

Arabic

ما هو المرض النفسي؟ (What is mental illness?)



أنواع المرض النفسي

تختلف الأمراض النفسية بأنواعها ودرجات حدتها. من أهم أنواعها: الاكتئاب، والقلق، والفصام، واضطراب المزاج الثنائي، واضطرابات الشخصية، والإضطراب في عادات الأكل.

من أكثر الأمراض النفسية انتشاراً إضطرابات القلق والاكتئاب. ففي حين يشعر كل شخص في بعض الأحيان بمشاعر قوية من التوتر أو الخوف أو الحزن، لكن المرض النفسي يظهر حين تصبح هذه المشاعر مشوشة ومستحوذة بشكل كبير بحيث يعاني المصابون بها من صعوبة كبيرة في القيام بالنشاطات اليومية مثل العمل والتمتع بأوقات الترفيه والحفاظ على العلاقات.

في أكثر الحالات حدة، من الممكن أن يصبح الأشخاص المصابون باضطراب إكتئابي غير قادرين على النهوض من السرير والعناية بجسدهم بأنفسهم. في حين أنّ الأشخاص الذين يعانون من بعض أنواع إضطراب القلق قد يفقدون القدرة على مغادرة المنزل، أو يمكن أن يقوموا بروتين إستحواذي لمساعدتهم على التخفيف من مخاوفهم.

الأمراض النفسية الأقل شيوعاً هي التي تشمل الذهان. وتتضمن هذه الأمراض الفصام واضطراب المزاج الثنائي. أمّا الأشخاص الذين يعانون من نوبة ذهان حادة فيفقدون الإرتباط بالواقع ويفهمون عالمهم بشكل غير طبيعي. كما تتأثر قدرتهم على إدراك وفهم الأفكار والمشاعر والعالم الذي يحيط بهم بشكل خطير.

ما هو المرض النفسي؟

سيعاني حوالي واحد من كل خمسة أستراليين من مرض نفسي، كما سيعاني أغليبتنا من مشكلة صحية نفسية في بعض مراحل عمرنا.

المرض النفسي هو مصطلح عام يشير إلى مجموعة من الأمراض، بالطريقة ذاتها التي يشير فيها مرض القلب إلى مجموعة من الأمراض والإضطرابات التي تصيب القلب.

المرض النفسي هو مشكلة صحية تصيب بشكل ملحوظ كيفية شعور المرء وتفكيره وسلوكه وتفاعله مع الآخرين. ويتمّ تشخيص هذا المرض وفقاً لمعايير موحدة. ويستعمل مصطلح **الإضطراب النفسي** أيضاً للإشارة إلى هذه المشاكل الصحية.

كذلك تتدخل **المشكلة الصحية النفسية** في كيفية تفكير المرء وشعوره وسلوكه، لكن في نطاق أقلّ من نطاق المرض النفسي.

إنّ المشاكل الصحية أكثر انتشاراً من المرض النفسي وتشمل مرض الصحة النفسي الذي يمكن أن يصاب به الإنسان بشكل مؤقت كردة فعل على ضغوط الحياة.

إنّ المشاكل الصحية النفسية هي أقلّ حدة من الأمراض النفسية بيد أنها يمكن أن تتطور إلى مرض نفسي إذا لم تتمّ معالجتها بشكل فعال.

تسبّب الأمراض النفسية قسطاً كبيراً من المعانات للمصابين بها، ولعائلاتهم وأصدقائهم أيضاً. فضلاً عن ذلك، يبدو أنّ هذه المشاكل أخذت في التزايد. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإنّ الإكتئاب سيصبح أحد أهم المشاكل الصحية العالمية بحلول العام 2020.

يحتاج الأشخاص المصابون بمرض نفسي إلى التفهم والدعم ذاته الممنوح للأشخاص الذين يعانون من مرض جسدي. فالمرض النفسي ليس مختلفاً عنه – ولا يجب إلقاء اللوم على أحد.

قد يكون الشخص المصاب بمرض نفسي عرضة للكحول المؤذية واستعمال مواد مخدرة أخرى. الأمر الذي يجعل العلاج أكثر تعقيداً، بحيث تكون الإدارة الفعالة لشرب الكحول واستعمال المواد المخدرة الأخرى مهمة جداً. يرتفع خطر الانتحار لدى الأشخاص المصابين بمرض عقلي وبخاصة بعد فترة قصيرة من تشخيص المرض أو الخروج من المستشفى.

إعتقادات ومفاهيم خاطئة وحقائق حول المرض النفسي

تحيط الإعتقادات والمفاهيم الخاطئة والآراء السائدة والمواقف السلبية بالأمراض النفسية. الأمر الذي يسبب وصمة عار وتمييز وعزل للأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي، فضلاً عن عائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم.

أسئلة شائعة حول المرض النفسي:

هل الأمراض النفسية هي نوع من العجز الفكري أو التلف الدماغي؟

كلا، إنها أمراض مثل أي أمراض أخرى، مثال الأمراض القلبية، وداء السكري، والربو. ولكن غالباً ما يُحرم المصابون بأمراض نفسية من عادات التعاطف والدعم وتقديم الأزهار التي يُعامل بها الأشخاص المصابون بأمراض جسدية.

ويمكن أن تشمل نوبة الذهان التوهّمات، كالاتقادات الخاطئة مثل الإضطراب والشعور بالذنب والعظمة. كما يمكن أن تشمل نوبة الذهان الهذيان حيث يرى الشخص أو يسمع أو يشم أو يذوق أشياء غير موجودة.

ويمكن أن تكون نوبات الذهان خطيرة ومشوشة بالنسبة للأشخاص الآخرين إذ يصعب فهم هذا السلوك من قبل أشخاص غير معتادين عليه.

علاج المرض النفسي

من الممكن معالجة معظم الأمراض النفسية بشكل فعّال. من المهمّ التعرف على الإشارات والأعراض المبكرة للمرض النفسي والحصول على العلاج النفسي الفعّال في مرحلة مبكرة. إذ كلما بدأ العلاج بمرحلة مبكرة كلما كانت النتائج أفضل.

يمكن أن تظهر نوبات المرض النفسي وتخفي خلال مراحل مختلفة من حياة الإنسان. ويعاني بعض الأشخاص من نوبة واحدة فقط من المرض النفسي ثم يشفى بشكل كامل. أما بالنسبة لأشخاص آخرين فقد يعاودهم المرض على مدى الحياة.

يمكن أن تشمل العلاجات الفعّالة المعالجة الطبية والمعالجة المعرفية والسلوكية النفسية، وتقديم الدعم النفسي الاجتماعي، وإعادة تأهيل العجز النفسي، وتجنّب العوامل الخطرة مثل شرب الكحول المؤذية والمخدرات الأخرى، وتعلّم مهارات الإدارة الذاتية.

نادراً ما يستطيع الشخص الذي يعاني من مرض نفسي التخلص من الأعراض بقوة الإرادة فقط. ولا يفيد اقتراح ذلك في أي حال من الأحوال.

هل الأمراض النفسية غير قابلة للعلاج وهل تستمر مدى الحياة؟

كلا، فالعديد من المصابين بها يشفون بشكل كامل عندما يُعالجون بالطريقة المناسبة وبمرحلة مبكرة ولا يتعرضون لنوبات أخرى من المرض. أما بالنسبة لأشخاص آخرين، فيمكن أن تعاودهم الأمراض النفسية خلال حياتهم وقد تتطلب علاجاً مستمراً. تماماً كبعض الأمراض الجسدية مثل السكري ومرض القلب. يمكن معالجة المرض النفسي، مثال هذه الحالات الصحية الطويلة الأمد، بطريقة يستطيع فيها المرضى أن يعيشوا حياتهم بالكامل.

بالرغم من أنّ بعض الأشخاص يصبحون عاجزين كنتيجة لإصابتهم بالمرض النفسي المستمر، إلا أنّ العديد من الأشخاص الذين يعانون من نوبات كبرى من المرض يعيشون حياة كاملة ومنتجة.

هل يولد الأشخاص وهم مصابون بمرض نفسي؟

كلا، يمكن أن تنشأ قابلية الإصابة ببعض الأمراض النفسية، مثل اضطراب المزاج الثنائي، كمرض متوارث في العائلات. ولكن قد يصاب آخرون بالمرض النفسي من دون أن يكون له تاريخ في العائلة.

تساهم العديد من العوامل في ظهور المرض النفسي. وهي تشمل الضغط النفسي، أو الحداد، أو فشل في العلاقات، أو الإيذاء الجسدي والجنسي، أو البطالة، أو الإنزغال الإجتماعي، أو مرض جسدي خطير، أو إعاقة. إنّ إدراكنا لأسباب المرض النفسي يزداد.

هل كل شخص معرض للإصابة بمرض نفسي؟

نعم. في الواقع، إنّ ما يزيد عن شخص واحد من كل خمسة استراليين معرض للإصابة بمرض نفسي في مرحلة معينة من عمره. كلّ شخص عرضة للإصابة بمشاكل صحية نفسية.

إنّ معظم الأشخاص يرتاحون أكثر لفكرة أن يكونوا مصابين بـ "انهيار عصبي" على أن يكونوا مصابين بمرض نفسي.

بيد أنه من الضروري التحدث بصراحة عن المرض النفسي، فذلك يخفف من وصمة العار ويساعد الأشخاص على السعي وراء العلاج المبكر.

هل الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي خطرين عادةً؟

كلا. يسبّب هذا المفهوم الخاطئ بعض المعتقدات السائدة الأكثر إيذاءً. نادراً جداً ما يكون الأشخاص المصابون بمرض نفسي خطرين. فحتى الأشخاص الذين يعانون من أكثر الأمراض النفسية حدّة نادراً ما يكونون خطرين إذا كانوا يتلقون العلاج والدعم المناسبين.

هل يجب عزل الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي عن المجتمع؟

كلا، إنّ معظم الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي يشفون بشكل سريع دون أن يحتاجوا حتى لتلقي العناية في المستشفى. في حين يحتاج البعض إلى الدخول إلى المستشفى لمدة قصيرة لتلقي العلاج.

إنّ تحسّن العلاج خلال العقود الحديثة يعني إمكانية أن يعيش معظم المصابين في مجتمعاتهم، وليس ثمة حاجة لحجزهم وعزلهم كما كان سائداً في السابق.

يحتاج عدد قليل جداً من المصابين بمرض نفسي للرعاية في المستشفى، أحياناً رغماً عن إرادتهم. بفضل التطورات في العلاج أصبح ذلك أقل شيوعاً بكثير، إذ يعالج أقلّ من واحد من الألف بهذه الطريقة.

هل تشكل الوصمة واحدة من أكبر المشاكل بالنسبة للمصابين بأمراض نفسية؟

- تعزيز الصحة النفسية والمواقف الصحيحة خلال مرحلة الطفولة والبلوغ.
- دعم تنمية المرونة: تعلم طرق التعامل مع الضغط النفسي في العلاقات والأوضاع والأحداث.

نعم، من أكبر العوائق أمام شفاء المصابين بمرض نفسي هي مواجهة مواقف الأشخاص الآخرين السلبية. وهذا يعني أنّ المصابين بالأمراض النفسية يواجهون العزل والتمييز فقط بسبب إصابتهم بمرض.

- مساعدة الأصدقاء وأفراد العائلة المصابين بمرض نفسي في الحصول على العناية والعلاج في أبكر وقت ممكن.
- ضمان تأمين أفضل نوعية من الدعم وخدمات العلاج للمصابين بمرض نفسي لتعزيز شفائهم.

تشكل المواقف الإيجابية والمشجعة للعائلة والأصدقاء ومقدمي الخدمات وأرباب العمل وأعضاء المجتمع الآخرين تجاه الأشخاص المصابين بأمراض نفسية عنصراً مهماً بالنسبة لضمان نوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية وبالنسبة لمساندتهم على الشفاء.

- تقديم الدعم الإيجابي لعائلات ولمقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بأمراض نفسية، والذين يعانون من التنشوش والكآبة والوصمة التي قد ترافق المرض النفسي.

ما الذي يمكن القيام به حيال الاعتقاد بأن المرض النفسي هو وصمة؟

- معالجة التمييز في كل مرحلة من مراحل العمر، بما فيها التوظيف والعلم وتأمين الحاجيات والخدمات والتسهيلات.

- التفكير بأن الأمراض النفسية مثلها مثل أي مرض آخر أو حالة صحية أخرى والتحدث عنها في العلن.

- تشجيع الأبحاث المتعلقة بالأمراض النفسية للمساعدة على فهم كيفية تأثير هذه الأمراض في الناس وكيفية تجنبها و/أو معالجتها بشكل فعال.

- التحدث عن المرض النفسي بصراحة مع كل شخص تقابله - سوف تفاجئ بعدد الأشخاص المصابين بمرض نفسي، خاصة اضطرابات الإكتئاب والقلق الشائعة كثيراً.

- تثقيف المجتمع من أجل تخطي المعتقدات السائدة السلبية المبنية على مفاهيم خاطئة.

أين تجد المساعدة

- طبيبك العام.
- مركز الصحة الإجتماعي في منطقتك.
- مركز الصحة النفسية الإجتماعي في منطقتك.

للحصول على معلومات حول الخدمات، إتصل بأرقام هاتف المساعدة الاجتماعية وخدمات الإنعاش (Community Help and Welfare Services) والطوارئ المتوفرة على مدار الساعة في دليل الهاتف المحلي.

إذا كنتم بحاجة إلى مترجمة/ة اتصلوا بـ (TIS) على الرقم **131450**.

من أجل الحصول على المساعدة الإستشارية المباشرة، الإتصال بلايف لاين (LifeLine) على الرقم **131114**. يمكن الحصول عبره على أشخاص للإتصال بهم وعلى المزيد من المعلومات والمساعدة.

تتوفر المزيد من المعلومات على:

www.mmha.org.au
www.mifa.org.au
www.ranzcp.org
www.auseinet.com
www.healthinsite.gov.au
www.sane.org

حول هذه الكراسة:

إنها الكراسة الأولى بين سلسلة كراسات حول المرض النفسي ممولة من قبل الحكومة الأسترالية وفق استراتيجية الصحة النفسية الوطنية. تشمل الكراسات الأخرى من هذه السلسلة:

- ما هو اضطراب القلق؟
- ما هو اضطراب المزاج الثنائي؟
- ما هو اضطراب الإكتئاب؟
- ما هو الإضطراب في عادات الأكل؟
- ما هو الإضطراب في الشخصية؟
- ما هو الفصام؟

تتوفر نسخ مجانية من كافة الكراسات من قسم الصحة النفسية والقوى العاملة دائرة الحكومة الأسترالية لشؤون الصحة والشيخوخة:

(Mental Health and Workforce Division
of the Australian Government
Department of Health and Ageing)

صندوق بريد: 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

للحصول على نسخات بلغات أخرى اتصلوا بمركز الصحة العقلية الأسترالي المتعدد الثقافات

(Multicultural Mental Health Australia)

Tel (02) 9840 3333

www.mmha.org.au

Insert your local details here

