

اختلالات روانی

شاید بسیاری از افراد جامعه دچار انواع مختلفی از اختلالات روانی باشند، اما چون نسبت به آن آگاهی ندارند، برای درمان آن اقدامی انجام نمی دهند. اولین مرحله برای درمان اختلال، داشتن شناخت کامل نسبت به نوع بیماری است. آیا کسی از اعضای خانواده شما از اختلالی روانی رنج می برد؟ چه طور می توانید مطمئن باشید کسی که با او زیر یک سقف زندگی می کنیم از نظر روانی سلامت است؟

اختلالات روانی فقط فرد مبتلا را رنج نمی دهد بلکه زندگی را برای اعضای خانواده اش نیز سخت و غیرقابل تحمل می کند و اجازه نمی دهد از زندگی شان لذت ببرند.

آنها دلیل نلسازگاری او را نمی فهمند و حتی شاید هرگز به روان شناس یا مشاور برای حل مشکل مراجعه نکنند و این ناآگاهی منجر به حوادث ناخوشایندی می شود که دست پابینش شاید مطرود شدن خانواده و بروز اختلاف های دائمی باشد و دست بالایش می شود طلاق یا قتل خانوادگی.

با این حال در صورتی که از ناهنجاری روانی طرف مقابل مطمئن شده باشید اولین گام تان باید مراجعه به روان شناس باشد و آن وقت، اگر متخصص روان شناس صلاح بداند بیمار تان را برای درمان دارویی به روانپزشک معرفی می کند.

توجه:موارد ذکر شده تنها جزئی از اختلات

روانی میباشد



غمزده ها

بارزترین نشانه افسردگی اندوه شدید است. احساس اندوه باعث می شود فرد افسرده سخت و دیر لبخند بزند. زیاد گریه کند یا همیشه بغض داشته باشد و نتواند در حضور دیگران احساساتش را کنترل کند و بسرعت متأثر می شود.

بیمار افسرده مثل دیگران از زندگی لذت نمی برد. دلخوشی هایی که ممکن است آدم های سالم را سر ذوق بیاورد برای افسرده ها بی معناست.

او احساس بی ارزشی، مستاصل بودن و ناامیدی شدید می کند؛ خودش را به خاطر چیز هایی مقصر می داند که اصلا تقصیر او نبوده است.

این بیمار به ظاهر و محیط اطرافش بی توجه است. ممکن است سر و وضعی آشفته و کثیف پیدا کند. مدت ها حمام نرود و علاقه ای به مرتب کردن محل زندگی اش نداشته باشد.

او نمی تواند به وظایف و مسئولیت هایش عمل کند. اگر تحصیل می کند دچار افت تحصیلی می شود. اگر شاغل است عملکردش کاهش پیدا می کند و اگر خانه دار است نمی تواند امور منزل را مدیریت کند.

بیمار افسرده با کسی صمیمی نمی شود. دوستان نزدیک زیادی ندارد و ترجیح می دهد تنها باشد و معتقد است زندگی، پوچ و آینده، سیاه است و همیشه احساس نارضایتی دارد.

گاهی امکان دارد از خودکشی حرف بزند یا حتی اقدام به خودکشی کند. بشدت گوشه گیر است و همیشه گوشه دنج خانه را به هر جای دیگری ترجیح می دهد.

معمولا از دردهای جسمی رنج می برد، اما پزشکان عادی منشأ بیماری اش را تشخیص نمی دهند و نمی تواند تمرکز کند.

احساس می کند بشدت فراموشکار شده است، اما گرچه مسائل روزمره را فراموش می کند حوادث تلخ و بد را به روشنی به یاد می آورد و درباره شان حرف می زند. تقریبا همیشه خسته است حتی اگر کار مهمی نداشته باشد.

زندگی بیمار افسرده بر اساس برنامه ریزی پیش نمی رود یعنی زمان دقیقی برای خواب و بیداری ندارد و از اختلال خواب رنج می برد. او بهانه جو است. همیشه آماده جنگ با بقیه

است. پرخاشگری می کند. بد و بیراه می گوید و از همه متنفر می شود؛ بشدت زودرنج است.

موضعگیری اش در برابر هر مشکلی، همیشه تسلیم است. معتقد است به هر حال شکست می خورد پس چرا درباره مشکلات ایستادگی کند و برای حل شان تلاش کند؟

حتی حوصله نگهداری از بچه هایش را ندارد. به سرعت از کوره در می رود. خشمش مهار گسیخته است و می شود گفت زمانی که عصبی است به کلی کنترلش را از دست می دهد.

هیچ علاقه ای به فعالیت های گروهی ندارد و اغلب حس می کند هیچ کس در این دنیا حرفش را نمی فهمد.

در غذا خوردن اختلال دارد. شاید بیش از اندازه غذا بخورد و دچار اضافه وزن شود. شاید هم از آن دست افسرده ها باشد که لب به غذا نمی زنند و به شدت لاغر می شوند.

نمی تواند وظایف زناسوبی اش را بدرستی انجام بدهد. معمولا همسرش از او ناراضی است چون تمایل جنسی اش را از دست می دهد.

همچنین ممکن است به سمت الکل یا مواد مخدر گرایش پیدا کند و دست آخر این که احساساتش درباره خودش واقعی نیست مثلا ممکن است فردی با هیكلی عادی باشد، اما خودش را بیش از اندازه چاق یا لاغر تصور کند.



ترسوها

بیمار مبتلا به فوبیا می ترسد، اما ترسش منطقی نیست؛ نامعقول است و دیگران از آنچه او از آن وحشت دارد، نمی هراسند. به همین دلیل به فوبیا، ترس بیمارگونه می گویند.

او ممکن است از حیوانات، آب، ارتفاع، تاریکی، زخم، خون، بیماری و مرگ شدیداً وحشت داشته باشد اما انواع ترس های عجیب فقط اینها نیست بیمار فوبیایی ممکن است از موقعیت های خاص نیز بترسد. برای مثال ممکن است بیماری از قرار گرفتن در جمع یا فضای بسته یا آسانسور یا فضای باز بترسد.

گاهی فعالیت های اجتماعی بیمار مبتلا به فوبیا به دلیل ترس هایش کاملاً مختل می شود برای مثال فرض کنید او از ترس مبتلا شدن به بیماری مرموز، در خانه دست به سیاه و سفید نزند یا سرکار نرود چرا که می ترسد در راه گربه ای به او نزدیک شود یا مجبور باشد در اداره از آسانسور که از آن وحشت دارد استفاده کند.

امکان دارد بیمار تلاش کند شما را فریب دهد که مشکلی ندارد مثلاً سعی کند برای ترسش دلایل ظاهراً منطقی بیاورد.

بدگمان ها

مهم ترین ویژگی بدگمان ها (پارانویدها) ناتوانی در اعتماد کردن به دیگران و بدبینی نسبت به آنهاست و گرچه از این وضعیت رنج می برند، اما نمی توانند به خودشان کمکی کنند.

در دنیای یک بدگمان، بیشتر آدم ها و گاهی همه شان، دشمن محسوب می شوند. از نظر او گاهی این آزارهای تخیلی گاهی چندان جدی نیست مثلاً شاید مدعی شود که همه مسخره اش می کنند، پشت سرش حرف می زنند یا زیر لب به او بد و بیراه می گویند، اما گاهی آزارهای خیالی، جدی می شود.

در این حالت بیمار مدعی است بدخواه هایی، علیه او توطئه می کنند. برای نمونه در یکی از پرونده های روان شناسی، یک بیمار پارانوئیدی به همسرش تهمت خیانت می زد.

بیماری دیگر می گفت همسر و پسرش نقشه قتلش را می کشند و حتی فرد دیگری مدعی شده بود که پسرش از او پول می دزدد.

او به دیگران پشت حسادت می کند و در عین حال آنها را در جایگاهی پایین تر از خود می داند؛ خودبزرگ بین است. خودش را بالاتر از آنچه واقعاً هست می پندارد. برای مثال یک بیمار پارانوئیدی گمان می کرد سازمان های اطلاعاتی شماره تلفن همراه او و شماره تلفن خانه اش را کنترل می کنند و به همین دلیل دائماً به همه کسانی که با او تماس می گرفتند گوشزد می کرد که حرف خطرناکی نزنند!

ممکن است بیمار پارانوئیدی تصور کند کسانی از کشوری دیگر اجیر شده اند تا ترورش کنند یا همسایه ها جلساتی برای آسیب رساندن به او، برگزار می کنند یا تلفنش کنترل می شود یا کسانی مدام تعقیبش می کنند یا در خانه اش دوربین کار گذاشته شده است.

از آنجا که همه در دنیای این بیمار، دشمن هستند طبیعی است که از آنها بترسد و بر حذر باشد و فاصله بگیرد. به همین دلیل است که بدگمان منزوی می شود و از دیگران، حتی اعضای خانواده اش، کناره می گیرد. مبتلا به بدگمانی، همیشه آماده دفاع از خود، پرخاشگری و حمله به دیگران است و معمولاً رفتارش مشکوک و همراه با پنهان کاری است.



با آرزوی سلامتی برای شما بیماران و همراهان محترم

منبع: برونر - سودارت

سایت: imamreza.tbzmed.ac.ir

دانشگاه علوم پزشکی تبریز



دفتر پرستاری مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع) تبریز



مروری بر اختلالات روانی

تهیه کننده:

سهیلا فیلی اسکوئی

مسئول آموزش به بیماروارتقاء سلامت همگانی

فروردین 96