

Dari

# بیماری دماغی چیست؟

(What is mental illness?)



## بیماری دماغی چیست؟

حدود یک نفر از هر پنج نفر استرالیایی مبتلا به بیماری دماغی می باشند، و بیشترین ما در حیات خویش بیماری دماغی را گذرانده ایم.

بیماری دماغی یک اصطلاح عمومی است که به گروهی از بیماری ها اطلاق می شود، مانند بیماری های قلبی که به گروهی از امراض و بی نظمی ها که قلب را تحت تأثیر قرار می دهند اطلاق می گردد.

**بیماری دماغی** یک مشکل صحتی است که به طور موثری بر روی احساسات فرد، روش تفکر، رفتار و روابط فرد با سایرین تأثیر می گذارد. این بیماری بر اساس ضوابط معیاری تشخیص داده می شود. اصطلاح **اختلال دماغی** در مورد این مشکلات صحتی نیز به کار برده می شود.

### مشکلات سلامت دماغی روش تفکر،

احساسات و رفتارهای فردی را به میزان کمتر از بیماری دماغی نیز اختلال می کند؛ اما مشکلات صحت دماغی بیشتر رایج بوده و شامل بیماری دماغی ای می باشند که ممکن است به طور موقت و در نتیجه عکس العمل فرد در برابر فشار های عصبی بروز نماید.

مشکلات صحت دماغی به اندازه بیماری دماغی شدید نمی باشند؛ ولی ممکن است که در اثر عدم برخورد مناسب به امراض دماغی تبدیل شوند.

بیماری دماغی سبب ایجاد رنج بسیار برای افراد مبتلا، بستگان و دوستان آن ها می شوند. به نظر می رسد که این مشکلات رو به رشد باشند. با عطف به معلومات سازمان صحت جهانی، تشوشات عصبی (افسردگی) یکی از بزرگ ترین مشکلات سلامتی جهانی تا سال 2020 خواهد گردید.

## انواع بیماری های دماغی

بیماریهای دماغی دارای انواع و درجات شدتی مختلفی می باشند. بعضی از نمونه های عمده عبارتند از: تشوشات (افسردگی)، اضطراب، شیزوفرنی، اختلالات خلقی دو جناحی، اختلالات در شخصیت و اختلالات در غذا خوردن.

بیماری دماغی که به شکل زیادی دیده شده اختلالات اضطرابی و افسردگی می باشند. هرچند که افراد تند مزاج قوی ترس و یا غمگینی را در زمان های مختلف احساس می نمایند، بیماری دماغی 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 تشوشات عصبی (افسردگی) هستند ممکن است قادر به خارج شدن از بستر خواب نبوده و یا از نظر جسمی نمی توانند از خود مراقبت کنند. افرادی با نمونه های مشخص اختلال اضطرابی ممکن است که نتوانند از خانه خارج شده، و یا ممکن است که برای کاستن ترس های خویش نیاز به یک سلسله مراسم اعتقادی داشته باشند.

کمترین انواع بیماری های دماغی دیده شده که ممکن است با بیماری های روانی مرتبط باشند. این بیماری شامل شیزوفرنی و اختلال خلق و خوی دو جناحی می باشد. افرادی که از عوارض اختلال عصبی رنج می برند توانایی درک و حس واقعیت را از دست می دهند و درک آن ها از دنیا متفاوت است. توانایی آن ها در درک افکار، احساسات، و دنیایی که ما را احاطه کرده به شدت تحت تأثیر قرار می گیرد.

ناراحتی های روحی ضمنی ممکن است با اوهامی از قبیل عقاید کاذب در مورد شکنجه و آزار، گناهکار بودن، و شکوه و عظمت داشتن در گیر باشد. و هم چنین ممکن است که با اوهاماتی مثل: دیدن، شنیدن، استشمام کردن، و یا چشیدن مزه هایی که وجود ندارد، در گیر باشد.

ناراحتی های روحی ضمنی ممکن است سبب ایجاد وحشت و یا پریشانی در سایرین گردد. درک و شناخت این رفتار از جانب افرادی که با آن آشنایی ندارند، مشکل می باشد.

### تداوی بیماری های دماغی.

اکثر بیماری های دماغی را می توان درمان نمود. شناخت نشانه های اولیه و عوارض بیماری های دماغی و دسترسی به تداوی موثر و مهم است. هر چه تداوی سریع تر آغاز گردد نتایج بهتر حاصل می شود.

بیماری های دماغی ضمنی در دوره های مختلف زندگی فرد می آیند و می روند. بعضی از مردم فقط یک دروه از این بیماری را تجربه می نمایند و به طور کامل بهبود حاصل می کنند. ولی در مورد گروه دیگر این بیماری در تمام دوران زندگی شان دوباره بازگشت می کند.

تداوی موثر شامل: دارو؛ روش های روان درمانی تشخیص و حمایت روانی-اجتماعی، احیای مجدد نا توانی های، دوری از عوامل خطر آفرین مثل مشروبات الکلی و مواد مخدر و آموزش مهارت های کنترل خودی باشد

امکان اینکه عوارض بیماری های دماغی در بیمار فقط باقوت اراده از بین برود وجود ندارد. و این پیشنهاد در هر حال سودمند نمی باشد.

افرادی که دارای بیماری دماغی هستند همانند افرادی که مبتلا به تکالیف جسمی می باشند نیاز به حمایت و مراقبت دارند.

بیماری دماغی با سایر بیماری ها فرقی ندارد و هیچ فردی را بخاطر بیماری دماغی اش نمی توان سرزنش نمود.

افرادی که مبتلا به بیماری دماغی هستند ممکن است در معرض خطر استفاده از مشروبات الکلی مضر و یا سایر مواد مخدر باشند. و این موضوع امر تداوی را پیچیده تر می سازد، 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 بیماری های دماغی می باشند، خصوصا بلافاصله پس از تشخیص بیماری و یا مرخص شدن از سفاخانه بسیار زیاد است.

## داستانهای خیالی، سو تفاهمات و حقایق در مورد بیماری های دماغی:

افسانه های پریشان کننده، سو تفاهمات و کلیشه ها و نگرش های منفی که بیماری دماغی را احاطه کرده. این موارد سبب ننگ، تبعیض و جدایی افراد مبتلا - و بستگان و مراقبت کنندگان از فردی که مریضی دماغی دارد، می شود.

پرسش های معمول در مورد امراض دماغی:

آیا بیماری دماغی گونه ای از ناتوانی های ذهنی و یا آسیب های مغزی می باشد؟

خیر، این بیماری ها همانند سایر تکالیفی مثل: امراض قلبی، تکلیف شکر، و آسما می باشند. اما عنایت رایج مثل همدردی و حمایت هایی که به مبتلایان مریض جسمی ارا نه می شود به مریضان دماغی نمی شود.

آیا بیماری دماغی غیر قابل تداوی و مادام العمر می باشند؟

خیر. در صورت تداوی صحیح و زود، بسیاری

هر فردی در برابر بیماری دماغی آسیب پذیر می باشد.

بسیاری از مردم مایلند که به آن ها گفته شود که شما دچار شکست عصبی شده اید، تا بیماری دماغی.

اگرچه ، صحبت واضح در مورد بیماری دماغی بسیار مهم است، زیرا سبب کاهش ننگ و شرم ناشی از بیماری شده و سبب می گردد که مردم زودتر جهت تدای تکلیف خود اقدام نمایند.

### آیا افرادی که بیماری دماغی دارد ، معمولاً خطرناک می باشند؟

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

### آیا باید افراد مبتلا به امراض دماغی را از جامعه جدا نمود؟

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

انکشافات موجود در امر تدای در دهه ی اخیر گویای این امر است که اکثریت افراد مبتلا به بیماری دماغی در بین جامعه 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.

از مردم به طور کامل بهبود یافته و علایم ضمنی بعدی از مریضی رانشان نمی دهند.

در مورد سایرین، ممکن است که بیماری دماغی در دوره های مختلف زندگی شان بروز کرده و به تدای متداوم نیاز داشته باشند. و این درست مشابه با سایر بیماری جسمی مانند: تکلیف شکر و امراض قلبی می باشد. بیماری دماغی همانند سایر بیماری ها باید جهت برخورداری از زندگی کامل تحت کنترل قرار بگیرد.

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

### آیا افراد با بیماری دماغی به دنیا می آیند؟

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

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

### آیا هر فردی به بیماری دماغی مبتلا می شود؟

بله. در حقیقت ممکن است که یک نفر از هر پنج نفر استرالیایی در مراحل از زندگی خویش مبتلا به مریضی دماغی باشد.

- اطمینان از ارائه حمایت‌هایی با کیفیت عالی و خدمات درمانی برای افراد مبتلا به مریضی دماغی جهت تسریع بهبود از بیماری.

- حمایت فعال خانواده‌ها و مراقبت‌کنندگان از مبتلایان امراض دماغی، کسانی که آشفتگی، پریشانی و عاروننگ ناشی از ابتلا به بیماری‌های دماغی را متحمل شده‌اند.

- 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 تأثیر بیماری دماغی بر روی مردم و یافتن راه‌هایی جهت ممانعت و یا تداوی موثر.

تعداد بسیار کمی از افرادی که مبتلا به بیماری دماغی می‌باشند بعضی مواقع علی‌رغم میل باطنی خویش، نیاز به مراقبت‌های شفاخانه دارند.

پیشرفت‌های موجود در امر تداوی بستری شدن در شفاخانه را کمتر و کمتر معمول می‌سازد، و میزان کمتر از یک در هزار نفر به این نوع تداوی نیاز دارند.

## در مورد ننگ و عار ناشی از بیماری دماغی چه کاری از دست ما بر می‌آید؟

- در مورد بیماری‌های دماغی همانند سایر‌ها و یا مسایل صحی بایست فکر بیماری‌شود و مطرح بحث قرار گیرد

- صحبت کردن به‌طور آشکار در مورد بیماری دماغی هنگام ملاقات با افراد باعث تعجب می‌باشد که تعداد بسیاری از افراد مبتلا به مریضی دماغی شایع از قبیل تشوشات عصبی (افسردگی) و اضطراب می‌باشند.

- آموزش جامعه جهت غلبه بر کلیشه‌بندی‌های منفی بر اساس تصورات غلط ایجاد نگرش‌ها و شیوه‌های تفکری مثبت در طول دوران کودکی و جوانی.

- حمایت از پیشرفت مجادله‌علیه مرض: آموزش راه‌های مقابله با فشارهای روحی (استرس) در روابط، موقعیت‌ها و وقایع.

- کمک به دوستان و اعضای خانواده‌ی فرد مبتلا به مریضی دماغی جهت دریافت مراقبت و تداوی هر چه سریع‌تر.



## برای دریافت کمک به کجا می توان مراجعه کرد:

- دکتر خانوادگی
- مرکز صحت جمعیت
- مرکز صحت دماغی جمعیت

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات  
موجود، لطفاً آدرس

### Community Help and Welfare Services

و شماره تلفن های 24 ساعته سرویس عاجل  
را در راهنمای تلفن محلی خود پیدا نمایید.

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

جهت دریافت خدمات مشورتی فوری با

شماره تلفن اطلاعاتی **131114** تماس

بگیرید. شماره تلفن اطلاعاتی می تواند سایر

شماره تلفن و اطلاعات و کمک های دیگری

را نیز به شما ارائه دهد

(Lifeline).

اطلاعات بیشتر را می توانید از سایت های

زیر به دست آورید.

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.mifa.org.au](http://www.mifa.org.au)

[www.auseinet.com](http://www.auseinet.com)

[www.healthinsite.gov.au](http://www.healthinsite.gov.au)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

## در مورد این جزوه (بروشور)

این بروشور بخشی از یک سلسله بروشور  
های منتشره در مورد بیماری دماغی می باشد  
که بودجه آن توسط دولت استرالیا و تحت  
عنوان استراتژی ملی صحت دماغی، تامین می  
گردد.

سایر بروشورهای این مجموعه به شرح زیر  
می باشند:

- تکلیف روحی چیست؟

- اختلال اضطرابی چیست؟

- اختلال جنون ادواری چیست؟

- اختلال تشویشات عصبی (افسردگی) چیست

- اختلال در غذا خوردن چیست؟

- شیزوفرنی (اسکیزوفرنی) چیست؟

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

**(02)98403333**

Multicultural Mental Health Australia  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

کاپی های رایگان و مجانی تمامی این بروشور  
ها را می توانید از محل 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](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Insert your local details here

