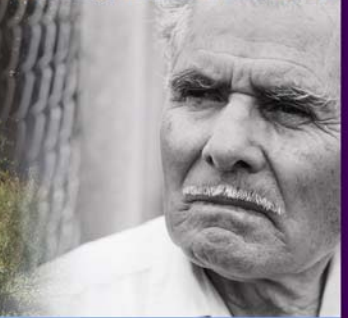


ما هو الفصام؟

(What is schizophrenia?)



ما هو الفصام؟

يعاني الشخص المصاب بالفصام إجمالاً من تغييرات في السلوك والإدراك، واضطراب في التفكير، الأمر الذي يمكن أن يشوه إحساسهم بالواقع. هذا ما يشار إليه بالذهان.

الفصام هو مرض نفسي يرافقه العديد من الوصمات والمعلومات الخاطئة. هذا ما يزيد غالباً الضيق على المريض/ة وعلى عائلته/عائلتها.

يبدأ الفصام عادة بالظهور لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين سن الـ 15 والـ 25 كما يمكن أن يظهر في مرحلة لاحقة من حياتهم. تبلغ نسبة انتشار الفصام حوالي 1% من النسبة العامة للسكان.

يعاني حوالي ثلث المصابين بالفصام من نوبة واحدة أو نوبات قليلة قصيرة خلال حياتهم. أما بالنسبة للآخرين فقد يبقى حالة صحية متكررة أو قد ترافقهم مدى الحياة.

يمكن أن تكون بداية ظهور المرض سريعة، مع أعراض حادة تتطور على مدى بضعة أسابيع، أو يمكن أن تكون بطيئة وتتطور على مدى أشهر أو حتى سنوات.

خلال بداية ظهور المرض، غالباً ما يبتعد الشخص المصاب عن الآخرين، ويصيبه اللاكتئاب والقلق وتراوده أفكار غير مألوفة أو تنتابه مخاوف شديدة. من المهم جداً الانتباه إلى هذه العلامات المبكرة من أجل الحصول على العلاج باكراً.

يُعتبر التعرف المبكر والعلاج الفعال المبكر أساسياً لتحسّن الحالة في المستقبل بالنسبة للأشخاص المصابين بالفصام.

تحيط العديد من المفاهيم الخاطئة بمرض الفصام، الأمر الذي يسبّب الوصمة والإنزال والتمييز الذي قد يعاني منه المصابون بالفصام وعائلاتهم ومقدّمو الرعاية لهم.

من الخرافات الشائعة أنّ الأشخاص المصابين بالفصام خطرون. لكن الحقيقة هي أنهم نادراً ما يكونون خطرين، خاصة عندما يتلقون العلاج والدعم المناسبين. نادراً ما تصبح أقلية قليلة من المصابين بالفصام عدائية خلال نوبة حادة غير معالجة من الذهان بسبب مخاوفهم وتوهماتهم. في أغلب الأحيان، يكون السلوك العدائي موجهاً تجاه الشخص المصاب نفسه، ويكون خطر الإنتحار مرتفعاً.

يشار إلى الفصام غالباً بشكل خاطئ بـ "إنقسام الشخصية". بيد أن هذا غير صحيح؛ إذ أن الأشخاص المصابين بالفصام قد يعانون من توهم وإحساس مشوه بالواقع، لكن ليس لديهم شخصيات متعددة.

يُظهر الأشخاص الذين يعانون من الفصام قدرة ذكاء عادية، وليس لديهم عجز عقلي، بالرغم من إمكانية تدخل أعراض الذهان الحادة بقدرتهم على التفكير خلال نوبة حادة.

ما هي أعراض الفصام؟

إن أكثر أعراض الفصام تشتمل على:

- تلبّد وضعف التعبير عن المشاعر - حيث تخفّ القدرة على التعبير عن الشعور بشكل كبير. يرافق ذلك غالباً ردّة فعل غير ملائمة للمناسبات السعيدة أو الحزينة.
- الإنطواء الاجتماعي - قد ينتج هذا عن العديد من العوامل التي تشمل الخوف من أن أحداً ما سيؤذّبهم أو الخوف من التفاعل مع الأشخاص الآخرين بسبب فقدانهم للمهارات الاجتماعية.
- ضعف البصيرة - من الشائع أن يكون المصابون بالفصام غير مدرّكين بأنهم مرضى بسبب بعض الحالات، مثل التوهم والهلوسة، التي هي حقيقة جدياً؛ الأمر الذي يكون مؤلماً جداً بالنسبة لعائلاتهم ولمقدّمي الرعاية لهم. قد يكون نقص الوعي سبباً لأن يرفض المصابون بالفصام العلاج الذي قد يكون مفيداً. وكذلك يمكن أن تؤدي التأثيرات الجانبية غير المرغوبة لبعض الأدوية إلى رفض العلاج.

- الأوهام - اعتقادات خاطئة بالتعرض للاضطهاد، أو الشعور بالذنب أو العلياء أو أن يكون الشخص تحت سيطرة خارجية. ويمكن أن يصف الأشخاص المصابين بالفصام مؤامرات تحاكّ ضدّهم أو يمكن أن يعتقدوا أنّ لديهم مواهب وقدرات خاصة. ويقومون أحياناً بعزل أنفسهم عن الناس أو يختبئون لتجنب الاضطهاد الموجود في مخيّلتهم.

- الهلوسة - وتشمل غالباً سماع الأصوات. يمكن أن تشمل حالات أخرى أقل شيوعاً كروية أو إحساس أو تذوق أو شمّ أشياء حقيقية بالنسبة للشخص المصاب لكنها غير موجودة هناك فعلياً.

- إضطراب التفكير - حيث يصعب متابعة كلام الشخص مع عدم وجود رابط منطقي. يمكن أن يحدث اختلاط وعدم ترابط بين الأفكار والكلام.

ما هي أسباب الفصام؟

لم يتمّ تحديد سبب واحد للفصام، لكن هناك العديد من العوامل التي ثبت أنّها مرتبطة ببدء ظهوره. لدى النساء والرجال فرصة متساوية للإصابة بهذا المرض النفسي خلال حياتهم، بالرغم من كون الإصابة بهذا المرض بالنسبة للرجال تكون غالباً في عمر أبكر.

وتشمل أعراض الفصام الأخرى:

- فقدان الطاقة - حيث تفقد القدرة على الإنترام بالأنشطة اليومية مثل الغسيل والطبخ. ويشكل فقدان الطاقة والباعث والمبادرة جزءاً من المرض وليس خمولاً.
- صعوبة التفكير - قد يتأثر تركيز الإنسان وذاكرته، كذلك قدرته على التخطيط والتنظيم، الأمر الذي يجعل التفكير والتواصل وإتمام الواجبات اليومية أكثر صعوبة.

العوامل الوراثية

يمكن أن تكون قابلية الإصابة بالفصام كمرض متوارث في العائلات. بين السكان، يصاب فقط واحد بالمائة من الناس بالفصام خلال حياتهم، لكن في حال كان أحد الأهل مصاباً بالفصام، فإن إمكانية الإصابة بالمرض لدى أولادهم تبلغ 10 % ونسبة عدم الإصابة به تبلغ 90 %.

الكحول والمخدرات الأخرى

يمكن أن تؤدي الكحول المؤذية واستعمال المخدرات الأخرى، خاصة مادة القنب الهندي والأفيطامين، إلى الإصابة بالذهان لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بالفصام. في حين أن استعمال المواد المخدرة لا يسبب الفصام، إنما مرتبط بشكل كبير بالإنتكاس.

يميل المصابون بالفصام أكثر من غيرهم لتناول الكحول واستعمال مخدرات أخرى، الأمر الذي يضرّ بالعلاج. كما تقوم نسبة كبيرة من المصابين بالفصام بالتدخين الأمر الذي يؤدي إلى صحة جسدية ضعيفة.

ما هو العلاج المتوفر؟

يشمل العلاج الأكثر فعالية بالنسبة للفصام تناول الأدوية واعتماد العلاج النفسي والحصول على الدعم، والتعامل مع تأثيره على الحياة اليومية.

من المهم جداً التنقيف حول المرض وتعلم التجاوب بشكل فعال مع إشارات الإنذار الأولى لنوبة الفصام.

العوامل الحيوية الكيميائية

يُعتقد أنّ بعض العناصر الحيوية الكيميائية مرتبطة في الفصام، خاصة فيما يتعلق بالنقل العصبي المسمى الدوبامين. إنّ أحد الأسباب المحتملة لهذا الخلل الكيميائي هو الإستعداد الوراثي للشخص للإصابة بالمرض. كما قد تكون المضاعفات خلال الحمل أو الولادة التي تسبب تلفاً بنويوياً في الدماغ مرتبطة بالفصام.

العلاقات العائلية

لا يوجد أي دليل يؤيد فرضية أن تكون العلاقات العائلية سبباً للمرض. بيد أنّ بعض الناس الذين يعانون من الفصام حساسون جداً تجاه أي توتر عائلي، الذي يمكن أن يترافق بالنسبة لهم بنوبات متكررة.

الضغط النفسي

غالباً ما من المعروف جداً أن الحوادث المقلقة تسبق بداية ظهور مرض الفصام. قد تصبح هذه الحوادث عوامل مسرّعة لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بهذا المرض.

غالباً ما يصبح الأشخاص الذين يعانون من الفصام قلقين وانفعاليين وغير قادرين على التركيز قبل ظهور أي عرض حادّ.

كما يمكن أن يشكل دعم الأصحاب مصدراً قيماً للدعم والمعلومات المفيدة والأمل.

في بعض الأحيان، قد تفيد العلاجات المحددة الموجهة للأعراض بشكل خاص، مثل التوهم. كما يجب الإنتباه للمشاكل الصحية الجسدية.

يمكن أن تساعد خدمات إعادة التأهيل الخاصة بحالة العجز النفسي والدعم المقدم لهذه الحالات في حلّ المشاكل المتعلقة بالعمل والمسائل المالية والسكن والعلاقات الإجتماعية وكذلك الوحدة.

قد تشعر عائلة وأصدقاء المصابين بمرض الفصام غالباً بالإرتباك والضيق. يشكل الدعم والتتقيف حول الفصام فضلاً عن التفهّم الإجتماعي عنصراً مهماً من العلاج.

أحدث التطور في الأدوية المضادة للذهان ثورة كبيرة في علاج الفصام. يستطيع معظم المصابين اليوم أن يعيشوا في المجتمع بدلاً من البقاء في المستشفى. حتى أن بعض المصابين لا يدخلون أبداً إلى المستشفى بل يتلقون الرعاية الصحية بالكامل في المجتمع.

تعمل الأدوية على تصحيح خلل التوازن الكيميائي في الدماغ الذي يترافق مع المرض. تساعد الأدوية الحديثة، والتي تمّ اختبارها جيداً، على الشفاء التام ولديها تأثيرات جانبية أقل.

الفصام هو مرض مثله مثل أي مرض جسدي. فكما أن الأنسولين يعتبر المنقذ للأشخاص المصابين بالسكري، كذلك يمكن أن تكون الأدوية المضادة للذهان منقذة للأشخاص المصابين بالفصام. فكما هي الحال مع مرض السكري، يحتاج بعض الأشخاص إلى تناول الأدوية بشكل غير محدد لكي يبقوا الأعراض تحت السيطرة ويمنعوا حدوث نوبات متكررة من الذهان.

إن التغييرات في نمط حياة الأشخاص يمكن أن تساعد في الشفاء، كالتخفيف من تناول الكحول المؤذية، والتخفيف من استعمال مخدرات أخرى أو أي شيء آخر يحفز حدوث نوبات الذهان.

بالرغم من أنه ليس هناك من علاج معروف للفصام، إلا أن البقاء على اتصال بشكل منتظم مع الدكتور أو الطبيب النفسي ومن الممكن فريق متعدد معد للتدريب (وهذا يمكن ان يضم مرضيين أو ممرضات الصحة العقلية، مرشدين اجتماعيين، معالجين وظيفيين وعلماء نفس) يمكن أن يساعد الأشخاص على التحكم بالأعراض وعلى عيش حياة كاملة وثمررة.

أين تجد المساعدة

- طبيبك العام.
- مركز الصحة الاجتماعي في منطقتك.
- مركز الصحة النفسية الاجتماعي في منطقتك.

للحصول على معلومات حول الخدمات، إتصل بأرقام هاتف المساعدة الاجتماعية وخدمات الإنعاش (Community Help and Welfare Services) والطوارئ المتوفرة على مدار الساعة في دليل الهاتف المحلي.

إذا كنتم بحاجة إلى مترجم/ة اتصلوا بـ (TIS) على الرقم **131450**.

من أجل الحصول على المساعدة الإستشارية المباشرة، الإتصال بلايف لاين (LifeLine) على الرقم **131114**. يمكن الحصول عبره على أشخاص للإتصال بهم وعلى المزيد من المعلومات والمساعدة.

تتوفر المزيد من المعلومات على:

www.mmha.org.au
www.mifa.org.au
www.ranzcp.org
www.sane.org

حول هذه الكراسة:

إنها الكراسة الأولى بين سلسلة كراسات حول المرض النفسي ممولة من قبل الحكومة الأسترالية وفق استراتيجية الصحة النفسية الوطنية. تشمل الكراسات الأخرى من هذه السلسلة:

- ما هو المرض النفسي؟
- ما هو اضطراب المزاج الثنائي؟
- ما هو اضطراب الاكتئاب؟
- ما هو الإضطراب في عادات الأكل؟
- ما هو الإضطراب في الشخصية؟
- ما هو اضطراب القلق؟

تتوفر نسخ مجانية من كافة الكراسات من

قسم الصحة النفسية والقوى العاملة

دائرة الحكومة الأسترالية لشؤون الصحة والشيخوخة:

(Mental Health and Workforce Division of the Australian Government

Department of Health and Ageing)

صندوق بريد: 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

للحصول على نسخات بلغات أخرى اتصلوا بمركز

الصحة العقلية الأسترالي المتعدد الثقافات

(Multicultural Mental Health Australia)

Tel (02) 9840 3333

www.mmha.org.au

Insert your local details here

