Farsi

10 October




# شناختن بیماری های روحی
# Understanding Mental Illness

**بیماری روحی یک واژه ی متداول برای گروهی از بیماری ها می باشد که بر روی فکر و مغز اثر می گذارد. این بیماری ها که شامل جنون ادواری, افسردگی, اسکیزوفرنی ( نوعی اختلال روانی) , اضطراب و اختلالات شخصیتی می باشند بر روی طرز تفکر, احساسات و عملکرد فرد تأثیر می گذارد.**

## دلایل بروز بیماری های روحی

دلیل و علت اصلی و دقیق بیماری های روحی نا شناخته است. اما نکته ی شناخته شده این است که این بیماری روحی ناشی از ضعف شخصیتی, ناتوانی ویا علتی بالقوه اشتباه در فرد مبتلا به این بیماری "نمی باشد." و این بیماری مانند سایر بیماری ها می باشد. گروهی بر این باورند که عوامل زیر سهمی را در بروز بیماری های روحی دارند:

- به وجود آمدن تغییراتی در ساختار مغز و / یا مواد شیمیایی موجود در مغز: این تغییرات بر روی عملکرد مغز و در نتیجه بر روی احساسات , افکار و رفتار فرد تاثیر می گذارد.

- عوامل محیطی: به نظر می رسد که محیط زندگی فرد, روابط ها, زندگی خانوادگی, آسیب ها و ضربات روحی , بد رفتاری ها و سایر تجربیات ناراحت کننده ی زندگی نقش و سهمی را در ایجاد و یا تشدید بیماری های روحی ایفا می کند.

- عوامل زیستی( بیولوژیکی): بیماری روحی به طور کلی و یا جزیی می تواند دلیل و منشأ ارثی داشته و در نتیجه جزیی از ساختار ژنتیکی فرد باشد. ممکن است فردی ژن حامل این بیماری را به ارث برده, ولی بیماری روحی را تجربه نکرده باشد.

- ممکن است که استفاده ی نابجا و نا درست از مواد و دارو، سبب ایجاد تغییر در مواد شیمیایی موجود در مغز شود و فرد را در برابر بیماری های روحی آسیب پذیر سازد.

- الگو های تفکری منفی. رویارویی مداوم با الگو های تفکری منفی در صورت آسیب پذیربودن فرد در برابر بیماری های روحی می تواند سبب وخیم تر شدن حالت و وضعیت وی گردد.

## چه افرادی آمادگی ابتلا شدن به بیماری های روحی را دارند؟

بیماری های روحی از موارد خفیف و موقتی تا موارد بسیار شدید و طولانی به طور مستقیم 20% در صد از استرالیایی ها در مراحل مختلفی از زندگیشان تحت تأثیر قرار می دهد. این بیماری در بین بزرگسالان جوان رواج بیشتری داشته و 25% از این گروه سنی را تحت تأثیر قرار داده است. مهاجرت, فشار های روحی مو ثری را بر روی انسان ها به جا می گذارد. پناهندگان و کسانی که از مجازات و شکنجه, آزار و اذیت گریخته اند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های روحی قرار دارند.

## نشانه های هشدار دهنده ی اولیه

این نشانه ها در مورد افراد مختلف, متفاوت می باشد. اما بعضی از علایم رایج و معمول عبارتند از بروز تغییرات در رفتار فرد به طور ناگهانی و یا به تدریج. این تغییرات رفتاری به ویژه در بزرگسالان می تواند بعضی مواقع به دلیل عکس العمل فرد نسبت به وقایع و اتفاقاتی که در زندگی رخ می دهد, بروز نماید. اگر در این مورد شک و تردیدی دارید به دکتر و / یا متخصص سلامت بهداشت روح و روان مراجعه کرده و از آنان نظر خواهی کنید.

### علایم بیماری

دو دسته بیماری روحی وجود داردو نشانه های بیماری در افراد مختلف, متفاوت بوده و به نوع بیماری آنان مربوط می باشد.

- جنون: شخص توانایی رویارویی با واقعیات زندگی را از دست می دهد.

- اختلالات رفتاری : احساساتی مانند غمگینی, اظطراب, ترس, بی خوابی, از دست دادن میل و رغبت در انجام کار های مورد علاقه, تغییر در اشتها و غیره را بیش از حد تجربه کردن. این احساسات ممکن است به طور ناگهانی, و یا آرام و به تدریج (بی سر و صدا) بروز کرده و سبب شود که شخص به سختی از عهده ی کار کردن, درس خواندن, حفظ ارتباطات و سایر نیاز های خود بر آید.

## درمان و بهبود

تقریبا تمام بیماری های روحی را می توان درمان کرد و یا حداقل از طریق استفاده از دارو سبب کاهش عدم تعادل مواد شیمیایی مغزگردید وبا استفاده از روش هایی از روان درمانی و/ یا مشاوره , از شدت آن ها کاست.

یکی از موارد بسیار مهمی که به بهبود بیماری کمک می نماید عبارتست از همدردی و درک و شناخت بیماری. انسان ها به دلیل عدم درک و شناخت رفتار غیر عادی افرادی که از بیماری روحی در رنج هستند عکس العمل هایی از قبیل رفتارهای بد و شرم آور را از خود بروز داده و افراد بیمار را از خود طرد می کنند و این امرسبب کناره گیری آنها از جامعه و آشنایی آنها با تبعیض می شود.

فرهنگ بر روی جنبه های بسیاری از سلامت و بهداشت روحی تأثیر می گذارد. به همین علت توجه به سابقه های فرهنگی شخص در هنگام انتخاب روش درمانی بسیار حایز اهمیت می باشد. به یاد داشتن این نکته بسیار حایز اهمیت می باشد " یک نفر از هر پنج نفر از بزرگسالان حداقل یکبار در طول

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

act belong commit

MENTAL HEALTH COUNCIL OF AUSTRALIA

زندگی خود، بیماری روحی را تجربه نموده اند." بیماری روحی قابل درمان می باشد و همدردی و درک بیماری می تواند در بهبودی شخص بیمار مثمر ثمر واقع شود.

**اطلاعات بیشتر**

سلامت و بهداشت روح و روان چند فرهنگی استرالیا برنامه ای ملی می باشد که بود جه ی آن توسط دولت استرالیا که همکاری نزدیکی با متخصصان بهداشت و سلامت روحی, استفاده کنندگان از این خدمات و مراقبت کنندگان، گروه های حمایتی و موسسات دانشگاهی دارند، فراهم می گردد.آنان از طریق برنامه هایی با اهداف مشخص، منابع و برگه های اطلاع رسانی در جهت افزایش سلامت و بهداشت روحی و ممانعت از خودکشی استرالیایی هایی که از زمینه های فرهنگی و زبانی گوناگونی برخوردار می باشند، کمک می نماید.

می توانید با روش های زیر با سازمان سلامت و بهداشت چند فرهنگی تماس بگیرید:

شماره تلفن: 0298403333

فکس: 0298403388

ایمیل: admin @mmha .org.au
وب سایت: www.mmha.org.au



multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

act belong commit

MENTAL HEALTH COUNCIL OF AUSTRALIA