

هل تعرفُ شخصاً تبدو لك
تصرفاته غريبة؟

هل يهملُ نفسه ويهمل
أنشطته العادية؟

هل تراه يكلم نفسه؟

هل تشغله أفكار قد تبدو لك
شديدة الغرابة؟

ربّما يعاني هذا الشخص من:

الذهان

ويحتاج لمساعدتك.

العلاج الفعّال متوفر، يجب
السعي للحصول على
المساعدة بأسرع ما يمكن.
دعنا نساعدك لتعرف
ما يمكنك فعله.

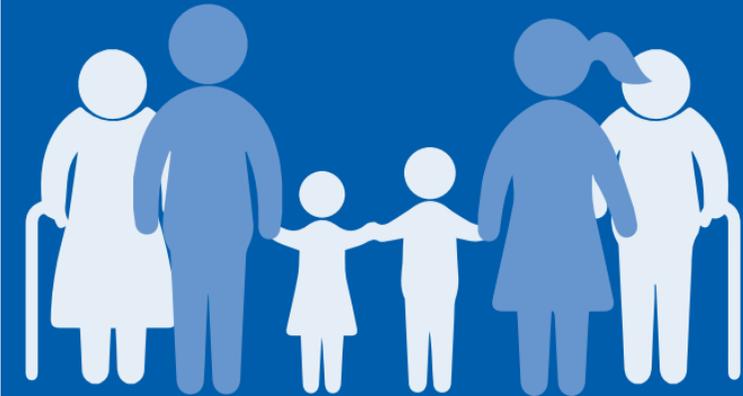
ما هو الذهان؟

الذهان حالة نفسية تصيب التفكير والإدراك
ويختل فيها إحساس الشخص بالواقع.

تبدأ عادةً أعراض الذهان بالظهور في أواخر فترة
المراهقة أو في أوائل سن الرشد.

إن الذهان يمكن أن يصيب الشخص
بالضيق والإرباك الشديدين.

وفي غياب علاج فعّال،
يمكن للذهان أن يهيمن
على حياة الأفراد وأسرهم.



ما هي علامات وأعراض الذهان؟

« الأحاسيس والمشاعر – إن الشخص المُصاب بالذهان قد:

يشعر بالتشوُّش أو الارتباك.



يشعر بأنه لا يستطيع الوثوق بأحد.



يشعر بأنه مراقب كل الوقت.



« التفكير/الإدراك – إن الشخص المُصاب بالذهان قد:

يسمع أصواتاً.



يظنّ أن الأشخاص
الأخرين يتآمرون ضده
أو يتكلمون عنه.



يظنّ أنه يمتلك
قدرات خاصة.



« التفاعل الاجتماعي والسلوك – إن الشخص المُصاب بالذهان قد:

يعاني من صعوبات في النوم.



يكلم نفسه أو يبتسم وحده.



يهمل مظهره الخارجي.



يتفادى التواصل مع الناس.

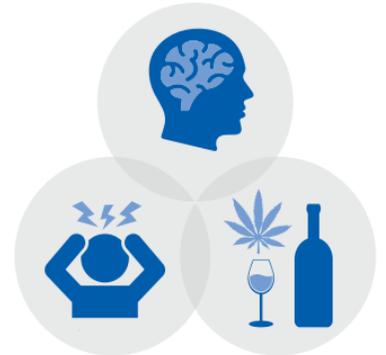


يتصرّف بعدائية.



ما هي أسباب الذهان؟

العوامل البيولوجية



أحداث صادمة
أو ضاغطة بشدّة

شرب الكحول أو
إستخدام المواد المخدّرة
(بشكل خاص
القنب/الحشيش)

إن عوامل عديدة قد تساهم
بظهور أعراض الذهان.

هل يمكن علاج الذهان؟

نعم لا

كيف يتمّ علاج الذهان؟

الدعم النفسي الاجتماعي
كإعادة التأهيل والتثقيف والدعم الأسري.

العلاج النفسي
وهو العلاج بالكلام، الذي أُثبتت فعاليّته، مثل العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioural Therapy - CBT).

العلاج الدوائي (بعد استشارة طبيبك)

يمكن الحصول على نتائج علاجية أكثر فعاليّة في حال بدء العلاج باكراً. وبفضل العلاج الصحيح، يتمكّن معظم الأشخاص من الشفاء تماماً بعد نوبة الذهان الأولى.

ما الفائدة من زيارة مقدّم الرعاية الصحية؟

إن مقدّم الرعاية الصحيّة يمكنه:

• مساعدتك على اكتشاف العلامات التحذيرية باكراً (مثل خسارة الوزن بشكل حاد، عدم تحسن أعراض الذهان، أفكار إنتحارية).

• مساعدتك على إيجاد الخيار العلاجي الأفضل لك.

• تشخيص حالات طبية أخرى يمكن أن تشكو منها.

• أن يحول دون إزدياد حالتك الطبية سوءاً.

• تقديم الدعم النفسي الاجتماعي.

• إحالتك إلى إختصاصيين في الصحة النفسية قادرين على تقديم المزيد من المساعدة إن اقتضى الأمر.

نصائح موجّهة للأشخاص المُصابين بالذهان:

« المحافظة على نمط حياة صحي:

• اتباع حمية غذائية متوازنة.

• المحافظة على دورة نوم منتظمة.

• المشي 45 دقيقة على الأقل 3 مرات في الأسبوع.

• المحافظة على النظافة الشخصية (الاستحمام، الحلاقة/تصفيف الشعر، تبديل الملابس، إلخ).

• تفادي شرب الكحول وإستخدام المواد المخدّرة وغيرها من الأدوية غير الموصوفة.

« مواصلة الأنشطة الاجتماعية والتعلّمية والمهنية الإعتيادية.

« الالتزام بالبرنامج العلاجي الذي وضعه الطبيب المختصّ الذي يتابع حالتك.

« المتابعة الطبية بشكل منتظم.

ما ينبغي أو لا ينبغي فعله بالنسبة إلى القائمين على رعاية الأشخاص المُصابين بالذهان:

ما ينبغي فعله:

✓ تشجيع الشخص على استشارة طبيب مختصّ.

✓ إبداء التفهّم والدعم.

✓ إبقاء الشخص مقيماً في المنزل وإشراكه في الأنشطة العائلية.

✓ منح الشخص حرّيّة التحرك.

✓ التأكد من سلامة الشخص ومن أنه يتمّ التعامل معه باحترام وأن كرامته مُصانة.

ما لا ينبغي فعله:

✗ عدم التصرّف بعدائيّة مع الشخص المُصاب بالذهان، فهذا يزيد حالته سوءاً.

✗ عدم محاولة إقناع الشخص بأن معتقداته غير حقيقية.

✗ عدم إبقاء الشخص في المستشفى فترات طويلة.

✗ عدم تقييد الشخص أو كبت حرّيّته.

✗ عدم التمييز ضد الشخص وتجنّب وصمه بأية وصمة اجتماعية.

أسئلة:

إن كانت لديك أية أسئلة، أكتبها أدناه كي تناقشها مع مقدّم الرعاية الصحية الذي يتابع حالتك خلال زيارتك القادمة له:



تم إعداد هذا المنشور من قبل وزارة الصحة العامة ومنظمة الصحة العالمية، مكتب لبنان، هذا المنشور ممول من الاتحاد الأوروبي. إن وزارة الصحة العامة ومنظمة الصحة العالمية هما الجهتان الوحيدتان المسؤولتان عن محتوى هذا المنشور ولا يمكن اعتباره بأي حال من الأحوال على أنه يعكس وجهة نظر الاتحاد الأوروبي.