

التعافي من مرض نفسي (Recovering from a mental illness)

التعافي من مرض نفسي أمر ممكن. فإذا كنت تعاني من مرض نفسي. فإن معرفتك بتوفر العلاج والدعم و معرفة أماكن الحصول على مساعدة. يعتبران خطوة هامة في الطريق إلى التعافي. تقدم لك ورقة المعلومات هذه معلومات حول الخدمات التي قد تكون متاحة لك.

كيف يكون التعافي من المرض النفسي ممكنًا؟

إن خبرات الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي ترسم لهم صورة لطريقة فهمهم للتعافي. إن التعافي غالبًا ما يوصف بأنه عملية يتولى فيها المريض النفسي دورًا فاعلاً في تحسين صحته قدر ما أمكنه ذلك. يشمل التعافي إعادة تعريف الشخص للشعور الإيجابي بهويته وإحداث تعديلات في حياته والتركيز على الإمكانيات العديدة للعيش حياة هادئة.

إن التعافي أمر تدريجي. فقد يعني التعافي لبعض الأشخاص بأنهم قد أصبحوا في صحة جيدة ولم يعودوا يعانون من المرض. بينما يعني لأشخاص آخرين بأنهم قد أصبحوا في صحة جيدة مع ضرورة أن يتعلموا التكيف مع آثار المرض. أو الرضى بأنهم قد يواجهون فترات يكونون فيها في صحة نفسية جيدة وفترات أخرى تتدهور فيها صحتهم.

وقد لا تزول أعراض المرض النفسي تمامًا لكن يمكن التحكم بها في أغلب الأحيان. وقد يصبح المرض أسوأ أحيانًا وأنت تحاول أن تتعلم كيفية التحكم به. لكن مجرد أن تتعلم كيفية التحكم بالمرض النفسي. فقد تعيش حياة ترضيك.

ماذا عن كيفية السيطرة على الشعور بالعار؟

من المهم أن تعرف أنت وعائلتك أنه لا ينبغي أن تشعروا بالخجل من معاناتك للمرض النفسي. إن الثقافة تلعب دورًا رئيسيًا في فهم الناس للمرض النفسي. ومن المهم التغلب على الشعور بالعار والمعوقات التي تمنع الأشخاص من طلب المساعدة.

والمرض النفسي هو مرض كبقية الأمراض الأخرى. مثل الربو أو مرض السكري. إن أي تمييز يمارسه أي شخص ضدك بسبب كونك تعاني من مرض نفسي يعتبر مخالفاً للقانون. للمزيد من المعلومات. أنظر ورقة المعلومات الصادرة عن الصحة النفسية متعددة الثقافات في أستراليا (MMHA) والتي تحمل عنوان حقوق ومسؤوليات الزبون في نظام الصحة النفسية (Consumer rights and responsibilities in the mental health system).

هل يتوفر أي دعم؟

إن التعافي من المرض النفسي أمر ممكن من خلال الدعم الطبي والدعم المقدم من خلال مجموعات. والدعم الاجتماعي الذي تقدمه العائلة والأصدقاء والمجتمع.

ما هو الدعم الطبي المتاح؟

خطة رعاية الصحة النفسية (Mental health care plan)

إن أفضل طريقة للبدء بالتعافي أو الشفاء من المرض النفسي هي أن تكون لديك خطة رعاية للصحة النفسية. والتي تعرف أيضًا بخطة العمل لأجل التعافي (recovery action plan) أو خطة علاج الصحة النفسية. تحدد الخطة الخدمات التي يمكنك أن تستفيد منها. و تحدد مهنيي الصحة النفسية الذين سيقومون بعلاجك وطريقة هذا العلاج. وأدويةك. والأهداف التي تسعى لتحقيقها.

وقد يشترك في خطة رعاية صحتك النفسية كل من:

الطبيب الممارس العام (GP)

من المهم أن تزور طبيبك (GP) بانتظام كي يتعرف كل منكما على الآخر حتى يمكن البحث في الأمور المتعلقة بمرضك. يمكن أن يبدأ طبيبك (GP) بمساعدتك في خطة رعاية صحتك النفسية من خلال إحالتك إلى خدمات ومهنيي الصحة النفسية.



المعالج النفسي (Psychologist)

يمكن المعالج النفسي مساعدتك في التحدث عن مشاكلك وإعداد الحلول والخطوات للتعرف على أعراض المرض وكيفية التعامل معها.

طبيب الأمراض النفسية (Psychiatrist)

بإمكان طبيب الأمراض النفسية أن يتحدث معك عن مشاكلك ويساعدك في إعداد خطة للدواء إذا لزم الأمر. كما يمكن أن يحيلك إلى خدمات الصحة النفسية والخدمات المجتمعية الأخرى.

خدمة الصحة النفسية

إذا كنت تستفيد من خدمة للصحة النفسية في مجتمعك، أطلب منسق رعاية (care co-ordinator). وبإمكان منسقي الرعاية (والذين يُعرفون كذلك بمديري الحالة (case managers) أن ينسقوا عملية علاجك ويقدموا لك ولعائلتك المعلومات والتوعية والدعم. بالإضافة إلى إحالتك إلى الوكالات والمجموعات الاجتماعية.

الدواء

يمكن أن يساعد الدواء في التحكم بأعراض المرض النفسي لكي يتمكن الأشخاص المصابون بمرض نفسي من أداء وظائفهم اليومية على نحو أفضل. ولا يحتاج الجميع لنفس النوع من الدواء أو نفس الجرعة. كما أن استعمال الدواء لا يعني أن الشخص قد شفي من مرضه النفسي كما لا يعني أنه بمجرد شعور الشخص بالتحسن يمكنه إذن التوقف عن أخذ الدواء. فقد يحتاج بعض الأشخاص إلى أخذ الدواء طوال حياتهم لكي يتمكنوا من التحكم بمرضهم.

المستشفيات

في بعض الأحيان يحتاج الأشخاص الذين يشعرون باعتلال شديد إلى الذهاب إلى أحد مستشفيات الأمراض النفسية لأجل العلاج. فإذا شعرت بحاجة ملحة للمساعدة، فعليك الاتصال بطبيبك النفسي أو منسق رعايتك وبإمكانهما إعداد تقييم طبي وإدخالك المستشفى إذا لزم الأمر. وفي حال حصول أزمة، فهناك في معظم المستشفيات توجد فرق عمل طوارئ لساعات ما بعد الدوام لتقديم المساعدة.

لماذا يعتبر الدعم الاجتماعي هاماً؟

إن العائلة والأصدقاء وزملاء العمل وأفراد المجتمع الذين بإمكانك التحدث إليهم سوف يساعدونك على الشعور بأنك تنتمي إلى المجتمع و يخففون من مشاعر العزلة لديك. إذ أن بقاءك متصلاً بالآخرين يزيد من مهاراتك الاجتماعية وثقتك بنفسك، وهو ما قد يساعد في تعافيك.

ماذا عن الدعم المقدم من خلال المجموعات؟

قد يكون للدعم المقدم من خلال مجموعات أثر إيجابي كبير على تعافيك حيث يكون بإمكانك تبادل الحديث عن الأنشطة والتجارب والمشاكل والحلول والأفكار وبناء علاقات صداقة مع الأشخاص الذين لديهم تجارب واهتمامات ماثلة. هناك طرق عديدة للحصول على الدعم المقدم من المجموعات.

البرامج النهارية

تدير الوكالات المجتمعية برامج نهارية متنوعة تشمل:

- أنشطة التمارين مثل المشي.
- صفوف الكتابة والفن.
- صفوف التأمل والاسترخاء.
- برامج مصممة لمساعدة الشباب أو النساء أو الأشخاص المنتمين إلى مجموعات من خلفيات ثقافية ولغوية مختلفة.
- برامج مصممة لتعزيز مهاراتك الاجتماعية ومهارات العمل لديك. لمساعدتك في الاندماج بالمجتمع.

مجموعات الدعم

توفر لك مجموعات الدعم مكاناً لتلتقي فيه بأشخاص يعيشون ظروفًا مشابهة لظروفك. إن الأشخاص الذين مرّوا بتجارب ماثلة هم في الغالب الأشخاص الذين بإمكانهم أن يتفهموا ما تمر به من ظروف ويساعدوك في التعافي بصورة أفضل من أي شخص آخر. قد يكون بإمكان طبيبك (GP) أو خدمة الصحة النفسية توجيهك إلى أقرب مجموعة نهائية أو برنامج نهاري.

كيف يمكن أن يساعد الحصول على عمل وأموال و مأوى في التعافي؟

العمل والدخل

إن للعمل دوراً هاماً في مساعدة الأشخاص على التعافي من المرض النفسي. إذ يمكن للعمل أن يساعد في تحسين الثقة بالنفس ومنح الشخص الإحساس بالهوية والشعور بالانتماء إلى المجتمع. والعمل في جوٍّ يكون فيه زملاء العمل والمديرون داعمين لك يمكن أن يمنحك الإحساس بالاستقرار. ففكر في التحدث إلى مديرك عن احتياجاتك في موقع العمل إذا شعرت بأنك مرتاح للحديث معه.

قد تساعد بعض وكالات التوظيف المتخصصة الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي على العودة إلى العمل. فإذا كنت عاطلاً عن العمل، اتصل بـ "سنترلينك" (Centrelink) الحكومي القريب منك لطلب تقييم وإحالة إلى وكالة توظيف متخصصة.

كما أن العمل يزودك بالمال الذي تحتاجه في شراء ما تحتاج إليه من أشياء. إن تخفيف الضغط الناجم عن الضائقة المالية يمكن أن يساعدك على التعافي ويعزز ثقتك بنفسك. بالإضافة إلى ذلك، فإن العمل كمتطوع في مجال من المجالات التي تحبها قد يعزز ثقتك بنفسك ويفتح أمامك فرصاً أخرى.

المساعدة المالية

إذا كان لديك مرض نفسي خطير فقد تكون مؤهلاً لتلقي مساعدة مالية، مثل معاش دعم الإعاقة (disability support pension) أو علاوة المرض (sickness allowance). خذت إلى أقرب مكتب "سنترلينك" للمزيد من المعلومات.

السكن

إن السكن في بيت آمن ومريح يمنحك الإحساس بالاستقرار. إسأل طبيبك (GP) أو خدمة الصحة النفسية عن خيارات السكن المتنوعة المتاحة.

ماذا بوسعني أن أفعل لمساعدة نفسي على التعافي؟

هناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدتك في التعافي من المرض النفسي:

- إحضر مجموعات الدعم. فقد يكون لدى المشاركين الآخرين في هذه المجموعات تجارب ماثلة، وهو أمر يمكن أن يساعد في تعزيز ثقتك بنفسك وتخفيف عزلتك.
- التوعية الذاتية. تعلم أكثر ما يمكنك عن مرضك لتفهم ما يجري. ما هو أفضل علاج تستطيع الحصول عليه؟ ما هي الموارد المتاحة؟ إن قراءة المعلومات حول مرضك والتحدث إلى مهنيي الرعاية الصحية المؤهلين سوف يساعدك.
- قم بإعداد نظام دعم شخصي مؤلف من العائلة والأصدقاء وزملاء العمل ومهنيي الصحة النفسية الذين تثق بهم ويمكنك طلب مساعدتهم. خاصة خلال حدوث أزمة. لا تحاول الاعتماد على شخص واحد فقط. كشريكتك/شريكك أو أحد والديك أو صديقك المقرب.

تعلم كيف يمكنك التعرف على الأعراض التي تعاني منها واتخذ الخطوات اللازمة للسيطرة عليها.

تعلم المهارات، مثل مهارة الاسترخاء أو التحكم بالغضب. لكي تتمكن من مواجهة التحديات. إذا بدأت تشعر بالتوتر أو القلق، حاول أن تأخذ أنفاساً عميقة لكي تهدأ.

لا تفقد الأمل أبداً بإمكانية تعافيك. كن إيجابياً وأشعر بالرضى عن حياتك. فهذا من شأنه أن يمنحك الثقة بنفسك لتجعل زمام أمور حياتك تحت سيطرتك.

خذ دواءك الموصوف من قبل الطبيب. لا تتوقف عن أخذ الدواء بسبب شعورك بالتحسن. لأنك قد تعاني من بعض الأعراض و المضاعفات الجانبية نتيجة للتوقف عن أخذ الدواء. خذت إلى طبيبك النفسي أو طبيبك العام (GP) إذا كان لديك ما يقلقك حول دوائك. وكذلك عن معتقداتك الثقافية حول الدواء.

فكر في تخفيف التدخين واستهلاك الكحول. اتصل بالخط الوطني للإقلاع عن التدخين (Quitline) على الرقم 13 18 48 أو طبيبك (GP) أو اتصل بمستشار نفسي في مجال الكحول والمخدرات في مركز صحة المجتمع المحلي لطلب الدعم. تجنب تعاطي الأدوية الممنوعة.

تناول الغذاء بشكل جيد. تناول الكثير من الفواكه والخضار الطازجة وقلل من الأطعمة الدسمة والحلويات والمشروبات السكرية.

مارس التمارين بشكل منتظم. تمشي أو اسبح أو التحق برياضة الجمنازيوم أو ارقص أو اركب الدراجة الهوائية أو مارس رياضة التأمل أو قم بأي نشاط آخر تشعر معه بالاستمتاع للحفاظ على لياقتك البدنية ولتساعدتك في الشعور بأنك في صحة أفضل.

خذ قسطاً كافياً من النوم. يمكن أن يساعدك السكن الريح على الشعور بأنك آمن ويعزز نومك على نحو أفضل.

الدعم الروحي. قد يساعدك الذهاب إلى أحد أماكن العبادة أو التحدث إلى مرشد روحي ديني على الشعور بمزيد من الأمان مع نفسك.

المواصلات. تأكد من توفر المواصلات العامة أو النقل بسيارة. إذ أن قدرتك على التنقل من مكان إلى آخر يمكن أن تساعدك في تخفيف الشعور بالعزلة.

ابق على اتصال. من المهم أن تكون قادراً على الاتصال بالأصدقاء أو الأشخاص الذين بإمكانهم مساعدتك.

ومن المهم لأجل شفائك أن تتحدث إلى طبيبك (GP) أو مهنيي الصحة النفسية حول ما لديك من مخاوف.

إن التخطيط المسبق قد يساعد على استعدادك واستعداد مقدم رعايتك وعائلتك للتعاطي مع أية مشاكل قد تظهر لك

الصحة النفسية متعددة الثقافات في أستراليا (MMHA)
هاتف: 02 9840 3333
فاكس: 02 9840 3388
الموقع على الإنترنت: www.mmha.org.au
البريد الإلكتروني: admin@mmha.org.au

Sane Australia

الجمعية الوطنية الخيرية للصحة النفسية التي تقدم معلومات وإحالات من خلال خط مساعدة وطني مجاني، إلى جانب موارد للتوعية والبحث.
هاتف: 1800 18 SANE (7263)
الموقع على الإنترنت: www.sane.org

Beyondblue: المبادرة الوطنية للاكتئاب- معلومات حول الاكتئاب والقلق والاضطرابات المرتبطة بهما، والعلاجات المتاحة، وأماكن الحصول على مساعدة.
هاتف: 1300 22 4636
الموقع على الإنترنت: www.beyondblue.org.au

اتصل بالخدمات المحلية التالية:

- الطبيب العام (GP)
 - خدمة الصحة النفسية
 - مركز صحة المجتمع
 - فريق الصحة النفسية في المستشفى المحلي
 - مركزاخدمة الصحة النفسية عبر الثقافات (Transcultural Mental Health Centre/Service)
- *بإمكان MMHA أن تقدم لك تفاصيل الاتصال إذا كانت متوفرة في ولايتك أو مقاطعتك.

للحصول على مترجم شفهي
خدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS)
هاتف: 13 14 50

خدمات الصحة النفسية و أرقام هواتف الطوارئ 24 ساعة في اليوم، مدرجة في دليل الهواتف اليومي الخاص بك.

Lifeline خدمة هاتفية لتقديم المشورة النفسية 24 ساعة في اليوم خدمة مشورة ومعلومات تقدمها مؤسسة غير حكومية.
هاتف: 13 11 14
الموقع على الإنترنت: www.lifeline.org.au

مؤسسة زمالة الأمراض النفسية المحدودة في أستراليا (Mental Illness Fellowship of Australia Inc)
مؤسسة وطنية غير حكومية لها مؤسسات أعضاء في معظم الولايات والمقاطعتين. تقدم معلومات وخدمات للأشخاص المصابين بأمراض نفسية خطيرة وعائلاتهم.
الموقع على الإنترنت: www.mifa.org.au

أدخل تفاصيل الاتصال (رقم الهاتف والعنوان) هنا

فيما يتعلق بورقة المعلومات هذه

تم إعداد ورقة المعلومات هذه بواسطة خدمة الصحة النفسية متعددة الثقافات في أستراليا (MMHA) وذلك بدعم مالي من وزارة الصحة والشيخوخة الأسترالية (Australian Department of Health and Ageing). هناك أوراق معلومات أخرى في هذه السلسلة، تشمل:

- مقدمو الرعاية للأشخاص المصابين بأمراض نفسية
- حقوق ومسؤوليات المريض في نظام الصحة
- الهوية الثقافية والصحة النفسية
- الحصول على مساعدة للصحة النفسية من خلال طبيب
- اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة
- الذهان ومشاكل المخدرات والكحول