

بیماری روانی به چه معناست؟

ما انسانها گاهی بیمار میشویم. اغلب جسم ما درگیر میشود: برای مثال ما سرماخوردگی شدید یا دل درد داریم. وقتی روح ما بیمار شود، به آن "بیماری روانی" میگویند. روح - روح همان چیزی است که به اندیشیدن، احساس کردن و خندیدن یک انسان معنا می‌دهد. وقتی روح بیمار است، معمولن شخص دیگر بطور دقیق نمی‌داند چه میگوید یا چه کاری انجام می‌دهد. از آنجایی که همه انسانها روحی دارند، پس هر انسانی ممکن است از نظر روحی بیمار شود.

PTBS چیست؟

PTBS لغت اختصاری است برای اختلال اضطرابی پس از حادثه. کلمه‌ای پیچیده برای یک بیماری روانی به نظر می‌رسد. مبتلایان چیزی را تجربه کرده‌اند که بصورت غیرعادی تهدید آمیز یا وحشتناک بوده است. برای مثال تجربه مصدمیت وحشتناک خودشان و یا انسانهای دیگری در اطرافشان را داشته‌اند و نتوانستند در آن شرایط به آنها کمک کنند. جراحات روحی را *ترومای روانی* یا بصورت ساده تر *تروما* می‌نامند. از آنجایی که روح نمی‌تواند بر این اتفاقات فایز آید، مبتلایان بارها این اتفاقات را بصورت مکرر تجربه می‌کنند. برای مثال بصورت کابوسها، یا حتی بصورت یادآوری دائمی خاطرات تکرار شونده. شرایطی که برای انسانهای دیگر کاملن بی خطر هستند، بطور مثال در مدرسه، در هنگام خرید یا سر کار، می‌تواند یادآور تجربه ناخوشایند باشد و عاملی برای ترس. و به همین علت، عکس العمل مبتلایان برای اطرافیان قابل درک نخواهد بود.

چگونه تشخیص بدیم، که کسی دچار PTBS است؟

به دلیل بیماریهای روانی، مبتلایان خود را بیشتر و بیشتر عقب میکشند. کارهایی را که در گذشته با علاقه انجام می‌دادند، دیگر جذابتی برایشان ندارد. مثل ورزش، ملاقات دوستان، مدرسه یا کار. انسانهای بیمار معمولن عصبی هستند، بد می‌خوابند و وحشتزده یا شکاک هستند. تمرکز کردن هم دشوار می‌شود، تا جایی که بسیاری توانایی ادامه دادن به شغل خود را از دست می‌دهند، یا در مدرسه نمی‌توانند برای مدت لازم با تمرکز کاری انجام دهند. از آنجایی که داشتن ترس دائمی ناخوشایند است، مبتلایان بعضی اوقات به شدت خشمگین می‌شوند. آنها فریاد می‌زنند، دعوا می‌کنند یا چیزی را می‌شکنند. بعضی الکل می‌نوشند تا حادثه از سر گذشته را فراموش کنند؛ که طبیعتن این جوابگو نیست، چون روح همچنان به قضیه آگاه است، و مصرف الکل بیشتر از آنکه کمک کننده باشد مضر است. انگاره‌های رفتاری متعددی، که شواهدی برای PTBS هستند، ممکن است بروز کنند، اینجا ولی فقط چندتایی از رایجترین آنها ذکر شده است.

چه کسی می‌تواند کمک کند؟

مبتلایان نیازمند کمک از طرف افراد آگاه به مشکلات روانی هستند. یک روانپزشک وضعیت بیمار را بررسی می‌کند، با او صحبت می‌کند و می‌تواند دارویی برای بر طرف کردن پاره ای از مشکلات تجویز کند؛ مثلن برای بهتر خوابیدن دوباره. اما با داروها به تنهایی امکان درمان PTBS وجود ندارد، و دقیقن به همین علت است که مصرف مواد مخدر قطعن بزرگترین اشتباه خواهد بود. در کنار روانپزشکان، روانشناسان و روان‌درمانگرها هم آموزش‌های لازم برای کار با انسانهای مبتلا به بیماریهای روانی را دیده‌اند، که آموزه‌های خود را در یک دوره درمانی بکار می‌گیرند.

یک دوره درمانی چیست و چه مدت طول می‌کشد؟

در یک دوره درمانی یک روان‌درمانگر در مطب خود یک یا دوبار در هفته به بیمار گوش می‌سپارد، با او صحبت می‌کند و در جستجوی راه حل، ترفندها و نکات کاربردی برای توانمند کردن بیمار برای کنار آمدن با احساسات ناخوشایند است. همچنان می‌تواند تمرینهای خاصی را آموزش دهد، برای مثال تمرینهایی برای آرامش و تنش‌زدایی، تمرینهای حرکتی و یا تمرین خلاقیت مثل نقاشی کردن یا نوشتن. در مورد تجربه ناخوشایند صحبت کردن همیشه مفید است! یکبار خودتان آن را امتحان کنید. شما می‌توانید با پزشک خود، درمانگر یا سرپرست خود درباره همه چیز صحبت کنید و همه پرسش‌های خود را مطرح کنید. وقتی شما یا یکی از اطرافیان بیمار هستید، باید صبر زیادی داشته باشید، چون درمان یک بیماری روانی بوضوح به زمان بیشتری در مقایسه با درمان یک سرماخوردگی نیاز دارد. دوره درمانی می‌تواند تا چندین ماه بطول انجامد، در بعضی موارد حتی یکسال.

آیا باید با یک بیماری روانی به بیمارستان مراجعه کرد؟

وقتی یک پای شما شکسته است، شما باید به بیمارستان مراجعه کنید، چون در آنجا شما مناسبترین کمک را دریافت می‌کنید. در مورد برخی بیماریهای روانی هم یک دوره درمانی در مطب برای شفای کامل، کافی خواهد بود. شاید در محل سکونت شما، در محل سرپرستی شما و یا در خانواده، همه چیز به کل به هم بریزد یا حتی بیماری تشدید شود. در این صورت روانپزشک فرد مبتلا را به بیمارستان‌های مخصوص ارجاع می‌دهد: بیمارستان روانی. در آنجا روانپزشکان و روانشناسان در راه درمان با هم همکاری می‌کنند. هر بیماری می‌تواند در آنجا تا زمان بهتر شدن حالش به مشکلات خود بپردازد. در این راستا بیمار در تمام مدت شبانه روز مورد حمایت قرار می‌گیرد. بستری شدن بیمار در بیمارستان روانی برای ماه‌های طولانی امکانپذیر است.

آیا انسان سلامتی خود را دوباره باز می‌یابد؟ چه زمانی؟

شفای یک بیماری روانی به سادگی شفا یک سرماخوردگی و یا یک پای شکسته نیست. یک بیماری روانی می‌تواند یا بطور کامل شفا

یابد، یا کمی از بیماری باقی بماند و یا ممکن است زمانی دوباره بازگردد. انسانهای مبتلا به PTBS به احتمال زیاد حادثه مسبب بیماری را هیچگاه فراموش نخواهند کرد. اما آنها یاد می‌گیرند، چگونه با این قضیه کنار بیایند و با وجود این خاطرات دوباره شاد باشند و بدون ترس به زندگی خود ادامه دهند. در این جریان گاهی حتی بیماری جنبه های مثبتی هم ایجاد می‌کند: گاهی کاری که انجام می‌دهید مفهوم بیشتری پیدا میکند، فرد در انجام کارها دقت بیشتری بخرج می‌دهد، اینکه با چه کسی و کجا وقت می‌گذرانند و یا حتی برنامه‌هایی برای زندگی آینده یا شغل دلخواه خود خواهد داشت.

آیا من در ابتلای کسی به بیماری روحی مقصر هستم؟

در ابتلای به بیماری‌های روانی هیچ کس مقصر نیست. پس شما هیچ نقشی در ابتلای عضوی از خانواده، اطرافیان و یا حتی خودتان به بیماری روانی ندارید. نمره‌های بد در مدرسه، رفتارهای نامناسب و یا یک شخص خاص، نمی‌توانند عامل بروز بیماری باشند. عدم توانایی مبتلایان در کنار آمدن و پذیرفتن یک تجربه ناخوشایند عامل بوجود آمدن بیماریست. حضور افراد خاص در کنار مبتلایان تاثیری در رفتار آنها ندارد.

آیا انسانهای دیگر مبتلا به PTBS هم وجود دارند؟

کودکان، نوجوانان و افراد بزرگسال زیادی هستند که به بیماری‌های روحی مبتلا هستند که بخشی از آنها دچار PTBS هستند. اما از آنجایی که بیشتر انسانها از روی شرم و خجالت و یا ترس درباره این موضوع حرفی نمی‌زنند ما از آنها بی‌اطلاع هستیم. از آنجایی که برای درمان بیماری روانی چسب یا پانسمانی وجود ندارد، معمولاً از ظاهر افراد نمی‌شود تشخیص داد که به بیماری روانی دچار هستند. رفتار و حس و حال آنها چیزی است که بیشتر نشان دهنده بیماری‌شان است.

آیا من می‌توانم به مبتلایان کمک کنم؟ در صورت ابتلای نزدیکان (والدین، بستگان، آشنایان) من باید چه رفتاری داشته باشم؟

نزدیک بودن به فرد مبتلا به بیماری روانی کار ساده ای نیست. مبتلایان نیاز به کمک تخصصی دارند. بهترین کار در این شرایط برای شما این است که از خودتان به خوبی مراقبت کنید. و این یعنی با دوستان خود همچنان روابط مفرح داشته باشید، ورزش کنید و بخندید. اگر احساس می‌کنید که شما نمی‌توانید یا نباید این کارها را انجام دهید، با یک بزرگسال مورد اعتماد خود در این رابطه مشورت کنید. این شخص می‌تواند سرپرست شما، پزشک، معلم یا کس دیگری باشد. شما می‌توانید در کارهای خانه، نگهداری بچه‌های کوچکتر کمک کنید، ولی البته مسئولیت همیشه بر عهده بزرگسالان است. هر زمانی که احساس کردید که به شما فشار می‌آید، یا وظایف برای شما بیش از حد است، حتماً باید برای گرفتن کمک اطلاع دهید. شاید برای شما خوب باشد که جایی برای خلوت کردن با خود داشته باشید - برای مثال گوشه گرم و نرمی در خانه، یا یک محل بخصوص و مطمئن بیرون از خانه. جایی که بتوانید کمی خلوت کنید، خودتان باشید و دوباره انرژی بگیرید.

وقتی وضعیت به حدی بد است که امکان ادامه دادن وجود ندارد، به کجا مراجعه کنم؟

اگر بیماری در شما یا اطرافیان شما شدت گرفت، به طوری که فرد مبتلا الکل زیادی می‌نوشد، مواد مخدر مصرف می‌کند، یا کارهایی انجام می‌دهد که شما را می‌ترساند، شما می‌توانید و باید کمک بگیرید. بهترین کار صحبت کردن با یک فرد بزرگسال و مورد اعتماد است. این فرد می‌تواند یکی از بستگان، همسایه‌ها، معلمها، پزشکان، سرپرست‌ها، **uma-Team** یا کسان دیگری باشد. بعضی اوقات حتی صحبت کردن با یک نفر هم کافی نیست؛ بهتر است با کس دیگری هم مشورت شود، چرا که ممکن است یک نفر آگاهی لازم را نداشته باشد. پس تا زمانی که شما این احساس را داشته باشید که واقعاً به شما کمک می‌شود، به این کار ادامه دهید. اگر کسی را نمی‌شناسید که بتوانید با او صحبت کنید، شماره تلفنی برای تمام کودکان و نوجوانان در سراسر آلمان وجود دارد. با این شماره " **Nummer gegen Kummer** " در تمام مدت شبانه روز بصورت مجانی می‌توان از سراسر آلمان تماس گرفت : **00800 1110333**

و اگر من مبتلا شوم، چه می‌توانم بکنم؟

نترسید. حتی مبتلا شدن شخص شما به بیماری روانی یک پدیده کاملاً طبیعی است، که ممکن است دامنگیر هر کسی شود. در اینجا هم مهمترین کار این است که کمک تخصصی دریافت کنید؛ کمک از یک پزشک یا یک درمان‌گر. به بزرگسالانی که به آنها اعتماد دارید و می‌توانند به شما در یافتن کمک حرفه‌ای یاری دهند مراجعه کنید. بطور مثال می‌توانید به پزشکان، معلمان، سرپرست‌ها، یا هر بزرگسال مورد اعتمادتان مراجعه کنید. در اینجا هم این مسئله صدق میکند که : بعضی اوقات حتی صحبت کردن با یک نفر هم کافی نیست؛ بهتر است با کس دیگری هم مشورت شود، چرا که ممکن است یک نفر آگاهی لازم را نداشته باشد. پس تا زمانی که شما این احساس را داشته باشید که واقعاً به شما کمک شود، به این کار ادامه دهید. => جایی که همیشه می‌توانید به آن مراجعه کنید، **uma-Team** است، که همیشه برای کمک به شما حاضر است. اطلاعات تماس در صفحه اصلی ما قرار دارد.