



FinFami

راهنمای خوبشاورندان



اطلاعات و آگاهی‌هایی برای تو که یکی از نزدیکان دچار بیماری روانی است

از این جزوه راهنمایی بخوانید که علایم و بیماری‌های روانی و اختلالات سلامت روان چه هستند. همچنان بخوانید، هنگامی که یکی از نزدیکان شما دچار بیماری روانی می‌شود و یا اینکه نگران سلامت روانی یکی از آنها هستید، چه چیزهایی را خوب است بدانید و چه حمایت‌هایی را می‌توانید به دست بیاورید. در پایان جزوه نشانی‌های مهم تماس آورده شده است.

محتویات

علایم و بیماری‌های روانی

۱. بیماری روانی چیست؟

چرا انسان به بیماری روانی دچار می‌شود؟
چگونه می‌توانید سلامتی روانی تان را تقویت کنید.

۲. آگاهی و اطلاعات برای شما.

چه اتفاق می‌افتد که نزدیکان ما مریض می‌شوند؟
چگونه می‌توانید بهتر با شرایط کنار بیایید؟
از کجا می‌توانید کمک و حمایت به دست بیاورید؟

علایم و بیماری‌های روانی

بیماری روانی چیست؟

بیماری روانی، بیماری ذهن و روان آدمی است. هنگامی که فردی اختلالات روانی دارد، رفتار غیر معمول از او سر می‌زند، حالش خوب نیست و ممکن است همیشه غمگین و ناراحت و پریشان خاطر باشد. در چنین حالتی می‌توان گفت که خاطرش پریشان شده است. بیماری‌های روانی به طور نمونه عبارت‌اند از: افسردگی، اختلال دوقطبی (افسردگی شیدایی) و اسکیزوفرنی (روان گسیختگی).

شخص بیمار، علایم روانی دارد. این علایم نشانه های بیماری است. علایم بیماری به طور مثال عبارت‌اند از اضطراب و احساس ترس و وحشت. بیماری روانی ممکن است باعث عوارض فیزیکی مانند سر دردی و دل دردی هم گردد.

افراد ممکن است علایم و عوارض روانی داشته باشند، اگرچه هنوز تشخیص بیماری روانی نشده باشند. تشخیص به این معنا است که داکتر طب یا پزشک، نام مشخصی برای علایم و عوارض روانی فرد گذاشته باشد.

از تشخیص نباید بترسید. بیشتر افراد بعد از این که دلیل و نام عوارض و علایم شان مشخص می شود، راحت تر می شوند. تشخیص همچنان برای شخص بیمار کمک می کند که کمک و حمایت درست در یافت کند.

درمان قابل دسترس است و بیشتر بیماری ها درمان می شوند. زندگی نیز می تواند، با وجود بیماری روانی شاد و خوشبختانه بگذرد.

چرا انسان به بیماری روانی دچار می شود؟

روان همه افراد ممکن است بیمار شود. بیماری روانی تقصیر و گناه هیچ کسی نیست و نباید هم از آن خجالت کشید. محیط و محل سکونت، راه و روش زندگی و ژن های افراد در ابتلا به بیماری های روانی تاثیر دارند.

فرد ممکن است در اثر شرایط و وضعیت زندگی خویش بیمار گردد. روابط بین فردی دشوار و استرس و فشار شدید می توانند باعث بیماری شوند.

بیماری روانی ممکن است از طریق ژن ها به ارث برده شوند. اگر پدر و مادر و یا پدر و مادر بزرگ ها علایم و عوارض روانی داشته باشند، این موارد ممکن است در نسل های جدیدتر و جوان تر نیز مشاهده شوند.

فرد ممکن است در اثر استعمال زیاد مواد نشه آور مانند الکل و یا مواد مخدر نیز به بیماری روانی گرفتار گردد.

اکثراً در ابتلای افراد به بیماری روانی هم ژن ها و هم شرایط زندگی تاثیر می کنند. بروز علایم و عوارض روانی در افراد مختلف، با هم متفاوت هستند. بیماری ممکن است زود ظاهر شود ولی به آهستگی انکشاف کند. وقتی که فرد بیمار می شود، خوب است فکر کرد که بیماری از کجا نشأت گرفته است و چگونه می توان آن را درمان کرد. نزدیکان فرد می توانند در این مرحله بیمار را همیاری کنند.

چگونه می توانید سلامت روانی تان تقویت کنید.

- به اندازه کافی استراحت کنید.
- خوب غذا بخورید.
- ورزش کنید
- راحت و آسوده خاطر باشید.
- با نزدیکان و دوستان تان مصاحبت کنید.

اطلاعات برای شما

چه اتفاق می افتد، وقتی که یکی از نزدیکان شما بیمار می شود؟

بیماری روانی روی زندگی شخص بیمار و همچنان نزدیکان او تاثیر می گذارد. هنگامی که یکی از نزدیکان شما مریض می شود، زندگی شما نیز تغییر می کند. فرد بیمار نزدیک به شما ممکن است عضو خانواده، قوم و خویش و یا دوست شما باشد.

بیماری روانی عضو خانواده، بیشتر اوقات بحرانی برای تمام خانواده است. برای کودکان، خوب است به روشنی گفته شود که بیماری روانی چیست و چگونه بیماری نزدیکان ما روی زندگی او تاثیر می گذارد. البته باید توجه داشت که کودک چند ساله است و تا چه اندازه او این مساله را درک می کند.

بیماری فرد نزدیک به شما، ممکن است احساسات متفاوت و متنوعی مانند غم و اندوه، نگرانی، ناامیدی، مقصر بودن، خشم و شرم را در شما برانگیزاند. ممکن است شما را خوب خسته بسازد.

اما اگر بدانید که این گونه احساسات برای انسان ها در حالات بحرانی و یا شرایط سخت کاملا عادی و معمول است، حالت تان می تواند بهتر شود. عادت کردن به شرایط جدید زمان زیاد می برد. داشتن آگاهی در باره این که در حالات بحرانی چه مسایلی اتفاق می افتد، می تواند شما و دیگرانی را که خویشاوند مریض دارید، کمک کند.

در مطلب بعدی راجع به مراحل بحران بخوانید که شامل چهار مرحله است. این مراحل برای همه یکسان نیست و ممکن است از نظر زمانی کوتاه تر و یا طولانی تر باشد و یا دوباره تکرار گردد.

مراحل بحران

۱. مرحله شوکه شدن

هنگامی که حادثه تلخی پیش می آید، فرد در قدم نخست شوکه می شود. او به درستی نمی تواند بفهمد، چه اتفاق افتاده است. ممکن است او تکان شدیدی خورده باشد، کار و فعالیت زیاد کند و یا دچار بیحسی و کرختی شده باشد. در ناحیه شکم احساس درد کند و یا ضربان قلبش تند گردد. مرحله شوک به طور عموم چندین روز طول می کشد. در ایام شوک، فرد ممکن است در انجام امور روزمره مانند تهیه و پختن غذا و یا رفتن به مغازه، به کمک نیاز داشته باشد.

۲. مرحله واکنش

در مرحله واکنش، احساسات و عکس العمل های فرد بسیار شدید هستند. فرد همیشه در قدم اول قبول نمی کند که شخص نزدیک به او مریض شده است. او ممکن است بیندیشد، چرا شخص نزدیک به او مریض است، و احساس ترس، اندوه و مقصر بودن کند. این مرحله ممکن است چندین ماه طول بکشد. در این هنگام مهم است که او با کسی در باره این که چه اتفاق افتاده است و چه احساسی دارد، صحبت کند.

۳. مرحله درک و فهم

در مرحله درک و فهم، فرد می پذیرد که چه اتفاق افتاده است. او می داند که وضعیت چگونه است و می تواند در باره آن بحث و گفتگو کند. این مساله برایش عادی می شود که فرد نزدیک به او بیماری روانی دارد. رنج و دل گرفتگی او به تدریج بهبود می یابد. فرد می تواند به آینده بیندیشد و می داند که بیماری روانی شخص نزدیک به او چگونه می تواند روی آن تاثیر بگذارد.

۴. مرحله جهت یابی مجدد

در این مرحله، بیماری فرد نزدیک به شما بخشی از زندگی عادی می شود. بیماری دور نمی رود، اما مانند روزهای اول بسیار ناخوشایند احساس نمی گردد. فرد می داند که اگر چه شخص نزدیک به او مریض است، اما زندگی ادامه دارد. اکثراً مصاحبت و گفتگو با کسانی که در شرایط مشابه قرار دارند، برای فرد قوت و امید می بخشد.

چگونه می توانی بهتر با شرایط کنار بیایی

خوب و طبیعی است که می خواهی بیمار نزدیک خود را کمک کنی، اما به هر صورت به یاد داشته باش که وضعیت برای تو نیز دشوار است.

مواظب سلامتی خود نیز باش. لازم نیست که همه بار را تحمل کنی. تو به تنهایی مسئول بیمار نزدیک به خود نیستی. محتاط باش که بیش از حد زیر بار خستگی و استرس قرار نگیری. و گرنه خود نیز دچار بیماری خواهی شد.

در مطلب بعدی بخوانید که چه چیزی شما را قادر می سازد بهتر با شرایط کنار بیایید و وضعیت بیمار را درک کنید. همچنان بخوانید که از کجا می توانید کمک به دست بیاورید.

دانش و آگاهی کمک می کند

اگرچه می خواهید شخص بیمار را کمک کنید، ممکن است او کمک شما را قبول نکند. اغلب اوقات، بیمار روانی خود نمی داند و یا نمی پذیرد که او مریض است. وقتی که می خواهید او را کمک کنید، ممکن است او خشمگین گردد.

اکثراً آگاهی و اطلاعات درست کمک می کند که شخص بیمار، کمک و همیاری را بپذیرد. این گونه اطلاعات را به طور مثال انجمن های **فینفامی** ارائه می کنند. اطلاعات بیشتر در مورد **فینفامی** در پایان این جزوه آمده است.

در صفحه انترنتی Mielenterveystalo در اینترنت، اطلاعاتی در مورد اختلالات روانپزشکی (طب روانی) و درمان آن وجود دارد. نشانی آن است: www.mielenterveystalo.fi

تنها نمان

وقتی که یکی از نزدیکان تو با اختلالات روانی مواجه است، خوب است به یاد داشته باشی که تو تنها نیستی. در باره وضعیت خود با دیگران صحبت و تقاضای کمک کن. با دیگر کسانی که نزدیکان مبتلا به بیماری روانی دارند، گفتگو کن تا حمایت و اطلاعات بیشتر در مورد به دست بیاری.

مشوره هایی برای شما

- تنها نمان
- درباره بیماری اطلاعات کسب کن.
- مواظب باش که خود سالم باشی.
- شامل انجمن های حمایتی مانند **فینفامی** شو.
- به طور مثال از مراکز صحتی محلی و یا شماره تلفن شرایط بحرانی (Kriisipuhelin) می توانی کمک بگیری.

از کجا می توانید کمک و حمایت به دست بیاورید.

فینفامی سازمانی است که خویشاوندان و نزدیکان بیماران روانی را کمک می کند. خویشاوند بیمار روانی فردی است که یکی از نزدیکان او علائم و عوارض روانی دارد و یا این که نگران سلامت روانی یکی از نزدیکان خود می باشد.

متخصصین **فینفامی** حامی و پشتیبان شما هستند. **فینفامی** در سراسر فنلاند فعالیت دارد. مهمترین فعالیت **فینفامی**، همیاری گروهی است. همیاری گروهی بدین معنا است که افراد دارای شرایط مشابه می توانند، تجارب و حمایت خویش را با یکدیگر به اشتراک بگذارند. بیشتر افراد از شنیدن این که افراد دیگری نیز تجارب، احساسات و افکار مشترک و مشابه با آنها دارند، کمک می گیرند.

از فینفامی، به طور مثال راجع به مسایل زیر نیز اطلاعات بیشتری می توان به دست آورد.

- مشکلات سلامت روان
- درمان اختلالات سلامت روان
- کمک هزینه اجتماعی
- حمایت به بیماران روانی و خویشاوندان شان

فینفامی برای شما ارائه می کند:

- اطلاعات و مشاوره
- همیاری گروهی
- گروه های گفتگو و مصاحبت
- آموزشگاه ها
- تفریح در اوقات فراغت
- فعالیت های داوطلبانه

کارکرد های **فینفامی** رایگان است. موارد استثنایی جداگانه اعلام می گردد. اطلاعات بیشتر در باره این گونه فعالیت ها را می توان از سایت اینترنتی **فینفامی** www.finfami.fi و یا انجمن های محلی **فینفامی** به دست آورد. انجمن های محلی این سازمان را می توانید از نشانی www.finfami.fi/jasenyhdistykset پیدا کنید.

فینفامی پشتیبان شماست. اگر در مورد وضعیت خود و یا نزدیکان خویش پرسشی دارید، همیشه می توانید با ما تماس بگیرید. در **فینفامی** همه تماسها و گفتگوها همیشه محرمانه است.

اطلاعات. حمایت. امید. با همی

این جزوه راهنمایی، برای تو که یکی از نزدیکان دچار بیماری روانی شده است، اطلاعاتی را به زبان ساده در باره اختلالات سلامت روان پیشکش می کند.

تماس بگیرید.

اتحادیه مرکزی خویشاوندان بیماران روانی – **فینفامی**

Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami

Meritullinkatu 4 B 10 00170 Helsinki

شماره تلفن 050 464 2739

ایمیل (پست الکترونیک): info@finfami.fi

نشانی سایت: www.finfami.fi

نشانی و راه های تماس با همه انجمن های محلی **فینفامی**، در سایت اینترنتی این سازمان موجود است. با این انجمن ها در نشانی زیر

آشنا شوید: www.finfami.fi/jasenyhdistykset

برگزیده ها:

زندگی می تواند با بیماری روانی نیز شاد و خوشبختانه باشد.

بیماری روانی گناه و تقصیر هیچ کسی نیست و نباید از آن خجالت کشید.

وقتی که فردی بیمار می شود، زندگی بسیاری تغییر می کند.

اگرچه یکی از نزدیکان ام مریض است، اما زندگی ادامه دارد.

مواظب خود باش تا بتوانی نزدیکان بیمار را حمایت کنی

تو تنها نیستی. در باره وضعیت خود با دیگران صحبت و تقاضای کمک کن.

فینفامی برای تو که خویشاوند و نزدیک بیمار روانی داری، اطلاعات، حمایت و امید پیشکش می کند.

www.finfami.fi

