

## بهبودی پس از یک بیماری روانی (Recovering from a mental illness)

بیماری روانی قابل معالجه است. اگر شما مبتلا به بیماری روانی هستید دانستن اینکه چه درمان و حمایتی وجود دارد و برای کمک به کجا می‌توانید بروید قدم مهمی در راه بهبودی شما است. اطلاعاتی در مورد خدماتی که ممکن است موجود باشد در این برگه اطلاعاتی ارائه شده است.

### بهبودی از یک بیماری روانی چگونه ممکن است؟

در افراد مبتلا به بیماری استفاده از تجربیات و سابقه بیماری استفاده به آنها درک بهتری در رابطه با بهبودیشان می‌دهد. بهبودی اغلب فرآیندی است که در آن شخصی که بیماری روانی دارد برای خوب شدن خود نقش فعالی را تا حد ممکن به عهده می‌گیرد. برای بهبودی، شخص بیمار نیاز دارد تا تعریف مثبتی از هویت خود داشته باشد. تغییراتی در زندگی خود بدهد و روی امکانات زیادی که برای گذراندن یک زندگی پر معنی وجود دارد تمرکز کند. روند بهبودی تدریجی است. برای بعضی‌ها بهبودی یعنی خوب شدن کامل و هرگز دوباره بیمار نشدن. برای دیگران یعنی اینکه بهتر می‌شوند ولی باید یاد بگیرند و خودشان را با اثرات بیماری وفق دهند. یا قبول کنند که ممکن است بعضی وقتها خوب باشند و بعضی وقتها بیمار. علائم بیماری روانی ممکن است کاملاً از بین نرود ولی قابل کنترل باشد. گاهی اوقات ممکن است بیماری در مدتی که شما کنترل کردن آن را یاد می‌گیرید تشدید شود ولی وقتی یاد گرفتید که چگونه آن را کنترل کنید. می‌توانید زندگی رضایتبخشی داشته باشید.

### با احساس شرم چه کار باید کرد؟

مهم است که بدانید که شما و خانواده تان نباید از داشتن بیماری روانی خجالت بکشید. فرهنگ نقش عمده‌ای در درک مردم از بیماری روانی دارد و مهم است که احساس شرم مربوط به بیماری روانی را که مانع از کمک خواستن مردم می‌شود از بین ببریم. بیماری روانی هم مثل هر بیماری دیگری است. مثل آسم یا مرض قند. تبعیض مردم بر علیه شما بدلیل داشتن بیماری روانی بر خلاف قانون است. برای آگاهی بیشتر به برگه اطلاعاتی بهداشت روانی چند فرهنگی استرالیا (MMHA) به نام حقوق و مسئولیت‌های مصرف کنندگان در سیستم بهداشت روانی (Consumer rights and responsibilities in the mental health system) مراجعه کنید.

### چه حمایت‌هایی وجود دارد؟

بهبودی از بیماری روانی از طریق حمایت پزشکی، حمایت‌های گروهی و اجتماعی از طرف خانواده، دوستان و جامعه امکان پذیر است.

### چه نوع حمایت پزشکی وجود دارد؟

#### برنامه مراقبت بهداشت روانی

بهترین راه شروع به درمان بیماری روانی داشتن یک برنامه بهداشت روان است که به نام برنامه اقدام برای بهبودی یا برنامه درمان بهداشت روانی نیز شناخته می‌شود. این برنامه نشان خواهد داد که شما از چه خدماتی می‌توانید استفاده کنید. کدام متخصصین بهداشت روانی شما را درمان خواهند کرد و چطور. داروهای شما چیستند و اقدامات شما برای دست یافتن به چه اهدافی می‌باشد.

برنامه مراقبت بهداشت روانی شما ممکن است شامل اینها باشد:

#### دکتر عمومی (GP)

ارتباط مرتب دکتر عمومی تان (GP) بسیار مهم است تا یکدیگر را بشناسید و بتوانید در مورد مسائل ادامه دار گفتگو کنید. دکترتان (GP) می‌تواند با ارجاع شما به خدمات و متخصصین بهداشت روانی مناسب به شما کمک کند تا برنامه مراقبت بهداشت روانی خود را آغاز کنید.



### روانشناس

روانشناس می‌تواند به شما کمک کند که در باره مسائلتان صحبت کرده راه حل‌ها را شناسایی کنید و اقداماتی را برای شناسایی علائم و طرز برخورد با آنها انجام دهید.

### روانپزشک

یک روانپزشک می‌تواند باشما در باره مسائلتان حرف بزند و در صورت لزوم داروی لازم را تجویز کند. او همچنین می‌تواند شما را به خدمات بهداشت روان و سایر خدمات اجتماعی ارجاع نماید.

### سررویس بهداشت روان

اگر شما از یک سررویس بهداشت روان در جامعه استفاده می‌کنید. درخواست کنید تا یک هماهنگ کننده مراقبت (care co-ordinator) برایتان در نظر گرفته شود. هماهنگ کنندگان مراقبت (که به نام مدیران موردی (case managers) نیز شناخته می‌شوند) می‌توانند درمان شما را هماهنگ کرده و اطلاعات، آموزش و پشتیبانی برای همه خانواده ارائه کنند. و همچنین شما را به سازمانها و گروههای اجتماعی ارجاع دهند.

### مصرف دارو

مصرف دارو می‌تواند در کنترل علائم بیماری روانی کمک کند تا اشخاصی که بیماری روانی دارند بتوانند بهتر عمل کنند. احتیاج افراد به دارو ها و میزان مصرف آن متفاوت است. استفاده از دارو به این معنی نیست که شخص پس از بهبودی یا احساس بهتر شدن دارو را قطع کند. بعضی از افراد ممکن است لازم داشته باشند که برای کنترل بیماریشان تا آخر عمر دارو مصرف کنند.

### بیمارستانها

بعضی اوقات شدت بیماری در افراد به اندازه‌ای است که ممکن است لازم باشد برای درمان در یک بیمارستان روانپزشکی بستری شوند. اگر کمک فوری مورد لزوم است با روانپزشکتان یا هماهنگ کننده مراقبت تماس بگیرید. آنها می‌توانند در صورت لزوم ترتیب ارزیابی و بستری شدن در بیمارستان را بدهند. در صورت بروز یک وضعیت بحرانی، در ساعات غیر اداری بیشتر بیمارستانها تیمهای اورژانس برای کمک دارند.

## چرا حمایت اجتماعی مهم است؟

خانواده، دوستان، همکاران، همسایه‌ها و اعضای جامعه که شما می‌توانید با آنها صحبت کنید کمکتان خواهند کرد تا حس کنید که متعلق به جامعه هستید و احساس انزوا را کمتر کنید. باقی ماندن در ارتباط با دیگران مهارت‌های اجتماعی شما و اعتماد به نفستان را بهتر خواهد کرد که می‌تواند به بهبودی شما کمک کند.

## گروههای حمایتی چه نقشی دارند؟

حمایت گروهی می‌تواند تاثیر بسیار مثبتی روی بهبودی شما داشته باشد چون با شرکت در فعالیت‌ها، تجربیات، مشکلات، راه حل‌ها، ایده‌ها و دوستی‌ها، شما می‌توانید با کسانی که تجربیات و علاقه‌هایی شبیه به شما دارند شریک شوید. راههای زیادی برای دریافت حمایت گروهی وجود دارد.

### برنامه‌های روزانه

سازمانهای اجتماعی برنامه‌های مختلف روزانه‌ای را که شامل موارد زیر است ارائه می‌دهند:

- فعالیتهای ورزشی مثل پیاده روی.
- کلاسهای نویسندگی و هنری.
- کلاسهای مراقبه و تمدد اعصاب.
- برنامه‌هایی مخصوص کمک به جوانان، زنان یا افراد در گروههای مختلف زبانی و فرهنگی.
- برنامه‌هایی برای افزایش مهارت‌های اجتماعی و شغلی تا به پیوند شما به جامعه کمک کند.

### گروههای حمایتی

گروههای حمایتی محلی را برای ملاقات با اشخاص دیگری که در شرایط مشابه شما می‌باشند فراهم می‌کنند. اغلب، کسانی که به بهترین وجه می‌توانند شرایط شما را درک کنند و کمک کنند تا بهبودی پیدا کنید. کسانی هستند که تجربیات مشابهی داشته‌اند. دکتر عمومی (GP) یا سررویس بهداشت روان منطقه شما می‌تواند شما را به نزدیکترین مرکز خدمات روزانه یا گروه ارجاع کند.

## داشتن شغل، پول و محلی برای زندگی چگونه به بهبودی کمک می‌کند؟

### اشتغال و درآمد

نقش اشتغال در کمک به بهبودی افراد از یک بیماری روانی بسیار موثر است. داشتن شغل می‌تواند اعتماد به نفس را افزایش داده و درک بهتری را از هویت شخص و احساس تعلق او به جامعه ایجاد کند. کار کردن در محیطی که در آن همکاران و مدیران حامی شما باشند یک حس ثبات به شما می‌دهد. اگر با مدیران راحت هستید می‌توانید در نظر بگیرید که در باره نیازهای خاص خود در محل کار با او صحبت کنید. سازمانهای استخدامی متخصص می‌توانند به کسانی که بیماری روانی دارند کمک کنند تا سر کار برگردند. اگر بیکار هستید برای ارزیابی و ارجاع با یک سازمان استخدامی متخصص با دفتر دولتی Centrelink در منطقه خودتان تماس بگیرید. کار همچنین پولی را که برای پرداخت هزینه چیزهای مورد نیازتان لازم است فراهم می‌کند. کم کردن فشار روحی ناشی از مشکلات مالی به بهبودی شما کمک می‌کند و اعتماد به نفستان را بالا می‌برد.

### کمک مالی

در صورت ابتلا به بیماری روانی جدی شما ممکن است واجد شرایط برای کمک مالی، مثل مستمری حمایت از معلولین یا کمک هزینه بیماری باشید. برای آگاهی بیشتر با دفتر محلی Centrelink صحبت کنید.

### مسکن

زندگی کردن در یک مکان امن و راحت، ایمنی و یک حس ثبات ایجاد خواهد کرد. از دکتر محلی (GP) یا سرویس بهداشت روان در باره انواع گزینه‌های موجود در مورد مسکن سوال کنید.

## من چگونه می‌توانم به بهبودی خودم کمک کنم؟

کارهای زیادی هست که شما می‌توانید برای کمک به بهبودی بیماری روانی تان انجام دهید:

برنامه ریزی از قبل می‌تواند به شما، شخص مراقب شما و خانواده تان کمک کند که با هر مشکلی که ممکن است پیش بیاید برخورد کنید.

- شرکت در گروه‌های حمایتی. اشخاص دیگر در این گروه‌ها ممکن است تجربیاتی شبیه به شما داشته باشند که این امر می‌تواند اعتماد به نفس شما را زیاد و انزوا را کم کند.
- خود آموزی. تا آنجا که می‌توانید در باره بیماری تان چیز یاد بگیرید تا بفهمید که چه می‌گذرد. بهترین درمانی که می‌توانید دریافت کنید چیست؟ چه منابعی وجود دارد؟ مطالعه کردن در باره بیماری تان و صحبت کردن با متخصصین صلاحیت دار مراقبت بهداشتی کمک خواهد کرد.
- از خانواده، دوستان، همکاران و متخصصین بهداشت روانی که مورد اعتمادتان هستند و می‌توانید به ویژه صورت بروز بحران به آنها مراجعه کنید. یک سیستم حمایت شخصی ایجاد کنید.
- یاد بگیرید که علائمی را که دچار آن می‌شوید شناسایی کرده و برای کنترل آن اقدام کنید.
- از مهارتهایی مثل تمدد اعصاب یا کنترل خشم استفاده کنید تا بتوانید با مشکلات روبرو شوید. اگر احساس فشار روحی یا اضطراب در شما شروع شد، سعی کنید نفس عمیق بکشید تا خودتان را آرام کنید.
- هرگز امید به بهبودی خود را از دست ندهید. در مورد زندگی مثبت و شاد بیاندیشید. این نگرش به شما اعتماد به نفس می‌دهد تا کنترل زندگی تان را بیشتر در دست بگیرید.
- دارویی را که برایتان تجویز شده مصرف کنید. اگر احساس کردید که حالتان خوب است خوردن دارو را متوقف نکنید چون ممکن است در اثر نخوردن دارو دچار علائم بیماری و عوارض جانبی بشوید.
- سعی کنید مصرف سیگار و مشروب الکلی را کم کنید. برای کمک گرفتن در این مورد با تلفن سراسری Quitline به شماره 131 848 یا دکتر عمومی تان (GP) یا مشاور مواد مخدر و الکل در مرکز بهداشت اجتماعی محلاتان تماس بگیرید. از مواد مخدر غیر قانونی پرهیز کنید.
- تغذیه مناسب داشته باشید. مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه بخورید و مصرف غذاهای پر چربی، شیرینی و نوشیدنی‌های شکر دار را کم کنید.
- مرتباً ورزش کنید. راه بروید، شنا کنید، عضو کلوب ورزشی بشوید، برقصد، دوچرخه سواری کنید، مراقبه کنید یا فعالیت دیگری که از آن لذت می‌برید انجام دهید تا تندرست بمانید و کمکتان کند تا نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید.

- به حد کافی بخوابید. مسکن مناسب می‌تواند کمک کند تا احساس امنیت کنید و خواب را بهتر می‌کند.
  - حمایت روحی. رفتن به یک محل عبادت یا صحبت کردن با راهنمای روحانی / مذهبی تان ممکن است کمک‌تان کند تا بیشتر احساس آرامش کنید.
  - رفت و آمد. مطمئن شوید که وسایل نقلیه عمومی یا یک ماشین در دسترس‌تان باشد. توانایی رفتن به اطراف می‌تواند به کم کردن احساس انزوا کمک کند.
  - ارتباطات را با دوستان یا کسانی که می‌توانند به شما کمک کنند حفظ کنید.
- برای بهبودی شما مهم است که با دکتر عمومی (GP) یا متخصص مراقبت بهداشت‌تان در باره هر نوع نگرانی که دارید صحبت کنید.

### آیا به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟

#### برای مترجم

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

خدمات بهداشت روان و سرویس 24 ساعته اضطراری شماره تلفن در کتاب راهنمای 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: 13 11 14

وب سایت: www.lifeline.org.au

#### سازمان همپاری بیماری روانی

#### (Mental Illness Fellowship of Australia Inc)

یک سازمان ملی غیر دولتی که سازمانهای عضو آن در بیشتر ایالتها و خطه‌ها به کسانی که بیماری روانی جدی دارند و خانواده‌های آنان اطلاعات و خدمات عرضه می‌کنند.

وب سایت: www.mifa.org.au

جزئیات تماس محلی را در اینجا بنویسید

#### بهداشت روان 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 خبریه 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 روان

• مرکز بهداشت اجتماعی

• تیم بهداشت روانی در بیمارستان محلی شما

• مرکز / سرویس بهداشت روان 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
- اختلال روان پریشی و مسائل مربوط به استفاده از الکل و مواد