

# 10 October



## فهم الأمراض العقلية (Understanding Mental Illness)

الأمراض العقلية هي عبارة عامة لمجموعة من الأمراض التي تؤثر على العقل أو الدماغ. هذه الأمراض، والتي تشمل اضطراب ذو القطبين (اضطرابات التغيرات المزاجية) والاكئاب والشيزوفرينيا (الفصام) والقلق واضطرابات الشخصية، تؤثر على كيفية تفكير وشعور وتصرف الإنسان.

### علامات إنذار مبكرة

وهذه تختلف من شخص لآخر. لكن بعض العلامات الشائعة تحدث حين يتغير سلوك الشخص تدريجياً أو بصورة مفاجئة. هذه التغيرات في السلوك يمكن أن تكون في بعض الأحيان رد فعل على ما يحدث في الحياة، خاصة لدى المراهقين. ولكن إذا كنت غير متأكد من ذلك اطلب النصح من طبيب و/أو موظف صحة عقلية.

### الأعراض

هنالك نوعان من الأمراض العقلية وتختلف أعراضها من شخص لآخر بناءً على نوع المرض العقلي:

- الذهان: حيث يفقد المرء صلته بالواقع.

- اضطرابات مزاجية: حيث يختبر الشخص مشاعر عارمة من الحزن، والقلق والخوف وعدم القدرة على النوم وفقدان الرغبة بالقيام بأمر كان يحبها في السابق وتغيرات في الشهية للأكل الخ...

هذه التغيرات والتي يمكن أن تحدث بسرعة أو يمكن أن تكون تدريجية وخفيفة، تجعل من الصعب على الإنسان أن يتكيف مع عمله أو دراسته أو علاقاته الاجتماعية أو متطلباته الأخرى.

التكملة على الصفحة التالية....

### أسباب الأمراض العقلية

ليس هناك من أسباب مباشرة معروفة للأمراض العقلية، إنما المعروف هو أن الأمراض العقلية لا تحدث نتيجة خلل في الشخصية أو ضعف أو خطأ موروث فيها. فهي مرض مثل جميع الأمراض الأخرى. إن بعض العوامل الأخرى التي يعتقد أنها تساهم في الإصابة بالأمراض العقلية هي:

- تغيرات في بنية و/أو كيمياء الدماغ. وذلك يؤثر على وظيفة الدماغ وبالتالي يؤثر على مشاعر وأفكار وسلوك الفرد.

- عوامل بيئية، إذ أن بيئة الفرد وعلاقاته الاجتماعية وحياته الأسرية والصدمات والانتهاكات التي يتعرض لها وضغوطات الحياة، يعتقد بأنها جميعها تساهم في حدوث الأمراض العقلية أو تحفزها.

- عوامل بيولوجية، فالمرض العقلي يمكن أن يكون موروثاً كلياً أو جزئياً، ولذلك يصبح جزءاً من التكوين الجيني الوراثي للشخص. إنما يمكن أن يكون الشخص وارثاً لتلك الجينة الوراثية دون أن يصاب بمرض عقلي.

- إن الإفراط بتعاطي المخدرات أو المواد المخدرة يمكن أن يحدث تغييراً في كيمياء الدماغ مما يجعل الشخص عرضة للإصابة بمرض عقلي.

- أنماط التفكير السلبي، إذا كان الشخص معرضاً للإصابة بمرض عقلي، فإن أنماط التفكير السلبي المستمرة يمكن أن تفاقم تلك الحالة.

### من هم الأشخاص المعرضون للإصابة بالأمراض العقلية؟

تؤثر الأمراض العقلية بشكل مباشر على 20% من الأستراليين في مرحلة ما من مراحل حياتهم. وتتراوح تلك الأمراض بين الطفيفة أو المؤقتة إلى الحادة أو الطويلة الأمد. وهي أكثر شيوعاً وسط الشباب إذ تؤثر على 25% من هذه الفئة العمرية. كما وتلقي الهجرة بضغوطات نفسية على الأشخاص، فاللاجئون والهاربون من الاضطهاد غالباً ما يعانون من ضغوط أكثر وبالتالي فهم معرضون أكثر للأمراض العقلية.

## العلاج والشفاء

في الغالب يمكن معالجة جميع الأمراض العقلية أو على الأقل التخفيف من حدتها بواسطة الأدوية لإصلاح الاختلال الكيميائي، وعن طريق نوع من المعالجة النفسية و/أو الاستشارات النفسية.

ولعل أهم الأمور التي تساعد على الشفاء هي تفهم المريض عقلياً والتعاطف معه. ففي الغالب يواجه الشخص المصاب بمرض عقلي الانعزال والتميز من قبل الآخرين الذين يمكن أن يتعاملوا معه بحرج ورفض وسوء معاملة إذا كانوا لا يفهمون تصرفه غير المعتاد.

تجدد الإشارة إلى أنّ الخلفية الثقافية تؤثر على عدة نواح من الصحة العقلية، لذلك من المهم مراعاة خلفية الشخص الثقافية عند بحث خيارات العلاج له.

من المهم أن نتذكر أنّ واحداً من بين كل خمسة أشخاص راشدين سيعاني من مرض عقلي مرةً واحدة على الأقل في حياتهم. كما علينا أن نتذكر ان الأمراض العقلية يمكن أن تعالج، وأنّ التعاطف وتفهم المريض عقلياً يمكن أن يساعدوا في عملية شفاؤه.

## معلومات إضافية

إنّ البرنامج الأسترالي للصحة العقلية المتعدد الثقافات (MMHA) هو برنامج وطني تموله الحكومة الأسترالية ويعمل بالتضافر مع أخصائيي الصحة العقلية ومع مستهلكي الخدمة، ومع مقدمي الرعاية ومجموعات الدعم والمساندة والمؤسسات الأكاديمية لتعزيز الصحة العقلية ولمنع عمليات الانتحار للأستراليين المتحدرين من خلفيات متنوعة ثقافياً ولغوياً، وذلك عن طريق الحملات وعن طريق توفير الموارد ونشرات المعلومات.

اتصلوا ب (MMHA) على الرقم 0298403333.

رقم الفاكس 0298403388

بريد الكتروني [mmha@admin.org.au](mailto:mmha@admin.org.au)

عنوان الصفحة الألكترونية: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

