنی استان محل زندگی شما اطلاعات خوبی را به شما می‌دهد تا با استفاده از آن‌ها مرخص شدن خود را از بیمارستان و نیز دوره انتقالتان را به زندگی عادی برنامه‌ریزی کنید.

• **گروه‌های حمایتی:** شما تنها نیستید. گروه‌های حمایتی هم برای افراد مبتلا و هم برای اعضای خانواده بیمار روش خوبی است تا به وسیله آن تجارب خود را با هم به اشتراک بگذارید و از تجارب دیگران استفاده کنید.

• **کمک به خود:** در طول دوره درمان و بعد از آن، کارهایی وجود دارد که شما به تنهایی می‌توانید انجام دهید تا احساس خوبی داشته باشید. ورزش منظم، تغذیه خوب، مدیریت استرس، صرف وقت با دوستان و خانواده، حفظ ارتباط با جنبه‌های معنوی خود و کاهش استفاده از الکل و سایر داروها می‌تواند به جلوگیری از وخیم‌تر شدن علایم و عود آن‌ها کمک کند. صحبت با پزشکتان، طرح سئوالات و احساس مسئولیت در قبال سلامتی‌تان نیز اهمیت زیادی دارد. همواره با پزشکتان درباره کارهایی که به تنهایی انجام می‌دهید صحبت کنید.

حقایق و افسانه‌های اسکیزوفرنی

در زیر تعاریف برخی کلمات را که شما احتمالاً در ارتباط با اسکیزوفرنی به آن‌ها برخورد کرده‌اید را می‌آوریم:

□ **روان‌پریشی:** مجموعه‌ای از علایم و نشانه‌های مربوط به روش فهم جهان اطراف. روان‌پریشی شامل توهم، هذیان و تفکر سردرگم می‌شود. توهمات چیزهایی است که شما احساس می‌کنید ولی واقعیت ندارند. رایج‌ترین توهم، شنیدن صدا است. هذیانات، باورهای قوی‌ای است که نمی‌تواند صحت داشته باشد. رایج‌ترین هذیان عبارتست از باور به اینکه کسی در حال تعقیب و یا تماشای شما است و یا اینکه شما توانایی و قدرت‌های ویژه‌ای دارید. تفکر سردرگم باعث می‌شود صحبت کردن به شیوه‌ای که برای بقیه قابل درک است دشوار شود. این امر همچنین تمرکز کردن و کامل کردن فعالیت‌های روزمره را دشوار می‌سازد. روان‌پریشی بخشی اصلی از اسکیزوفرنی است. روان‌پریشی می‌تواند بر اثر مشکلات بهداشتی دیگر، یک بیماری روانی دیگر، استفاده از مواد و یا ترک فوری استفاده از آن‌ها، صدمات مغزی و غیره نیز ایجاد شود. به اطلاعات ارائه شده درباره روان‌پریشی (Psychosis) مراجعه کنید.

□ **اختلال اسکیزو افکتیو:** یک بیماری روانی است که شامل علایم اسکیزوفرنی و یک اختلال خلقی می‌شود.

□ **علایم منفی:** علایمی که از بین برنده چیزهاست. این علایم در اسکیزوفرنی شامل از دست دادن علاقه به چیزهایی که قبلاً به آن‌ها علاقه داشتید، از دست دادن احساسات و یا تمرکز است.

□ **علایم مثبت:** علایمی که افزاینده چیزی هستند. این علایم در اسکیزوفرنی شامل توهمات، هذیان‌ها و یا افکار عجیب و غریب است.

حقایق و افسانه‌های اسکیزوفرنی

- اسکیزوفرنی بر اثر داشتن والدین بد، ترومای دوران کودکی، فقر، داروهای خیابانی و الکل ایجاد نمی‌شود.
- اسکیزوفرنی مسری نیست.
- اسکیزوفرنی با اختلال تجزیه‌ای (dissociative disorder) که در گذشته اختلال چند شخصیتی نامیده می‌شد متفاوت است.
- اسکیزوفرنی تقصیر خود فرد نیست.
- افرادی که اسکیزوفرنی دارند احتمال خودکشی در آن‌ها بالاتر است. در یک مطالعه، ۲۰ تا ۴۰ درصد افراد دارای اسکیزوفرنی، دست به خودکشی زدند و ۵ درصد نیز این خودکشی را به سرانجام رساندند. پس هر گونه صحبت درباره خودکشی باید جدی گرفته شود.

از اینجا کجا می‌توانم بروم؟

در کنار صحبت با پزشک خانوادگی، شما می‌توانید منابع زیر را برای اطلاعات بیشتر درباره اسکیزوفرنی مورد بررسی قرار دهید.

انجمن اسکیزوفرنی کبک

برای اطلاعات درباره اسکیزوفرنی و روان‌پریشی به وبسایت‌های زیر مراجعه و یا با شماره تلفن 251-4125 (514) 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.

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

<https://amiquebec.org/schizophrenia/>

خط ارتباط سلامت کبک

در هر ساعت از شبانه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیراضطراری رایگان درباره 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.

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 دچار استرس و پریشانی شدید، 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 می‌شوند آموزش‌های پیشرفته‌ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده‌اند. مراکز پیشگیری از خودکشی در استان کبک:

<https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres/>

برای دریافت حمایت یا سرویس سلامت روان و یا برای پیدا کردن روان‌درمانگری 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 SSSUIC 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.

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.

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.accesss.net 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. 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@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