multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Farsi

برگه اطلاعاتی

اختلال روان پریشی و مسائل مربوط به استفاده از الکل و مواد مخدر
(Psychosis and drug and alcohol issues)

روان پریشی طرز تفکر، احساس و رفتار شخص را عوض می‌کند. این تغییر می‌تواند باعث مشکلاتی در زندگی خانوادگی و اجتماعی و همچنین تحصیل یا کار شخص بشود. روان پریشی ممکن است به استفاده از مواد مخدر یا افسردگی منجر شود و یا خطر آسیب زدن به خود یا اقدام به خودکشی را افزایش دهد.. این برگه اطلاعاتی، اطلاعاتی را در باره حمله‌های روان پریشی و مسائل پیچیده روانی مثل روان پریشی ناشی از استفاده از مواد مخدر و تشخیص دوگانه و نیز گزینه‌های پشتیبانی و درمان های موجود را ارائه می کند.

روان پریشی چیست؟

وجه مشخصه روان پریشی یک دسته علائم خاص است. کسی که حمله روان پریشی دارد یک درک غیر معمولی از واقعیت دارد و ممکن است تغییر شخصیت از خودش نشان دهد. کسانی که دچار علائم روان پریشی می‌شوند قادر به تشخیص آن نیستند چون مفهوم واقعیت را از دست داده‌اند..

علائم آن چیستند؟

افراد، روان پریشی را به گونه‌های مختلف تجربه می‌کنند چون علائم آن از یک شخص به شخص دیگر متفاوت است. علائم هشدار دهنده روان پریشی از جمله عبارتند از:

- تغییر در عادات خوابیدن.
- تغییر اشتها.
- دوری گزیدن از جامعه.
- تنزل کردن بهداشت فردی و آراستگی.
- گفته‌های غیر منطقی.
- وسواس در مورد اعمال و افکار بخصوص.

کسی که دچار علائم روان پریشی است عموماً مشکلات فردی، اجتماعی و شغلی دارد.

علائم پیشرفته تر از جمله عبارتند از:

توهم – دیدن، شنیدن، حس کردن، مزه کردن یا بو کردن چیزی که وجود ندارد. مثلاً یک نفر ممکن است "در سرش صداهایی را بشنود"، یا چیزهایی را که وجود ندارد ببیند یا حس کند. مثل "خزیدن چیزی زیر پوستش". توهم احساس ناخوشایندی است و کسی که دستخوش آن است ممکن است خصومت آمیز رفتار کند و حرف زدن با او مشکل باشد.

پندار بزرگ بینی – مثلاً شخص ممکن است فکر کند که مثل یک ستاره سینما یا یک رهبر روحانی مشهور است. او ممکن است فکر کند که بعضی ترانه‌ها معانی پنهان ویژه‌ای فقط برای او دارد، یا او دارای قدرتهای ویژه‌ای است.

پندار سوء ظن شدید – مثلاً شخص ممکن است فکر کند که تعقیبش می‌کنند یا بر علیه او توطئه می‌کنند یا در کنترل نیروها یا اشخاص دیگر است. او ممکن است فکر کند که مورد آزار قرار دارد یا بدون دلیل واضحی مظنون باشد.

گفتار یا رفتار نا منسجم – مثلاً شخص ممکن است با سرعت صحبت کند و از موضوعی به موضوع دیگر بپردازد، یا در بیان منظورش اشکال داشته باشد. او ممکن است در انجام کارهای روزمره مثل غذا پختن و شستشو دچار مشکل شود یا ممکن است واکنشی نامناسب نسبت به یک موقعیت نشان دهد.

تغییر احساسات – مثلاً شخص ممکن است خیلی کم از خودش احساسات نشان دهد یا زیاد حرف نزند. ممکن است از اشخاص دیگر دوری کند یا در فکر کردن دچار مشکل شود.

اضطراب – مثلاً شخص ممکن است ترس یا فشار روحی زیادی را حس کند و نتواند آرام شود.

این علائم ممکن است چند ساعت یا چند روز طول بکشد ولی اگر شخص درمان مناسب نشود می‌تواند تا هفته‌ها، ماهها یا حتی سالها ادامه پیدا کند

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 دچار روان پریشی می‌شود؟

فقط حدود 2% از مردمی که یک بیماری روانی دارند بیماری شان می‌تواند آنقدر شدید شود که به علائم روان پریشی تعبیر شود. روان پریشی قابل درمان است. هر کسی می‌تواند روان پریشی بگیرد و این در همه فرهنگها دیده می‌شود. معمولاً این بیماری برای اولین بار بین سنین 15 و 30 سالگی ظاهر می‌شود.

چه عواملی باعث ایجاد اختلال روان پریشی می‌شوند؟

علل بروز اختلال روان پریشی هنوز کاملاً شناخته نشده نیست و محرکهای زیادی وجود دارند. مثلاً:

- جراحی مغز.
- فشار روحی، مثلاً در اثر از دست دادن یک عزیز، تجربه کردن جنگ یا شکنجه، مهاجرت به یک کشور جدید، شرایط زندگی پر فشار، شروع یک مدرسه جدید، طلاق والدین، اختلال یک رابطه یا امتحانات دانشگاهی.
- سوء استفاده از مواد مخدر یا الکل.
- وجود اختلال روان پریشی در تاریخ خانواده فرد ممکن است او را در ابتلا به بیماری روانی آسیب پذیر تر کند.

کسی که حملات روان پریشی دارد و از مواد مخدر استفاده می‌کند، بیشتر در خطر تجدید روان پریشی، افسردگی، اضطراب و مشکلات حافظه است. بهبود او ممکن است طولانی تر شود و علائم و حملات روان پریشی شدیدتری را تجربه کند.

روان پریشی ناشی از مواد مخدر چیست؟

احتمال بروز روان پریشی در افراد مستعد در صورت استفاده از مواد مخدری مثل ماری جوانا، آمفتامین‌ها (اسپید - Speed) و کوکائین افزایش می‌یابد. علائم روان پریشی ناشی از استفاده از مواد مخدر معمولاً به سرعت ظاهر شده و مدت کوتاهی طول می‌کشند (از چند ساعت تا چند روز) تا اثرات مواد مخدر از بین برود. رایج ترین علائم روان پریشی ناشی از استفاده از مواد مخدر مشکلات حافظه، گم گشتگی و توهم است. این علائم به خوبی درمان می‌شوند.

تشخیص دوگانه چیست؟

تشخیص اختلال دوگانه در مورد اشخاصی به کار می‌رود که هم یک بیماری روانی مثل اسکیزوفرنی، افسردگی، اختلال دوقطبی یا اختلال شخصیت دارد و هم مشکلات ناشی از مصرف مواد مخدر یا الکل.

ابتلا به یک بیماری روانی خطر سوء استفاده شخص از موادمخدر و الکل را خیلی افزایش می‌دهد. استفاده از مواد مخدر یا الکل در کسانی که بیماری روانی دارند ممکن است برای تجربه احساس بهتر، رفع احساس تنهایی، تمدد اعصاب، تفریح، کنترل فشار روحی و یا احساس تعلق به یک گروه اجتماعی باشد. ممکن است این مواد در ابتدا به شخص کمک کند تا احساس بهتری داشته باشد و علائمش را رفع کند ولی پس از ابین رفتن اثر مواد مخدر یا الکل، علائم بیماری شدید تر می‌شوند. بهبودی یافتن از بیماری روانی برای کسانی که تشخیص دوگانه دارند سخت تر است.

استفاده از مواد مخدر یا الکل توسط شخصی که مبتلا به بیماری روانی است، می‌تواند در همه جوانب زندگی او مثل شغل، تحصیل، روابط بین فردی، مسکن، اداره امور مالی و درگیری با قانون مشکل ایجاد کند و احتمال خطر آسیب زدن به خود یا خودکشی را افزایش می‌دهد.

تشخیص بیماری روانی در کسانی که دچار سوء استفاده از مواد مخدر یا الکل هستند بیشتر طول می‌کشد.

من چگونه می‌توانم به کسی که دچار اختلال روان پریشی یا تشخیص دوگانه است کمک کنم؟

فرهنگ نقش عمده‌ای در درک مردم از بیماری روانی دارد. برای مثال، در بعضی از فرهنگها بروز رفتار روان پریشی را دلایل ماوراء الطبیعه نسبت می‌دهند. خیلی مهم است که بتوانیم احساس ننگ و شرم در مورد بیماری روانی و عواملی را که مانع کمک خواستن مردم می‌شوند از بین ببریم.

خانواده و دوستان شخصی که دچار اختلال روان پریشی است ممکن است ندانند که چه کار باید بکنند و برداشتن قدم اول برای کمک به او برایشان دشوار باشد. این حالت ممکن است بسیار اضطراب زا و مشکل بوده و آنها ممکن است احساس گناه، شوک، ناتوانی و گیجی داشته باشند. گاهی اوقات افراد مبتلا به روان پریشی تشخیص نمی‌دهد که به کمک نیاز دارند، یا ممکن است احساس شرم کنند یا از خفتی که به بیماری روانی مربوط می‌شود بترسند. مهم است که آن عزیز شما هر چه زود تر کمک دریافت کند.

خانواده و دوستان می‌توانند با بیانی واضح و آرام به کسی که دستخوش روان پریشی است بگویند چه چیزی دیده‌اند که باعث نگرانی آنها است. به او بگویید که شرایط می‌تواند بهتر بشود و کمک خواستن نشانه قدرت است، نه ضعف. به او بگویید که می‌تواند به یک دکتر عمومی (GP) و خدمات بهداشت روان مراجعه کند. صبر و امیدواری و اطمینان دادن به بیمار در بهبود بیماری موثر است. بیماری روانی قابل درمان است.

درمان روان پریشی و تشخیص دوگانه چیست؟

کسی که دچار اختلال روان پریشی یا تشخیص دوگانه است نباید سعی کند که به تنهایی با آن مقابله کند. روان پریشی را می‌توان با موفقیت درمان کرد و بیشتر افراد به خوبی بهبود می‌یابند. بعضی‌ها به سرعت بهبود پیدا می‌کنند و فقط به کمک کمی نیاز دارند. بعضی‌ها بهبودشان بیشتر طول می‌کشد و به کمک فشرده نیاز دارند.

انواع گزینه‌ها برای درمان وجود دارد، مثل دارو، مراقبت مداوم با یک روانپزشک، مداخلات روانی - اجتماعی و گروههای حمایتی. گاهی اوقات ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان باشد.

تشخیص دوگانه یک نوع بیماری است که به مداخله پزشکی نیاز دارد. انواع زیادی از داروها برای کمک به رفع علائم و پیشگیری از عود بیماری وجود دارد. اقدام به درمان سریع در بهبودی کسی که تشخیص دوگانه دارد موثر است و احتمال عود بیماری را کاهش دهد.

اگر روان پریشی یا تشخیص دوگانه داشتم چه کار باید بکنم؟

- اولین قدم مشاوره با دکتر عمومی (GP) خودتان است.
- تا آنجا که می‌توانید در باره این بیماری اطلاعات به دست بیاورید تا به شما و خانواده تان کمک کند که متوج شوید چه اتفاقی می‌افتد، چه انتظاراتی می‌توان داشت و چگونه این حالات را کنترل کنید. خدمات بهداشت روان موجود را پیدا کنید و خواستار درمان و حمایت باشید.
- برای آگاهی بیشتر از کمکهای موجود با سرویس بهداشت روان یا سرویس مواد مخدر و الکل در منطقه خودتان تماس بگیرید.
- داشتن یک مشاور که با اوصحبت کنید ضروری است. جلسات مشاوره برای خانواده و دوستانتان نیز می‌تواند مفید باشد.
- کنترل فشار روحی. اثرات فشار روحی می‌تواند شامل خستگی مفرط، کج خلقی، اضطراب، تغییر در اشتها و بد خوابی باشد. بعضی از راههای کم کردن فشار روحی عبارتند از تمدد اعصاب، تنفس عمیق، منظم بودن، مدیریت زمان و کم کردن مسئولیت‌ها و تعهدات.
- سلامت جسمی خود را حفظ کنید. تغذیه خوب و استراحت کافی داشته باشید، مرتباً ورزش کنید و برای معاینات عمومی پزشکی بروید.
- هدفهای قابل دسترسی برای خودتان تعیین کنید و از دست آوردهای خودتان لذت ببرید.
- یک محیط حمایت کننده می‌تواند احساس تنهایی شما را کم کرده و به شما کمک کند تا با علائم روان پریشی برخورد مناسب تری داشته باشید. داشتن حمایت خانواده، دوستان و گروهها به شما کمک می‌کند که در مورد بهبودی مثبت فکر کنید. محیطهای محبت آمیز و با ثبات ایجاد کنید و احترام به نفس خود را بیشتر کنید. ایجاد و نگه داشتن روابط بین فردی مهم است و در صورت اختلال در روابط موجود ، مشورت با یک مشاور و راهکارهای حل مسائل را بررسی کنید.
- می‌توان از عود کردن بیماری پیشگیری کرد. عوامل موثر در فشار روحی را شناسایی کنید، علائم اولیه بیماری را بنویسید. راهکارهای مقابله با بیماری را معین کنید. لیست داروهایی را که باید برای کنترل نشانه‌های اولیه مصرف کنید بنویسید و معین کنید که برای کمک و حمایت بیشتر به چه کسی باید مراجعه کنید.

از آنجا که راهکارهای مختلف برای بعضی از افراد بهتر کار می‌کند تا دیگران، راهکارهای متفاوتی را امتحان کنید تا ببینید کدام مناسب شما است. بعضی ها به سرعت و با مداخله کم بهبود می‌یابند ولی برای بعضی دیگر، حمایت در مدت طولانی تری بهترین راه است.

من بعنوان یک عضو خانواده یا دوست چگونه می‌توانم روان پریشی و تشخیص دوگانه را اداره کنم؟

علائم روان پریشی برای همه استرس زا است. بعنوان یک عضو خانواده یا دوست، شما ممکن است احساس ترس، غم، خشم، نا امیدی، خجالت و درماندگی داشته باشید. درمان اختلال روان پریشی گاهی اوقات می‌تواند طولانی باشد و با موانع و شکست مواجه می‌شود. با مشکلاتتان به تنهایی روبرو نشوید. با افراد مورد اطمینان مانند دوستان یا اعضای خانواده و متخصصین حرف بزنید چون آنها می‌توانند حامی و کمک کننده باشند. همچنین، بخاطر داشته باشید که شما به وقت برای خودتان هم احتیاج دارید و ممکن است لازم باشد که امور زیر را بیشتر در نظر بگیرید:

- اجتناب از خشونت: اگر اعمال آن شخص باعث ترس یا تهدید می‌شود برای کمک خواستن تامل نکنید و در صورت لزوم به پلیس تلفن بزنید.
- راهکارهای شما برای حمایت از شخص نباید مشوق اعتیاد او به مواد مخدر یا الکل باشد. مثلاً بجای اینکه به او پول بدهید برایش غذا بخرید یا قبض برق او را پرداخت کنید.

- خودکشی و تهدید به خودکشی جزئی از رفتار کسانی است که تشخیص دوگانه دارند. اعضای خانواده و دوستان باید برای مقابله با این موضوع برخورد متناسبی داشته باشند.
- در صورت عود بیماری تقاضای کمک کنید.
- نشان دهید که متوجه حالات او هستید و مشکل اورا فهمیده و به انتخابها و روش زندگی او احترام می‌گذارید.
- همیشه بطور واضح و با آرامش به او اطمینان دهید و نشان دهید که چه رفتاری برای شما قابل قبول است.
- سعی کنید شرایط عادی زندگی روزمره راحفظ کنید مثل جشنهای تولد. مراسم روحانی و فرهنگی و فعالیتهای ویژه خانوادگی.

آیا به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟

برای مترجم

سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS)
تلفن: 13 14 50

خدمات بهداشت روانی و سرویس 24 ساعته اضطراری شماره تلفنها در کتاب تلفن محل شما فهرست شده است

Lifeline سرویس مشاوره تلفنی 24 ساعته
یک سرویس مشاوره و اطلاعات که یک سازمان غیر دولتی عرضه می‌کند.
تلفن: 14 11 13
وب سایت: www.lifeline.org.au

شبکه اطلاعات مواد مخدر استرالیا (ADIN)
اطلاعات در باره خدمات مربوط به مواد مخدر و الکل در هر ایالت و خطه
وب سایت: www.adin.com.au

Carers Australia
یک سازمان غیر دولتی که به مراقبین اطلاعات، ارجاع و منابع آموزشی عرضه می‌کند.
تلفن: 1800 242 636
وب سایت: www.carersaustralia.com.au

جزئیات تماس محلی را در اینجا بنویسید

.....

.....

.....

بهداشت روانی چند فرهنگی استرالیا (MMHA)
تلفن: 02 9840 3333
فکس: 02 9840 3388
وب سایت: www.mmha.org.au
ایمیل: admin@mmha.org.au

Sane Australia
سازمان خیریه ملی بهداشت روانی که از طریق یک خط کمک تلفنی رایگان، اطلاعات، ارجاع و همچنین منابع آموزشی و پژوهش ارائه می‌دهد.
تلفن: 1800 18 SANE (7263)
وب سایت: www.sane.org

beyondblue: ابتکار ملی افسردگی
اطلاعات در باره افسردگی، اضطراب و ناهنجاری‌های مربوط به آن. درمانهای موجود و از کجا می‌شود کمک گرفت.
تلفن: 1300 22 4636
وب سایت: www.beyondblue.org.au

با این مراجع در محل خودتان تماس بگیرید:

- دکتر (GP)
- مرکز بهداشت روانی
- مرکز بهداشت اجتماعی
- تیم بهداشت روانی در بیمارستان محلی شما
- مرکز / سرویس بهداشت روانی فرافرهنگی (Transcultural Mental Health Centre/Service)

MMHA می‌تواند جزئیات تماس را در صورتیکه در ایالت یا خطه شما وجود داشته باشد به شما بدهد.

در باره این برگه اطلاعاتی

این برگه اطلاعاتی توسط بهداشت روانی چند فرهنگی استرالیا (MMHA) با بودجه از اداره بهداشت و سالمندی استرالیا (Australian Department of Health and Ageing) تهیه شده است. برگه‌های اطلاعاتی دیگر در این سری عبارتند از:

- افرادی که از مبتلایان به بیماری روانی نگهداری می‌کنند
- حقوق و مسئولیت‌های مصرف کنندگان در سیستم بهداشت روانی
- هویت فرهنگی و بهداشت روان
- کمک گرفتن برای بهداشت روان از طریق یک دکتر
- اختلال فشار روانی پس آسیبی
- بهبودی پس از یک بیماری روانی

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

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

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA