

بیماری روانی و مسائل الکل و مواد مخدر (Psychosis and drug and alcohol issues)

یک بیماری روانی موسوم به سایکوزیس Psychosis نحوه تفکرات، احساس و کردار شخص را تغییر می دهد. این امر باعث می شود که در زندگی فامیلی و اجتماعی آنان، در مکتب و در محل کار ایجاد مشکل نماید. این بیماری ممکن است منجر به استفاده از مواد مخدر و افسردگی شده خطر خود آزاری یا کوششش برای خود کشی را در شخص زیاد تر نماید. این اوراق معلوماتی راجع به این بیماری روانی Psychosis و مسائل پیچیده صحت روانی نظیر بیماری روانی ناشی از مصرف مواد مخدر و تشخیص دوگانه و تداوی و پیشگیری های موجود معلومات عرضه می نماید.

سایکوزیس یا جنون یعنی چه؟

سایکوزیس با مجموعه ای از علائم شناخته می شود. شخصی که دارای سایکوزیس هست احساس دگرگون شده ای از واقعیات دارد و ممکن است از خود تغییر شخصیت نشان دهد. اشخاصی که علائم جنون از خود بروز می دهند درک نمی کنند که سایکوزیس دارند چون احساس درک واقعیت خود را از دست داده اند.

علائم جنون چیست؟

افراد جنون را از راه های مختلفی تجربه می کنند. چون علائم ممکن است از شخصی به شخص دیگر تغییر نماید. علائم اولیه جنون عبارتند از:

- تغییر در عادات خواب.
- تغییر اشتها.
- دوری گزیدن از اجتماع.
- غفلت در پاکیزگی شخصی و آرایش.
- اظهار نظر های غیر منطقی.
- وسواس با برخی از اقدامات یا مفکوره ها.

شخصی که مبتلا به جنون است معمولاً دارای مسائل شخصی، اجتماعی و شغلی است.

علائم پیشرفته تر شامل:

- **Hallucinations** - دیدن، شنیدن، احساس کردن، چشیدن یا بوئیدن چیزی که وجود خارجی ندارد. برای مثال، شخص ممکن است "صداهائی را در سر خود بشنود"، یا چیزهائی را ببیند و احساس نماید که وجود خارجی ندارند. مانند "چیزی در زیر جلد آنان در حال حرکت است". سرسام ناراحت کننده اند و ممکن است باعث شوند شخصی که به سرسام مبتلا است خصمانه عمل کند و نتوان با او صحبت کرد.
 - **Delusions of grandeur** - احساس های غیر واقع بینانه - برای مثال شخص ممکن است فکر کند که مانند یک ستاره سینما یا یک رهبر روحانی خیلی مشهور است. آنان ممکن است فکر کنند که برخی از آوازه ها یک پیام سرّی برای آنان دارد. یا اینکه آنها دارای قدرت های خارق العاده اند.
 - **Delusions of paranoia** - بد گمانی و سوء ظن شدید - به حیث مثال، شخص ممکن است خیال کند که کسی دارد او را دنبال می کند. یا بر علیه وی توطئه کرده یا با نیروهائی و یا افراد دیگری مهار و کنترل می شود.
 - **Disorganised speech or behavior** - آشفتگی در بیان و رفتار - برای مثال، شخص ممکن است به سرعت گپ بزند و خیلی سریع از یک موضوع به موضوع دیگری بپرد. یا در ابراز نظرات خود مشکل داشته باشد. آنها از انجام کارهای روزمره خود نظیر نظافت، پخت و پز عاجزند. یا ممکن است به طور نامناسب نسبت به وضعیتی عکس العمل نشان دهند.
 - **Changed feelings** - تغییر احساس - برای مثال، شخص ممکن است هیچ نوع احساسی از خود بروز نداده و صحبت چندانی نکند. آنها ممکن است از دیگران بترسند. یا قدرت تفکر خود را از دست بدهند.
 - **Anxiety** - نگرانی - برای مثال، یک شخص ممکن است احساس ترس یا استرس شدید داشته باشد و نتواند آرام شود.
- این علائم برای چند ساعت یا چند روز دوام دارد ولی در صورتی که تداوی صورت نگیرد، می تواند برای هفته ها، ماه ها و حتی سالها ادامه یابد.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au



چه کسی به جنون (سایکوزیس) مبتلا می شود؟

تنها 2% (فی صد) از افرادی که مبتلا به بیماری های روانی هستند که شدت مرض آنها آنقدر بالا است که به علائم جنون سایکوزیس منجر می شود. جنون سایکوزیس قابل تداوی است. هرکسی از هر کلتوری که باشد ممکن است به سایکوزیس مبتلا شود. سایکوزیس معمولاً نخستین بار بین سنین 15 تا 30 سالگی بروز می کند.

چه چیز باعث بروز جنون سایکوزیس می شود؟

دلایل جنون (سایکوزیس) به درستی شناخته نشده است و آغازگر های متعددی ممکن است داشته باشد. مانند:

- افکار شدن مغز در اثر صدمه.
- تجربه جگر خونی یا استرس زیاد، مثلاً از دست دادن عزیزی، شکنجه دیدن، مهاجرت به کشوری نو، شرایط زندگی استرس زا، آغاز مکتبی نو، طلاق والدین، شکست در روابط عشقی یا امتحانات دانشگاه.
- سوء استفاده از دوا (مواد مخدر) و الکل.
- اگر در فامیل کسی باشد که به جنون سایکوزیس مبتلا شده باشد، خطر را افزایش می دهد.

کسی که مواردی از ابتلای به سایکوزیس را داشته و از مواد مخدر نیز استفاده می کند، احتمال خطر ابتلای دوباره به سایکوزیس، افسردگی، نگرانی، و مسائل حافظه را بیشتر می سازد. این باعث می شود که خوب شدن او بیشتر طول بکشد و علائم روانی دوا مدار تری پیدا کرده و به موارد جنون بیتشری مبتلا شود.

جنون (سایکوزیس) ناشی از مواد مخدر چیست؟

جنون ناشی از مواد مخدر وقتی آغاز می شود که شخص آسیب پذیری نسبت به جنون سایکوزیس مواد مخدری مانند ماری جوانا، امفتامین ها (اسپید speed) و کوکائین مصرف نماید. علائم جنون ناشی از مواد مخدر خیلی زود پدیدار می شود و مدت کوتاهی دوام دارد (از چند ساعت تا چند روز) تا اینکه اثرات مواد مخدر کم کم زایل شود. یکی از علائم میزده جنون ناشی از مواد مخدر مشکل حافظه، از دست دادن تعادل فکری و ابتلا به سرسام است. این علائم با مصرف دارو بر طرف می شود.

تشخیص دوگانه چیست؟

تشخیص دوگانه وقتی است که یک شخص مبتلا به بیماری روانی مانند شیزوفرنی schizophrenia، افسردگی، بیماری دوقطبی یا بیماری شخصیتی است و مشکل مواد مخدر و الکل هم دارد.

داشتن یک بیماری روانی خطر سوء استفاده از مواد مخدر و الکل را افزایش می دهد. افرادی که بیماری روانی دارند از الکل و مواد مخدر استفاده می کنند تا احساس بهتری داشته باشند. از احساس تنهایی آنها کم شود. تا آرامش پیدا کنند. خوش باشند. تا استرس خود را تدبیر نمایند یا به یک گروه اجتماعی تعلق پیدا کنند.

در اول کار مواد مخدر و الکل ممکن است به شخص کمک کند احساس بهتری پیدا نماید و علائم آنها تسکین یابد ولی موقعی که اثر مواد یا الکل زایل می شود، علائم اولیه تشدید می گردد. برای کسانی که تشخیص دوگانه در مورد آنان صدق می کند، تداوی بیماری روانی دشوار تر می شود.

وقتی کسی که دارای بیماری روانی است از الکل و مواد مخدر استفاده می کند، در همه امور زندگی آنان نظیر کار، مکتب، روابط، مسکن (خانه)، و قانون اثر می گذارد و بسیاری از آنان در معرض خطر کلان تری از لحاظ خود آزاری و قصد خودکشی خواهند بود.

خیلی بیشتر طول می کشد که بیماری روانی را در کسی که مبتلا به الکل و مواد مخدر است، تشخیص داد.

چطور می توانم به کسانی که مبتلا به جنون (سایکوزیس) یا تشخیص دوگانه هستند کمک نمایم؟

کلتور نقش عمده ای در درک افراد از بیماری روانی دارد. برای مثال، در برخی از کلتور ها رفتار جنون آمیز ممکن است به دلایل ماوراء طبیعت نسبت داده شوند. رفع شرمندگی و موانعی که جلوگیری می کند از مردم کمک بخواهند، خیلی مهم است.

دوستان و فامیل کسی که مواردی از جنون را نشان می دهد ممکن است ندانند که چه بکنند و برایشان برداشتن قدم اول مشکل باشد. این امر ممکن است بسیار استرس زا باشد و احساس گناه، تکان (شوک)، ناتوانی، و گنجی نمایند. برخی از اوقات شخصی که به جنون مبتلا است متوجه نمی شوند که به کمک نیاز دارند، یا احساس شرمندگی می کنند یا می ترسند که برچسب بیماری روانی به آنان بخورد. بسیار ضروری است که در اسرع وقت به فرد محبوب شما کمک شود.

اقوام و دوستان می توانند با آرامی و صراحت برای شخصی که مبتلا به جنون است بگویند که آنچه را متوجه شده اند آنان را نگران ساخته است. به او بگویند که وضع می تواند بهتر شود و کمک خواستن یکی از علائم قدرت و شجاعت است و نشانه ضعف نمی باشد. به او بگویند که از طریق یک پزشک عمومی و سایر خدمات صحت روانی کمک گرفته می تواند. خیلی مهم است که همیشه او را امیدوار ساخت و صحت یابی او مطمئن بود. چون بیماری روانی قابل تداوی است.

تداوی جنون سایکوزیس و تشخیص دوگانه چیست؟

کسی که علائم جنون یا تشخیص دوگانه را تجربه می کند نباید خودش آن را چاره نماید. جنون را می توان با موفقیت درمان کرد و اغلب تشخیص به خوبی صحت خود را باز می یابند. برخی از افراد سریع صحت پیدا می کنند و فقط به کمی کمک احتیاج خواهند داشت. تداوی سایرین ممکن است بیشتر طول بکشد و پشتیبانی فشرده می خواهد.

راه های مختلفی برای تداوی وجود دارد مانند دوا. مواظبت متد توسط یک روانپزشک. دخالت روانشناسانه و گروه های پشتیبان. برخی از اوقات ضرورت دارد که شخص در شفاخانه بستری شود.

تشخیص دوگانه یک مسئله طبی است که محتاج دخالت طبیب است. دواهای متنوعی برای کمک به برطرف کردن علائم و بازگشت بیماری موجود است. اگر زودتر برای معالجه اقدام شود بسیار به خوب شدن شخص مبتلا به تشخیص دوگانه مساعدت کرده و احتمال عود (بازگشت) بیماری را کمتر می سازد.

اگر من مبتلا به جنون یا تشخیص دوگانه شدم چه باید بکنم؟

- به حیث اولین قدم به داکتر عمومی GP خودتان مراجعه کنید.
 - تا آنجا که در توان دارید راجع به بیماری کسب معلومات کنید تا به شما و فامیل شما کمک شود تا بدانند دارد چه اتفاقی رخ می دهد. چه انتظاراتی باید داشته باشید و چطور موارد ظهور جنون را تدبیر نمایند. تحقیق کنید که چه مؤسسات ارائه کننده خدمت صحتی وجود دارند و از آنان تقاضای تداوی و پشتیبانی نمایند.
 - با مؤسسه ارائه کننده خدمات صحتی محل خود یا با مؤسسه خدمات مربوط به الکل و مواد مخدر برای اخذ معلومات و کمک هائی که موجود است تماس بگیرید.
 - مشاور بخواهید. داشتن کسی که بتوانید با او گپ بزنید بخشی مهم از تداوی است. مشاور برای اقوام و دوستان شما می تواند سودمند باشد. اداره کردن استرس - اثرات استرس می تواند شامل بی طاقتی، عصبانیت، نگرانی، و تغییر در اشتها و بی خوابی و بد خوابی باشد. یکی از راه های کاهش استرس عبارتند از آرامش دادن به خویش، تنفس عمیق، نظم و ترتیب داشتن، تدبیر وقت، و کم کردن مکلفیت ها و تعهدات است.
 - صحتمند بنامید. خوب بخورید و بخوابید. به طور مرتب تمرین کنید و همین طور به طور مرتب نزد داکتر برای معاینه و امتحان بروید.
 - اهدافی را برای خود تعیین کنید که به آنها رسیده بتوانید. و نیل به اهداف خود را جشن بگیرید.
 - یک محیط پشتیبان می تواند از انزوا کم کرده و به شما کمک کند تا برای علائم جنون چاره ای پیدا کنید. داشتن پشتیبانی از فامیل، دوستان و گروه ها کمک می کند که راجع به بهتر شدن و جان جوری خوشبین بود. محیطی مهربان و پایدار ایجاد کرد و عزت نفس (قدر خویش دانستن) را بالا برد. ایجاد روابط و حفظ آنها حائز اهمیت است و اگر یک رابطه موجود به هم خورد، از مشاوره کمک خواسته و از تدابیر حل مسئله استفاده کنید.
 - از بازگشت بیماری جلوگیری کنید. چیزهایی که آغازگر استرس هستند را شناسایی و علائم اولیه بازگشت بیماری را فهرست وار نوشته. تدابیر مقابله با آنها را شناسایی. فهرست دواهایی را که شما باید مصرف کنید تا علائم اولیه را تداوی کنید فهرست وار تهیه و بدانید که برای اخذ پشتیبانی و حمایت با چه کسی باید تماس بگیرید.
- چون برای برخی از افراد در قیاس با دیگران تدابیر متفاوتی بهتر کار می کند. کوشش کنید از تدابیر مختلف استفاده کنید تا بدانید کدامیک در مورد شما بهتر کار می کند. برخی از افراد زودتر بهبود می یابند و دخالت بسیار کمی ضرورت پیدا می کند. در حالی که سایرین در صورتی بهترین تداوی را خواهند داشت که برای دوران طولانی تری مورد حمایت باشند.

به حیث یک عضو فامیل یا دوست راجع به جنون (سایکوزیس) یا تشخیص دوگانه را چی می توانم کرد؟

- علائم جنون برای هرکس استرس زا است. به حیث یک عضو فامیل و دوست شما ممکن است ترس، غم، خشم، یأس، شرمندگی، و یا بیچارگی احساس نماید. تداوی جنون سایکوزیس گاهی از مواقع مدت ها طول می کشد بنا براین آماده تأخیر در تداوی باشید. به تنهایی با مسائل برخورد نکنید. با دیگران از قبیل اقوام، دوستان، افراد مسلکی گپ بزنید. شما باید در انجام کارهای زیر مخصوصاً بیشتر دقت کنید:
- از خشونت پرهیز کنید و نسبت به امنیت خودتان یقین حاصل کنید. هنگامی که توسط شخص مبتلا به جنون دچار ترس یا تهدید شدید. هرگز برای کمک گرفتن به خودتان تردید روا ندارید. اگر ضرورت داشت با پولیس تماس بگیرید.
 - بدون پشتیبانی از عادت او به الکل یا مواد مخدر، برای شخص مبتلا به جنون پشتیبانی هائی را طراحی کنید. برای مثال، به جای پول دادن به آنان، برای آنان خوراک بخرید یا پول بل برق آنان را بدهید.

- خودکشی و تهدید به خودکشی بخشی از رفتار افرادی است که تشخیص دوگانه دارند. اقوام و دوستان باید بررسی کنند که چطور عکس العمل نشان دهند و موضوع را چاره نمایند.
- وقتی که بیماری بازگشت پیدا می کند، ترس از تقاضای کمک نداشته باشید و با خوشبینی از شخص ناجور پشتیبانی کنید.
- نشان دهید که شما دیدگاه شخص بیمار را از بیماری درک می کنید و به راه هایی که برای زندگی انتخاب می کند و شیوه زندگی او را احترام می گذارید.
- با آنان بگوئید که چه رفتاری را از آنان می پسندید. همیشه این مطلب را آرام و به طور واضح برایشان توضیح دهید.
- نظم و ترتیب را حفظ کرده و جشن ها و تولد ها، عید های دینی و کلتوری و فعالیت خاص فامیلی را انجام دهید.

آیا به معلومات بیشتری نیاز دارید؟

صحت روانی چند کلتوری در استرالیا
Multicultural Mental Health Australia (MMHA)

تلفون: 02 9840 3333

فاکس: 02 9840 3388

وبسایت: www.mmha.org.au

ایمیل: admin@mmha.org.au

استرالیای عاقل **Sane Australia**

یک مؤسسه خیریه صحت روانی است که معلومات و ارجاع را از طریق یک خط تلفونی کمک در سطح ملی و رایگان با منابع تعلیمی و تحقیقی ارائه می نماید.

تلفون: 1800 18 SANE (7263)

وبسایت: www.sane.org

بایندبلو **beyondblue**: ابتکاری ملی برای افسردگی

معلومات برای افسردگی، نگرانی و بیماری های وابسته، تداوی های موجود و محلی که می توان از آنجا کمک گرفت.

تلفون: 1300 22 4636

وبسایت: www.beyondblue.org.au

در محل خودتان برای تماس با:

- دکتر (GP)
- مرکز صحت روانی Mental health centre
- مرکز صحت محلی Community Health Centre
- تیم صحت روانی در شفاخانه محل
- مرکز/خدمات صحت روانی بین کلتوری
- Transcultural Mental Health Centre/Service صحت روانی چند

کلتوری در استرالیا MMHA* مشخصات برای تماس در ایالت state یا ناحیه territory شما را، در صورت موجود بودن، ارائه می نماید.

برای ترجمان

خدمات ترجمان تحریری و شفاهی (TIS)

تلفون: 13 14 50

خدمات صحت روانی و نمبر های موارد عاجل در 24 ساعت شبانه روز در دفتر رهنمای تلفون فهرست شده است.

Lifeline: تلفون 24 ساعته برای خدمات مشاوره تلفونی

یک خدمت مشاوره ای و معلومات رسانی که توسط مؤسسات غیر دولتی تأمین می شود.

تلفون: 13 11 14

وبسایت: www.lifeline.org.au

جالی معلومات راجع به مواد در استرالیا

Australian Drug Information Network (ADIN)

ارائه معلومات راجع به خدمات مربوط به مواد و الکل در ایالت و ناحیه شما. وبسایت: www.adin.com.au

مواظبین استرالیا **Carers Australia**

یک مؤسسه غیر دولتی که معلومات، ارجاع و تعلیم را برای مواظبین ارائه می نماید. تلفون: 1800 242 636

وبسایت: www.carersaustralia.com.au

در اینجا مشخصات برای تماس را نوشته کنید:

.....

.....

.....

راجع به این اوراق معلوماتی

این اوراق معلوماتی توسط **Multicultural Mental Health Australia (MMHA)** با تمویل Australian Department of Health and Ageing تألیف شده است. اوراق های معلوماتی در این رشته شامل عناوین زیر می باشد:

- مواظبین کسانی که بیماری روانی دارند
- حقوق و مکلفیت های مراجعین در نظام صحت روانی
- هویت کلتوری و صحت روانی
- گرفتن کمک برای صحت روانی از طریق یک دکتر
- بیماری پس از صدمات روانی
- بهبودی پس از بیماری روانی