

بیماری روحی چیست؟ (What is mental illness?)



بیماری روحی چیست؟

حدود یک نفر از هر پنج نفر از استرالیایی ها مبتلا به بیماری روحی می باشند، و بیش تر ما در زمان هایی از عمر خود مشکلات روحی را تجربه می نمایم.

بیماری روحی یک واژه ی عمومی است که به گروهی از بیماری ها اطلاق می شود. همانند بیماری های قلبی که به گروهی از امراض و نارسایی های قلبی که قلب را تحت تاثیر قرار می دهند، گفته می شود.

بیماری روحی یک مشکل سلامتی است که به طور موثری بر روی احساسات فرد، روش تفکر، و رفتار فرد و ارتباطاتش با سایرین تاثیر می گذارد. این بیماری بر اساس ضوابط مشخص تشخیص داده می شود. واژه ی **اختلال روانی** نیز در مورد این مشکلات سلامتی نیز به کار می رود.

مشکلات سلامت روحی به میزانی کمتر از بیماری های روحی با روش تفکر، احساسات، و رفتارهای فردی، نیز تداخل دارند؛ اما مشکلات سلامت روح بسیار رایج تر بوده و شامل بیماری های روحی می باشند که ممکن است به طور موقت و در نتیجه ی عکس العمل فرد نسبت به زندگی مملو از فشار های عصبی بروز نماید.

مشکلات روحی به اندازه ی بیماری های روحی شدید نمی باشند؛ ولی ممکن است که در اثر عدم برخورد مناسب به بیماری روحی تبدیل شوند.

بیماری های روحی سبب ایجاد رنج بسیار برای افراد مبتلا، بستگان و دوستان آن ها می شوند. به علاوه، این طور به نظر می رسد که مشکلات د رحال افزایش می باشند.

با عطف به سازمان سلامت و بهداشت جهانی، افسردگی یکی از بزرگ ترین مشکلات سلامت تا سال 2020 خواهد گردید.

انواع بیماری های روحی

بیماری های روحی دارای انواع و درجات شدتی مختلفی می باشند. بعضی از نمونه های عمده عبارتند از: افسردگی، اضطراب، شیذوفرنی، اختلالات خلقی دو قطبی، اختلالات شخصیتی و اختلالات در غذا خوردن.

بعضی از انواع اختلالات اضطرابی و افسردگی رایج ترین نمونه های بیماری های روحی می باشند. هرچندکه افراد احساسات قوی تنش؛ ترس؛ و یا غمگینی را در زمان های مختلف تجربه می نمایند، ولی بیماری روحی زمانی بروز می کند که این احساسات به صورت بسیار ناراحت کننده و شدید بروز کرده و سبب ایجاد اشکال در فعالیت های روزانه، مثل: شغل، لذت بردن از اوقات فراغت، و حفظ روابط گردد.

در حد نهایت، افرادی که مبتلا به اختلال افسردگی هستند ممکن است قادر به خارج شدن از تخت و یا مراقبت از جسم خود نباشند. ممکن است افرادی که به نمونه های مشخص اختلال اضطرابی مبتلا هستند توانایی خارج شدن از منزل را نداشته باشند، و یا ممکن است که برای کاستن ترس های خویش نیاز به یک سری تشریفات اجباری، داشته باشند.

انواع بیماری های روحی که کم تر رواج دارند ممکن است با بیماری های روانی (جنون) مرتبط باشند. این بیماری ها شامل شیذوفرنی و اختلال خلق و خوی دو قطبی می باشد. افرادی که برهه هایی از جنون حاد را تجربه می کنند توانایی درک و حس واقعیت را از دست می دهند و درک آن ها از دنیا متفاوت است.

توانایی آن‌ها در درک افکار، احساسات، و دنیایی که ما را احاطه کرده به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

برهه‌های جنون ممکن است با اوهام‌هایی از قبیل عقاید کاذب در مورد شکنجه و آزار، گناهکار بودن، و شکوه و عظمت داشتن درگیر باشد. و هم چنین ممکن است که با اوهاماتی مثل: دیدن، شنیدن، استشمام کردن، و یا چشیدن مزه‌هایی که وجود ندارد، درگیر باشد.

دوره‌های جنون ممکن است سبب ایجاد وحشت و یا پریشانی در سایرین گردد. درک و شناخت این رفتارها از جانب افرادی که با آن آشنایی ندارند، مشکل می‌باشد.

درمان بیماری‌های روحی

اکثر بیماری‌های روحی را می‌توان درمان نمود. شناخت نشانه‌های اولیه و عوارض بیماری‌های روحی و دسترسی به درمان موثر و زود مهم است. هر چه درمان سریع‌تر آغاز گردد نتایج بهتر حاصل می‌شود.

برهه‌های بیماری‌های روحی در دوره‌های مختلف از زندگی فرد عود می‌کند. بعضی از مردم فقط یک دوره از این بیماری را تجربه می‌نمایند و به طور کامل بهبود حاصل می‌کنند. ولی در مورد گروه دیگر این بیماری در تمام دوران زندگیشان دوباره عود می‌کند.

درمان‌های موثر شامل: دارو؛ روش‌های روان‌درمانی شناختی و رفتاری، حمایت‌های روانی-اجتماعی، توان بخشی‌های ناتوانی‌های روان‌شناسی، دوری از عوامل خطرآفرین مثل مشروبات الکلی و استفاده از سایر مواد مخدر و آموزش مهارت‌های کنترل خود می‌باشد. امکان اینکه عوارض بیماری‌های روحی در فرد مبتلا فقط با صرف اراده از بین برود وجود ندارد. و دادن این پیشنهاد در هر حال سودمند نمی‌باشد.

افرادی که دارای بیماری روحی هستند همانند افرادی که مبتلا به بیماری‌های جسمی می‌باشند نیاز به حمایت و مراقبت دارند. بیماری روحی با سایر بیماری‌ها فرقی ندارد و هیچ فردی را بخاطر بیماری روحی اش نمی‌توان سرزنش نمود.

افرادی که مبتلا به بیماری روحی هستند ممکن است در معرض خطر استفاده از مشروبات الکلی مضر و یا سایر مواد مخدر باشند. و این مورد امر درمان را پیچیده‌تر می‌سازد، به طوری که کنترل موثر استفاده از مشروب و سایر مواد مخدر بسیار مهم است.

خطر خودکشی برای افرادی که مبتلا به بعضی از انواع بیماری‌های روحی می‌باشند، خصوصاً بلافاصله پس از تشخیص بیماری و یا مرخص شدن از بیمارستان بسیار زیاد است.

اسطوره‌ها، سو تفاهمات و حقایق در مورد بیماری‌های روحی

اسطوره‌ها، سو تفاهمات و کلیشه‌ها و نگرش‌های منفی که بیماری‌های روحی را احاطه کرده. این موارد سبب ننگ، تبعیض و جدایی افراد مبتلا و بستگان و مراقبت‌کنندگان از فردی که به بیماری روحی مبتلا است، می‌شود. پرسش‌های معمول در مورد بیماری‌های روحی:

آیا بیماری‌های روحی گونه‌ای از ناتوانی‌های ذهنی و یا آسیب‌های مغزی می‌باشد؟

خیر، این بیماری‌ها همانند سایر بیماری‌هایی مثل: بیماری‌های قلبی، مرض قند، و آسم می‌باشند. در حالیکه عقیده‌ی رایج همدردی، حمایت‌هایی که به افرادی که مبتلا به بیماری جسمی می‌باشند، ارایه می‌گردد، در مورد افرادی که به بیماری روحی مبتلا هستند، ارایه نمی‌گردد.

آیا بیماری های روحی غیر قابل درمان و مادام العمر می باشند؟

خیر. در صورت درمان صحیح و زود، بسیاری از مردم به طور کامل بهبود یافته و دوره های بعدی از بیماری را نشان نمی دهند. در مورد سایرین، ممکن است که بیماری روحی در دوران هایی از طول زندگیشان بروز کرده و به درمان متداوم نیاز داشته باشند. و این درست مشابه با سایر بیماری های جسمی مانند: مرض قند و بیماری های قلبی می باشد. بیماری روحی همانند سایر بیماری ها باید جهت برخورداری از زندگی کامل تحت کنترل قرار بگیرد.

اگرچه بعضی از مردم به دلیل ابتلا به بیماری های روحی متداوم دچار ناتوانی می گردند، ولی بسیاری از کسانی که زمان های زیادی را در طول زندگی خویش از این بیماری به عذاب بوده اند، دارای زندگی پرثمری می باشند.

آیا افراد با بیماری روحی به دنیا می آیند؟

خیر. آسیب پذیری در مورد بعضی از انواع بیماری های روحی، مثل اختلال دو قلبی خلق و خوی می تواند منشأ ارثی داشته باشد. اما افرادی که سابقه ی بیماری های روحی را در بین اعضای خانواده ی خویش نداشته اند نیز به این بیماری ها مبتلا می گردند.

دلایل زیادی در بروز بیماری های روحی نقش دارند. این عوامل عبارتند از: فشارهای عصبی (استرس)، محرومیت، شکست در ارتباطات، اذیت و آزار های جسمی و جنسی، بیکاری، کناره گیری از جامعه، و سایر بیماری های جسمی و یا نقض عضو. دانش و اطلاعات ما در مورد بیماری های روحی رو به رشد است.

آیا امکان ابتلا هر فردی به بیماری های روحی وجود دارد؟

بله. در حقیقت ممکن است که یک نفر از

هرپنج نفر از استرالیایی ها در مرحله ای از زندگی خویش مبتلا به بیماری روحی، باشند. هر فردی نسبت به ابتلا به بیماری روحی آسیب پذیر می باشد.

بسیاری از مردم مایلند که به آن ها گفته شود که شما دچار شکست عصبی شده اید، تا بیماری روحی. اگرچه، صحبت واضح در مورد بیماری عصبی بسیار مهم است، زیرا سبب کاهش داغ و ننگ ناشی از بیماری شده و سبب می گردد که مردم زودتر جهت درمان بیماری خود اقدام نمایند.

آیا افرادی که مبتلا به بیماری روحی هستند معمولاً خطرناک می باشند؟

خیر. این تصور غلط، زیر بنای بعضی از کلیشه بندی های نادرست است. افرادی که مبتلا به بیماری های روحی هستند، ندرتاً خطرناک می باشند. حتی افرادی که مبتلا به شدید ترین نوع بیماری های روحی هستند؛ در زمان دریافت درمان و حمایت متناسب، ندرتاً خطرناک می باشند.

آیا باید افراد مبتلا به بیماری های روحی را از جامعه جدا نمود؟

خیر. بسیاری از افرادی که به بیماری های روحی مبتلا هستند خیلی زود بهبود می یابند و حتی به بستری شدن نیز نیاز ندارند. ولی بعضی نیاز دارند که مدت کوتاهی را برای درمان در بیمارستان بستری شوند.

بهبود های موجود در امر درمان در دهه ی اخیر گویای این امر است اکثریت افراد مبتلا به بیماری های روحی در بین جامعه ی خویش زندگی نموده اند، و نیازی به جداکردن و منزوی نمودن این افراد مطابق با آنچه که در دوران گذشته رواج داشته است، نمی باشد.

- آموزش جامعه جهت غلبه بر کلیشه بندی های منفی بر اساس تصورات غلط.
- ایجاد نگرش ها و شیوه های تفکری مثبت در طول دوران کودکی و جوانی.
- حمایت از پیشرفت مقابله: آموزش راه های مقابله با فشار های روحی (استرس) در ارتباطات، موقعیت ها و وقایع.

• کمک به دوستان و اعضای خانواده ی فرد مبتلا به بیماری روحی جهت دریافت مراقبت و درمان هر چه سریع تر.

• اطمینان از ارایه ی حمایت هایی با کیفیت عالی و خدمات درمانی برای افراد مبتلا به بیماری های روحی جهت تسریع بهبود از بیماری.

• حمایت فعال خانواده ها و مراقبت کنندگان از مبتلایان به بیماری های روحی، کسانی که آشفتگی، پریشانی و داغ و ننگ ناشی از ابتلا به بیماری های روحی را تجربه می کنند.

• مورد بررسی قرار دادن تبعیض در همه ابعاد زندگی؛ از قبیل اشتغال، تحصیل، و تهیه و تدارک اجناس، خدمات، و سایر تسهیلات.

• تشویق انجام تحقیقات جهت کمک برای درک نحوه ی تأثیر بیماری های روحی بر روی مردم و یافتن راه هایی جهت ممانعت و یا/ درمان موثر.

تعداد بسیار کمی از افرادی که مبتلا به بیماری های روحی می باشند؛ بعضی مواقع علی رغم میل باطنی خویش، نیاز به مراقبت های بیمارستانی دارند. پیشرفت های موجود در امر درمان بستری شدن در بیمارستان را کمتر و کمتر معمول می سازد، و میزان کمتر از یک در هزار نفر به این نوع درمان نیاز دارند.

آیا قبول داغ و ننگ ناشی از بیماری روحی یکی از بزرگ ترین مشکلاتی است که افراد مبتلا به بیماری های روحی با آن دست به گریبان هستند؟

بله. یکی از بزرگ ترین موانع در جهت بهبود از بیماری های روحی، رو یا رویی با نگرش و طرز تفکر منفی انسان ها می باشد. این اغلب به این معنا است که افرادی که مبتلا به بیماری های روحی هستند منزوی شدن و تبعیض را فقط به دلیل بیماری خود تجربه می نمایند.

نگرش و طرز تفکر مثبت و امیدوارانه از جانب اعضای خانواده، دوستان، ارایه دهندگان خدمات، کارفرما و سایر اعضای جامعه جهت تضمین کیفیت زندگی و بهبود حمایتی مبتلایان به بیماری های روحی، بسیار حیاتی می باشد.

در مورد داغ و ننگ ناشی از بیماری های روحی چه کاری از دست ما بر می آید؟

• تفکر در مورد بیماری های روحی همانند سایر بیماری ها و یا مسایل بهداشتی و مطرح کردن آن

• صحبت کردن به طور آشکار در مورد بیماری روحی هنگام ملاقات با افراد - باعث تعجب می باشد که تعداد بسیاری از افراد مبتلا به بیماری های روحی شایع از قبیل افسردگی و اضطراب می باشند.

در مورد این بروشور (جزوه)

این بروشور بخشی از یک سری بروشورها در مورد بیماری های روحی است که بودجه ی آن توسط دولت استرالیا و تحت عنوان استراتژی ملی سلامت و بهداشت روح و روان ارایه می گردد.

سایر بروشور ها به شرح زیر می باشند:

- بیماری روحی چیست؟
- اختلال اضطرابی چیست؟
- اختلال جنون ادواری چیست؟
- اختلال افسردگی چیست؟
- اختلال در غذا خوردن چیست؟
- شیزوفرنی (اسکیزوفرنی) چیست؟

جهت دریافت کپی های رایگان به سایر زبان ها با سازمان سلامت و بهداشت روح و روان چند فرهنگی استرالیا با این شماره تلفن تماس بگیرید:

(02)98403333

(Multicultural Mental Health Australia)

www.mmha.org.au

کپی های رایگان و مجانی تمامی این بروشور ها را می توانید از مکان زیر دریافت نمایید:

Mental Health and Workforce Division of
the Australian Government Department
of Health and Ageing
GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Tel: 1800 066 247
Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

Insert your local details here

برای دریافت کمک به کجا می

توان مراجعه کرد

- دکتر خانوادگی
- مرکز بهداشت و سلامت
- مرکز بهداشت و سلامت روح و روان

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات موجود، لطفاً

(Community Help Services and Welfare)
و شماره تلفن های 24 ساعته اورژانس را در راهنمای تلفن محلی خود پیدا نمایید.

اگر شما به مترجم احتیاج داشتید با شماره تلفن **131450** با خدمات ترجمه تلفنی (TIS) تماس بگیرید.

جهت دریافت کمک های مشاوره ی فوری با خط تلفن **131114** تماس بگیرید. این خط تلفنی می تواند اطلاعات و کمک های بیشتری را به شما ارایه دهد. (Lifeline)

اطلاعات بیشتر را می توانید در سایت های زیر بیابید:

www.mmha.org.au

www.healthinsite.gov.au

www.auseinet.com

www.mifa.org.au

www.ranzcp.org

www.sane.org

