



For better
mental health

تفهم
الفصام



هناك قدر كبير من الخلاف حول تشخيص الفصام. ويقدم هذا الكتيب العديد من النظريات والأفكار المختلفة حول أسباب الفصام وطرق علاجه. كما يقدم أيضا بعض النصائح العملية لأي شخص قيل له أنه يعاني من هذه المشكلة ولأصدقائه وأفراد عائلته.

ما هو الفصام؟

يستخدم مصطلح الفصام بشكل واسع في نظم الصحة العقلية. وقد يصفه الأطباء باعتباره ذهانا أو اضطرابا عقليا حادا. وهم يعنون بذلك، من وجهة نظرهم، أن الشخص لا يستطيع ملاحظة الفارق بين أفكاره ومعتقداته ومداركه وتخيالاته القوية وبين تلك الواقعية (المدارك ومجموعات الأفكار والقيم المشتركة التي يعتقد الآخرون من نفس الثقافة أنها حقيقية وواقعية) وضمن أعراض أخرى، فقد يعتقد المصاب أنه يسمع أصواتا أو أن أشخاصا آخرين يستطيعون قراءة ما يدور بذهنه والتحكم في أفكاره.

ويفضل الكثير من الناس النظر إلى الفصام بشكل 'متكامل' ويرون أن هذه الأعراض هي ردود فعل منطقية أو طبيعية للأحداث المعاكسة بالحياة. وهي بعبارة أخرى شكل متفاقم من أشكال المحن والأسى والكدر. كما أنهم يؤكدون الحاجة للتفكير في التجارب المنفصلة وأهمية فهم ما تعنيه تلك التجربة لذلك الشخص. إن لسماع الأصوات، على سبيل المثال، معاني مختلفة في الحضارات والثقافات ونظم المعتقدات الروحية المختلفة.

كيف يقوم الأطباء بتشخيص الفصام؟

إذا ما أصيب شخص ما بالمرض، فقد يقع، على الأرجح، تغير هائل في تصرفات ذلك الشخص. فقد يصاب بالحزن والقلق والارتباك من تصرفات الآخرين والشك فيها وبصفة خاصة أولئك الذين لا يوافقون على ملاحظاتهم ومداركهم. وقد يترددون في الإعتقاد بمحاجتهم للعون. وقد يرغب الأطباء في صرف النظر عن المشاكل الأخرى للصحة البدنية أو الصحة العقلية. وسيقومون، والحال كذلك، بالبحث عن الأعراض 'الإيجابية' المختلفة مثل (التفكير الغريب، الهلوسة، الهذيان، الوهم) بالإضافة إلى الأعراض 'السلبية' مثل (اللامبالاة، التسطح العاطفي، عدم القدرة على التركيز، الرغبة في تجنب الآخرين، الحصول على الحماية).

التفكير الغريب

قد يعجز الشخص عن إتباع تسلسل منطقي للتفكير كما قد تبدو أفكاره مختلطة وغير ذات معنى بالنسبة للآخرين. وقد يبدو تبادل الحديث أمرا من الصعوبة بمكان وهو ما يسهم في الشعور بالوحدة والانعزال.

الهلوسة

يسمع بعض الأشخاص أصواتا لا يستطيع من حولهم سماعها. (كما قد يسمع بضع الناس أصواتا أخرى) وقد تكون تلك الأصوات مألوفة تتسم بالصداقة كما قد تكون أصواتا ناقدة. وقد تناقش تلك الأصوات أفكار من يسمعونها أو تصرفاتهم كما قد تقوم بإصدار الأوامر. إن ما يصل إلي أربعة بالمائة من السكان يسمعون أصواتا، وذلك طبقا لنتائج الأبحاث، ولا تشكل تلك الأصوات مشاكل لمعظم من يسمعونها. إلا أنه يبدو أن أولئك الذين تم تشخيص حالاتهم على أنها إصابة بالفصام يسمعون أصواتا ناقدة أو غير صديقة في الغالب. وقد يكونوا قد سمعوا أصواتا طويلة حياتهم إلا أن وقوع بعض الأحداث المجهدة في حياتهم قد تجعل من تلك الأصوات أصواتا أكثر حدة تزداد صعوبة التعامل معها.

الوهم

إن الوهم عبارة عن افكار أو تجارب لا يشارك فيها أو يوافق عليها الآخرين وعلى سبيل المثال، فقد يعتقد بعضهم أن العملاء السريريين يقومون بمتابعتهم أو أن القوى الخارجية تقوم بالتحكم فيهم أو وضع الأفكار في عقولهم. (انظر كتيبات مايند، *Understanding paranoia* (تفهم جنون العظمة) و *Understanding psychotic experiences* (تفهم التجارب النفسية)، التفاصيل في *Further reading* (قراءات أخرى)، الصفحة رقم 14).

الأعراض السلبية

توصف بعض الأعراض الأخرى مثل الإنسحاب واللامبالاة وعدم القدرة على التركيز بالأعراض السلبية بدلا من وصفها بالأعراض 'الإيجابية' نظرا لقلّة وضوحها. وقد يكون من الصعب للغاية وصف هذه الأعراض على أنها جزء من الفصام أو أن الشخص المصاب يتصرف كرد فعل لأعراض يرونها مخيفة أو مثيرة للإكتئاب. وعلى سبيل المثال، واعتمادا على نوع التجربة التي قد يمر بها الشخص، فقد يظل الشخص ساكنا دون حراك لساعات طويلة أو يقوم بالتحرك بشكل مستمر. وقد تكون مثل هذه الأعراض رد فعل لتصرفات الآخرين تجاههم. وفي الأغلب الأعم يتعرض أولئك المصابين بمشكلة من مشاكل الصحة العقلية للتمييز أو التجاهل مما يتسبب في شعورهم بالعزلة أو الاكتئاب.

هل بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بأعراض المرض من البعض الآخر؟

يصاب واحد من كل مئة بأعراض أَلْفصام ويكون ذلك في العادة من بين البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و30 سنة. وتكاد أن تتساوى نسبة الإصابة بين الذكور والإناث إلا أن المصابين من بين الذكور يكونون أصغر سنا عند إكتشاف الأعراض. وقد يكون من الأرجح أن يقال لك أنك مصاب بالفصام إذا ما كان أحد أفراد عائلتك مصابا بنفس الأعراض.

ويقال أن عدد الرجال المصابين بأعراض أَلْفصام من إفريقيا-الكاريبية قد تجاوز كافة التقديرات وأن النظرية الكلية للإصابة بالفصام تركز في الأساس على أفكار عنصرية. وإذا ما كان الطبيب النفسي ينتمي لثقافة أو ديانة أو تجارب اجتماعية مختلفة عن مرضاه تزداد مخاطر القيام بتشخيص خاطئ للمرض. فإذا ما ساورك الشك حول صحة التشخيص الذي أجري لك فأنتك تستطيع طلب رأي طبيب آخر. ويرى بعض الناس أنه نظرا لتعذر اتفاق الخبراء النفسيين حول توصيف أَلْفصام وأسبابه والطرق المناسبة لعلاجها فإنه من الضروري عدم اعتبار ذلك فئة تشخيصية على الإطلاق.

ما الذي يتسبب في الإصابة بالفصام؟

نظرا لاختلاف الآراء فيما يتعلق بالفصام، فإن تحديد الأسباب التي تؤدي للإصابة بالفصام ليس بالشئ السهل، على أن هناك العديد من الأفكار المختلفة.

الوراثة

حاول الباحثون العثور على 'جين خاص بالفصام' إلا أن جهودهم لم تكلل بالنجاح. ويعتقد في الوقت الحالي أن تركيبات من بعض الجينات قد تؤدي لأن يصبح بعض الناس أكثر تعرضا للإصابة إلا أن ذلك لا يعنى بالضرورة إصابتهم بأعراض المرض.

الدوبامين

تركزت أبحاث الكيمياء الحيوية حول الدوبامين الذي يعتبر واحدا من العناصر الكيميائية التي تقوم بنقل الرسائل بين خلايا المخ. وتقول النظرية أن زيادة الدوبامين قد تكون سببا من الأسباب، على أنه ليس من الواضح بعد ما إذا كان لذلك دور في الإصابة بالفصام. وعلى الرغم من ذلك فلقد جرى تصميم الأدوية المهدئة بحيث تعمل على نظام الدوبامين (انظر الصفحة رقم 6).

التجارب العائلية والشخصية

يقوم آباء المرضى المصابين بالفصام بتوجيه اللوم إلي أنفسهم بشكل لا داعي له. فقد تقوم التجارب المبكرة بالتأثير على تشكيل الشخصية إلا أن الفكرة القائلة بأن نوعا معيناً من العائلات يسهم في الإصابة بالفصام هي، بشكل عام، فكرة مرفوضة.

أحداث الحياة المجهدة

توحي الدراسات والتجارب الشخصية بأن الأحداث المجهدة للغاية أو الأحداث التي تغير من شكل الحياة قد تتسبب في إطلاق العنان للإصابة بالفصام. إن فقد المأوى أو العيش في فقر مدقع أو البطالة أو فقدان شخص قريب إلي قلبك أو التعرض لسوء المعاملة البدنية أو العاطفية أو الجنسية أو للتمييز العنصري أو للإزعاج والإنهاك قد تكون من العوامل المؤدية للإصابة بالفصام. وطبقاً لإحدى الدراسات فإن أكثر من نصف من سمعوا أصواتاً سلبية قالوا أن التعرض لأعمال العنف البدنية أو الاعتداءات الجنسية كانت السبب في مشاكلهم. كما أن حوالي ربعهم يعتقدون أن الشعور بالذنب حيال أنشطتهم هو السبب في إطلاق العنان للأصوات السلبية.

تعاطي المخدرات

أوضحت الدراسات أن أعراض الإصابة بالفصام قد تظهر على البعض نتيجة لتعاطي القنب الهندي الذي يستخرج منه الحشيش أو المخدرات الأخرى التي تباع في الشوارع. ولقد ثبت بالفعل أن استخدام القنب الهندي والكوكايين ومجموعات الفيتامينات تزيد المشكلة سوءاً.

الأسباب الأخرى

ظهرت بعض الدلائل على أنه يمكن ربط الجروح التي تصيب المخ والتغيرات المادية التي تلحق به بالإصابة بأعراض الفصام. إلا أن ذلك إما أن يكون سبباً في الإصابة أو أثراً من آثارها. إلا أن نتائج الأبحاث التي أجريت على بقية الأسباب الأخرى الممكنة لحدوث الإصابة مثل الفيروسات والأنشطة الهرمونية (وبصفة خاصة في النساء) والحمية وردود الأفعال للحساسية والتلوث كانت إما متعارضة أو غير قاطعة أو تنطبق على بعض الحالات القليلة فقط دون غيرها.

ولقد جرت الموافقة، بشكل عام، على أن الإصابة بالفصام تحدث، على الأرجح، بسبب عدد من العوامل فقد تتسبب الخريطة الجينية للبعض في جعلهم أكثر عرضاً للإصابة إلا أن الأحداث المجهدة بتجارب الحياة قد تؤدي للإصابة بأعراض المرض. على أنه لا توجد حتى الآن إجابة كاملة عن سبب إصابة البعض بالمرض في الوقت الذي لا يصاب به البعض الآخر.

ويحصل بعض المرضى على عون قصير الأجل عند استخدام الأدوية في العلاج ثم يتوقفون عن تناول الأدوية ويظلون أصحاء رغم ذلك. في الوقت الذي يستفيد فيه البعض الآخر بشكل أكبر من العلاج الأطول مدى. وبالنسبة لهؤلاء المرضى فإن استخدام أقل جرعة فعالة من الدواء قد يكون أفضل الطرق لعلاج الأعراض وخفض أية آثار جانبية. وإذا ما كنت تتناول هذه العقاقير فانه من الضروري القيام بمراجعة حجم الجرعة بشكل دوري بغرض خفضها إلي أدنى حد ممكن قدر الإمكان. وقد يتطلب الأمر المرور ببعض التجربة والخطأ لإيجاد أفضل علاج يناسبك. وهو ما قد يتسبب في إحداث فارق هائل بالنسبة لأعراض المرض أو لا فارق على الإطلاق. ويتوقف بعض الناس عن تناول العقاقير نظرا لآثارها الجانبية في الوقت الذي لا يجد فيه البعض الآخر حاجة إليها على الإطلاق. (للحصول على المزيد من المعلومات، انظر *Making sense of antipsychotics* (تفهم مضادات الذهان) *major tranquilisers* (المهدئات الرئيسية)، التفاصيل على الصفحة رقم 14).

التهدئة السريعة

في بعض الحالات النادرة قد يكون من الضروري تهدئة شخص ما على وجه السرعة باستخدام العقاقير وذلك نظرا لفشل الطرق الأخرى في تهدئته. ويسمى ذلك بالتهدئة السريعة ويحظر استخدام تلك الطريقة بشكل دوري نظرا لما تمثله من مخاطر وتنطوي عليه من رضوح. وفي وقت لاحق ينبغي أن يتلقى المرضى توضيحا كاملا وإسنادا وفرصة لمناقشة ما قد حدث.

المعالجة بالحديث

إن طرق العلاج بالحديث مثل العلاج النفسي وتقديم النصح والمشورة و CBT (العلاج السلوكي الأخلاقي) قد تعين المرضى على التغلب على الفصام وذلك بالتعرف على المشاكل والتعامل مع عواقبها وتنمية استراتيجيات التغلب على المصاعب والمشاكل وتعلم كيفية منع المواقف المأساوية من الحدوث. وهي تتيح لهم سبر غور أهمية أعراضهم وكيفية التغلب عليها.

إن الخطوط الدليلية NICE (المعهد التميز العلاجي) توضح أهمية توفر CBT (العلاج السلوكي الأخلاقي) وعلاج العائلة، ولذلك فإنه من الضروري القيام بسؤال طبيبك عن ذلك. وإلا، فإن الإنضمام إلي العلاج بالحديث قد يصبح أمر صعبا في حالة عجزك عن توفير التكاليف اللازمة. وتقوم بعض المشروعات التطوعية والتي تشمل Local Mind associations (جمعيات مايند المحلية) بتوفير الخدمات بالمجان. (أنظر *Useful organisations* (المنظمات المفيدة)، الصفحة رقم 13 للحصول على المزيد من المعلومات عن تلك العروض مخفضة التكاليف)

التحفيز باستخدام الموجات المغناطيسية (Transcranial magnetic stimulation)

تعتبر طريقة TMS (التحفيز باستخدام الموجات المغناطيسية) طريقة علاج جديدة للغاية وهي ليست متاحة بشكل عام. وتستخدم فيها النبضات المغناطيسية لحفز المناطق الأمامية منخفضة النشاط من المخ. وقد يكون ذلك مفيدا لأولئك المرضى الذين يعانون في الأساس من الأعراض السلبية. وعلى الرغم من أن تلك الطريقة لا تزال في طور التجربة إلا أنها طريقة غير بضعية وتبدو آمنة للغاية.

خدمة المجتمع

يجب أن يحصل كل من مجال إلي خدمات الطب النفسي على تقييم دقيق لحالته الصحية واحتياجات العناية الإجتماعية المطلوبة وخطة للعناية ومراجعة مستمرة لما قد يلحق بهم من تقدم. ويجب أن يكون منسق للعناية مسئولاً عن كل حالة من الحالات. ويحق لك التعبير عن إحتياجاتك كما أنه يحق لك طلب حضور من يدافع عنك ويتحدث باسمك. (أنظر صفحة رقم 9). وقد يشتمل التقييم على من يقومون بالعناية والأقارب أيضا. (تعتبر الأنظمة في ويلز وإنجلترا متشابهة إلا أنها ليست متماثلة تماما)

وقد تقوم الفرق (Community Mental Health Teams (CMHT) المحلية للصحة العقلية للمجتمع) بعمل تقييم العناية. وتتكون هذه الفرق من عدد من العاملين المتخصصين الذين يشتملون على الأطباء النفسيين أيضا. وتنطوي وظيفتهم على تمكينك من العيش باستقلال وعلى المعاونة في الأمور العملية مثل حل مشاكل الضمان الإجتماعي والأسكان. كما يستطيعون أيضا تنظيم الألتحاق بالمراكز النهارية أو مراكز الزيارات غير المتوقعة. وقد تقوم ممرضة نفسية تابعة لخدمة المجتمع بزيارتك في منزلك. وتقوم الممرضات بمحقن الحقن وقد يقمن بتقديم أشكال أخرى من مظاهر العون العملية. وقد يكون المعالج المتخصص أيضا ضمن أعضاء الفريق وقد يقوم بمعاونتك في تعلم المهارات الجديدة. وقد يشتمل التقييم على حاجتك لأي من الخدمات التي يقدمها المجتمع في هذا الصدد. ويغطي ذلك كافة الاحتياجات بدءا من الرعاية اليومية وانتهاء بالإسكان.

ويمكنك أن تطلب من الخدمات الاجتماعية، بشكل منفصل، تقييم احتياجاتك إذا لم يتم تقييم هذه الاحتياجات من قبل خدمات الطب النفسي. أما إذا ما كنت في حاجة إلي من يعملون بالرعاية فإن تكاليف ذلك يجب أن تدرج في تقييم الاحتياجات. وبمجرد التحقق من حاجتك للرعاية فقد تستطيع الحصول على التكاليف بشكل مباشر لتقوم باستخدام متخصص الرعاية الخاص بك أو دفع تكاليف مركز يومي تختاره بمحض إرادتك عوضا عن الحصول على العناية التي تقدمها الخدمات الاجتماعية. وبمقدورك الحصول على المعلومات المتعلقة بخدمات الصحة العقلية المحلية من فرق الصحة العقلية للمجتمع أو طبيبك الممارس العام أو الخدمات الاجتماعية أو خدمات نصح وعلاقات المرضى (PALS) أو الأنشطة التطوعية (CVA) أو جمعيات مايند المحلية والموجودة في دليل الهاتف المحلي. (أنظر أيضا *Useful organisations* (المنظمات المفيدة)، بالصفحة رقم 13).

خدمات الأزمات

وقد تقوم فرق CMHT (الصحة العقلية للمجتمع) وفرق المعالجة المنزلية وفرق التدخل المبكر ومستشفيات اليوم الخطير بمعاونة المرضى في الأزمات وذلك لتجنب ذهابهم إلي المستشفيات. وتوفر بعض هذه المؤسسات إقامة كاملة بينما يقوم البعض الآخر بإرسال العون المطلوب إلي المواطنين في منازلهم. إلا أن هذه المؤسسات غير متوفرة في كافة أنحاء البلاد.

الاستقبال بالمستشفى

إذا ما كنت تشعر بالكدر والأسى بشكل خاص فقد تفضل الذهاب إلي مكان يشعرك بالأمن والراحة. ويعني ذلك، في الوقت الحالي، الذهاب إلي المستشفى. وقد يكون القرب ممن يشعرون بالأسى والكدر أمرا محزنا كما قد يكون فقدان الخصوصية والإسناد من الأمور التي يصعب التعامل معها. إلا أن مستخدمي الخدمة أو المجموعات المكونة من المرضى في المستشفى قد تكون مفيدة وغاية في العون والإسناد. أما إذا ما رفضت الذهاب إلي المستشفى فقد يتم إدخالك إليها قسرا طبقا لقانون الصحة العقلية رقم 1983 كما أن سلسلة مايند حول الحقوق تعطي توفر المعلومات حول ما ينص عليه هذا القانون من حقوقك. (انظر *Further reading* (قراءات أخرى)، على الصفحة رقم 14). كما تستطيع استشارة الوحدة القانونية لمايند وسؤالها النصح. ويجب عليك أن تقوم، قبل مغادرة المستشفى، بمناقشة نوع الخدمة التي ستمكنك من العيش باستقلال (انظر *Community care* (خدمة/المجتمع) بالصفحة المقابلة).

الدفاع

يتكون المدافعون من موظفين مدربين من ذوي الخبرة الذين ينعصر دورهم في معاونة الناس في تبليغ احتياجاتهم أو أمنياتهم إلي الآخرين أو الحصول على معلومات غير منحازة أو تمثيل وجهات نظرهم لدى الآخرين. ويمكن للمدافعين الموجودين بمستشفائك أو بمجموعات الصحة العقلية التي تشمل مايند تقديم الدعم والإسناد والنصح حول التعامل مع العقاقير والعلاج وكيفية الحصول على البدائل المناسبة. كما قد يكون بمقدورهم أيضا معاومتك على الالتحاق بخدمات رعاية المجتمع.

الإسكان المدعم

قد توفر الخدمات الاجتماعية وبعض مشروعات الصحة العقلية والتي تشمل بعض الجمعيات المحلية لمايند إسكانا محليا مدعما. وهو ما يسمح للناس بالإقامة بشكل مستقل مع وجود العون بالقرب منهم سواء كان ذلك من الموظفين أو السكان إذا ما دعت الضرورة إلي ذلك. وهنا فإن مستويات الإسناد والدعم قد تختلف من مكان إلي آخر. (انظر *Further reading* (قراءات أخرى)، بالصفحة رقم 14).

التدريب المهني والإجتماعي

قد يكون التدريب متاحا لتقديم العون لك بطرق متعددة تتراوح من تعلم كيفية استعمال وسائل النقل العام إلي الحصول على وظيفة مناسبة والتصرف في أموالك والتعامل مع المواقف الاجتماعية وحل المشاكل. قم بسؤال منسق الرعاية عما تحتاجه من معلومات.

ما الذي أستطيع القيام به لتحسين حياتي؟

يتعافي معظم الناس الذين تم تشخيص أعراضهم على أنها إصابة بالفصام. ويصاب ثلث المصابين بالفصام بالمرض لمرة واحدة فقط ويصاب ثلث آخر بالمرض لمرات متعددة. أما الباقي فيتوجب عليهم العيش مع الفصام كمشكلة مزمنة.

العون الذاتي

تقدم مجموعات العون الذاتي فرصا هامة للأفراد والعائلات للمشاركة في تجاربهم وكيفية التعامل مع المرض ولشن الحملات للحصول على خدمات أفضل أو ببساطة متناهية لدعم بعضهم البعض. (للحصول على معلومات حول مجموعات العون الذاتي المتوفرة في منطقتك، انظر *Useful organisations (المنظمات المفيدة)* ، الصفحة رقم 14).

العمل

قد يكون من المهم أن تقوم بتجنب الإجهاد الزائد. فإذا كنت حاصلًا على وظيفة فقد تكون يكون بمقدورك العمل لعدد أقل من الساعات أو العمل بطريقة أكثر مرونة. وطبقا *Disability Discrimination Act 1995* (للقانون رقم 1995 والخاص لمنع التمييز ضد المعاقين)، فإنه يتعين على أصحاب الأعمال الذين يتجاوز عدد العاملين لديهم 20 عاملا القيام بعمل 'التسويات المناسبة' لتسهيل عمل المعاقين وهو ما يشمل أولئك الذين جري تشخيص إصابتهم على أنها من أصابات الصحة العقلية.

طرق العلاج البديلة

يجد بعض المصابين بالفصام أن العلاج التكميلي يعاونهم في التعامل مع مشاكلهم بشكل طيب. ويشمل ذلك المعالجة المثلية والعلاج الخلاق الذي يتركز على الفنون وقرض الشعر. كما قد تفيد أيضا في هذا الصدد Tai chi (التاي شاي)، yoga (اليوجا) وتقنيات الإسترخاء على الرغم من أن مناقشة الإمكانيات بشكل مسبق مع مدرس مؤهل قد يكون فكرة طيبة.

العناية بنفسك

تناولت الدراسات الحديثة بالنظر المزايا الممكنة لتحسين تغذية أولئك المصابين بالفصام. وقد أوضحت بعض الدراسات الفوائد الناجمة عن زيوت الأسماك الغنية بحامض الإيكوسابنتاينويك الموجود في السردين والبلشمار وبعض المكملات الأخرى. إن أسلوب الحياة الصحي بشكل عام قد يكون، على الأرجح، أسلوباً مفيداً. وقد يشمل ذلك الأسلوب تجنب الإجهاد الزائد وتناول الأطعمة الصحية وممارسة قدر كاف من التمرينات الرياضية والنوم لفترات كافية.

هل المصابون بالفصام خطرين؟

إن ما تبرزه وسائل الإعلام عن المصابين بأعراض الفصام يتجاوز بكثير ما تعرضه عن الأعراض النفسية الأخرى. وليس بصحيح أن الفصام يعني 'انقسام الشخصية' أو أن المصاب بهذه الأعراض سوف ينتقل من حالة الهدوء إلى حالة من الخروج عن السيطرة والعكس بشكل جامح. وتميل الروايات المثيرة إلى تناول الفصام. والمصابين به باعتباره مرضاً من الأمراض الخطيرة ما لم يتم تحذير المصابين به واحتجازهم بالمؤسسات العقلية. إلا أن الحقائق تدل على شيء آخر. إن عدد حالات الإنتحار التي أقبل عليها المصابون بأمراض عقلية عدد قليل للغاية. إن معظم المصابين بأعراض الفصام لا يقومون بارتكاب الجرائم العنيفة. بل أن الميل لارتكاب الجرائم العنيفة لدى الذين يتعاطون المخدرات أو يتناولون المشروبات الكحولية هو على الأرجح ضعف ذلك الميل لدى المصابين 'بالفصام'.

إن الناس يشعرون بالخوف البالغ من أولئك الذين يسمعون أصواتاً. وعليهم، في هذا الصدد، أن يتأكدوا أن أولئك الذين يسمعون أصواتاً يستطيعون الاختيار فيما بين العمل بتوصية تلك الأصوات من عدمه مثلهم في ذلك مثل أي شخص آخر تلقي تعليمات بالقيام بشيء ما ويبدو من الشائع أن تسأل تلك الأصوات من يسمعونها القيام بقتل أنفسهم بدلاً من القيام بقتل شخص آخر. وهنا فإنه ينبغي على الكثيرين القيام بخيار يقظ ومدرك للبقاء على قيد الحياة بشكل يومي على الرغم من الأصوات التي يسمعونها.

ما الذي يستطيع الشركاء والأصدقاء والأقارب صنعه لتقديم العون؟

قد يكون للعائلة دور غاية في الحيوية للمعاونة في الشفاء وتقليل احتمالات حدوث الانتكاسات. وقد تكون غير واثق مما ينبغي صنعه. إلا أن أصدقاءك وأقربائك يريدون نفس الأشياء التي نرغب نحن فيها أيضاً. أن يشعرون بأن هناك من يعتني بهم وألا يشعرون بالوحدة وأن يحصلون على من يستطيعون مناقشة مشاعرهم وخياراتهم معه. ومن الضروري للغاية أن تتجنب إلقاء اللوم على المرضى أو نصحهم 'بالتماسك والقوة'.

اكتشف حقيقة الفصام. قد يشمل ذلك تعلم الإستراتيجيات المختلفة للتعامل مع الفصام والتي تؤدي لتشجيع شريكك أو صديقك أو أحد أقربائك على محاولتها. وقد يكون من المفيد أن تناقش مع الشخص المصاب عند كونه في حالة جيدة ما الذي يريده منك عند إصابتهم بأزمة من الأزمات. كما قد يكون من المفيد أيضا أن تعبر بوضوح شديد عما تشعر بأنك تستطيع التعامل معه وما لا تستطيع.

وقد يكون من الصعب أن تستجيب عندما يري أحد أصدقائك أو أحد أقاربك أو يعتقد في شيء لا تراه أو تعتقد فيه. وعضا على التأكيد على ما يرون به من تجارب أو إنكارها فقد يكون من المفيد أن تقول شيئا مثل 'إنني أوافق على أنك تسمع أصواتا أو ترى أشياء بهذه الطريقة، إلا أن ذلك ليس مماثلا بالنسبة لي' وفي العادة، فقد يكون شيئا بناءا أن تركز على كيفية شعور المصاب وهو ما قد يسهل على كليكما التواصل بشكل بناء ومن التوصيات التي أوصى بها NICE (المعهد الوطني للتميز العلاجي) القيام بتقديم الدعم النفسي للعائلات أو العلاج العائلي إذا ما تيسر ذلك.

وقد يتوجب عليك تقديم العون بشكل عملي. وإذا ما قمت بالتصرف نيابة عن المصاب فإنه من المهم استشارته وعدم القيام بتلك العملية بمفردك. وقد يكون من الممكن أيضا سؤال أحد المدافعين المستقلين القيام بالتصرف بالنيابة عن المرضى. (أنظر صفحة 9) وقد تستطيع مشروعات الصحة العقلية والتي تشمل جمعيات مايند المحلية تقديم العون المطلوب.

وإذا ما شعرت بخطر حقيقي لتعرض الشخص المصاب أو أي أحد آخر للأذى فقد يكون من الضروري التفكير في إدخال الشخص المصاب إلي المستشفى بشكل قسري كحل أخير. ويستطيع أقرب الأقارب، طبقا Mental Health Act 1983 (للقانون رقم 1983 للصحة العقلية)، أن يطلب تقييما للصحة العقلية من أي من موظفي الخدمات الإجتماعية المعتمدين للنظر في الخيارات المتاحة للعلاج واحتمال حجز أي مصاب. (انظر سلسلة *Mind's rights guides* (مايند حول الحقوق)، في *Further reading* (قراءات أخرى)، الصفحة رقم 14).

وقد تصدم صدمة كبيرة إذا ما تعرض شخص قريب لك لأعراض الفصام. ومن المهم، في هذا الصدد، الحصول على العون المطلوب للتعامل مع مشاعرك والتي قد تشمل الغضب والشعور بالذنب والخوف أو الإحباط. ويقوم عدد من المنظمات التطوعية بتقديم العون للقائمين بالرعاية (أنظر *Useful organisations* (المنظمات المفيدة) علي الصفحة المقابلة). ويحق لك الحصول على احتياجاتك الخاصة من الدعم العملي والعاطفي الذي جرى تقديره من قبل الخدمات الاجتماعية.

المنظمات المفيدة

Mind (مايند)

Mind (مايند) هي منظمة رائدة للصحة العقلية تقع في إنجلترا وويلز وتوفر قدرا هائلا من الخدمات من خلال جمعياتها المحلية لتتيح لأولئك الذين يعانون من الإجهاد العقلي حياة أفضل. وللحصول على المزيد من المعلومات حول أية قضايا تتعلق بالصحة العقلية، وهو ما يشمل أقرب جمعية محلية لمايند، نرجو الرجوع إلي موقع لمايند على الشبكة العنكبوتية. www.mind.org.uk أو الإتصال بخط معلومات مايند على الرقم 0845 766 0163.

The Arbours Association (جمعية الشجرة. أربرز أسوسييشن)

6 Church Lane, London N8 7BU
هاتف رقم: 020 8340 7646 الموقع: www.arboursassociation.org
تقوم بتقديم خدمات علاج نفسي وإسكان مكثفة.

Carers UK (القائمون بالرعاية المملكة المتحدة)

20–25 Glasshouse Yard, London EC1A 4JT
هاتف رقم: 020 7490 8818 الموقع: www.carersonline.org.uk
تقوم بتقديم النصح والمعونة حول كافة أوجه العناية

Hearing Voices Network (شبكة سماع الأصوات)

91 Oldham Street, Manchester M4 1LW
هاتف رقم: 0161 834 5768 الموقع: www.hearing-voices.org
شبكة المستخدمين (User network) تقدم معلومات عن الإستراتيجيات ومجموعات الدعم والإسناد.

(NICE) National Institute for Clinical Excellence

(المعهد الوطني للتميز العلاجي)
71 High Holborn, London WC1V 6NA
هاتف رقم: 020 7067 5800 الموقع: www.nice.org.uk
يقوم بنشر الخطوط الدليلية للممارسة الجيدة

Rethink (أعد التفكير)

28 Castle Street, Kingston-upon-Thames, Surrey KT1 1SS
هاتف رقم: 0845 456 0455 الموقع: www.rethink.org
لأي مصاب متأثر بمرض شديد من أمراض الصحة العقلية

United Kingdom Council for Psychotherapy

(مجلس المملكة المتحدة للعلاج النفسي)
167–169 Great Portland Street, London W1W 5PF
هاتف رقم: 020 7436 3002 الموقع: www.psychotherapy.org.uk
يمكن أن يقوم بتقديم قائمة من الأعضاء المسجلين

- Accepting voices* eds Prof M. Romme, S. Escher (Mind 1993) £13.99
- Coming off psychiatric drugs* ed. P. Lehmann (Peter Lehmann Publishing 2001) £14.99
- Coping with schizophrenia* S. Jones, P. Hayward (Oneworld 2004) £12.99
- The day the voices stopped* K. Steele, C. Berman (Basic Books 2002) £11.99
- How to cope as a carer* (Mind 2003) £1
- How to cope with hospital admission* (Mind 2004) £1
- How to look after yourself* (Mind 2004) £1
- How to rebuild your life after breakdown* (Mind 2004) £1
- How to recognise the early signs of mental distress* (Mind 2004) £1
- Living with schizophrenia: an holistic approach to understanding, preventing and recovering from negative symptoms* J. Watkins (Hill of Content 1996) £9.99
- The madness of Adam and Eve: how schizophrenia shaped humanity* D. Horrobin (Corgi 2002) £8.99
- Making sense of antipsychotics (major tranquillisers)* (Mind 2004) £3.50
- Making sense of cognitive behaviour therapy* (Mind 2004) £3.50
- Making sense of voices* Prof. M. Romme, S. Escher (Mind 2000) £25
- Mental health, race and culture (2nd ed)* S. Fernando (Palgrave 2002) £18.99
- Mental illness: a handbook for carers* eds. R. Ramsay, C. Gerada, S. Mars, G. Szmukler (JKP 2001) £15.95
- The Mind guide to advocacy* (Mind 2004) £1
- Mind rights guide 1: civil admission to hospital* (Mind 2004) £1
- Mind rights guide 3: consent to medical treatment* (Mind 2004) £1
- Schizophrenia: the facts* M. Tsuang. S. Faraone (Oxford University Press 1997) £13.99
- Toxic psychiatry* P. Breggin (HarperCollins 1993) £12.99
- Understanding paranoia* (Mind 2004) £1
- Understanding psychotic experiences* (Mind 2004) £1
- عند الرغبة في معرفة المزيد عن أي كتاب من الكتب المذكورة هنا، نرجو التكرم بالاتصال بمايند (انظر التفاصيل بالجانب الآخر من الصفحة)

مهمة مايند

- إن هدفنا هو توفير مجتمع يروج للصحة العقلية الجيدة للجميع ويحميها. مجتمع يتعامل مع أولئك الذين يعانون من الأمراض العقلية بعدل وإيجابية واحترام.
- إن احتياجات وخبرات أولئك الذين يعانون من الأمراض العقلية هي الدافع وراء أعمالنا وهو ما يجعلنا نحاول أن نتأكد من وصول أصواتهم إلي ذوى النفوذ والقادرين على إحداث تغيير.
- كما أن استقلالنا يعطينا الحرية والقدرة على الحديث عن القضايا الحقيقية التي تؤثر على حياتنا اليومية.
- إننا نقوم بتأمين المعلومات والإسناد ، ونقوم بعمل الحملات لتحسين السياسات والمواقف، كما نقوم بالاشتراك مع جمعيات مايند المحلية المستقلة تطوير الخدمات المحلية.
- كما أننا نقوم بكل ذلك لنتمكن أولئك الذين يعانون من المشاكل العقلية من ممارسة حياتهم الطبيعية الكاملة ولعب دورهم الكامل في المجتمع.

للحصول على تفاصيل أقرب جمعية مايند أو الخدمات المحلية، قم بالاتصال بخط عون مايند، MindinfoLine : 0845 766 0163 من يوم الاثنين حتى يوم الجمعة من 9:15 صباحا حتى 5:15 مساءً ويمكن للصم أو من يعانون صعوبة في الحديث الاتصال بنا على نفس الرقم (أما إذا ما كنت تستخدم BT Textdirect فقم بإضافة البادئة 18001) وعند الرغبة في الحصول على ترجمة فورية فان خط معلومات مايند MindinfoLine مخول بالدخول على حوالي 100 لغة من خلال خط اللغات.

Scottish Association for Mental Health

الجمعية الاسكتلندية للصحة العقلية هاتف رقم : 0141 568 7000

Northern Ireland Association for Mental Health

جمعية ايرلندا الشمالية للصحة العقلية هاتف رقم : 028 9032 8474

كان للقلب الرحيم للمرحومة السيدة فلورا ماود لورانس (Flora Maud Lawrence) والتي عاشت في ساوثهامبتون والتي تركت ثروة في وصيتها لمايند الفضل في نشر هذا الكتيب.

تمت كتابة هذا الكتاب بواسطة فيونا هيل (Fiona Hill)

قامت مايند بنشر الطبعة الأولى في عام 1988- ثم قامت مايند بنشر الطبعة المنقحة © واحتفظت بحقوق الطبع والنشر في عام 2005

ISBN (رقم النشر الدولي) 1-874690-77-4

يحظر إعادة طبعه أو نشره دون ترخيص

مايند هي جمعية خيرية مسجلة برقم 219830

Mind (National Association for Mental Health) (مايند هي الجمعية الوطنية للصحة العقلية)

15-19 Broadway

London E15 4BQ

هاتف رقم : 020 8519 2122

فاكس : 020 8522 1725

الموقع : www.mind.org.uk



For better
mental health