

# الذُّهَانُ وَالْفُصَامُ



## ما هو الذهان؟

- كلام غير متسق ولا علاقة له بالموضوع: كالفقر من موضوع إلى آخر دون ترابط عقلائي، أو قول جمل غير مكتملة.
- سلوك غير طبيعي: سلوك غير مُنظَّم مثل التجول بلا هدف، أو تمتمة المرء أو ضحكه مع نفسه، أو ظهوره بمظهر غريب أو عدم الاهتمام بمظهره.
- اضطراب العواطف: مثل عدم المبالاة أو إظهار مشاعر غير لائقة، على سبيل المثال، لا يظهر على وجه المريض في المواقف المبهجة أي علامة على السعادة.

## ما أسباب الذهان؟

- الأمراض النفسية: الفصام (انظر أعلاه) هو أهم اختلال ذهاني، ولكن السمات الذهانية يمكن أن تحدث في اضطرابات نفسية أخرى إلى جانب علاماتها وأعراضها الرئيسية. وتشمل هذه الاضطرابات: الاكتئاب، والاضطراب الثنائي القطب، وحالات ما بعد الولادة (لمزيد من المعلومات، انظر صحائف حقائق الصادرة عن منظمة الصحة العالمية بشأن هذه الاضطرابات المختلفة).
- الأمراض الجسدية: قد تكون لبعض الحالات الطبية سمات ذهانية، خاصة في المراحل المتأخرة، مثل الملاريا ومرض الزهايمر والزهري وأورام الدماغ.
- مواد الإدمان: من العقاقير المعروفة بقدرتها على إثارة ردود أفعال ذهانية: الأمفيتامينات، والميثيلين ديوكسي ميثامفيتامين (الإكستاسي)، والحشيش، وثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك (الحمض)، وفطر بسيلوسيبين (الفطر السحري)، والكيثامين.
- أحداث الحياة الصعبة المسببة للكرب مثل التعرض لأحداث تهدد الحياة، أو أحداث مؤلمة بشدة، أو فقدان صديق مقرب أو قريب، كلها أحياناً يمكن أن تشير رد فعل ذهانياً أو نوبة ذهانية.

الذهان حالة مرضية تؤثر على عقل الشخص وتشوّه طريقة تفكيره وفهمه للعالم من حوله. ويفقد المصاب اتصاله بالواقع، ولا يدرك أن أفكاره وتصورات غير حقيقية، مما قد يُشعره بالخوف أو الضيق.

ويعجز المصابون بالذهان عن الاضطلاع بمسؤولياتهم المعتادة المتعلقة بالأسرة أو العمل أو المدرسة أو الأنشطة الاجتماعية.

ونادراً ما يتسم مرضى الذهان بالعنف والعدوان. ومن الأرجح أن يقعوا ضحايا للعنف وانتهاكات حقوق الإنسان.

## ما هو الفصام؟

الفصام اضطراب ذهاني مزمن وشديد يصيب أكثر من 21 مليون شخص في العالم. ويرتبط الفصام بإعاقة وخيمة، وقد يؤثر سلباً على الأداء التعليمي والمهني.

والمصابون بالفصام أكثر عرضة للوفاة المبكرة بمقدار مرتين أو ثلاث مرات مقارنة بعامّة السكان. وغالباً ما يكون هذا بسبب أمراض جسدية يمكن الوقاية منها مثل أمراض القلب، وأمراض التمثيل الغذائي كداء السكري، والأمراض المعدية.

وكثيراً ما يعاني المصابون بالفصام من الوصم والتمييز وانتهاك حقوقهم الإنسانية.

## علامات الذهان وأعراضه الشائعة

- الهلاوس: سماع أشياء لا وجود لها إلا في ذهن المريض، أو رؤية تلك الأشياء، أو شمها، أو الشعور بها، أو كل ذلك معاً.
- الأوهام: وجود اعتقاد راسخ غير حقيقي يتعلق بشيء أو حدث أو شخص. ولا شيء يمكن أن يقنع المريض بأن فكرته خاطئة حتى في حالة وجود دليل واضح يثبت عكس ذلك، ومن أمثلة تلك الأوهام اعتقاد المريض بأن هناك فرداً أو منظمة يخططون لإيذائه أو قتله، أو بأنه شخص مهم جداً كرئيس دولة أو نبي من الأنبياء.

الذهان أو الفصام من الحالات المرضية التي يمكن علاجها. ويُعد العلاج بالأدوية والتدخلات النفسية والاجتماعية علاجاً فعالاً. ومع ذلك، قد يحتاج المصابون بالذهان/الفصام إلى علاج طويل الأمد، وقد يظل هناك بعض الانخفاض في الأداء العام حتى لو كان العلاج ناجحاً. وقد يساعد العلاج المبكر على السيطرة على الأعراض قبل حدوث مضاعفات خطيرة، وقد يحسّن التوقعات الطويلة الأمد.

وسيُجري الطبيب تقييماً كاملاً للحالة لتحديد ما تسبب في النوبة الذهانية. وفي بعض الأحيان، يحتاج المريض إلى البقاء في المستشفى للسيطرة على أعراضه الحادة أو هياجه الشديد، أو إذا كان من المحتمل أن يؤذي المريض نفسه أو غيره.

ينبغي البدء في استخدام مضادات الذهان -وهي أدوية تستخدم للسيطرة على أعراض الذهان- بمجرد تشخيص النوبة الذهانية. وقد يحتاج المريض إلى تناول هذه الأدوية لأشهر أو لسنوات.

والهياج والقلق من أولى الأعراض التي تنحسر حدتها. وقد يستغرق الأمر ما يتراوح من عدة أيام إلى ستة أسابيع لظهور تأثير مضادات الذهان في السيطرة على الأوهام والهلاوس.

وقد تكون لمضادات الذهان آثار جانبية، مثل النعاس، والارتجاف والارتعاش، وزيادة الوزن، والتلملل، وتشنجات العضلات، وجفاف الفم، والإمساك، وعدم وضوح الرؤية، والدوخة.

وهناك نُهجٌ مختلفة للعلاج النفسي: كالعلاج السلوكي المعرفي، والتدريب على مهارات حل المشاكل، والعلاج الأسري، والتثقيف.

ولا بد من التثقيف النفسي للمرضى وعائلاتهم للتعرف على الذهان، وكيفية منع مخاطر نوباته أو تقليلها، وكيفية التعايش معها.

## كيف تساعد نفسك؟

- استمر، بقدر الإمكان، في أنشطتك الاجتماعية أو دراساتك أو وظيفتك المعتادة. لكن الاستمرار في بيئة عمل أو منزل مشحون بالضغط قد لا يكون أمراً صحياً.
- تناول الأدوية حسب توجيهات طبيبك ولا توقفها أبداً من تلقاء نفسك، حتى إذا شعرت بتحسن.
- تحدث إلى طبيبك حول الآثار الجانبية للأدوية. اتصل بطبيبك إذا لاحظت حدوث أي آثار جانبية. قد تستطيع استبدال الأدوية التي تتناولها أو تأخذ أدوية إضافية لمعالجة الآثار الجانبية.
- من حقك أن تشارك في كل قرار يتعلق بعلاجك.
- حافظ على صحتك: اتبع نظاماً غذائياً صحياً، واحصل على قسط كافٍ ومنتظم من النوم، وممارس الرياضة، وحافظ على نظافتك الشخصية.
- تعرف على أعراضك والمثيرات التي تسببها. حاول أن تتجنب تلك المثيرات، واتصل بمقدم الرعاية أو الطبيب بمجرد شعورك بقدمها.

## كيف تساعد صديقاً أو فرداً من الأسرة أصيب بالذهان؟

- تذكر أن المصاب بالذهان قد يسمع أصواتاً أو يؤمن إيماناً راسخاً بأشياء غير صحيحة. فاستمع إليه دون انتقاده.
- عادةً ما ينكر المصاب بالذهان بأنه مريض، وقد يكون عدائياً في بعض الأحيان.
- الأعراض تتكرر في معظم المرضى. فعليك أن تساعد في الحصول على العلاج (الأدوية والعلاج النفسي). وابتحث عن الأعراض التحذيرية، وادعمه في الحصول على المساعدة إذا لاحظت هذه الأعراض.
- احترم رغباته، ولا تحاول اتخاذ القرارات له. فغالباً ما يتعرض المصابون بالذهان للتمييز. ويجب أن يتمتع المصاب بالذهان بنفس الحقوق التي يتمتع بها الجميع.

هذه النشرة الإعلانية حلقة في سلسلة من صحائف الحقائق التي تعدها منظمة الصحة العالمية لتوفير مزيد من المعلومات لعامة الناس عن الاضطرابات النفسية وسبل معالجتها. ويمكنك تنزيل جميع صحائف الوقائع مجاناً من موقع منظمة الصحة العالمية على العنوان: [www.emro.who.int/mnh](http://www.emro.who.int/mnh).

- احشد شبكة دعم اجتماعي للمريض: أخبر أفراد أسرته أو أصدقائه أو جميع من يهتم بأمره عن الحالة لمواصلة تقديم الرعاية والدعم له إذا لزم الأمر.
- من الأفضل عموماً للمصاب بالذهان أن يعيش في بيئة داعمة في منزله وفي المجتمع. فحاول إشراكه في الأنشطة العائلية بقدر الإمكان.
- ينبغي تجنب إبقاء المريض في المستشفى لأمد طويل.
- يزداد تعرض المصابين بالذهان لخطر الانتحار، ولذلك من المهم الانتباه إلى العلامات التحذيرية لذلك.