



For better
mental health

شناخت
بیماریهای روانی

این کتابچه به معرفی انواع مختلف بیماری‌های روانی، دلایل و علائم احتمالی، و درمانهای موجود می‌پردازد. این کتابچه همچنین به روشهایی که افراد می‌توانند از طریق آن به خود کمک کنند، و جایی که می‌توانند برای حمایت و اطلاعات بیشتر به آن مراجعه کنند نیز می‌پردازد.

بیماری روانی چیست

بیماری روانی بسیار شایع است. تقریباً از هر چهار نفر، یک نفر در انگلستان به عنوان بیماری روانی تشخیص داده می‌شود، اما بحثهای زیادی درباره ماهیت، دلایل آن، و نحوه کمک به افراد برای بهبود آنها وجود دارد. ممکن است در تفکر، احساس و رفتار افراد مبتلا به بیماری روانی مشکلاتی ایجاد شود. این امر می‌تواند روابط، کار، و کیفیت زندگی آنان را به طور قابل ملاحظه‌ای تحت تاثیر قرار دهد. ابتلا به یک بیماری روانی می‌تواند نه فقط برای فرد مبتلا، بلکه برای خانواده و دوستان وی بسیار سخت باشد.

بیماری‌های روانی از آن دسته عارضه‌هایی هستند که کمترین شناخت نسبت به آنها وجود دارد. به همین دلیل، بسیاری از افراد در زندگی روزانه‌شان با پیشداوری و تبعیض روبه رو می‌شوند. با این حال، بر خلاف تصاویری که اغلب در کتابها، در تلویزیون و فیلمها نشان داده می‌شود، اکثر افراد با درمان و حمایت صحیح می‌توانند زندگی‌های پر بار و مفیدی داشته باشند. داروها و سایر درمانهای پزشکی برای برخی افراد مفید است، در حالیکه برای سایرین اینطور نیست. امکان دارد درمان پزشکی فقط بخشی از آنچه باشد که به بهبودی کمک می‌کند، و لزوماً بخش اصلی درمان محسوب نمی‌شود. بسیار اهمیت دارد که به یاد داشته باشیم، بیماری روانی تقصیر فرد مبتلا نیست، این بیماری نشانه ضعف نیست، و چیزی نیست که کسی به خاطر آن احساس شرمندگی کند.

اینکه مشکل فردی را فقط به صورت یک بیماری ببینیم که نیاز به درمان دارویی دارد خیلی کوتاه‌نظرانه است. این امر باعث می‌شود تا افراد از فکر کردن به تاثیرات مختلف بر زندگی بیماران، تفکرات، احساسات و رفتاری که می‌تواند باعث ناراحتی روحی شود خودداری کنند. همچنین ممکن است این امر باعث شود تا افراد از یافتن راه‌های موجود به غیر از درمان دارویی خودداری کنند. به این دلایل، برخی افراد ترجیح می‌دهند درباره ناراحتی‌های روحی یا عاطفی صحبت کنند، نه بیماری روانی.



چگونه تشخیص داده می‌شود؟

روانپزشکان ناراحتی‌های روحی را به دسته‌ها یا گروه‌های تشخیصی مختلف تقسیم کرده‌اند. تشخیص به پزشک کمک می‌کند ارزیابی کند که به چه درمانی نیاز است و پیش‌بینی کند که چه اتفاقی ممکن است بیفتد. همچنین اینکه فرد بیمار بتواند نامی برای مشکل خود داشته باشد می‌تواند باعث آسودگی خیال وی گردد. ولی محدودیتهایی در تشخیص وجود دارد. تجربه هر فرد از بیماری روانی منحصر به فرد است و امکان دارد باعث ایجاد سوء تفاهم شود، خصوصاً اگر تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی یا مذهبی بین پزشک و بیمار وجود داشته باشد. امکان دارد پزشکان مختلف، تشخیص‌های کاملاً متفاوتی برای یک بیمار داشته باشند. تنها تمرکز بر علائم می‌تواند نشان دهد که توجه کافی به فرد به عنوان یک مجموعه کامل، و به شرایط وی مبذول نشده است. تجربه آنها می‌تواند برایشان دارای معنی خاصی باشد، که هیچ تشخیص پزشکی نمی‌تواند رفتار درخوری با آن داشته باشد.

اگر تشخیص تبدیل به یک برچسب شود، می‌تواند بسیار مخرب باشد. برای مثال، فردی که از اسکیزوفرنی (شیزوفرنی) رنج می‌برد به جای آنکه به عنوان یک ولی، نویسنده، مکانیک یا دانش‌آموز شناخته شود، یک فرد "اسکیزوفرنیک" شناخته می‌شود، به طوری که گویی این تشخیص وضعیت کلی آنها را نشان می‌دهد. بسیار اهمیت دارد که به خاطر داشته باشیم که یک تشخیص کل زندگی یک فرد را تشکیل نمی‌دهد، و امکان دارد بخشی نسبتاً جزئی از هویت یا سابقه یک فرد را تشکیل دهد.

امکان بهبود کامل بیماری روانی وجود دارد و بسیاری از افراد بهبود می‌یابند. گاهی، حتی با داشتن این تجربه احساس قدرت و دانایی بیشتری نیز بدست می‌آورند. گاهی آنها از بدترین شرایط رهایی می‌یابند، اما آسیب‌پذیر باقی می‌مانند، و بیماری آنها گاهی عود می‌کند. بعضی از بیماران بهبود نمی‌یابند، و باید در طولانی مدت تحت درمان قرار بگیرند.

روانپزشکان نمی‌توانند به طور دقیق پیش‌بینی کنند که عاقبت هر فرد چه خواهد بود. امکان بهبود برای همه انواع ناراحتی‌های روحی وجود دارد اما، متأسفانه، گاهی به افراد گفته می‌شود که امکان بهبود آنها وجود ندارد. چنین اظهاراتی می‌تواند ناگزیر ساز باشد زیرا می‌تواند احساس ناامیدی کنونی را افزایش دهد. مهم است که هر چه به شما گفته می‌شود، هرگز تسلیم نشوید.

بیماری‌های روانی می‌توانند چه حالت‌هایی به خود بگیرند؟

ناراحتی‌های روحی حالات مختلفی به خود می‌گیرند. اصطلاحاتی که برای تشخیص آنها به کار می‌رود گاهی همان لغاتی هستند که هر روزه از آنها استفاده می‌کنیم، مانند "افسردگی" یا "اضطراب". بدین صورت به نظر می‌رسد که قابل درک‌تر باشند، اما آشنا بودن آنها ممکن است به معنی دست کم گرفتن شدت و قدرت آنها در از کار انداختن فرد باشد. برخی از حالت‌های شایع تشخیص داده شده ناراحتی‌های روحی در پی می‌آیند.

افسردگی

افسردگی باعث می‌شود تا فرد احساس رخوت کند، و می‌تواند باعث شود تا احساس ناامیدی، بی‌ارزشی، بی‌انگیزگی و خستگی داشته باشد. این حالت می‌تواند بر خواب، اشتها و عزت نفس آنها تأثیر بگذارد، و فعالیت‌های روزانه افراد را مختل نماید. حتی ممکن است سلامت جسمانی آنان را نیز تحت تأثیر قرار دهد. این بیماری می‌تواند چرخه خطرناکی ایجاد کند، زیرا هرچه احساس بدتری داشته باشند، احتمال افسردگی بیشتر آنها وجود دارد. افسردگی گاهی پا به پای اضطراب پیش می‌رود. (به بخش شناخت افسردگی مراجعه نمایید. اطلاعات موجود در این بخش و سایر مطالب ذکر شده را می‌توانید در بخش *اطلاعات بیشتر*، در صفحه 14 مشاهده نمایید.)

اضطراب

اضطراب به معنی نگرانی دائم و غیر واقعی درباره هر جنبه از زندگی روزانه است. این اضطراب می‌تواند باعث ایجاد ناآرامی، مشکلات خواب و علائم جسمی احتمالی شود؛ برای مثال، افزایش تپش قلب، حالت تهوع، احساس تنش در عضلات یا احساس آشفته‌گی یا عصبی بودن. همچنین فردی که به شدت اضطراب دارد ممکن است دچار مشکلات مرتبط با آن نیز بشود، مانند حملات ترس، فوبیا یا وسواس فکری. (به کتابچه *ذهن بخش شناخت اضطراب* مراجعه نمایید.)

حملات ترس

این حملات عبارتند از احساس ترس شدید ناگهانی، و غیر منتظره. فردی که دچار حمله می‌شود در تنفس مشکل پیدا خواهد کرد، و احساس می‌کند که قلبش با شدت زیادی می‌تپد. امکان دارد احساس خفگی و درد در سینه داشته باشد، بلرزد یا از حال برود. به راحتی امکان دارد که این علائم را با نشانه‌های حمله قلبی یا مشکل جدی دیگری اشتباه بگیریم. حملات ترس ممکن است در هر زمانی اتفاق بیافتند، و همین امر باعث ایجاد تمایز بین آن و پاسخ طبیعی به خطر واقعی است.

دچار شدن به یک حمله ترس بدین معنی نیست که آن فرد لزوماً دوباره به حمله ترس دچار خواهد شد. اما گاهی، این تجربه آنقدر هراس آور است که افراد می‌ترسند که دوباره اتفاق بیافتد. وقتی وضعیت مشابهی پیش می‌آید، این ترس واقعا می‌تواند باعث یک حمله دیگر شود. (به کتابچه ذهن بخش نحوه برخورد با حملات ترس مراجعه نمایید.)

وسواس فکری

فردی که از وسواس فکری رنج می‌برد احساس می‌کند که هیچ کنترلی بر تفکرات یا ایده‌های خاص که به شدت ایجاد اختلال می‌کنند ندارد، و در عوض به نظر می‌رسد که این تفکرات راه خود را به سمت خودآگاهی فرد باز می‌کنند. این تفکرات، یا وسواس‌ها، باعث ایجاد اضطراب غیر قابل تحمل می‌شوند، که فقط با انجام کارهای خاصی به منظور خنثی کردن آنها می‌توان آن را تسکین داد. این وسواس می‌تواند چیزی باشد مانند باز و بسته کردن مداوم در، شستن دست، یا شمردن. (به کتابچه ذهن بخش شناخت اختلال وسواس فکری مراجعه نمایید.)

انواع فوبیا

فوبیا عبارت است از ترس نامعقول از یک وضعیت یا شیء خاص. این ترس می‌تواند باعث ایجاد اختلال جدی در زندگی شود زیرا محدودیت‌های شدیدی در نحوه زندگی فرد مبتلا ایجاد می‌کند. برون‌هراسی می‌تواند باعث ایجاد چنان ترس فلج‌کننده‌ای شود که امکان دارد یک فرد در انزوا در خانه خود بماند، و از بیرون رفتن بترسد. سایر فوبیاهای شایع عبارتند از ترس از حیوانات، ارتفاع، پرواز و فضاهای بسته. (به کتابچه ذهن بخش شناخت انواع فوبیا مراجعه نمایید.)

اختلال دوقطبی (روان‌شیدایی)

اختلال دوقطبی یکی از اختلالات وضعیت روانی است. طی دوران "شیدایی"، افراد بی‌قرار، بی‌پروا، بی‌ملاحظه، پر از تصورات مغرورانه از خود و ایده‌های پراکنده هستند. در سایر مواقع، امکان دارد به مدت طولانی افسرده باشند. همه افراد این دو حد نهایت را تجربه نمی‌کنند (به کتابچه ذهن بخش شناخت اختلال دوقطبی (روان‌شیدایی) مراجعه نمایید.)

اسکیزوفرنی

اسکیزوفرنی (شیزوفرنی) یکی از ناتوان‌کننده‌ترین بیماری‌های روانی است و می‌تواند به شدت در توانایی فرد برای انجام وظایف و فعالیت‌های روزانه اختلال ایجاد کند. علائم آن می‌تواند شنیدن صداها و دیدن چیزهایی باشد که دیگران نمی‌توانند. فردی که از این مشکلات رنج می‌برد ممکن است سردرگم و منزوی شود. (به بخش شناخت اسکیزوفرنی مراجعه نمایید، جزئیات در صفحه 14.)



نظرات بسیاری درباره علل ایجاد ناراحتی‌های روحی وجود دارد. این نظرات بخشی از بحث فراگیرتری هستند درباره آنچه باعث می‌شود افراد آنگونه که هستند به وجود آیند، اینکه آیا شخصیت آنها به واسطه تجربیات زندگی که با آن مواجه شده‌اند شکل می‌گیرد، یا به واسطه ژن‌هایشان که از والدین خود به ارث برده‌اند. این امکان وجود دارد که برخی افراد در برابر مشکلات سلامت روانی آسیب‌پذیرتر باشند، که رویدادهای استرس‌زا یا دلخراش ممکن است عامل ایجاد آنها باشد. آنچه در پی می‌آید برخی از علل احتمالی ناراحتی‌های روحی هستند. امکان دارد ناراحتی‌های روحی به هر یک از دلایل زیر، یا مجموعه‌ای از آنها ایجاد شود.

سابقه دشوار خانوادگی

بزرگ شدن با احساس اینکه کسی به آنها اهمیت نمی‌دهد، با حس ترس از والدین، یا قرار گرفتن مورد سوء استفاده جنسی می‌تواند باعث شود تا افراد به شدت احساس ناامنی کنند و در برابر ناراحتی‌های روحی آسیب‌پذیرتر باشند. اما محافظت بیش از حد از فرد مثل یک کودک هم می‌تواند باعث ایجاد خطراتی گردد.

احساسات پنهان

امکان دارد از سنین کودکی تشویق نشده باشید که احساسات خود را ابراز کنید. به عنوان یک کودک، امکان دارد به دلیل عصبانی شدن، گریه کردن یا بلند خندیدن تنبیه شده باشید. احساساتی که سرکوب شده، و ابراز نمی‌شوند، بر سلامت جسمی و روحی شما تاثیرگذار هستند.

رویدادهای تنش‌زا در زندگی

اینها می‌توانند رویدادهای دلخراش باشند، مانند مرگ نزدیکان، یا کشمکش‌های طولانی مدت، مانند قربانی نوعی آزار و اذیت یا ظلم شدن.

بیوشیمی

ماهیت عاطفی بدن شما می‌تواند بر ذهنتان تاثیرگذار باشد. مثلاً، اگر بترسید، بدن شما واکنش "جنگیدن و فرار کردن" نشان می‌دهد تا هورمونی به نام آدرنالین تولید کند. اگر فعالیت جسمانی همه آدرنالین را مصرف نکند، بدن پرتنش می‌ماند و ذهن هم بیش از حد فعال باقی می‌ماند.

ژنتیک

شما خصوصیات جسمی را از والدین خود به ارث می‌برید و به همین روش می‌توانید آنها را به نسل‌های آینده منتقل کنید. امکان دارد که ژن‌های شما بر شخصیت شما نیز تاثیر بگذارند.



ژنهایی وجود دارند که باعث ایجاد بیماری‌های جسمی می‌شوند، بنابراین امکان دارد ژنهایی وجود داشته باشند که فرد را مستعد ابتلا به ناراحتی روحی کنند. شواهدی عملی برای تأیید از این ایده وجود دارد که امکان دارد یک فرد بیشتر از دیگری در معرض یک مشکل خاص، مانند اختلال دوقطبی یا اسکیزوفرنی قرار داشته باشد.

نظامهای سلامت روحی چگونه می‌توانند کمک کنند؟

موسسات ویکتوریایی (محافظه‌کار) به تدریج تعطیل شدند، تا مراقبت در جامعه جای آنها را بگیرد. با این حال، بیمارستان روانی بزرگ در گوشه شهر تصویر پایدار و قدرتمندی از نظام سلامت روحی ایجاد کرده است. هم اکنون جای آن را تصاویر افراد مبتلا به مشکلات روحی گرفته است که در جامعه زندگی می‌کنند، خشن یا آدمکش هستند؛ گزارشات خبری این تصاویر را ارائه می‌دهند. هر دو تصویر بسیار گمراه‌کننده هستند:

اکثر افرادی که بیمار روانی تشخیص داده می‌شوند، خشن نیستند، برای اقلیت اندکی از این افراد که به بستری شدن نیاز دارند، بخشهای روانپزشکی در بیمارستهای عمومی جای بیمارستهای روانی جداگانه را گرفته‌اند.

اگر دچار مشکل هستید، اولین مکانی که باید از طریق آن با نظام سلامت روانی تماس بگیرید پزشک عمومی شماست. طبق رویکرد برنامه مراقبت دولتی، پزشک عمومی شما باید نیازهای شما را ارزیابی نماید و در مطب محلی درمان مناسبی برای شما در نظر بگیرد. این درمان می‌تواند ارائه توصیه یا اطلاعات، تجویز دارو، و/یا مشاوره باشد (به صفحه 9 مراجعه نمایید). پزشک عمومیتان همچنین در صورت لزوم شما را به مراکز خدمات تخصصی سلامت روانی ارجاع می‌دهد. امکان دارد نزد یک روانپزشک مشاور وابسته به بیمارستان، یا تیم سلامت روانی تامین اجتماعی (CMHT) فرستاده شوید.

تیم سلامت روانی تامین اجتماعی (CMHT)

CMHT افراد مبتلا به مشکلات سلامت روحی را که در جامعه زندگی می‌کنند و همچنین سرپرستان آنها را مورد حمایت قرار می‌دهد. این تیم شامل مددکاران اجتماعی و متخصصان سلامتی است، زیرا NHS و نهادهای مسئول محلی می‌تواند به خدمات مراقبت سلامت روانی تامین اجتماعی و خدمات مراقبت تامین اجتماعی نیرو بدهند (به صفحه 9 مراجعه نمایید). این تیم می‌تواند شامل افراد زیر باشد، یک پرستار تامین اجتماعی (CPN)، یک روان‌شناس، یک متخصص کار درمانی، یک مشاور و مددکار پشتیبان تامین اجتماعی، و همچنین یک مددکار اجتماعی. یکی از اعضای تیم به عنوان هماهنگ‌کننده امور مراقبتی شما انتخاب می‌شود، تا به طور مداوم و منظم با شما در تماس باشد.

با اینکه خدمات NHS رایگان هستند، امکان دارد ملزم باشید در تامین هزینه‌های خدمات مراقبتی تامین اجتماعی، که از مسئولیت‌های نهادهای مسئول محلی است، مشارکت کنید. این باید به عنوان بخشی از ارزیابی اولیه نیازهای شما در نظر گرفته شود.

خدمات مراقبتی تامین اجتماعی

یک پزشک عمومی یا پزشک بیمارستان می‌تواند افراد را به طور جداگانه برای ارزیابی خدمات مراقبتی تامین اجتماعی ارجاع دهد. این موارد عبارتند از مراکز نگهداری روزانه، اسکان به همراه مراقبت و حمایت، کمک به همراه اشتغال، گروه‌های پشتیبانی، خدمات وکالت، کلپهای اجتماعی، طرح‌های دوستیابی و مشاوره درباره حقوق رفاهی. برخی از خدمات به گونه‌ای طراحی شده‌اند تا به نیازهای گروه‌های خاص پاسخ دهند، مانند زنان، یا گروه‌های سیاهپوست و اقلیت نژادی. در صورت نیاز شما، خدمات کاربردی نیز موجود است، مانند خدمات خشکشویی، کمک در خانه و تحویل غذا در محل.

بیمارستانهای روزانه به سرعت جای مراکز روزانه را می‌گیرند، که باید خدمات تفریحی، درمانی و بازپروری ارائه دهند، و همچنین به افراد کمک کنند تا احساس تنهایی و انزوای کمتری داشته باشند. مراکز مراجعه حضوری و کلپهای اجتماعی به مردم فرصت می‌دهد تا با افرادی که وضعیتی مشابه با آنها دارند در ارتباط باشند. برای پشتیبانی فرد-به-فرد، طرح‌هایی وجود دارد که افراد را با دوستان داوطلب در ارتباط قرار می‌دهند.

مراقبت در منزل

اگر قادر نیستید در خانه به امور خود رسیدگی کنید، گزینه‌های دیگری وجود دارند. خوابگاه‌ها مکانهای مسکونی کوتاهمدت تحت نظارتی هستند برای کمک به افراد تا زمانی‌که بتوانند به طور مستقل زندگی کنند، در حالیکه مراقبت در منزل می‌تواند خدمات بیشتری به افراد مبتلا به مشکلات حاد روانی ارائه دهد. جوامع درمانی برای اقامت‌های کوتاهمدت هستند، و به عنوان بخشی از برنامه‌های بازپروری، درمانهای گروهی یا شخصی ارائه می‌دهند. طرح‌های خانه‌های حمایتی به افراد امکان می‌دهد تا به طور مستقل، با پشتیبانی یک مددکار پشتیبان سلامت روانی در مکانهای مسکونی مبله زندگی کنند. (به مطلب اینترنتی ذهن بخش اسکان و سلامت روانی مراجعه نمایید.)

درمان در بیمارستان

بیمارستان می‌تواند یک آسایشگاه باشد که به افراد پناه می‌دهد و از آنها محافظت می‌کند. همچنین می‌تواند فرصتی در اختیار کارکنان قرار دهد تا نیازهای افراد را ارزیابی کنند و بهترین راه را برای کمک به آنها بیابند. متأسفانه، ماندن در بیمارستان می‌تواند برای بعضی افراد استرس‌آور باشد. بخش بیمارستان حریم خصوصی

گسترده‌ای ندارد، و امکان دارد مانند با افرادی که اوضاع را به هم می‌ریزند وحشت‌آور باشد.

بسیاری از افراد به طور داوطلبانه به بیمارستان می‌روند، اما هر ساله، طبق مصوبه سلامت روانی 1983، بین 25.000 تا 30.000 پذیرش اجباری وجود دارد. بسیار اهمیت دارد افرادی که در این شرایط قرار دارند از حقوق خود آگاه باشند. (به مجموعه راهنمای حقوق ذهن، بخش اطلاعات بیشتر، در صفحه 14 مراجعه نمایید.)

میانجیگری به هنگام بحران

در تعداد رو به گسترشی از مناطق، تیمهای خاصی برای میانجیگری به هنگام بحران وجود دارند. این تیمها می‌توانند افراد را طی بحرانهای اساسی در خانه یا در یک مرکز سکونتی مواقع بحران مورد حمایت قرار دهند، بدون اینکه این افراد مجبور باشند به بیمارستان مراجعه کنند.

درمانهای مختلف کدامند؟

کاربران خدمات سلامتی به طور فزاینده‌ای درباره درمانها و شرایط تسهیلات NHS و تصمیمات اتخاذ شده درباره نحوه اداره خدمات سلامتی و آنچه که ارائه می‌دهند مشاوره دریافت می‌کنند. از همه مهمتر، آنها مایلند نظرات خود را بیشتر درباره درمان خود ابراز کنند. این یعنی مثلا آنها از تاثیرات ناخواسته داروها به درستی مطلع می‌شوند. همچنین بدین معناست که فرصت انتخاب به آنها داده می‌شود: مراکز سکونتی مواقع بحران به عنوان جایگزینی برای بیمارستان؛ صحبت درباره درمانها به عنوان جایگزین یا مکملی برای دارو (طبق توصیه موسسه ملی National Institute for Health and Clinical Excellence - به بخش سازمانهای مفید مراجعه نمایید). آنها دوست دارند به عنوان انسان به آنها نگاه شود، نه فقط به عنوان بیماران غیرفعال.

دارو

رایج‌ترین نوع درمان، تجویز دارو از سوی پزشک عمومی یا روانپزشک است. با توجه به تشخیص، داروهای مختلفی وجود دارند که به طور معمول مورد استفاده قرار می‌گیرند. انواع مختلف داروها می‌توانند برای آرام کردن فرد مورد استفاده قرار گرفته شوند، یا برای کمک به آنها برای خوابیدن (مسکن‌ها یا قرصهای خواب ضعیف)، برای تسکین دادن افسردگی (داروهای ضد افسردگی)، یا برای کنترل افکار ناراحت‌کننده (داروی ضد روان‌پریشی). مزیت اصلی داروها این است که به افراد کمک می‌کنند تا بتوانند ادامه دهند. میلیونها نفر هر روز سر کار خود حاضر می‌شوند، یا مراقب بچه‌های خود هستند، در حالیکه از این داروها استفاده می‌کنند. بدون داروها امکان دارد شغل خود را از دست بدهند یا از خانواده‌شان جدا شوند. با این حال، این داروها ناراحتی روحی را "درمان" نمی‌کنند. دارو می‌تواند علائم ناراحتی روحی را تسکین دهد، اما مشکلات اصلی اغلب باقی می‌مانند. همچنین امکان دارد داروها عوارض جانبی داشته باشند که باعث شود افراد به جای آنکه بهتر شوند احساس بدتری داشته باشند. امکان دارد که این داروها اعتیادآور نیز باشند، یا در صورت مصرف دوز بالا باعث ایجاد صدمات جسمی شوند. بنابراین، باید با احتیاط آنها را مصرف نمود. (به مجموعه کتابچه‌های قابل برگردن ذهن، مراجعه نمایید، جزئیات در صفحه 14.)



گاهی درمانهای گفتاری، در کنار دارو، می‌تواند در کمک به افراد برای کنار آمدن با ناراحتی‌های روحی بسیار موفقیت‌آمیز باشد. روانپزشکان و مشاوران متخصص به طور ویژه آموزش دیده‌اند تا به افراد کمک کنند درک و شناخت بهتری از خود داشته باشند، و بر مشکلات موجود در زندگی‌شان غلبه کنند. درمانهای گفتاری مختلفی وجود دارد، و امکان دارد از طریق مطبهای پزشکان عمومی یا بیمارستان (با اینکه لیست انتظار ممکن است طولانی باشد) یا به طور خصوصی در NHS موجود باشد.

پزشکان عمومی اغلب مشاورانی را به خدمت می‌گیرند، که آموزش دیده‌اند تا گوش دهند، و امکان دارد یکبار یا دوباره در هفته شما را ملاقات کنند. آنها می‌توانند در برخورد با موضوعات خاص مانند عزاداری، یا در یافتن استراتژی‌هایی برای مدیریت بهتر زندگی‌تان به شما کمک کنند. روان‌درمانی طولانی‌مدت‌تر، به صورت شخصی یا گروهی، به شما کمک می‌کند تا ریشه مشکلات خود را در گذشته بشناسید و در زمان حال خود تغییری ایجاد کنید. پزشک عمومی‌تان همچنین می‌تواند شما را به یک روانشناس ارجاع دهد که وی می‌تواند رفتار درمانی شناختی ارائه دهد. این یک درمان کوتاه مدت است، که در سالهای اخیر به صورت جدی از سوی NHS رواج یافته است. این درمان می‌تواند به شما کمک کند تا الگوهای فکری و رفتاری مزاحم خود را شناسایی نموده و تغییر دهید. (به بخش سازمانهای مفید در صفحه 13، و بخش اطلاعات بیشتر، در صفحه 14 مراجعه نمایید.)

درمان تکنای الکتریکی (ECT)

ECT یک روش درمانی پزشکی بحث‌انگیز برای بیماری‌های روانی است. در این روش به هنگام بیهوشی، یک جریان الکتریکی از مغز عبور داده می‌شود، تا نوعی صرع شبیه به تشنج ایجاد کند، و هدف از آن تسکین دادن افسردگی حاد است. امکان دارد ECT عوارض جانبی ناخواسته‌ای در افراد ایجاد کند، از جمله خواب‌آلودگی، گیجی، از دست دادن حافظه، سر درد و حالت تهوع. (به بخش اطلاعات بیشتر، در صفحه 14 مراجعه نمایید.)

دوستان و خویشاوندان چه کمکی می‌توانند بکنند؟

اگر یکی از نزدیکان شما دچار ناراحتی روحی شود، به احتمال زیاد احساسات شما به شدت برانگیخته خواهد شد. دیدن رنج آنها می‌تواند بسیار دردآور باشد، و همچنین بودن با کسی که مستاصل است یا کارهای عجیب می‌کند وحشت‌آور است. این امر می‌تواند زندگی را مختل کند و، گاهی، خود را در نقش سرپرستی می‌بینند که انتخاب نکرده‌اند. ممکن است جنبه مثبتی هم وجود داشته باشد. یک بحران می‌تواند افراد را به هم نزدیک کند، و به آنها فرصت دهد تا عشق و علاقه خود را به صورتی که پیش از این ممکن نبوده نشان دهند. در بسیاری از موارد، افراد از دیدن بهبودی دوست یا فامیلشان لذت می‌برند. حمایت از یک شخص در صورتیکه این نقش با کمک دیگران انجام شود بسیار بهتر صورت می‌گیرد. یافتن فردی که بتوان درباره این وضعیت با او صحبت کرد بسیار مفید است. (به بخش نحوه رفتار به عنوان یک سرپرست، در قسمت اطلاعات بیشتر، در صفحه 14 مراجعه نمایید.) اگر قرار است دوست یا فامیل شما مورد ارزیابی قرار بگیرد، امکان دارد شرایط کافی را داشته باشید تا نیاز هایتان به عنوان سرپرست مورد ارزیابی قرار بگیرند و در نظر گرفته شود.



چگونه می‌توانم سلامت روحی خود را بهبود ببخشم؟

آرامش

این مهارتی است که همه باید آن را کسب کنند. کتابها و نوارهای صوتی بسیاری درباره تکنیکهای آرامش وجود دارند، و کلاسهای توسط موسسات آموزشی بزرگسالان برگزار می‌شوند. یوگا، مدیتیشن، ماساژ و آروماتراپی (رایحه درمانی) می‌توانند در رسیدن به آرامش موثر باشند. علاقه و توجه افراد نسبت به داروهای مکمل و جایگزین به عنوان روشی برای مقابله با ناراحتی‌های روحی افزایش یافته است. مجریان اینگونه درمانها رویکردی "کلی" را در پیش می‌گیرند، و فرد را به عنوان یک مجموعه کامل در نظر می‌گیرد، نه فقط علائم بیماری. بسیاری از افراد از اینکه بتوانند نقش فعالتری در درمان خود داشته باشند استقبال می‌کنند. (به بخش *اطلاعات بیشتر*، در صفحه 14 مراجعه نمایید.)

فعالیت بدنی

فعالیت بدنی می‌تواند سلامت جسمی و روحی شما را ارتقا دهد. فعالیت بدنی می‌تواند دیدگاه کلی شما را در زندگی تغییر دهد، و به شما کمک کند تا با احساسات منفی مبارزه کنید، اضطراب یا افسردگی خود را کاهش دهید، و عزت نفس خود را افزایش دهید. این فعالیتها همچنین می‌تواند از بروز مشکلات سلامت روانی در وهله اول جلوگیری کند. (به بخش *راهنمای ذهن برای فعالیتهای بدنی*، و جزئیات در صفحه 14 مراجعه کنید.)



آموختن چگونگی ادعای حق

اگر از شما سوء استفاده شده است، یا به روشی با شما بدرفتاری شده، برای شما سخت خواهد بود تا استقامت کنید. با اینکه ساکت ماندن به نظر راحتتر است، اما عصبانیت درون شما انباشته می‌شود، و باعث ایجاد تنش و اضطراب خواهد شد. کلاسهای تمرین جسارت می‌توانند توانایی شما را در برخورد با چنین شرایطی ارتقا بخشد.

تعیین اهداف

لازمه این کار آن است که درباره راههای ارتقای زندگی خود فکر کنید. شما باید از خود پرسید: "در ده سال آینده دوست دارم در چه جایگاهی ایستاده باشم؟"، "همین حالا چه تغییرات کوچکی می‌توانم ایجاد کنم؟". با اینکه دلهره‌آور است اما امکان ایجاد تغییرات مثبت در زندگی وجود دارد.

ابراز احساسات

ابراز کردن آزادانه احساسات، با عصبانی شدن، گریه کردن یا فریاد کشیدن، به شما کمک می‌کند تا توان خود را پس از تجربیات تلخ دوباره بدست آورید. سرکوب کردن احساسات و عواطف می‌تواند باعث ایجاد استرس شده و در نهایت به تنش و اضطراب بیانجامد.

روبرو شدن با مشکلات

وقتی کارهای شما دچار مشکل می‌شوند، نادیده گرفتن مشکل و آرزو برای برطرف شدن آن وسوسه برانگیز است. اما اینطور نخواهد شد. معمولاً، هر چه زودتر با مشکل خود روبرو شوید، حل کردن آن ساده‌تر خواهد شد.

یافتن فردی برای صحبت کردن
پیروی از بیشتر توصیه‌هایی که در اینجا مطرح شد، با وجود فردی که بتوانید آزادانه
و با صداقت با وی صحبت کنید راحت‌تر خواهد بود. این فرد می‌تواند یک دوست،
یک مشاور یا متخصص روان‌درمانی باشد (به صفحه 10 مراجعه نمایید). یا
می‌تواند فردی در شرایط مشابه باشد، که ممکن است در گروه‌های خودیاری یا
پشتیبانی، یا گروه دوستانه محلی ملاقات کرده باشید.

راه‌های زیادی برای تلاش جهت شناخت ناراحتی‌های روحی وجود دارد. این کتابچه
روی دیدگاه‌هایی که هم اکنون در غرب وجود دارد تکیه کرده است. در سایر کشورها
و فرهنگها، امکان دارد طرز برخورد بسیار متفاوت باشد. اینکه از نظرات مورد
توافق بیشتری درباره ناراحتی‌های روحی بهره‌مند شوید اطمینان خاطر بیشتری برای
شما ایجاد می‌کند، اما از آنجایی که این امکان وجود ندارد، افراد باید به خودشان فکر
کنند، و به تعمق درباره تجربیات خود پردازند، به تجربیات دیگران گوش دهند و بی
طرف و به دور از غرض و تعصب باشند. هیچ بحثی نیست که میلیونها نفر وجود
دارند که به دلیل ناراحتی روحی زندگی سختی را تحمل می‌کنند، و جامعه باید راه‌های
بهتری برای جلوگیری از این امر بیابد و به افراد کمک کند تا به خودشان کمک کنند.

مابند [Mind]

مابند یک سازمان سلامت روانی پیشتاز در انگلستان و ویلز است، که طیف منحصر به فردی از خدمات مختلف را از طریق انجمنهای محلی خود ارائه می‌دهد تا به افراد مبتلا به ناراحتی‌های روحی امکان دهد زندگی بهتری داشته باشند. برای اطلاعات بیشتر درباره موضوعات مربوط به سلامت روانی، از جمله جزئیات مربوط به نزدیکتری انجمن مابند [Mind]، به وب سایت مابند www.mind.org.uk مراجعه کنید یا از طریق شماره 0845 766 0163 با تلفن اطلاعات ذهن تماس بگیرید.

انجمن بریتانیایی مشاوره و روان‌درمانی

تلفن: 08704435252 وب سایت: www.bacp.co.uk

برای اطلاع از مشخصات روانپزشکان محلی تماس بگیرید

سرپرستان بریتانیا [Carers UK]

20–25 Glasshouse Yard, London EC1A 4JT

شماره تلفن مخصوص سرپرستان: 08088087777 وب سایت: www.carersuk.org

اطلاعات و توصیه‌های مربوط به همه جنبه‌های سرپرستی

اتحادیه افسردگی

212 Spitfire Studios, 63-71 Collier Street, London N1 9BE

تلفن: 08451232320 وب سایت: www.depressionalliance.org

موسسه خیریه که توسط اعضا اداره می‌شود، با شبکه‌ای از گروه‌های خودیاری

بدون ترس [No Panic]

93 Brands Farm Way, Telford, Shropshire TF3 2JQ

تلفن امداد: 08088080545 وب سایت: www.nopanic.org.uk

خط امداد برای افرادی که دچار اختلالات اضطراب هستند

نیکوکاران

Chris, PO Box 9090, Stirling FK8 2SA

تلفن امداد: 08457909090 ایمیل: jo@samaritans.org

وب سایت: www.samaritans.org

پشتیبانی عاطفی 24 ساعته

شورای روان‌درمانی بریتانیا (UKCP)

2nd Floor, Edward House, 2 Wakely Street, London EC1V 7LT

تلفن: 02070149955 وب سایت: www.psychotherapy.org.uk

لیستهای متخصصان روان‌درمانی منطقه‌ای به طور رایگان موجود است.

وب سایت: www.nice.org.uk

موسسه ملی National Institute for Health and Clinical Excellence برای جلوگیری از بیماری و درمان آن راهنمایی بر پایه شواهد ارائه می‌دهد، از جمله مشکلات سلامت روحی، مانند افسردگی، اسکیزوفرنی، خودآزاری و اختلالات تغذیه.

اطلاعات بیشتر

- Going mad? Understanding mental illness* M. Corry, A. Tubridy (Newleaf 2001) £10.99
- How to assert yourself* (Mind 2006) £1
- How to cope as a carer* (Mind 2006) £1
- How to cope with panic attacks* (Mind 2006) £1
- How to improve your mental wellbeing* (Mind 2006) £1
- How to look after yourself* (Mind 2006) £1
- How to recognise the early signs of mental distress* (Mind 2004) £1
- How to stop worrying* (Mind 2006) £1
- Making sense of antidepressants* (Mind 2006) £2.50
- Making sense of antipsychotics* (Mind 2007) £2.50
- Making sense of cognitive behaviour therapy* (Mind 2007) £2.50
- Making sense of counselling* (Mind 2004) £2.50
- Making sense of electroconvulsive therapy* (Mind 2003) £2.50
- Making sense of psychotherapy and psychoanalysis* (Mind 2004) £2.50
- Mental illness: a handbook for carers* eds R. Ramsay, C. Gerada, S. Mars, G. Szumukler (JKP 2001) £15.95
- The Mind guide to managing stress* (Mind 2006) £1
- The Mind guide to relaxation* (Mind 2006) £1
- Mind rights guide 1: civil admission to hospital* (Mind 2007) £1
- Mind rights guide 3: consent to medical treatment* (Mind 2007) £1
- Mind rights guide 6: community care and aftercare* (Mind 2005) £1

- Troubleshooters: stress* (Mind 2006) 50p
- Understanding anxiety* (Mind 2006) £1
- Understanding bereavement* (Mind 2005) £1
- Understanding bipolar disorder (manic depression)* (Mind 2006) £1
- Understanding depression* (Mind 2007) £1
- Understanding obsessive compulsive disorder* (Mind 2004) £1
- Understanding phobias* (Mind 2004) £1
- Understanding schizophrenia* (Mind 2005) £1
- Understanding talking treatments* (Mind 2005) £1

برای دریافت کاتالوگ نشریات مایند یا سفارش هر یک از عناوینی که در اینجا ذکر شده است، لطفاً تماس بگیرید:

Mind Publications

15–19 Broadway

London E15 4BQ

تلفن: 08444484448

فاکس: 02085346399

ایمیل:

publications@mind.org.uk

وب سایت:

www.mind.org.uk

هدف ذهن [Mission]

- هدف ما جامعه‌ای است که سلامت روانی را برای همه ترویج نموده و از آن محافظت نماید، و با افرادی که دچار ناراحتی‌های روحی هستند با عدالت، به طور مثبت و با احترام رفتار کند.
- نیازها و تجربیات افرادی که دچار ناراحتی‌های روحی هستند عامل محرک فعالیت ما است و ما اطمینان حاصل می‌کنیم که صدای آنها به گوش افرادی که می‌توانند تغییری ایجاد کنند برسد.
- مستقل بودن ما این آزادی را به ما می‌دهد که ایستادگی کنیم و موضوعات حقیقی را که بر زندگی روزانه تأثیر می‌گذارند مطرح کنیم.
- ما اطلاعات، خدمات پشتیبانی و کمپین‌هایی برای ارتقای سیاست‌گذاری‌ها و روشهای کار ارائه می‌دهیم، و با همکاری انجمنهای مستقل محلی ذهن خدمات محلی را توسعه می‌دهیم.
- ما همه این فعالیتها را انجام می‌دهیم تا به افرادی که دچار ناراحتی‌های روحی هستند امکان دهیم به خوبی زندگی کنند، و نقش خود را به طور کامل در جامعه ایفا کنند.

برای اطلاع از جزئیات مربوط به نزدیکترین انجمن ذهن و خدمات محلی با تلفن امداد ذهن تماس بگیرید: 08457660163 از دوشنبه تا جمعه، 9:15 صبح تا 5:15 عصر. افراد دارای مشکل گفتاری یا افراد ناشنوا می‌توانند از طریق همین شماره با ما تماس بگیرند (اگر از تلفن نوشتاری BT استفاده می‌کنید، پیش شماره 18001 را اضافه کنید). برای خدمات ترجمه همزمان، خط تلفن امداد به واسطه خط مخصوص زبانها به بیش از 100 زبان دسترسی دارد.

انجمن سلامت روانی اسکاتلند، تلفن: 01415687000
انجمن سلامت روانی ایرلند شمالی، تلفن: 02890328474

این کتابچه توسط جورج استورات [George Stewart] نوشته شده است.
چاپ اول توسط انتشارات ذهن در سال 1993. نسخه ویرایش شده © ذهن 2007

شابک 9781874690788

بازنشر بدون اجازه مجاز نیست

ذهن یک موسسه خیریه است به شماره ثبت 219830

ذهن (انجمن ملی سلامت روانی)

15-19 Broadway

London E15 4BQ

تلفن: 02085192122

فاکس: 02085221725

وب سایت: www.mind.org.uk



For better
mental health