

وجود رابطه صحیح بین پدر و مادر و فرزندان که در آن حدود مسئولیتها و نقش هر یسک از افراد بخوبی مشخص باشد و کودک بتواند تنبیه و تشویق را در مقابل رفتارهای خود پیش بینی کند، توافق نظر والدین در مورد تربیت کودک که منجر به دریافت پیامهای دوگانه نگردد. ایجاد احساس استقلال و مسئولیت بموقع و حمایت و پشتیبانی بجا از کودک هسر دو در شکل گیری امید و احترام به نفس در او نقش اساسی دارند. توجه به نیازهای آموزشی اوقات فراغت، تفریح سالم، درک نیازهای مراحل مختلف رشد مثل سنین نوجوانی و بلوغ و رفتار مناسب با این نیازها از طرف والدین و مسئولین پرورشی و آموزشی نیز جای عمده‌ای در رشد روانی متناسب کودک و پیشگیری از اختلالات روانی دارند. وسائل ارتباط جمعی بویژه رادیو تلویزیون نیز میتوانند نقش موثری در آموزش واکنشهای فرد و پیشگیری از اختلالات روانی داشته باشند، همانسان این رسانه‌ها میتوانند بدآموزی نیز بنمایند.

مبحث پیشگیری از بیماریهای روانی بسیار وسیع است و در بالا فقط به معانی اولیه اشاره شد.

بیماری‌های روانی کدامند؟

بیماری‌های روانی کدامند؟

بیماری‌های روانی کدامند؟

بیماری‌های روانی کدامند؟

در مفهوم پزشکی و علمی بیماریهای اعصاب شامل اختلالات شناخته شده سلسله اعصاب یعنی مغز، نخاع و اعصاب محیطی است که تخصص "نورولوژی" را در طب در بر می‌گیرد. و کلیه اختلالات خفیف و شدید روانی تحت عنوان بیماریهای روانی مطرح می‌شوند.

شکایات جسمی با علل روانی، و سواسهای خفیف و بعضی ترسهای مرضی را در برمیگیرد آنچه در اصطلاح مردم بعنوان بیماری روانی شناخته میشود، اشاره به بیماریهای شدیدتر دارد که در آن ارتباط بیماری با واقعیت محیط خارج قطع شده است.

در مفهوم پزشکی و علمی بیماریهای اعصاب شامل اختلالات شناخته شده سلسله اعصاب یعنی مغز، نخاع و اعصاب محیطی است که تخصص "نورولوژی" را در طب دربر میگیرد و کلیه اختلالات خفیف و شدید روانی تحت عنوان بیماریهای روانی مطرح میشوند. رشتهای از پزشکی که با این بیماریها سروکار دارد "روانپزشکی" است.

شایعترین بیماریهای روانی کدامند؟

اضطراب و افسردگی شایع ترین اختلالات در این گروهند. این دو حالت ضمناً از جمله شایعترین علل مراجعه به پزشک میباشد. اضطراب یک احساس نامطلوب روانی است که معمولاً در طی آن شخص بدون دلیل در درون خود احساس وحشت میکند و ترس از اتفاقاتی ناشناخته در او وجود دارد. این حالت همراه با علائمی جسمی نظیر خشکی دهان، طپش قلب، تنگی نفس، احساس فشار از ناحیه گلو، تکرر ادرار علائم گوارشی نظیر احساس ناراحتی در بالای شکم و یا اسهال است. گاه بسبب اضطراب دردهای قفسه سینه نیز ایجاد میشود که ممکن است با بیماریهای قلبی اشتباه گردد. بهرحال تشخیص اینکه هر یک از علائم ذکر شده بعلة

بیماریهای روانی

به چه دسته از بیماریها گفته می شود؟

بیماریهای روانی اختلالات رفتارها، احساسات و هیجانات و همچنین تفکر را در بر میگیرند. نمونه‌ای از مشکل رفتاری زیاده‌فعالی در کودک نمونه‌ای از اختلالات هیجانی افسردگی و نمونه‌ای از اختلالات فکری فکر وسواسی است.

علت بیماریهای روانی چیست؟

برای بیماریهای روانی یک علت واحد نمیتوان ذکر کرد. چون انسان موجودی جسمی روانی و اجتماعی است، هر سه دسته عوامل فوق میتواند در ایجاد مشکلات روانی دخالت داشته باشد. از جمله عوامل جسمی میتوان به وراثت مشکلات دوران جنینی، اختلالات تغذیه در دوران کودکی، ضربه‌های وارده بسر اشاره کرد. عوامل روانی مشتمل بر تعارضاتی است که شخص در درون خود بر سر حل مسائل دارد و عوامل اجتماعی، کل روابط فرد با دیگران، در محیط‌های چون خانواده، محله، مدرسه، محیط کار، را در بر میگیرد. عوامل جسمی و روانی اجتماعی بر یکدیگر تاثیر و تاثر متقابل دارند.

آیا بیماریهای عصبی و روانی یکی هستند؟

آنچه در اصطلاح مردم بعنوان بیماری عصبی شناخته میشود و مثلاً "میگویند" اعصاب خراب است. در حقیقت اشاره به بیماریهای روانی خفیف دارد، که اضطراب، افسردگی





اضطراب است . بکار بردن خودسرانه این داروها صحیح نیست و مصرف آنها همیشه باید زیر نظر پزشک و بمقدار تجویز شده و مدت تجویز شده بوسیله پزشک باشد . تقریبا "همیشه این داروها وقتی موثر میشوند که در یک دوره درمانی از آنها استفاده شود ، استفاده گاهگاهی آنها معمولاً مفید نیست . همه این داروها ، باید از دسترس اطفال دور نگهداشته شود .

روان درمانی چیست ؟

روان درمانی عبارتست از استفاده از رابطه پزشک و بیمار ، یا درمانگر و بیمار در جهت کاهش علائم بیماری . در جریان روان درمانی به بیمار فرصت بازنگری تجربیات و جریانات گذشته زندگی داده میشود و از این طریق به شناخت او از خویش و مشکلاتی که در ریشه علائم او قرار دارند افزوده می‌گردد . روان درمانی میتواند بر اساس تصحیح رفتارها یا حالات یاد گرفته شده در گذشته و آموزش واکنشها و منشهای سازنده‌تر در برخورد با مسائل زندگی نیز باشد . درباره حالات شدیدتر بیماریهای روانی که در آنها رابطه شخص با محیط خارج قطع میشود چه میتوان گفت ؟

در جریان چنین حالاتی شخص ممکن است فعالیت بیش از حد پیدا کند ، سریع حرف بزند خود را شخص بسیار بزرگی ببیند ، نسبت به دیگران سوءظن بی‌منطق بسیار شدید پیدا کند بسیار گوشه گیر و مردم گریز شود . افکار درونی او چنان بر او غلبه کنند که نسبت به رویدادهای بیرون بی‌توجه بماند . واکنشهای عاطفیش تناسب خود را با محیط خارج از دست بدهند مثلا " بی‌علت بخندد یا گریه کند .

اضطراب هستند یا یک بیماری ، با پزشک است . افسردگی نیز عبارتست از مجموعه‌ای از افکار و احساسات نامطلوب درونی و علائم جسمی . شخص افسرده ناامید است . خود را ناتوان و بی‌کس حس میکند ، تمایل شدید به گریه در او وجود دارد . احساس بی‌ارزشی و بی‌کفایتی میکند و غمگین و دلگرفته است . انجام کارهای معمولی هم بنظر او سنگین می‌آید . در افسردگی کاهش اشتها ، بیخوابی و کاهش وزن وجود دارد خستگی جسمی بسیار شایع است ، میل جنسی نیز اغلب کاهش می‌یابد . تشخیص اینکه علائم فوق مخصوصاً " علائم جسمی ذکر شده بعلاوه افسردگی هستند یا نه باید بوسیله پزشک صورت گیرد .

آیا افسردگی و اضطراب قابل درمانند ؟

آری . معاینه روانپزشکی معمولاً ریشه‌های این حالات را روشن می‌سازد و برحسب مورد درمانهای مناسب اعم از دارو درمانی و روان - درمانی برای بیمار تجویز میشود . در بسیاری موارد درمان این حالات از موفق‌ترین درمانهای پزشکی است .

دارو درمانی چیست ؟

دارو درمانی در روانپزشکی عبارتست از : استفاده از داروهای مختلف برای درمان حالات روانی . در چند دهه اخیر داروهای بسیار موثر پر حالات نامطلوب روانی کشف شده است که از آنجمله داروهای ضد افسردگی و ضد

ترس از بیماریهای روانی کم شود و مردم با این بیماریها مثل هر بیماری دیگری در پزشکی مواجه شوند از جمله اقداماتی است که میتواند مآلاً به بهبودی بیماران روانی و پذیرفته شدن آنها در سطح جامعه کمک کند.

برای پیشگیری از بیماریهای روانی چه میتوان کرد؟

همانطور که گفته شد، بیماریهای روانی چند علتی هستند و در پیشگیری آنها هم باید این مسئله در نظر گرفته شود. پیشگیری علل جسمی بیماریهای روانی مشتمل است بر تغذیه و بهداشت صحیح مادر در دوران بارداری، آرامش روحی مادر در دوران بارداری، انجام زایمان بصورت صحیح و پیشگیری از ضربه‌های زایمانی، جلوگیری از عفونتهای دوره کودکی با انجام بموقع واکسیناسیون و نظارت بر تغذیه صحیح کودک و پیشگیری از ضربه‌های وارده بسر در دوران کودکی مهمترین محیط اجتماعی دوران کودکی که نخستین حالات روانی کودک، در آن شکل میگیرد محیط خانواده است.



در چنین مواردی بیمار باید قطعاً "بوسیله روانپزشک مورد بررسی و درمان سریع قرارگیرد.

آیا برای این حالات شدید درمانی وجود دارد؟

— آری . امروزه برای شدیدترین حالات روانی نیز درمانهای مناسب وجود دارد . پس از اینکه بیماری تشخیص داده شد ، درمان لازم که مشتمل بر دارو و روشهای رفتار با بیمار است ، بوسیله پزشک تجویز میگردد . در موارد شدید ممکنست لازم باشد بیمار برای مدتی بستری شود . داروهائی که امروزه وجود دارد ، بنحوی شگفت‌انگیز در تخفیف این حالات مؤثرند . مدت لازم مصرف دارو ممکن است بسیار طولانی باشد و در این مورد باید خانواده کمک و همراهی نمایند . گاهی عدم مصرف مرتب دارو سبب عود بیماری میشود .

جز استفاده از دارو برای این بیماریهای شدید چه میتوان کرد؟

یافتن اشتغال سبک کم مسئولیت متناسب با تواناییهای بیمار ، وجود برنامه‌توان بخشی ، کار با خانواده در جهت ایجاد تفاهم برای کمک بسه بیمار ، و کار توضیحی در سطح جامعه بنحوی که

