

سایکوز چیست؟

کلمه سایکوز برای توصیف شرایطی به کار میرود که در ذهن تأثیر گذارده و موجب از بین رفتن ارتباط فرد با واقعیت می شود. زمانی که کسی به این صورت بیمار شود (ارتباط فکر و ذهن وی با واقعیت قطع می شود) سایکوتیک نامیده می شود. سایکوز بیشتر در افراد جوان برای بار اول اتفاق می افتد و شایع می باشد، حدود سه نفر از هر صد نفر دورهای از سایکوز را تجربه می کنند و این میزان بیشتر از شیوع دیابت (بیماری قند) می باشد.

سایکوز ممکن است برای هر کس اتفاق بیافتد و مثل هر بیماری دیگری می تواند درمان شود.

علائم سایکوز چیست؟

سایکوز می تواند موجب تغییرات خلق و تفکر و بروز عقاید غیر طبیعی گردد و مجموعه این عوامل باعث می شوند که نتوان احساسات شخص بیمار را درک کرد.

• عقاید نابجا و غلط (هذیان) - توهم - تغییر حالات حسی • رفتار تغییر یافته

انواع مختلف سایکوز کدامند؟

سایکوز نامی است که به مجموعه علائم مشخص بدون در نظر گرفتن علت اطلاق می گردد. تجربه هر کسی از سایکوز متفاوت است و دادن یک نام خاص یا قرار دادن برچسب بیماری سایکوز روی فرد، در مراحل اولیه همیشه مفید نمی باشد.

• علت سایکوز (روان پریشی) چیست؟

تا کنون تئوری های زیادی در مورد علل روان پریشی مطرح شده اند ولی هنوز تحقیقات بیشتری لازم است. شواهدی وجود دارد که نشان می دهند روان پریشی از ترکیب عوامل زیست شناختی ناشی می شود، به این صورت که زمینه های زیست شناختی، شخص را مستعد ابتلا به نشانه های روان پریشی در دوران نوجوانی یا جوانی می کنند.

افراد مستعد بدون پیش در آمدی واضح یا در پاسخ به استرس، سوء مصرف مواد یا تغییرات اجتماعی دچار این نشانه ها می شوند، بعضی از عوامل در بعضی افراد از اهمیت بیشتری یا کمتری برخوردارند.

روان پریشی اشکال متفاوتی دارد. سیر بیماری و سرنوشت بیماران از شخصی به شخص دیگر متفاوت است.

اهمیت کمک زود رس

کسب کمک زود رس شامل تشخیص سایکوز در زودترین زمان ممکن و پیدا کردن درمان متناسب با تشخیص است. تأخیر نکنید

آغاز اولین دوره سایکوز ممکن است گیج کننده باشد و بر توانایی ها و مهارت های فرد تأثیر منفی بگذارد. تغییر رفتار شخص می تواند برای اطرافیان فرد نیز استرس زا باشد، زیرا هیچ کس به واقع نمی داند چه اتفاقی افتاده است. فقدان آگاهی اغلب منجر به تأخیر در کمک به بیمار می شود و در نتیجه بیماری قابل درمان اکثرا تشخیص داده نشده و بدون درمان باقی می ماند. حتی گاهی با وجود در نظر داشتن کمک، تشخیص با تأخیر صورت می گیرد زیرا تشخیص این اختلالات مشکل است.

چرا کسب کمک زود مهم است؟

اغلب یک تأخیر طولانی قبل از شروع درمان در اولین حمله در اولین بیماری روان پزشکی صورت می گیرد. هر چه بیماری دیرتر درمان شود، تأثیر منفی بیشتری بر فامیل بیمار می گذارد. هم چنین دوستان، تحصیل و کار بیمار تحت تأثیر قرار می گیرند. مشکلات دیگری هم ممکن است روی دهد: مثل بیکاری، افسردگی، استفاده از مواد مخدر، قانون شکنی و صدمه زدن به خود یا دیگران. بعلاوه تأخیر در درمان ممکن است منجر به عدم بهبودی کامل شده و یا سیر بهبودی بیماری آهسته تر شود. به عبارتی دیگر تأخیر در درمان ممکن است

موجب تشدید علائم و یا حتی مقاوم شدن بیماری به دارو شود.

افراد فامیل یا دوستان اغلب اولین افرادی هستند که به تغییرات توجه می کنند. آنها وقتی متوجه می شوند که شخص:

- رفتارش تغییر کرده
- افت تحصیلی یا کاری پیدا کرده
- منزوی یا ایزوله شده
- علاقه ای به معاشرت ندارد
- فعالیت شخص کم شده

گام نخست

زمانی که علائم هشدار دهنده تظاهر پیدا می کند، مهم این است که شخص به سرعت کمک دریافت کند. در این موارد مراجعه به روانپزشک، مرکز بهداشت یا درمانگاه روان پزشکی توصیه می شود.

راهنمایی های زیر مفید هستند:

- خودتان باشید • اطلاعات کسب کنید
- بدانید که علائم سایکوز می تواند برای هر کس استرس زا باشد
- در مورد احساسات خود با افرادی که می خواهند به شما کمک کنند صحبت کنید.
- وقتی که بیماری در مرحله حاد است، ممکن است رفتار بیمار بچه گانه به نظر برسد..
- وقتی بیمار مبتلا به سایکوز کلمات آزار دهنده ای به شما می گوید آن را به خود نگیرید و به حساب بیماری بگذارید.
- بیمار مبتلا به سایکوز عقاید و ایده هایش ثابت است. عدم موافقت به صورت بحث طولانی مفید نمی باشد،
- مراقب خودتان نیز باشید.
- خودتان را از پانیندازید.

چگونه می توان به سیر بهبودی کمک کرد؟



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان

زنجان

مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

سایکوز چیست

سوپر وایزر آموزشی

تاره

فرد صرف کرده و با خانواده و دوستان نیز صحبت می کند. معمولاً آزمایش های خونی و رادیوگرافی برای رد علل فیزیکی علایم انجام می شود.

این مدت زمان برای افراد نزدیک بیمار دوران سختی است و نزدیکان نیازمند اطمینان یابی و تحمل بیشتری می باشند. اطلاعات بدست آمده از فرد مبتلا به سایکوز، خانواده و دوستانش به همراه نتایج آزمایش ها، نظراتی درباره نوع سایکوز، دلیل آن و این که چگونه می توان به بهترین نحو به فرد کمک کرد، فراهم می آورد. بعضی اوقات علایم سایکوز سریعاً برطرف می شوند و افراد بلافاصله به زندگی طبیعی باز می گردند. ولی درمورد بعضی افراد ممکن است بیماری هفته ها یا شاید ماه ها طول بکشد.

درمان دارویی:

دارو درمانی برای سایکوز یک درمان محوری است و در کنار سایر درمان ها نقش اساسی در بهبود و تقلیل دوره سایکوز و جلوگیری از حملات بعدی دارد.

مشاوره و روان درمانی:

روش مشاوره و روان درمانی متناسب با شرایط فرد و مرحله سایکوز تغییر می کند. ه یا روان درمانی می تواند به صورت فردی یا گروهی انجام گیرد.

چگونه فرد می تواند در درمان مشارکت داشته باشد؟

افراد مبتلا به سایکوز تشویق میشوند تا به طور فعال در درمان خود مشارکت داشته باشند.

نقش خانواده و دوستان در مرحله بهبودی بسیار مهم است. وقتی که شخص در حال بهبودی است، باید دوستی خود و توانایی درک وضعیت وی و پایداری و اطمینان خود را عملاً به او نشان دهید. ممکن است خودتان نیز به زمانی برای سازگاری با وقایع اتفاق افتاده نیاز داشته باشید.

توجه: نکته بسیار مهم که باید بدان توجه کرد که برخلاف اعتقاد غلط برخی، ازدواج درمان بیماری های روانی نمی باشد و در زمان عود بیماری می تواند موجب تشدید علائم بشود. مسافرت نقشی در درمان نداشته و مثل سایر بیماری ها در دوران نقاهت مسافرت توصیه نمی شود.

رهایی از بیماری سایکوز:

اغلب افراد مبتلا به بیماری سایکوز نسبت به دریافت درمان بی میل هستند. گمان می کنند مشکلی وجود ندارد یا امیدوارند که علائم بدون کمک از بین بروند. ممکن است نگران باشند که درمان به درستی انجام نمی شوند و یا نگران باشند که مردم چه فکری در مورد آنها می کنند. افزایش شناخت نسبت به سایکوز موجب افزایش تعداد داروهای موثر و درمان های جدید شده است. افراد مبتلا به سایکوز بیشتر تمایل دارند تا در خانه درمان شوند و جهت درمان سرپائی به مطب یا درمانگاه مراجعه کنند و البته اگر بستری شدن در بیمارستان لازم شود، این دوره گذرا و کوتاه خواهد بود.

سایکوز مثل سایر بیماری ها قابل درمان است و اغلب مردم به خوبی بهبود می یابند.

درمان شامل چه مراحل است؟

مرحله نخست درمان ارزیابی است. این به معنی یک سری مصاحبه توسط متخصص بهداشت روان، نظیر روان پزشک یا روان شناس بالینی می باشد. متخصص زمانی را برای شناخت