

العلامات والأعراض

قد تظهر بوادر الفصام بسرعة وتتطور أعراضه خلال بضعة أسابيع، أو قد تظهر بوادره ببطء وتتطور أعراضه على مدى شهور أو حتى سنوات.

الذهان

الذهان من الأعراض الرئيسية للفصام . يجد مريض الذهان صعوبة في التمييز بين ما هو واقعي وغير واقعي. ويعاني مريض الذهان من هذه الحالة بشكل نوبات قصيرة تتخللها أعراض شديدة. وتشمل أعراض الذهان الرئيسية ما يلي:

- التوهّم - أي الاعتقادات الخاطئة التي لا يمكن تغييرها بالأدلة
- الهلوسة - أي سماع أصوات أو إحساس بأشياء أو رؤية أشياء غير واقعية
- الاضطراب في التفكير والتكلم بأسلوب مشوّش وغير متناسق
- الاضطراب السلوكي - أي السلوك غير العادي أو غير الملائم أو المتطرف.

وقد يصعب تمييز هذه الأعراض عندما يكون الشخص شديد الإيمان بدين معين ومربّ بتجارب دينية سابقة، لذا من الضروري الحصول على مساعدة من الطبيب إذا ساورتك مشاعر مخاوف بهذا الخصوص.

الأعراض غير الذهانية

في الكثير من الأحيان يبدأ الفصام بحصول تغيّرات عامة يصعب تحديدها في تفكير ومشاعر وسلوك الشخص. وتنحو هذه التغيّرات إلى الظهور والغياب، لكن إذا بقيت بدون علاج قد تتفاقم مع مرور الوقت.

الأعراض غير الذهانية التالية هي إشارات أقوى بكثير على وجود شيء ليس على ما يرام:

- انشغال الفكر بموضوع ما
- الكلام أو الكتابة بسرعة كبيرة أو مشوشة أو غير منطقية أو يصعب فهمها
- قلة الكلام إلى حدّ كبير
- فقد التركيز و/أو الذاكرة و/أو الانتباه
- قطع العلاقات مع الآخرين أو التوقف عن ممارسة الهوايات
- ازدياد العدوانية أو التشكيك

الفصام

الفصام مرض يمكن علاجه بالأدوية والدعم النفسي الاجتماعي والخيارات الحياتية.

يؤثر الفصام على تفكير الشخص وطريقة تحمّله للحياة اليومية. وقد يعاني مريض الفصام من مشاعر الهلوسة والتوهّم والاضطراب في التفكير. وقد يفتقر إلى الحافز للقيام بالنشاطات اليومية.

ويجب عدم الخلط بين أعراض الهلوسة والتوهّم والمشاعر الناجمة عن الإيمان الديني، إذا أن المشاعر المرتبطة بالدين ليست فصاماً. على سبيل المثال مشاعر الهلوسة والتوهّم غير الواقعية أو المؤذية للذات أو للآخرين ليست تجارب عادية متصلة بالإيمان الديني.

والفصام يمكن التحكم به؛ فإذا كنت أنت أو شخص مقرب إليك تعانيان من تلك الأعراض يرجى مراجعة طبيب أو طلب مساعدة عبر بعض الخدمات المذكورة أدناه.

وهناك وصمة عار كبيرة والعديد من الخرافات الشائعة بشأن الفصام. إحدى الخرافات الشائعة هي أن جميع مرضى الفصام يشكّلون خطراً. هذا ليس صحيحاً؛ فمرضى الفصام نادراً ما يشكّلون خطراً، وخاصة إذا كانوا يتلقون العلاج والدعم المناسبين.

والفصام ليس "انفصام بالشخصية"؛ فمرضى الفصام قد يعانون من التوهّم والاحساس المشوّه بالواقع، لكنهم لا يعانون من تعدّد أو انفصام بالشخصية.

ويتمتع مرضى الفصام بمجال عادي من القدرات الذكائية، وليس لديهم إعاقة ذهنية بالرغم من أن أعراضهم قد تعيق قدرتهم على التفكير أثناء نوبة فصام.

وقد يعاني بعض مرضى الفصام من نوبة فصام واحدة فقط أو عدد ضئيل من نوبات الفصام القصيرة في حياتهم، في حين أن بعض مرضى الفصام الآخرين قد يعانون من تكرار النوبات أو قد يصبح المرض حالة صحية ترافقهم طوال حياتهم.

الأسباب

اسباب الفصام معقدة؛ فالأسباب الوراثية والأحداث التي تحصل في مرحلة النمو المبكر والإدمان على الكحول والمخدرات والظروف الاجتماعية الضاغطة والمعاناة النفسية (خاصة أثناء الطفولة) قد تزيد جميعها من احتمال حصول الفصام.



وقد يسبب أخذ الأدوية تأثيرات جانبية، لذا لا تتردد في طرح الأسئلة على طبيبك عن العلاجات والتأثيرات الجانبية للأدوية وما يمكن أن تشعر به.

وقد يستمر علاج الفصام لفترة تتراوح بين سنتين إلى خمس سنوات أو أكثر حتى. ويواصل العديد من الناس تلقي العلاج والدعم للتحكم بمرضهم طوال حياتهم. ومع مرور الوقت، قد يتم تغيير علاجاتك لتخفيف نوعها أو قوتها وتحسين نتائجها وخفض تأثيراتها الجانبية.

إن طبيبك هو الشخص المناسب للبدء بطلب المساعدة لصحتك العقلية؛ ويوجد في نشرة المعلومات التي تحمل عنوان *Getting Professional Mental Health Help* (الحصول على مساعدة متخصصة للصحة العقلية) في هذه السلسلة المزيد من المعلومات عن طلب المساعدة المتخصصة بالصحة العقلية.

وإذا كنت لا تشعر بارتياح في التحدث مع طبيبك عن صحتك العقلية، يمكنك البحث عن طبيب آخر تراتح إليه علماً أنه قد يستغرق وقت للعثور على الطبيب المناسب.

إذا كنت تحتاج إلى مساعدة الآن

إذا كنت تعتقد أنه يُحتمل أن يؤدي شخص ما نفسه أو الآخرين، احصل على المساعدة بصورة عاجلة.

اتصل بخدمات الطوارئ

اطلب الرقم ثلاثة أصفار (000)

اتصل بخط الحياة (Lifeline)

اطلب الرقم 13 11 14

• عدم النشاط و/أو فرط النشاط
• التصرف باستهتار أو بأسلوب غريب أو ليس من طبيعة الشخص

• عدم الاكتراث للنظافة الصحية الشخصية
• عدم القدرة على الشعور بالسعادة أو التعبير عنها
وقد تتغير أعراض الفصام ولا يعني تشخيص الإصابة به ظهور جميع هذه الأعراض. وقد تتغير مدة الأعراض التي تعاني منها وحدتها؛ لكن إذا عانيت من أعراض الفصام، أو إذا ساورتك مخاوف بشأن أي من المشاعر أو الأفكار التي تخالجك فينبغي أن تحصل على مساعدة من طبيبك.

التشخيص

يستغرق تشخيص الفصام فترة من الوقت، وقد يتم التشخيص الأولي بالفصام سريعاً، لكن لا يمكن تأكيده لحين معاناتك من أعراض ذهانية لمدة شهر. ولتشخيص الفصام، يجب أن تتواجد الأعراض لمدة ستة شهور على الأقل وأن تكون حدتها كافية لأن تسبب لك مشاكل في العمل أو المدرسة أو الحياة الاجتماعية. وأحياناً يتم تغيير التشخيص مع مرور الوقت وهذا شيء طبيعي.

ويمكن أن يقوم طبيبك بإعطاء تقييم أولي عن حالتك ومن ثم إحالتك إلى أخصائي، يكون عادةً طبيباً نفسياً، لإجراء تشخيص كامل لك وعلاجك. وقد تُجرى لك فحوصات دم وصور مسحية (صور سكان) للدماغ لاستبعاد الشكوك الصحية الأخرى.

العلاج والتعافي

تشمل العلاجات أدوية مضادة للذهان وعلاجات نفسانية على يد أخصائي وبرامج دعم مجتمعية للعناية بصحتك البدنية أو المساعدة في أمور السكنية أو العملية أو المدرسية.

تشمل المراجع الأخرى:

<https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/schizophrenia/diagnosis/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>

ساهم في إعداد نشرة المعلومات هذه أفراد من Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ومجموعة مقدمي الرعاية.

نشرة المعلومات هذه من إعداد:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

نبذة عن نشرة المعلومات هذه

هذه المعلومات ليست نصيحة طبية، بل هي معلومات عامة لا تأخذ بالاعتبار ظروفك الخاصة أو صحتك وعافيتك البدنية أو متطلبات حالتك العقلية أو صحتك العقلية. فلا تستخدم هذه المعلومات لعلاج أو تشخيص حالتك أو الحالة الصحية لأي شخص آخر ولا تتجاهل أبداً النصيحة الطبية أو تؤجل الحصول على نصيحة طبية بسبب شيء مذكور في هذه المعلومات. ينبغي توجيه أية أسئلة طبية إلى أخصائي صحي مؤهل. وإذا كانت لديك شكوك، يرجى دائماً الحصول على نصيحة طبية.

تم اقتباس محتوى نشرة المعلومات هذه من معلومات منشورة على موقع sane.org يمكن الاطلاع على المعلومات الأصلية على الموقع التالي:

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/schizophrenia>

صدرت في ٢٠٢١

