

الاضطرابات العقلية: ما الذي يمكن أن تقوم به العائلات والأصدقاء للمساعدة Mental Disorders: What Families and Friends Can Do to Help

ما الذي يمكن أن تقوم به العائلات للمساعدة What Families Can Do to Help

- أن تشجع الشخص على أن يحصل على مساعدة من طبيب أو إخصائي – فالتدخل المبكر يعد أحسن علاج.
- إذا تطلب الأمر دخول الشخص المريض المستشفى، فحاول إقناعه بدخول المستشفى طواعية.
- أن تحاول الأسرة أن تكون داعمة، ومتفهمة، وصبورة على قدر الإمكان.
- أن تعبر عن محبتها للشخص بكلمات محبة وبأخذه بالأحضان (إلا إذا كان الشخص لا يرغب أن يلمسه أحد).
- أن تأخذ بعين الاعتبار الانضمام إلى مجموعة دعم للوالدين/شريك الحياة أو مجموعة دعم أخرى خاصة بالعائلات للتعامل مع ما تمر به من مشاعر والحصول على مساعدة من الآخرين.
- أن تتحاشى لوم الشخص على مرضه.

القطب، والاكئاب الحاد، واضطراب الواسوس القهري، ومرض فقدان الشهية العصابي، واضطراب الشخصية الحدية، أي التي تقع بين اضطرابات العصاب واضطرابات الذهان.

تستطيع مجموعات الدعم الأسري أن تعطي فترة راحة للذين يقومون برعاية المريض وأن تساعد أعضاء الأسرة بما في ذلك الأهل على التعامل مع مشاعرهم الخاصة تجاه المريض والتي يمكن أن تشمل الحزن، والقلق، والامتعاض، والشعور بالعار، والشعور باليأس، والرغبة في الهروب. وتستطيع هذه الجماعات أن تجعل تجربة الأسرة طبيعية عن طريق إثبات أن علاج المرض العقلي لا يختلف عن علاج أي مرض آخر. بالإضافة إلى ذلك، تستطيع هذه الجماعات تشجيع الأسرة والحفاظ على الأمل بواسطة تذكير أعضاء الأسرة بأن الشفاء يمكن مع العلاج المناسب والدعم.

مصدر المعلومات

SOURCES

- Autistic Continuum Connections, Education, and Support Site. Glossary. access. autistics.org
- American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). Abnormal psychology: An introduction (2nd ed.). Blemont, CA: Wadsworth Thomson Learning.
- Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). American psychiatric glossary (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Murray-Swank, A.B. & Dixon, L. (2004). Family psychoeducation as an evidence-based practice. CNS Spectrums, 9(12), 905-912. www.cnsspectrums.com/pdf/art_618.pdf
- Substance Information Link. Glossary. www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=153
- Wowk, L.G. et al. (1993). Who turned out the lights: A guide for families who have a relative with a mental illness. Vancouver: Canadian Mental Health Association, BC Division.

تم تحديث مصادر المعلومات في ٢٠٠٦

في الماضي، وعندما كان الناس يُرسلون إلى مصحات نفسية، كان الاتصال بالأسرة يتم لفترة وجيزة ومن حين لآخر.

لكنه مع الإجهاد نحو نظام رعاية صحية متوازن فإن المتخصصين في رعاية الصحة العقلية يدركون أن الدعم من الأصدقاء والأهل يعد أفضل طريقة لمساعدة المريض. ومن الممكن أن تكون العائلات أعضاء ضمن فريق العلاج وتعرف العائلة بأنها شبكة تمتد لتشمل الوالدين والأطفال والأخوة والأخوات وشريك الحياة وأقرباء آخرين وأصدقاء.

ولأن التدخل المبكر هو أفضل علاج فإن أعضاء الأسرة يمكن أن يساعدوا عن طريق إدراكهم المبكر لعلامات المرض العقلي التحذيرية والتي تشمل تغييراً في الأكل والنوم وازدياداً في السلوك العدواني أو الشك وعدم المبالاة والانعزال عن الآخرين وتغييرات حادة في الشخصية واهتياجاً عصبياً وتناول مواد مخدرة تؤدي إلى الإدمان.

ينبغي على الأسرة أن تبحث عن مساعدة من إخصائي في مجال الصحة العقلية في حال كان لدى أحد الأقارب أي من هذه الأعراض. وبعد اتخاذ هذه الخطوة، ينبغي على الأصدقاء والأقارب أن يركزوا على معاملة عضو الأسرة المريض بحب واحترام وعطف، وهذا ما تقوله مريم، ٣١ سنة والتي تعالج من اكتئاب إكلينيكي.

إن أهم شيء يجب أن تقوم به العائلات هو أن تقبلت كما أنت بعيوبك، وتضيف مريم قائلة «تستطيع العائلات أن تساعد عندما تقول «أنت على مايرام»، «إننا نحبك»، «إنك ستتحسن».

ينبغي على الأسر أن تتحلى بالصبر. تقول مريم «عندما تبدأ في التحسن وبالتصرف بشكل أفضل فإن الأسرة تفترض أنك قد صرت أفضل، فلا تتعاطف الأسرة معك أثناء اجتيازك للمرتفعات والمنخفضات التي تمر بها أثناء العلاج». وتضيف مريم قائلة «إن هناك حاجة للدعم المادي، فأغلب الناس عندما ينهارون لا يستطيعون إعالة أنفسهم مادياً».

تستطيع الأسر المساعدة عن طريق التأكد من أن الأدوية متوفرة وتذكير الشخص بتناول الدواء وتنبيهه لمتابعة العلاج إذا ما أظهر المريض علامات تشير إلى أنه قد توقف عن تناول الدواء. ثم إن ملاحظات أسرة المريض من الممكن أن تساعد الطبيب على إيجاد الدواء المناسب والجرعة المناسبة وهو أمر خاضع للضوابط والخطأ. وتساعد الأسر أيضاً في تقديم الدعم العاطفي وحل المشاكل وتوفير السكن والدعم المادي.

يستطيع الأقارب مساعدة عضو الأسرة الذي يعاني من الفصام العقلي بالتفاوض معه ومع الطبيب المعالج للقيام ببرامج ثقافية للأسرة، ووفق ما ورد في مقالة حديثة فإن ثقافة الأسرة من الممكن أن تقلل من معدل الانتكاس بمقدار النصف خلال العام الأول، وتزيد أيضاً من معدل حصول الشخص المريض عقلياً على عمل مستديم بنسبة ٥٠٪ تقريباً. ولقد أظهرت هذه الإستراتيجيات فوائد مشابهة في حالات اضطرابات عقلية أخرى مثل اضطراب الثنائي

ما هي الاضطرابات العقلية؟ (عربي)

ما هو الإدمان؟ (عربي)

الاكتئاب (عربي)

الاضطراب الثنائي القطب

اكتئاب ما بعد الولادة (عربي)

الاضطراب الوجداني الموسمي

اضطرابات القلق (عربي)

اضطراب الوسواس القهري

اضطراب التوتر ما بعد الصدمة

النفسية (عربي)

اضطراب الهلع

الفصام العقلي

اضطرابات التغذية والمنظر العام للجسم

مرض ألزهايمر وأنواع أخرى

للخرف

اضطرابات متزامنة: اضطرابات

عقلية ومشاكل تعاطي المواد

المخدرة

اضطراب الأجنة الكحولي

التبغ

الانتحار: تتبع العلامات التحذيرية (عربي)

علاج الاضطرابات العقلية

العلاج البديل للاضطرابات العقلية

علاج الإدمان

الشفاء من الاضطرابات العقلية

الإدمان والوقاية من الانتكاس

تخفيف الضرر

الوقاية من الإدمان

تحقيق صحة عقلية إيجابية

التوتر

الاضطرابات العقلية والإدمان في

مكان العمل

الصحة العقلية للمسنين ومشاكل

الإدمان

الأطفال والشباب والاضطرابات

العقلية

الشباب وتعاطي المواد المخدرة (عربي)

الاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة

والصحة العقلية

الوصمة والتمييز تجاه الاضطرابات

العقلية والإدمان

الصحة العقلية والإدمان بين الثقافات

المختلفة

البطالة والصحة العقلية وتعاطي

المواد المخدرة

الإسكان

التكلفة الاقتصادية للاضطرابات

العقلية والإدمان

التكلفة الشخصية للاضطرابات

العقلية والإدمان

قضية العنف

التأقلم مع أزمات وطوارئ الصحة

العقلية

ما الذي يمكن أن تقوم به العائلات

والأصدقاء للمساعدة؟ (عربي)

الحصول على مساعدة للذين يعانون

من الاضطرابات العقلية (عربي)

الحصول على مساعدة لمواجهة

مشاكل تعاطي المواد المخدرة

بعض الأساليب الداعمة لبعض حالات الأمراض العقلية Some Supportive Actions for Specific Mental Illnesses

الفصام العقلي Schizophrenia

- قرر مع عضو أسرتك المريض الروتين المناسب وليكن هذا الروتين بسيطاً
- كن صبوراً أثناء انتظارك الحصول على أجوبة لأسئلتك. فعندما لا يعمل المخ كما ينبغي فإن الأجوبة تستغرق بعض الوقت
- شجع على الحفاظ بالعناية الصحية الشخصية
- قدم الدعم والتشجيع لمساعدة قريبك على الشعور بالراحة والاشتراك في أنشطة اجتماعية
- تذكر أنه في حالة تعرض عضو الأسرة لأعراض سلبية مثل الاكتئاب أو عدم المبالاة فربما يرغب في قضاء أغلب الوقت بمفرده

الانتحار Suicide

- يجب أن يُؤخذ كل الحديث عن الانتحار بجدية
- أخبر الشخص بأن أمره يهمك. وقل له إنك لا تريد أن يموت وإنه يمثل أهمية بالنسبة لك
- اتصل برقم هاتف الطوارئ المحلي

اضطرابات التغذية Eating Disorders

- تعامل مع العلامات التحذيرية بجدية. فإذا لم يتم معالجة اضطرابات التغذية فإن من الممكن أن تمثل خطراً على الحياة
- اقبل الواقع بأن اعتراف الشخص بأن لديه مشكلة تصعب السيطرة عليها - أمر مخيف بالنسبة له
- تجنب الحديث عن سلوكيات الطعام أو المظهر العام للجسم عند بدء الفرد في العلاج وناقش اهتماماتك مع الاختصاصي بالمعالجة أو الطبيب أو كل منهما

اضطرابات القلق Anxiety Disorders

- تجنب الأسئلة المفاجئة ولكن شجع الشخص على تدوين ما يشغل باله بما في ذلك متطلبات الأسرة أو العمل
- لا تخبر الشخص بأن عليه أن يغير من موقفه فجأة
- شجع وادعم الشخص على القيام بتغييرات معينة في أسلوب معيشته مثل برامج التمارين الرياضية، وطرق الاسترخاء، وتقليل تناول السكر والكافيين والنيكوتين

الاكتئاب Depression

- استمع إلى اهتمامات الشخص بدلاً من تقديم النصيحة فقط
- لا تقل للشخص غير موقفك فجأة أو ابتهج. فإن ذلك يزيد شعور الشخص بالذنب والعزلة
- راقب أية أفكار أو سلوكيات انتحارية
- شجع الشخص على أن يكون أكثر نشاطاً وعلى أن يستعيد مسؤولياته السابقة كلما حسنت حالته
- قدم الدعم للشخص أثناء بحثه عن المساعدة وحدد مقابلة مع طبيب أو مرشد أو مع كل منهما

الاكتئاب الهوسي (الاضطراب الثنائي القطب) Manic Depression (Bipolar Disorder)

- حاول أن تشجع الشخص على عدم الدخول في مناقشات ساخنة. فإن الشخص المريض تسوء حالته نتيجة الانتباه والنزاع
- خذ بعين الاعتبار الانضمام إلى مجموعة مساعدة لدعمك وتنقيفك. فمن الممكن أن تكون الحياة صعبة للغاية مع شخص مريض بالاضطراب الثنائي القطب ويرفض رؤية طبيب أو يرفض العلاج
- تجنب الجدال مع شخص مريض عندما يكون من الصعب إقناعه لأنه من الممكن أن يصبح عدوانياً

سلوك عدواني Aggressive Behaviour

- يشمل السلوك العدواني الفرع بقبضة اليد، ورفس الحوائط، والسير بسرعة، والصراخ، وإطلاق قبضات اليد، وإهانات بصوت عال
- تعامل مع كل التهديدات بجدية. وإذا ما شعرت في أي وقت بالخوف فتجنب الموقف لحماية نفسك
- تجنب اللمس واسمح بمسافة كافية بينك وبين الشخص
- رد على الأسئلة بإجابات قصيرة حتى لا يشعر الشخص بأنك تجاهله ولكن لا ترد على أسئلة فيها خد لك. ومنها مثلاً: «أنت لست ذكياً بما فيه الكفاية لكي تساعدني»
- حافظ على هدوئك وحاول ألا تقم بأي ما يلي: التكلم بسرعة أو بصوت عال، ضمّ ذراعيك، الإشارة بإصبعك، الوقوف ويديك في جيوبك أو على خصرك، خريك قدميك أو القيام بحركة عصبية ما، أو القيام بحركات سريعة مفاجئة
- كن مستعداً للاتصال بالشرطة عند الضرورة

شركاء متعاونون:

Partners:

جمعية بريتش كولومبيا
لاضطرابات القلق

Anxiety Disorders
Association of
British Columbia

جمعية بريتش كولومبيا للفصام
العقلي

British Columbia
Schizophrenia Society

الجمعية الكندية للصحة العقلية،
لجنة بريتش كولومبيا

Canadian Mental Health
Association, BC Division

مركز بريتش كولومبيا لأبحاث
الإدمان

Centre for Addictions
Research of BC

جمعية فورس لرعاية صحة
الأطفال العقلية

FORCE Society for Kids'
Mental Health Care

جمعية أمل جيسي

Jessie's Hope Society

جمعية بريتش كولومبيا
لاضطرابات المزاج

Mood Disorders
Association of BC

للحصول على مزيد من

المعلومات يرجى الاتصال

على الرقم المجاني

التابع لمركز معلومات

الصحة العقلية في بريتش

كولومبيا

1-800-661-2121

أو الإيميل

bcpartners@

heretohelp.bc.ca

الموقع الإلكتروني:

heretohelp.bc.ca

الاضطراب الثنائي القطب

Bipolar Disorder/Manic Depression

المرض يشمل نوبات من الاكتئاب تصل إلى مستوى "عال" يعرف بالهوس. أحيانا تكون تقلبات المزاج درامية وسريعة. لكنها غالباً ما تكون بشكل تدريجي.

اضطراب الشخصية الحدية

Borderline Personality Disorder

يتميز بعدم استقرار العلاقات مع الآخرين، وصورة الذات، والعواطف، والسيطرة على الدوافع.

اضطراب القلق

Anxiety Disorder

نوع من الاضطرابات يشعر الشخص خلالها بقلق بالغ الحدة بشكل يؤثر على قيامه بوظائفه الحياتية.

اضطراب الوسواس القهري

Obsessive-Compulsive Disorder

أفعال متكررة تستخدم للتأقلم مع أفكار متكررة غير مرغوب فيها.

اضطرابات التغذية

Eating Disorders

تتضمن صوراً مشوهة للمنظر العام للجسم مما يجعل من الصعب على الأشخاص أن يغذوا أنفسهم بشكل صحي.

اكتئاب/اكتئاب إكلينيكي/اكتئاب حاد

اضطراب مكتئب حاد

Depression/Clinical Depression/Major

Depression/Major Depressive Disorder

ليس مجرد شعور مؤقت بعدم السعادة أو يختبر من حين لآخر لكنه شعور مستمر من الحزن والضعف والذي غالباً ما يصاحبه نقص في الوزن (أو زيادة في الوزن)، واضطرابات في النوم، وإمساك، واضطرابات في الوظائف الجنسية، وشعور بالذنب ولوم الذات.

الذهان

Psychosis

كون الشخص منفصل عن الواقع

الفصام العقلي

Schizophrenia

اضطراب ذهاني ربما يشمل اضطرابات في التفكير (أوهاماً)، والإدراك (هلوسة)، وانفعال الكلام و السلوك.

القلق

Anxiety

توجس، وتوتر، أو قلق نتيجة توقع خطر ما. سواء كان السبب محددًا أو غير مألوف.

المادة المخدرة

Substance

عامل كيميائي يستخدم بقصد إحداث تغيير في المزاج أو السلوك (مادة ذات مفعول نفسي). وتشمل أيضاً الأدوية التي يصفها الطبيب و السموم، والذيفان، والمذيبات الصناعية، ومواد أخرى - ربما يتعرض لها شخص ما بدون قصد ذات تأثير على الجهاز العصبي والتي ربما تؤدي إلى اضطرابات سلوكية أو إدراكية.

مجموعة دعم الأسرة

Family Support Group

المجموعة التي توفر فترات من الراحة لأعضاء الأسرة الذين يعتنون بشخص مريض وتساعدهم على التعامل مع مشاعرهم تجاه المرض. وتستطيع مساعدة أعضاء الأسرة على التعامل مع المرض بشكل طبيعي وحثهم على التمسك بالأمل.

مرض الشره العصبي

Bulimia

نوبات من الإفراط في الطعام يتبعها قيء أو أي شكل آخر من إخراج الطعام.

مرض فقدان الشهية العصبي-النحولة

Anorexia Nervosa

نقص حاد في الوزن مع خوف شديد من زيادة في الوزن. مرض فقدان الشهية العصبي

المواد المسببة للإدمان/الإدمان الناتج عن تناول

مادة كيميائية/إدمان الكحول وتعاطي المخدر

Substance Use Problem/Problem

Substance Use/Problem Alcohol

and Drug Use

أي مشاكل جسدية، أو نفسية، أو اقتصادية، أو اجتماعية تتعلق بتناول مادة نفسية المفعول. فالمادة نفسية المفعول هي أي مادة تؤثر على المخ بشكل ما مما يؤثر على الوعي.

الهوس

Mania

مرحلة ربما تؤدي إلى طاقة مفرطة، وأفكار جياشة، وشعور بتضخم في قيمة الذات، وتغييرات سريعة في المشاعر وسلوك قهري مثل الإسراف في التسوق أو حماقات جنسية

