

خودمراقبتی

در سایکوز



تهیه کننده:

زینب عباسی

روانشناس بالینی

سایکوز یا روانپریشی چیست؟

مردم معمولاً نگران این هستند که وقتی استرس های زندگی زیاد می شود و یا گیج یا عصبانی هستند دیوانه بشوند، اما چنین اتفاقی بسیار نادر است. جنون یا روانپریشی زمانی اتفاق می افتد که افکار فرد چنان مختل شود که ارتباط خود را با واقعیت از دست بدهد مثلاً فرد چیزهایی را ببیند یا بشنود که وجود نداشته باشند یا افکاری داشته باشد که با واقعیت همخوانی ندارند. کلمه **سایکوز (روانپریشی)** برای توصیف شرایطی به کار می رود که ذهن یا روان فرد در وضعیتی قرار می گیرد که موجب از بین رفتن ارتباط وی با واقعیت می شود. این افکار ممکن است آنقدر آرام پیشرفت کنند که تنها نزدیکان و اعضای خانواده، متوجه آنها شوند بیمار ممکن است این نشانه ها را داشته باشد:

باورهای غیر معقول که به آنها هذیان می گویند:
باورهای بسیار قوی که بقیه افراد متوجه درست نبودن آنها می شوند. به عنوان مثال فرد ممکن است فکر کند بقیه علیه او توطئه می کنند یا توسط تلویزیون جاسوسی او را می کنند. فرد ممکن است باور داشته باشد که قدرت های خاصی دارد مثلاً پیامبر است. در این حالت شخص چنان به عقاید خود مطمئن است که بحثهای منطقی نمی تواند تغییری در آنها ایجاد کند.

اختلال در فکر، تفکر گیج و مبهم (سردرگمی): فرد دچار روانپریشی نمی تواند به خوبی فکر کند، تند تند حرف می زند و بقیه نمی توانند متوجه بشوند که او چه می گوید. در این حالت افکار وی مبهم می شوند.

توهم یا تجارب غیرعادی: فرد ممکن است چیزهایی را ببیند، بشنود، یا لمس کند یا بویی را حس کند که وجود خارجی ندارند. شایع ترین نوع توهم، شنیدن صداهایی است که وجود ندارند و فرد ممکن است خیلی بترسد.

تغییرات خلقی: در سایکوز تغییرات خلقی شایع است و ممکن است شخص به طور غیر معمول احساس غمگینی و یا هیجان کند.

رفتار تغییر یافته: رفتار فرد در هنگام سایکوز نسبت به رفتار معمولش تغییر می کند. ممکن است بسیار فعال و یا بی حال باشد، به طوری که مثلاً تمام روز را در گوشه ای بنشیند. غالباً این تغییرات رفتاری همراه با علائمی است که در بالا توضیح داده شد. برای مثال شخصی که معتقد است در معرض خطر قرار دارد، ممکن است به پلیس زنگ بزند؛ یا کسی که معتقد است پیغمبر شده است، احتمال دارد روزها در خیابان به موعظه مردم بپردازد. علائم در افراد مختلف تفاوت هایی دارد و ممکن است در طی زمان تغییر کند. این افکار و تجارب عجیب بر عملکرد فرد در زندگی و محل کار و روابطش با خانواده و دوستان تأثیر منفی می گذارد. تمرکز فرد از بین می رود و نمی تواند از زندگی لذت ببرد. این افکار و تجارب منفی ممکن است بر اشتها و خواب فرد نیز تأثیر منفی بگذارند.

چه چیزی باعث ایجاد روانپریشی می شود؟

در فردی که دچار روان پریشی می شود ممکن است سایکوز، علامت یک بیماری زمینه ای دیگر باشد. تشدید این اختلال ممکن است بعد از وقایع استرس آور زندگی



در درمان سایکوز مصرف دارو نقش کلیدی دارد، دارو نباید خودسرانه قطع شود، بهتر است حتی در صورت عدم بهبودی یا وجود عوارض دارویی نیز این موارد با پزشک معالج در میان گذاشته شود.

مشاوره و روان درمانی

از روش های متفاوت مشاوره و روان درمانی متناسب با شرایط فرد و مرحله بیماری استفاده می شود. فرد مبتلا به علائم حاد سایکوز ممکن است تنها بخواهد بداند آیا کسی وجود دارد که بتواند تجربیات او را درک کند و به او اطمینان بدهد که بهبود خواهد یافت یا نه؟ یا وقتی که بهبودی نسبی حاصل می شود، ممکن است شخص بپرسد که: چرا من به این بیماری مبتلا شدم؟ و بخواهد راههای عملی برای جلوگیری از حمله های بعدی را بیاموزد. کنترل استرس و تشخیص به موقع نشانه های هشدار دهنده می-تواند یکی از راه های عملی برای جلوگیری از حملات آینده باشد. مشاوره و یا رواندرومانی می تواند به صورت فردی یا گروهی انجام گیرد. کمک و درمان عملی ممکن است مربوط به مسائل روزمره زندگی باشد مانند برگشت به سرکار یا مدرسه یا گرفتن جایی برای زندگی. خوشبختانه امروزه ارائه آموزش به بیماران و خانواده ها در مورد نشانه های بیماری، بازگشت بیماری، شیوه استفاده از داروها و چگونگی مدیریت موارد اورژانسی در بسیاری از مراکز درمانی کشور انجام می شود.

منبع: کتابچه راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد، وزارت بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی

درمان شامل چه مراحل است؟

مرحله نخست درمان، ارزیابی است که به وسیله صاحبه توسط متخصص بهداشت روان، پزشک عمومی دوره دیده یا روانپزشک انجام می شود. متخصص زمانی را برای شناخت فرد صرف کرده و با خانواده و با دوستان وی نیز صحبت می کند. معمولاً آزمایش های خونی و رادیوگرافی برای رد علل فیزیکی علائم انجام می شود. اطلاعات به دست آمده از فرد مبتلا به سایکوز، خانواده و دوستانش به همراه نتایج آزمایشها، نظراتی درباره نوع سایکوز، دلیل آن و این که چگونه میتوان به بهترین نحو به فرد کمک کرد، فراهم می آورد. بعضی اوقات، علائم سایکوز سریعاً برطرف می شود و افراد بلافاصله به زندگی طبیعی باز می گردند. ولی در مورد بعضی از افراد ممکن است بیماری هفته ها و یا شاید ماهها طول بکشد.

درمان دارویی

دارودرومانی برای سایکوز، محوری ترین روش درمان است و در کنار سایر درمانها نقش اساسی در بهبود و کاهش دوره سایکوز و جلوگیری از حملات بعدی دارد. داروهای مختلفی وجود دارند که در کاهش علائم سایکوز و توسط روانپزشک تجویز میشود و اضطراب و ناراحتی های دیگر ناشی از این علائم بسیار مؤثر هستند. جزئیات در مورد نوع و نحوه مصرف داروها اگر عوارض جانبی به وجود آید ممکن است لازم باشد نوع دارو و یا مقدار مصرف آن تغییر پیدا کند و یا از داروهای دیگری برای رفع عوارض استفاده شود، مهم ترین نکته آن است که

مانند از دست دادن یکی از نزدیکان، برخی بیماریهای جسمی مانند عفونتهای شدید، استفاده از مواد مخدر مانند حشیش و یا بیماریهای شدید روانی مثل اسکیزوفرنی و یا دوقطبی بروز کند. شواهدی وجود دارند که نشان می دهند روانپریشی از ترکیب عوامل زیست شناختی و روانشناختی ایجاد می شود. افراد مستعد ممکن است بدون دخالت عامل محیطی مشخصی و یا در پاسخ به استرس، سوء مصرف مواد یا تغییرات اجتماعی دچار این، نشانه ها شوند. علت اولین دوره روان پریشی معمولاً مشخص نیست.

چرا کمک زودرس به فرد خیلی اهمیت دارد؟

کمک زودرس شامل تشخیص سایکوز در زودترین زمان ممکن و پیدا کردن درمان است. اغلب تاخیری طولانی قبل از شروع درمان در اولین حمله بیماری روانپزشکی صورت می گیرد. هرچه بیماری دیرتر درمان شود، تأثیر منفی بیشتری در روابط، خانواده، تحصیل و کار بیمار خواهد گذاشت. مشکلات دیگری هم ممکن است روی دهد؛ مثل بیکاری، افسردگی، استفاده از موادمخدر و صدمه زدن به خود یا دیگران یا قانون شکنی.

Business Name

به علاوه تأخیر در درمان ممکن است منجر به عدم بهبودی کامل شده و یا سیر بهبودی بیماری را آهسته تر کند. به عبارت دیگر تأخیر در درمان ممکن است موجب تشدید علائم و یا حتی مقاوم شدن بیماری به دارو شود. هر چه سایکوز زودتر تشخیص داده شود و تحت درمان قرار گیرد، نتیجه بهتری عاید می شود.