

اسکیزوفرنی (روان گسیختگی)

اسکیزوفرنی با دارو، پشتیبانی روانی-اجتماعی و گزینه‌های سبک زندگی قابل درمان است.

اسکیزوفرنی روی طرز تفکر و تحمل زندگی روزمره فرد تاثیر می‌گذارد. کسی که با اسکیزوفرنی زندگی می‌کند ممکن است توهم، هذیان و تفکر بی‌نظم را تجربه کند. او ممکن است برای فعالیت‌های روزمره انگیزه نداشته باشد.

علائم توهم و هذیان را نباید با تجربه ایمان دینی اشتباه گرفت. ارتباطاتی که با دین احساس می‌شود اسکیزوفرنی نیست. به عنوان مثال، توهمات و هذیان‌ات غیر واقعی یا مضر برای خود یا دیگران، تجربه‌های معمول مرتبط با ایمان دینی نیستند.

اسکیزوفرنی را می‌توان مدیریت کرد. اگر شما یا کسی که به شما نزدیک است این علائم را تجربه می‌کنید لطفاً به دکتری مراجعه کنید و از طریق بعضی از منابع زیر کمک بخواهید.

داغ ننگ و افسانه‌های رایج بسیاری در مورد اسکیزوفرنی وجود دارد. یک افسانه رایج این است که افراد مبتلا به اسکیزوفرنی خطرناک هستند. این واقعیت ندارد. افراد مبتلا به اسکیزوفرنی به ندرت خطرناک هستند، به ویژه وقتی که درمان و پشتیبانی مناسب را دریافت می‌کنند.

اسکیزوفرنی یک "شخصیت شکافته" نیست. کسانی که اسکیزوفرنی دارند ممکن است توهمات و احساس تحریف شده از واقعیت داشته باشند، ولی آنها شخصیت چندگانه یا شکافته ندارند.

افراد مبتلا به اسکیزوفرنی طیف طبیعی توانایی هوش را از خود نشان می‌دهند و از نظر ذهنی ناتوانی ندارند، اگرچه علائم ممکن است در طی یک دوره در توانایی تفکر آنها اختلال ایجاد کند.

برخی از افراد مبتلا به اسکیزوفرنی فقط یک یا چند دوره کوتاه را در زندگی شان تجربه می‌کنند. برای افراد دیگر، ممکن است به صورت یک بیماری مکرر یا مادام‌العمر باقی بماند.

علتها

علل اسکیزوفرنی پیچیده‌اند: ژنتیک، رشد اولیه، سوء استفاده از مواد، موقعیت‌های پر استرس زندگی و ضربه روحی (به ویژه در دوران کودکی) می‌توانند خطر تجربه کردن اسکیزوفرنی را در فرد افزایش دهند.

نشانه‌ها و علائم

شروع اسکیزوفرنی ممکن است سریع باشد، علائم در طی چند هفته ایجاد شوند، یا ممکن است آهسته باشد، در طی ماه‌ها یا حتی سالها ایجاد شود.

روان پریشی

یکی از علائم اصلی اسکیزوفرنی روان پریشی است. یک فرد مبتلا به روان پریشی به سختی می‌تواند تشخیص دهد که چه چیزی واقعی است و چه چیزی نیست. روان پریشی اغلب در دوره‌های کوتاه با علائم شدید تجربه می‌شود. علائم اصلی روان پریشی عبارتند از:

- هذیان‌ات - باورهای غلطی که با شواهد قابل تغییر نیستند
- توهمات - شنیدن صداها یا در غیر این صورت احساس یا دیدن چیزهایی که واقعی نیستند
- تفکر بی‌نظم - افکار و گفتار مختلط، مختل شده
- رفتار بی‌نظم - اقدامات غیرمعمول، نامناسب یا افراطی.

اینها علائمی است که زمانی که فرد دارای اعتقادات مذهبی قوی است و قبلاً تجربه‌های مذهبی داشته است، شناسایی آن گیج کننده است. در صورت نگرانی مهم است که از یک پزشک کمک بگیرید.

علائم غیر روان پریشی

اسکیزوفرنی غالباً با تغییراتی کلی که مشخص کردن آن دشوار است در تفکر، احساسات و رفتار کسی شروع می‌شود. آنها می‌آیند و می‌روند، اما در صورت عدم درمان می‌توانند با گذشت زمان بدتر شوند.

علائم غیر روان پریشی زیر نشانه‌های بسیار قوی تری است که نشان می‌دهد مشکلی وجود دارد:

- مشغله با یک موضوع
- گفتار یا نوشتاری که بسیار سریع، درهم و برهم، غیر منطقی یا فهمیدن آن سخت است
- خیلی کمتر حرف زدن
- از دست دادن تمرکز، حافظه و / یا توجه
- کناره‌گیری از روابط یا سرگرمی‌ها
- افزایش پرخاشگری یا سوء ظن
- بی‌حرکی و / یا فزونکاری
- رفتار به گونه‌ای که بی‌پروا، عجیب یا مغایر با شخصیت فرد است



• عدم توجه به بهداشت شخصی

• عدم توانایی احساس کردن یا ابراز خوشحالی

علائم ممکن است متفاوت باشد و تشخیص اسکیزوفرنی به این معنی نیست که کسی همه این علائم را دارد. طول مدتی که علائم را تجربه می‌کنید و شدت آن ممکن است متفاوت باشد. اگر علائم اسکیزوفرنی را تجربه می‌کنید، یا اگر نگران هر یک از احساسات یا افکار خود هستید، باید از پزشک خود کمک بگیرید.

تشخیص

تشخیص اسکیزوفرنی زمان لازم دارد. شما ممکن است به سرعت تشخیص اولیه اسکیزوفرنی را بدست آورید، اما تا زمانی که یک ماه علائم روان پریشی را تجربه نکنید، نمی‌توان آن را تأیید کرد. برای تشخیص اسکیزوفرنی، علائم باید حداقل به مدت شش ماه وجود داشته باشد و به اندازه کافی شدید باشد تا در محل کار، مدرسه یا زندگی اجتماعی شما مشکل ایجاد کند. گاهی اوقات تشخیص با گذشت زمان تغییر می‌کند و این طبیعی است.

پزشک شما می‌تواند یک ارزیابی اولیه انجام دهد و سپس شما را به یک متخصص، معمولاً یک روانپزشک، جهت تشخیص و درمان کامل ارجاع دهد. برای رد سایر نگرانی‌های سلامتی ممکن است آزمایش خون و اسکن مغزی انجام دهید.

درمان و بهبودی

درمان‌ها شامل داروهای ضد روان پریشی، درمان‌های روانشناسی تخصصی و برنامه‌های پشتیبانی جامعه برای کمک به شما در زمینه سلامت جسمی، مسکن، محل کار یا مدرسه هستند.

مصرف داروها ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشد. می‌توانید از پزشکتان در مورد روش‌های درمانی، عوارض جانبی دارو و احساسی که می‌توانید انتظارش را داشته باشید سوال کنید.

درمان اسکیزوفرنی می‌تواند 2-5 سال یا حتی بیشتر طول بکشد. بسیاری از افراد برای مدیریت بیماری خود در طول زندگی‌شان تحت درمان و پشتیبانی قرار می‌گیرند. با گذشت زمان، ممکن است درمان‌های شما تغییر کند تا نوع یا شدت درمان‌ها کاهش یابد، نتایج بهبود یافته و عوارض جانبی کاهش یابد.

وقتی جویای کمک بهداشت روانی هستید پزشک شما نقطه آغاز خوبی است. برکه اطلاعاتی *Getting Professional Mental Health Help* (گرفتن کمک تخصصی بهداشت روانی) در این سری، اطلاعات بیشتری در باره گرفتن کمک تخصصی دارد.

اگر احساس راحتی نمی‌کنید با پزشک خود در مورد سلامت روانتان صحبت کنید، می‌توانید جویای کس دیگری باشید که با او راحت هستید. ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک مناسب خود را پیدا کنید.

اگر همین حالا به کمک نیاز دارید

اگر فکر می‌کنید که کسی ممکن است به خودش یا دیگران آسیب بزند، کمک فوری بگیرید.

به خدمات اضطراری تلفن بزنید

شماره سه صفر (000) را بگیرید

به **Lifeline** تلفن بزنید

شماره 14 11 13 را بگیرید

منابع دیگر از جمله 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 and Carer group برای این برکه اطلاعات داده‌اند.

تهیه کننده برکه اطلاعاتی:

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 برکه اطلاعاتی

این اطلاعات توصیه پزشکی نیست، بلکه عمومی بوده و شرایط شخصی، تندرستی جسمی، وضعیت روحی یا ملزومات بهداشت روانی شما را در نظر نمی‌گیرد. از این اطلاعات برای درمان یا تشخیص وضعیت پزشکی خود یا شخص دیگری استفاده نکنید و هرگز به دلیل مطلبی که در این اطلاعات وجود دارد، توصیه‌های پزشکی را نادیده نگیرید و جستجوی آنها را به تأخیر نیندازید. هر گونه سوال پزشکی باید به یک متخصص بهداشت و درمان واجد شرایط ارجاع شود. اگر شک دارید، لطفاً همیشه به دنبال مشاوره پزشکی باشید.

این برکه اطلاعاتی از اطلاعات منتشر شده توسط sane.org اقتباس شده است. اطلاعات اصلی را می‌توان در این سایت یافت:

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

در سال ۲۰۲۱ منتشر شد

