

## نشانه ها و علائم

بروز شیذوفرنیا ممکن است سریع بوده، و با علائمی باشد که ظرف مدت چند هفته عارض شوند، یا ممکن است آهسته بوده و در طول مدت ماه ها و یا حتی سال ها انکشاف یابد.

### جنون

یکی از علائم اصلی شیذوفرنیا جنون است. برای کسی که جنون دارد دشوار می باشد که بگوید چه چیز حقیقی است و کدام چیز نیست. جنون اغلب تجربه ای با دوره های کوتاه مدت و با علائم شدید است. علائم اصلی جنون عبارتند از:

- اوهام - اعتقادات نادرست که نتوان با شواهد تبدیل نمود
- خیال پردازی ها- شنیدن صدا ها یا احساس و دیدن چیزهایی که واقعیت ندارند
- فکر مغشوش - افکار یا گفتار درهم و برهم و مختل
- رفتار نا منظم - اقدامات غیرعادی، نا مناسب و یا افراطی

این علائم، آن دسته هستند که شناسایی آن وقتی که یک شخص اعتقادات قوی دینی دارد و سابقاً تجارب دینی داشته است، می تواند گیج کننده باشد. مهم است که در صورت ایجاد نگرانی با یک داکتر مشورت نمود.

### علائم غیر جنون آمیز

شیذوفرنیا اکثر با تغییرات عمومی، با ریشه یابی دشوار در افکار و احساسات و رفتار یک شخص شروع می شوند. ممکن است که این علائم بیابند و بر طرف شوند، ولی اگر تداوی نشوند می توانند در طول زمان بدتر شوند.

علائم غیر جنون آمیز علامت های قوی تری است که نشان می دهد ایرادی در کار است:

- مصروف بودن با یک موضوع
- گفته یا نوشته ای که سریع، مغشوش، غیر معقول، یا نا مفهوم باشد
- بسیار کم گپ زدن
- از دست دادن تمرکز، حافظه و/ یا توجه
- دست کشیدن از روابط یا سرگرمی ها
- افزایش پرخاشگری یا بدگمانی
- نداشتن فعالیت و/ یا فعالیت بیش از حد
- رفتار به شیوه ی بی دقتی، عجیب و غریب و دور از انتظار از یک شخص

## شیذوفرنیا (Schizophrenia)

شیذوفرنیا با دوا، حمایت روحی اجتماعی و گزینه های شیوه زندگی قابل تداوی است.

شیذوفرنیا بر شیوه تفکر و سازگاری شخص با زندگی روزمره اثر دارد. شخصی که با شیذوفرنیا زندگی می کند ممکن است دچار اوهام، خیالات و پریشانی فکر شود. او ممکن است انگیزه ی چندانی برای فعالیت های روزانه نداشته باشد.

علائم اوهام و خیالات را نباید با تجارب باور دینی اشتباه نمود. پیوند های احساسی نسبت به دین شیذوفرنیا نمی باشند. برای مثال، اوهام و خیالات که غیر واقعی یا نسبت به خود شخص یا دیگران مضر هستند، تجارب معمولی نیستند که در پیوند با باور های دینی می باشند.

شیذوفرنیا قابل مدیریت می باشد. اگر شما یا کسی از نزدیکان تان این علائم را دارد، لطفاً به یک داکتر مراجعه کرده یا از طریق منابع زیر کمک بخواهید.

در باره شیذوفرنی بدنامی و افسانه پردازی های زیادی معمول است. یک افسانه پردازی معمول آن است که همه افراد مصاب به شیذوفرنیا خطرناک هستند. این حقیقت ندارد. افرادی که شیذوفرنیا دارند به ندرت خطرناک هستند، بخصوص وقتی که مورد تداوی و حمایت مناسبی هم باشند.

شیذوفرنیا "شخصیت دو نیمه" نیست. افرادی که شیذوفرنیا دارند ممکن است خیالاتی باشند و احساس آنان برای واقعیت مغشوش است، ولی آنها تعدد شخصیت یا شخصیت دو نیمه ندارند.

افرادی که دارای شیذوفرنیا هستند از لحاظ توانمندی هوشی در حد طبیعی هستند، و عقب افتاده ذهنی به شمار نمی روند، گو اینکه علائمی که دارند ممکن است بر روی توانمندی اندیشیدن آنها در جریان بروز یک عارضه ی این مریضی مختل شود.

برخی از افراد دارای شیذوفرنیا ممکن است یک یا چند عارضه مختصر را در زندگی تجربه نمایند. برای دیگر مبتلایان، این ممکن است تکراری یا عارضه ای صحی تمام عمر باشد.

### علل

علل شیذوفرنیا پیچیده اند: وراثتی، انکشاف زود هنگام، استفاده از مواد مخدر، وضعیت اجتماعی ناراحت کننده و حوادث ناگوار (بخصوص در اوائل طفولیت) می تواند باعث افزایش ریسک ایجاد شیذوفرنیا شود.



- بی توجهی به نظافت شخصی
- نداشتن توانایی برای احساس یا ابراز شادمانی

علائم ممکن است تغییر یابند و یک تشخیص شیذوفرنیا به این معنی نیست که شخص همه این علائم را داشته باشد. علائم می تواند از لحاظ مدت دوام و شدت آن ها متفاوت باشند. اگر شما علائم شیذوفرنیا را دارید، یا نگران احساسات یا افکار خود هستید، باید از داکتر خود کمک بخواهید.

## تشخیص

تشخیص شیذوفرنیا به زمان نیاز دارد. شما ممکن است که یک تشخیص اولیه شیذوفرنیا سریع بگیرید، ولی نمی توان آن را تأیید کرد تا اینکه شما برای مدت یک ماه تجربه علائم شیذوفرنیا را داشته باشید. برای یک تشخیص شیذوفرنیا، علائم باید برای مدت دست کم شش ماه وجود داشته باشد و آنقدر شدید باشد که در کار و مکتب و زندگی اجتماعی تان ایجاد تکلیف نماید. برخی از اوقات تشخیص در طول زمان دگرگون می شود و این امری عادی است.

داکتر شما می تواند ارزیابی اولیه را انجام دهد، بعد شما را به یک متخصص و معمولاً یک سایکیاتریست ارجاع دهد. شما ممکن است امتحان خون و اسکن مغز داشته باشید تا بتوانید سایر عوارض طبی را نامحتمل تلقی نمایید.

## تداوی و جانجوری

تداوی شامل تداوی با دواهای ضد جنون، تداوی های مسلکی روان شناختی و پروگرام های حمایت اجتماعی برای کمک به شما در صحت بدن، مسکن، کار یا مکتب است.

گرفتن دوا ممکن است عوارض جانبی را به دنبال داشته باشد. در باره تداوی ها، عوارض جانبی دواها و اینکه چه احساسی را باید انتظار داشته باشید، از داکترتان پرسان کنید.

تداوی شیذوفرنیا بین 2 تا 5 سال و حتی بیشتر طول می کشد. بسیاری از افراد همچنان تداوی و حمایت دریافت می کنند تا مرض خود را در طول عمر خویش مدیریت نمایند. در طول زمان، تداوی شما ممکن است تبدیل شود تا نوع یا شدت تداوی کاهش یافته، نتایج بهتر شوند و عوارض جانبی کم شوند.

هنگامی که به دنبال کمک در موارد صحت روحی هستید داکتر شما بهترین مرجع است. ورق معلوماتی با عنوان *Getting Professional Mental Health Help* (گرفتن کمک مسلکی صحت روحی) معلومات بیشتری در باره گرفتن کمک های مسلکی دارد.

اگر برای گپ زدن با داکتر خودتان در باره صحت روحی راحت نیستید، می توانید از داکتر دیگری که با او راحت هستید استفاده کنید. ممکن است قدری طول بکشد تا بتوانید داکتر مناسبی را برای خود پیدا کنید.

## اگر همین حالا به کمک نیاز دارید

اگر فکر می کنید شخصی ممکن است به خود یا سایرین آزار برساند، کمک عاجل درخواست کنید.

به خدمات عاجل تلفون کنید

به شماره سه صفر (000) تلفون کنید

به Lifeline زنگ بزنید

به شماره تلفون 13 11 14 تلفون کنید

سایر منابع عبارتند از:

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

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

اعضای Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer Health و گروه مراقب این ورق معلوماتی را اطلاع داده اند.

تدوین کنندگان این ورق معلوماتی:

**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

در باره این ورق معلوماتی

این معلومات جنبه مشوره طبی ندارد. آن جنبه عمومی دارد و وضعیت خاص، صحت بدنی، وضعیت روحی یا نیازمندی های صحت روحی شما را در نظر ندارد. از این معلومات برای تداوی یا تشخیص مرض روحی (دماغی) خود، یا فرد دیگر استفاده نکنید و چون معلوماتی را در این ورق معلوماتی خوانده اید هرگز مشوره طبی را نادیده نگرفته یا در گرفتن آن تأخیر نکنید. هر نوع پرسش طبی که دارید باید از یک فرد مسلکی مراقبت های صحت صلاحیت دار پرسان کنید. اگر تردید دارید، لطفاً همیشه مشوره طبی بیالید.

این ورق معلوماتی با اقتباس از معلومات منتشر شده توسط sane.org فراهم شده است. معلومات اولیه را می توان در اینجا مشاهده نمود:

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

در سال 2021 انتشار یافت

