

### مشکل روانی چیست؟

افراد دارای اختلالات روانی ممکن است در تفکر، احساس یا رفتارشان دچار مشکل شوند. به عبارت دیگر، تفکر، احساس و رفتارشان همه دچار آشفتگی می شود. این به طور قابل توجهی در رابطه این گونه افراد با سایرین، کارشان و لذت از زندگی شان تأثیر می گذارد.

مشکل روانی می تواند برای فرد و خانواده مشکل زا باشد. اما این چیزی نیست که مایه خجالت و شرمساری باشد.

### چه چیزی باعث مشکل روانی می شود؟

باید بدانید که مشکل روانی گناه هیچ فردی نیست. برخی اوقات تصور می شود که این بیماری به دلیل خصومت، تنبیه یا چشم بد ایجاد می شود. از طرفی دیگر، پزشکان عقیده دارند عوامل مختلفی وجود دارد که می تواند منجر به مشکل روانی شود:

◀ عدم تعادل شیمیایی در مغز

◀ استرس و مشکلات روزانه

◀ قرارگیری در معرض تجربه های شدیداً پریشان کننده

نمی توان درباره دلایل مشکل روانی در همه موقعیت ها با اطمینان کامل صحبت کرد. برخی اوقات درد جسمی ممکن است موجب ناخوشی های روحی شود.

### آیا اختلالات روانی ارثی است؟

تحقیقات نشان می دهد که برخی افراد ممکن است دارای زمینه های ارثی برای ابتلا به اختلالات روانی باشند. به دلیل وجود عوامل پیچیده بسیاری، توصیه می شود درباره این مشکل با پزشکتان صحبت کنید.

### آیا مشکل روانی مسری است؟

مشکل روانی مثل سرماخوردگی یا سرخک نیست و مسری نمی باشد.

### انواع مهم اختلالات روانی چیست؟

اختلالات اضطرابی

اختلال تنش زای پس از رویداد (PTSD)

افسردگی

اختلال افسردگی - شیدایی

شیزوفرنی

### ❖ اختلالات اضطرابی

فرد می‌تواند دچار پریشانی، اضطراب یا نگرانی شود. نشانه‌های معمول عبارتند از:

- فشار خون بالا،
- ضربان قلب افزایش یافته،
- دل درد،
- لرزش،
- گرفتگی عضلات،
- احساس بی‌قراری،
- بی‌خوابی.

### ❖ اختلال تنش‌زای پس از رویداد (PTSD)

نشانه‌های معمول عبارتند از:

- کابوس،
- فکر کردن بسیار زیاد به ضربه‌ای که خورده‌اید،
- بی‌خوابی،
- به سادگی دچار ترس و وحشت شدن

### ❖ افسردگی

افسردگی روی حالت فرد تأثیر می‌گذارد.

افسردگی خفیف: بسیاری از افراد در طول زندگی شان به افسردگی خفیف مبتلا می‌شوند، مثلاً دچار حزن و اندوه شدن یا عدم تمایل به انجام هیچ کاری.

افسردگی شدید: نشانه‌های این اختلال عبارتند از:

- حزن و اندوه شدید یا ناامیدی؛
- عدم علاقه به انجام هیچ کاری مثلاً کار کردن، سرگرمی یا بهداشت؛
- اختلالات خواب؛
- بی‌اشتهایی؛
- کاهش وزن؛
- از دست دادن انرژی؛
- احساس خودکشی یا طلب مرگ کردن؛
- احساس گناه؛
- ناامیدی؛
- احساس بی‌ارزشی

افسردگی، خواه خفیف یا شدید، می‌تواند از عکس‌العمل به رویدادهای زندگی ناشی شود، مثلاً از دست دادن یکی از افراد موردعلاقه‌تان، از دست دادن شغل، یا سعی برای سازگاری به نوع زندگی در یک کشور جدید. با این وجود، همچنین ممکن است هیچ دلیل خارجی برای این اختلال وجود نداشته باشد.

اگر از درجه وخامت افسردگی‌تان اطمینان ندارید، به دنبال توصیه‌های پزشکی باشید.

## ❖ اختلال افسردگی - شیدایی

این روی حالت فرد تأثیر می‌گذارد. حالت و وضعیت روحی فرد دست خوش افت و خیزهای شدید می‌شود.

نشانه های «افت» حالت روحی می‌تواند شامل این موارد باشد:

- احساس شکست یا بی‌ارزشی؛
- احساس خودکشی یا طلب مرگ کردن؛
- حالت افسردگی؛
- اختلالات خواب؛
- ضعف اشتها.

نشانه حالت «خیز» روحی شامل موارد زیر می‌شود:

- زودرنجی،
- ممکن است به دلیل سرعت بالای حرف زدن، کلمات در هم آمیخته شوند؛
- تکانشگری؛
- تصور اینکه فردی مهم یا دارای قدرت های بزرگی هستید.

فردی با اختلال افسردگی-شیدایی (که «اختلال دوقطبی» هم گفته می‌شود) ممکن است دچار روان پریشی شود.

روان پریشی: وقتی فردی رابطه با واقعیت را از دست می‌دهد یا دیگر نمی‌تواند بین واقعیت و خیال تمایزی قائل شود، این حالت روی می‌دهد.

## ❖ شیزوفرنی

شیزوفرنی متداول ترین اختلال روحی است.

نشانه های این اختلال عبارتند از:

- احساس گیجی یا افسردگی؛
- کناره گیری از خانواده، دوستان و کاهش روابط اجتماعی؛
- شنیدن صدای افرادی که حاضر نیستند فرد دیگری صدای آن ها را نمی‌شنود؛
- تصور اینکه مردم می‌خواهند به آن ها ضربه بزنند؛
- تصور اینکه فردی مشهور یا قدرتمند هستند؛
- احساس و افکار ممکن است با هم تناسب زیادی نداشته باشد، مثلاً خندیدن در زمان افکار ناراحت بدون هیچ دلیل خاصی؛
- ناتوانی در انجام کارهای روزانه؛ مثلاً مراقبت از بهداشت و رژیم شخصی

### چه کاری می توان برای کمک به چنین فردی کرد؟

افرادی که چنین نشانه هایی را تجربه می کنند باید به دنبال درمان باشند. اختلال روانی مثل یک بیماری فیزیکی است. برای بهبودی باید درمان شد. اگر فردی در مراحل اولیه درمان شود، ممکن است خیلی سریع بهبودی یابد. یکی از موارد زیر یا ترکیبی از آن ها ممکن است به فرد کمک کند:

- ◀ در برخی از اختلالات ذهنی، دارو اثربخش است. به کنترل نشانه ها کمک می کند.
- ◀ برای حمایت و مشاوره باید با چنین فردی صحبت کرد تا بتواند بر مشکلش و افسردگی و نشانه های این اختلالات فائق آید.
- ◀ جلسات گروهی حمایتی و بودن با افرادی مبتلا به اختلالات روحی. دورهم جمع شدن خانواده هایی که یکی از اعضای آن ها دچار اختلالات روحی است. این گروه ها به افراد این شانس را می دهند که تجربه هایشان را به اشتراک بگذارند، درباره اختلالات روحی اطلاعات بیشتری به دست آورند و یکدیگر را پشتیبانی و حمایت کنند.

هدف از این راهنمایی و کمک، ایجاد دوباره احساس محترم بودن، بزرگی و اعتماد به نفس در فرد مبتلا به اختلال روحی است.

### از کجا می توانم این کمک را دریافت کنم؟

- ◀ ارائه دهندگان خدمات اولیه درمانی  
پزشک شما می تواند شما را چک کند تا مطمئن شود که مشکلات فیزیکی در پشت این اختلالات روانی وجود ندارد. پزشکان می توانند افراد مبتلا به اختلالات روانی را با دارو درمان کنند. همچنین پزشک شما می تواند شما را به خدمات مناسب دیگر ارجاع کند.

- ◀ کلینیک های بهداشت روانی کامیونیتی  
کارمندان شامل روانپزشکان، روانشناسان، پرستاران روانپزشکی، کاردرمانگران، مددکاران. آنها کمک های مختلفی را به افراد مبتلا به اختلالات روانی و/یا خانواده های آن ها ارائه می کنند. این می تواند کمک در شرایط بحرانی را شامل شود.

- ◀ بیمارستان های روانپزشکی  
اگر فردی خیلی بیمار باشد ممکن است لازم باشد بستری شود. اگر این خطر وجود داشته باشد که فرد بیمار به خود یا دیگران آسیب برساند، او را با توسل به زور به بیمارستان می برند. پس از بستری شدن فردی در بیمارستان، سلامت روحی و ذهنیش مرتباً مورد بررسی قرار می گیرد. هدف از بستری شدن در بیمارستان بازیابی سلامت ذهنی و روحی فرد بیمار در اسرع وقت است تا بتواند دوباره به خانه اش بازگردد.

### آیا مشکل من محرمانه می ماند؟

هنگام ملاقات با هر یک از پرسنل کادر بهداشت و درمان، اطلاعات مربوط به مشکل شما بدون اجازه شما در اختیار فرد دیگری قرار داده نمی شود. اگر مترجم شفاهی وجود داشته باشد، او نیز محرمانگی اطلاعات را حفظ می کند. فرد مبتلا به اختلال روحی-روانی برای بهبودی باید درمان شود. هر چه مدت زمان بیشتری اختلال روحی-روانی بدون درمان باقی بماند، بهبودش نیز زمان بیشتری طول می کشد.

### از کجا می توانم اطلاعات بیشتری به دست آورم؟

از پزشک خدمات اولیه درمانی خودتان اطلاعات بیشتری را درخواست کنید.  
اگر شما، عضوی از خانواده تان یا یکی از دوستانتان مبتلا به اختلال روحی-روانی هستید که بسیار وخیم است و پزشک خدمات درمانی اولیه در دسترس نیست، باید به اورژانس نزدیک ترین بیمارستان به خود بروید.

این اطلاعات از بروشوری با عنوان «بیماری روحی-روانی چیست» گرفته شده است که توسط *ADEC (Action on Disability within Ethnic Communities)*، ایالت ویکتوریایی استرالیا تهیه شده است.