

آن چه باید درباره‌ی بیماری‌های روانی بدانیم

این دسته از اختلال‌ها، شایع‌ترین بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند. سه نوع آن‌ها عبارتند از: هراس‌ها، اختلال‌های وحشت‌زدگی و روان‌رنجوری‌های وسواسی فکری-عملی. هراس‌ناکان، از شیء یا وضعیت خاصی، بیمناک یا وحشت‌زده می‌شوند. اختلال‌های هراس‌ناکانه، شامل احساس‌های شدید و ناگهانی، دهشت بدون هیچ دلیل ظاهری است و نشانه‌هایش به حمله‌ی قلبی شبیه است. آنانی که در بند روان‌رنجوری وسواسی فکری-عملی اسیرند، می‌کوشند که با بازگویی واژه‌ها یا عبارات یا پرداختن به رفتارهای تکراری و همیشگی مانند دست‌شستن پیپی، با نگرانی خویشتن، دست‌وپنجه نرم کنند. از سایر اختلال‌های اضطرابی «اختلال فشار روانی پس‌آسیبی» (پی‌تی‌اس‌دی) و «اختلال اضطراب فراگیر» را می‌توان نام برد.

۲) پریشان‌حالی

اختلال‌های خلقی شامل افسرده‌حالی و اختلال دوقطبی یا شیدایی-افسردگی است. احتمال دارد این نشانه‌ها، دربرگیرنده‌ی تغییرهای خلقی و خو از قبیل غمگینی یا شور و هیجان فراوان، آشفتگی‌های مربوط به خواب و تغذیه و دگرگونی‌هایی در میزان فعالیت و نیرو باشند. در این‌گونه اختلال‌ها، ممکن است خودکشی هم خطری به‌شمار آید.

۳) روان‌گسیختگی

اختلال شدیدتری است که در شیوه‌ی پندار، احساس و اعمال بشر اثر می‌گذارد. گمان می‌رود که روان‌گسیختگی به واسطه‌ی عدم تعادل مواد شیمیایی در مغز صورت پذیرد و چند علامت همانند توهم، بیهوده‌گویی (هذیان)، عزلت‌گزینی، گفتار گسسته و استدلال ضعیف از خود می‌نمایند.

۴) زوال عقل (عقل فرسودگی)

این دسته از نابه‌سامانی‌ها را بیماری‌هایی چون زوال عقل پیری (آلزایمر) تشکیل می‌دهد که به فقدان کارکردهای ذهنی از جمله ضعف حافظه و کاهش مهارت‌های عقلی و بدنی می‌انجامد.

۵) اختلال‌های غذایی

بی‌اشتهایی عصبی و پراشتهایی روانی، از بیماری‌هایی خطرناک و بالقوه‌ی مرگبار شمرده می‌شوند. کسانی که به اختلال‌هایی از این دست گرفتارند، از نظر غذایی دل‌مشغول بوده و بیم از چاق شدنشان نامعقول می‌باشد. بی‌اشتهایی عصبی، گرسنگی کشیدن است و حال آن‌که پراشتهایی روانی شامل پرخوری و پاک‌سازی مزاج از طریق استفراغ عمدی یا سوء‌مصرف ملین‌ها می‌باشد. امکان دارد این حالت از ورزش زیاد هم پدید آید.

بیماری روانی ممکن است هرکس را رنجور سازد. سن و سال، محدودیت، وضع اقتصادی، نژاد، مرام و مذهب یا رنگ آدمی در آن اثر ندارد.

در طول قرن گذشته، دانش پزشکی در شناخت، درمان و از میان بردن علت‌های بسیاری از بیماری‌ها، مشتمل بر بیماری‌های روحی، به پیشرفت‌های شگرفی دست یافته است.

در عین حال، هرچند پزشکان همچنان به گشودن برخی از رمز و رازهای مغز سرگرم‌اند، ولی بسیاری از کارکردهای آن، معماگونه است. حتی در مرکزهای پژوهشی معتبر، هیچ‌کس از طرز کار عضو یادشده یا علت کاستی‌های آن، اطلاع چندانی ندارد.

پژوهش‌گران به این نتیجه رسیده‌اند که شاید بسیاری از بیماری‌های روانی، پیامد عدم تعادل شیمیایی مغز باشد. امکان دارد این نابرابری، ارثی بوده و یا بر اثر فشار روحی بی‌اندازه یا سوء‌مصرف مواد مخدر پدید آید.

گاهی از یاد می‌بریم که مغز ما، همچون تمامی اندام‌های دیگرمان، در برابر بیماری‌ها، آسیب‌پذیر است. مبتلایان به بیماری‌های روحی، گاه چندگونه رفتار، همانند اندوه و زودآزاری بی‌اندازه و در موردهای حادث‌تر ممکن است وهم‌زدگی و گوشه‌گیری کامل را از خود نشان دهند.

چنین افرادی به‌جای برخورداری از رحم، همدلی و محبوبیت، به‌احتمال زیاد گرفتار دشمنی، تبعیض و داغ‌تنگ می‌گردند.

بهبود، امکان‌پذیر است. نشانه‌های بیماری را می‌توان با یاری و درمان صحیح، کاهش داد یا از میان برداشت.

تجهیز نیروهای شخصی، فراگیری مهارت‌های مراقبت نیکو از خود و بهره‌مندی از خدمات حرفه‌ای مناسب، سبب می‌گردد که مردم بتوانند بر صدمه‌های ناشی از بیماری‌های روحی غلبه کنند.

بیماری روانی چیست؟

بیماری روحی، به ناخوشی گفته می‌شود که در پندار، دریافت و رفتار آدمی، آشفتگی پدید آورد. اگر این به‌هم خوردگی، توان شخصی در رویارویی با ضروریات و امور روزمره را به طرز چشمگیری گزند برساند، در این صورت، او اعم از زن و مرد، باید به‌سرعت برای مداوا نزد متخصص بهداشت روانی بشتابد. مراقبت‌ها و معالجه‌ی درست، باعث می‌شود که بیمار بهبود یابد و فعالیت‌های عادی خویش را از سر بگیرد.

تصور همگان بر این است که بیماری‌های روانی از علت‌های زیستی ریشه می‌گیرد؛ درست مانند سرطان، مرض قند و بیماری‌های قلبی، اما شماری از اختلال‌های روحی بر اثر محیط و تجربه‌های انسان به‌وجود می‌آیند.

پنج مقوله‌ی عمده‌ی بیماری روانی

۱) اختلال‌های اضطرابی



مترجم: ا. امیردیوانی
نویسنده، مترجم و پژوهشگر

۶) برداشت‌های نادرست متداول درباره‌ی بیماری‌های روانی
افسانه: بچه‌ها و جوانان دچار مشکل‌های بهداشت روانی نمی‌شوند.
حقیقت: تخمین زده شده است که افزون بر ۶ میلیون جوان در آمریکا به احتمال زیاد از اختلال بهداشت روانی رنج می‌برند که قدرت عمل آنان را در خانه، مدرسه یا در اجتماع به شدت مختل می‌سازد.
افسانه: نیازمندان به مراقبت‌های روانی را باید در آسایشگاه روانی نگاه داشت.

حقیقت: امروزه به برکت پشتیبانی‌ها، برنامه‌ها و یا داروهای مختلف، مردم زندگی پرباری دارند.
افسانه: بیماران روانی، خطرناکند.
حقیقت: جمع زیادی از این نوع افراد، خشن نیستند. در مواردی که خشونت رخ می‌نماید، رخداد، ناشی از همان دلیل‌هایی است که به عموم مردم مربوط می‌شود مانند در معرض خطر قرار گرفتن یا مصرف افراط‌آمیز مشروبات الکلی.
افسانه: اشخاص مبتلا به بیماری‌های روانی قادرند مشاغل پیش‌پاافتاده را برعهده گیرند، ولی شغل‌های مهم یا پرمسئولیت را نمی‌توانند بپذیرند.
حقیقت: بیماران روحی، مانند افراد دیگر، با توجه به توانایی‌ها، تجربه‌ها و انگیزه‌ی خودشان، استعداد دارند که در هر سطحی کار کنند.

شما چگونه با بیماری روحی مبارزه می‌کنید؟

۱) تجربه‌ی خویش را با بیماری روانی تقسیم کنید. سرگذشت شما به دیگران می‌فهماند که بیماری روانی باعث خجالت نیست.
۲) به بیماران روانی کمک کنید که بار دیگر به اجتماع پیوندند. از کوشش‌های ایشان در دستیابی به محل سکونت و شغل، پشتیبانی کنید.
۳) در مقابل گفته‌های دروغ، در مورد تصور غلط مردم راجع به بیماری روحی، از خود واکنش نشان دهید.
بسیاری از افراد در این باره، نظرهای اشتباه و زیان‌باری دارند. ممکن است حقایق و اطلاعات به تغییر اندیشه‌ها و کنش‌های‌شان یاری کند.

یادآوری:

کسانی که با بیماری روانی درگیرند، دوستان و افراد خانواده‌ی آنان همگی با چالش‌هایی روبه‌رو هستند. به کسب حقیقت‌ها نائل شوید. همه را امیدوار ساخته و به آنان احترام بگذارید.

منبع: نشریه‌ی National Mental Health Association

- اخلاق، نیروی تفکر را می‌افزاید و بین آدمیان، تخم صلح می‌پاشد و بیشتر از علم و هنر، پایه‌ی تمدن حقیقی است.
- برای دفاع در مقابل انتقادی که از تو می‌شود، وقت تلف نکن.
- هرگز از به‌دست آوردن آنچه می‌خواهی، ناامید نشو. کسی که آرزوهای بزرگ دارد، بسیار قوی‌تر از کسی است که فقط واقعیت‌ها را در دست دارد.
- یادت نرود بالاترین نیاز عاطفی هر کس، مورد تحسین واقع شدن است.
- چیزهای کم‌اهمیت را تشخیص بده و سپس آن‌ها را نادیده بگیر.
- هر کجا به پیش‌داوری و تبعیض برخوردی، با آن مبارزه کن.
- از هرچه داری، استفاده کن و نگذار در اثر عدم استفاده، بپوسد.
- هرگز از کسی که چک حقوقت را امضا می‌کند، انتقاد نکن. اگر از کارت راضی نیستی، استعفا بده.
- مردم را به اندازه‌ی قلب‌شان اندازه بگیر، نه به اندازه‌ی حساب بانکی‌شان.
- برای همه‌ی موجودات زنده، احترام قائل باش.
- به جز مواردی که مربوط به مرگ و زندگی است، همواره خود را رها کن و آسوده باش. هیچ چیز آن‌قدر که در ابتدا به نظر می‌رسد، مهم نیست.
- هر کاری که از دستت برمی‌آید، برای کارفرمایت انجام بده. این، یکی از بهترین سرمایه‌گذاری‌های عمرت خواهد بود.
- اشخاص عاقل و با اخلاق انسانی، هرگز کلامی بر زبان نمی‌آورند که احساس‌های دیگران را جریحه‌دار سازند.
- عقیده‌ای که مردم از ترس جان‌شان بپذیرند، پایدار نیست.

منبع: «ماهانمی مدیریت دانش سازمانی»



مینا فتحی
کارشناس روان شناسی