

## ما المقصود بالضائقة العقلية؟

يمكن أن يواجه الأشخاص ذوو الضائقة العقلية مشكلات في طريقة تفكيرهم أو شعورهم أو تصرفهم حيال الأمور. بمعنى آخر، يكون تفكيرهم وشعورهم وسلوكهم مضطرباً تماماً. وهذا يتعارض بشكل كبير مع علاقاتهم بالأشخاص الآخرين ومع عملهم وطريقة استمتاعهم بالحياة.

ويمكن أن تشكل الإصابة بالضائقة العقلية صعوبة للشخص وصعوبة للأسرة. لكنه مع ذلك شيء لا ينبغي الخجل منه.

## ما أسباب الإصابة بالضائقة العقلية؟

من المهم فهم أن الإصابة بالضائقة العقلية ليس خطأ من أحد. وأحياناً ما يُعتقد أن السبب في الإصابة به هو الدم الفاسد أو العقاب أو العين الشريرة. على الجهة الأخرى، يعتقد الأطباء أن هناك عدداً من العوامل التي قد تؤدي إلى الإصابة بالضائقة العقلية:

← اختلال التوازن الكيميائي في الدماغ

← التوتر أو المشكلات اليومية

← التعرض لتجارب مؤلمة بشدة

من الصعب التأكد حتماً من أسباب الضائقة العقلية في جميع الحالات. في بعض الأحيان، قد يكون للمؤثرات المادية أعراض نفسية.

## هل تورث الضائقة العقلية؟

يشير البحث إلى أن بعض الأشخاص قد يوجد لديهم استعداد وراثي لتطوير الضائقة العقلية. ونظراً لوجود العديد من العوامل المعقدة، ينصح بمناقشة الأمر مع طبيبك.

## هل الضائقة العقلية مُعدية؟

لا تشبه الضائقة العقلية البرد أو الحصبة، فهي غير مُعدية.

## ما الأنواع الرئيسية للضائقة العقلية؟

اضطرابات القلق

اضطرابات الكرب التالي للرضح (PTSD)

الاكتئاب

الضائقة الهوسية الاكتئابية

الفصام

## ❖ اضطرابات القلق

يمكن للشخص أن يواجه ضائقة أو خوفًا أو قلقًا شديدًا. تتضمن الأعراض العامة:

- ضغط الدم المرتفع،
- زيادة في ضربات القلب،
- اضطراب في المعدة،
- ارتعاش،
- توتر العضلات،
- الشعور بعدم الراحة،
- الأرق.

## ❖ اضطرابات الكرب التالي للرضح (PTSD)

تتضمن الأعراض العامة:

- الكوابيس،
- الكثير من الأفكار بشأن الصدمة التي تعانيها،
- الأرق،
- الشعور بالذهول بسهولة.

## ❖ الاكتئاب

الاكتئاب يؤثر على الحالة المزاجية للشخص.

الاكتئاب المعتدل: يواجه العديد من الأشخاص الاكتئاب المعتدل خلال حياتهم، على سبيل المثال، الحزن أو عدم الرغبة في القيام بشيء.

الاكتئاب الكبير: قد تتضمن الأعراض:

- الحزن أو اليأس الشديد؛
- عدم الرغبة في القيام بأي شيء على سبيل المثال العمل أو ممارسة الهوايات أو النظافة؛
- مشكلات النوم؛
- فقدان الشهية؛
- خسارة الوزن؛
- نقص الطاقة؛
- مشاعر الانتحار أو الرغبة في الموت؛
- الإحساس بالذنب؛
- اليأس؛
- الشعور بعدم القيمة

يمكن أن يكون الاكتئاب، سواءً المعتدل أو الكبير، ناجمًا عن ردود فعل لأحداث حياتية على سبيل المثال، فقدان حبيب أو خسارة وظيفة أو محاولة التكيف مع حياة في بلد جديد. ورغم ذلك، يمكن أن يكون ناتجًا عن أسباب خارجية غير معروفة.

ذا لم تكن متأكدًا من شدة الاكتئاب، فيرجى السعي إلى الحصول على نصيحة من مختص.

#### ❖ الضائقة الهوسية الاكتئابية

تؤثر هذه الضائقة على الحالة المزاجية للشخص. يمكن أن يواجه الشخص تقلبات شديدة في الحالة المزاجية بين ارتفاع وانخفاض.

قد تتضمن أعراض الحالة المزاجية 'المنخفضة':

- مشاعر بالفشل أو عدم الجدوى؛
- مشاعر الانتحار أو الرغبة في الموت؛
- الحالة المزاجية المكتئبة؛
- مشكلات النوم؛
- ضعف الشهية.

قد تتضمن أعراض الحالة المزاجية "المرتفعة":

- التهيج المفرط،
- قد يكون الكلام مضطربًا نتيجة التحدث بسرعة كبيرة؛
- التهور؛
- الاعتقاد بكونه شخصًا ذا أهمية أو لديه قدرات جبارة.

قد يعاني الشخص المصاب بضائقة هوسية اكتئابية (الذي يطلق عليها أيضًا 'اضطراب ذو اتجاهين') من الذهان.

الذهان: يحدث هذا عندما يفقد الشخص اتصاله بالواقع أو يتعذر عليه التمييز بين ما هو حقيقي وما هو خيالي.

#### ❖ الفصام

يعد مرض الفصام هو الاضطراب الذهاني الأكثر شيوعًا. قد تتضمن الأعراض:

- الشعور بالارتباك أو الاكتئاب؛
- الانسحاب من الأسرة والأصدقاء وانخفاض الاتصال الاجتماعي؛
- سماع أصوات أشخاص ليسوا موجودين أو لا يمكن لأحد آخر سماعهم؛
- الاعتقاد أن الأشخاص الآخرين يرغبون في إلحاق الأذى به؛
- الاعتقاد بكون الشخص مشهورًا أو قويًا؛
- قد لا تتوافق المشاعر والأفكار، على سبيل المثال، الضحك وقت الحزن دون سبب واضح؛
- عدم القدرة على إجراء المهام اليومية، على سبيل المثال، الاعتناء بالنظافة الشخصية أو الغذاء.

### ما الذي يمكن القيام به لمساعدة شخص؟

ينبغي للأشخاص الذين يعانون من هذه الأعراض الحصول على مساعدة طبية. تشبه الضائقة العقلية مرضًا نفسيًا. من المهم الحصول على علاج للتحسن. إذا تلقى الشخص علاجًا في مرحلة مبكرة، فقد يتمكن من الشفاء بسرعة أكبر. يمكن أن يساعد أي من الأمور التالية أو مجموعة منها الشخص:

- ◀ يمكن للعلاج المساعدة في بعض أشكال الضائقة العقلية. إذ يساعد في التحكم في الأعراض.
  - ◀ الدعم والاستشارة هي في التحدث إلى شخص ما للتعامل مع المشكلات، وللمساعدة في التعامل مع الضائقة وأعراضها.
  - ◀ دعم الاجتماعات الجماعية والوجود مع الأشخاص الذين يعانون من الضائقة العقلية. اجتماع العائلات التي تضم فردًا يعاني من ضائقة عقلية. تمنح هذه المجموعات الأشخاص الفرصة لمشاركة تجاربهم، والتعرف على الضائقة العقلية وتقديم الدعم لبعضهم البعض.
- ويكمن الهدف من ذلك في المساعدة في استعادة الاحترام والكرامة والثقة للشخص الذي يعاني من ضائقة عقلية.

### أين يمكنني الحصول على هذه المساعدة؟

- ◀ موفر الرعاية الأساسي  
يمكن لطبيبك الفحص للتأكد من عدم وجود مشكلات جسدية أساسية. ويمكنه تقديم العلاج الطبي للشخص المصاب بالضائقة العقلية. كما يمكن للطبيب أيضًا إحالتك إلى خدمات أخرى ملائمة.
- ◀ عيادات الصحة العقلية المجتمعية  
يضم فريق العمل أطباء نفسيين و علماء نفس وممرضات نفسيات ومعالجين مهنيين وأخصائيين اجتماعيين. ويمكنهم تقديم أشكال مختلفة من المساعدة للشخص الذي يعاني من ضائقة عقلية و/أو عائلته. ويمكن لذلك أن يتضمن المساعدة في حالة الأزمات.
- ◀ المستشفيات النفسية  
في حالة المرض الشديد، قد يحتاج إلى الدخول إلى المستشفى. يمكن أن يُنقل الأشخاص إلى المستشفى عنوة إذا كان هناك خطر يكمن في إيذاء أنفسهم أو غيرهم. فور دخول الشخص إلى المستشفى، تتم مراجعة سلامتهم العقلية بانتظام. يكمن الهدف من الدخول إلى المستشفى في استعادة الصحة العقلية للشخص في أسرع وقت ممكن حتى يتمكن من الرجوع إلى منزله.

### هل سيتم الحفاظ على سرية المشكلة التي أعاني منها؟

عند رؤية مهني صحة، لا يمكن إعطاء المعلومات المتعلقة بمشكلاتك إلى أي شخص آخر دون الحصول على إذن منك. في حالة وجود مترجم، يجب أن يحافظ على سرية المعلومات أيضًا. من المهم للشخص الذي يعاني من ضائقة عقلية تلقي العلاج ليتحسن. فكلما ظلت الضائقة لفترة أطول دون علاج، زاد الوقت الذي يستغرقه الشخص للشفاء.

### أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

اطلب من طبيب الرعاية الأساسي الذي تتبعه مزيدًا من المعلومات. إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك أو أصدقائك يعاني من ضائقة عقلية شديدة جدًا ولم يكن طبيب الرعاية الأساسي متوفرًا، فينبغي الانتقال إلى أقرب غرفة طوارئ في المستشفى.

تم تكييف هذه المعلومات من نشرة بعنوان "What is Mental Illness" (ما المقصود بالمرض العقلي) من إنتاج ADEC (التعامل مع الإعاقة في المجتمعات الإثنية) فيكتوريا، أستراليا.