

ایا کسی از آشنایان مبتلا به بیماری روانی است؟

نوشته: دکتر جرج رابین

گاهی مردم نمی خواهند باور کنند که آنها یا کسی از خانواده شان دچار بیماری روانی است چرا که از لکه دار شدن شهرت خانوادگیشان وحشت دارند. نتیجه این مسأله آن است که شخص مبتلا به بیماری روانی قادر نباشد که درمان لازم را کسب کند.

تصور کنید کسی از افراد خانواده شما یک بیماری جسمی داشته باشد. آیا اطرافیانش شاهد افزایش روزمره بیماریش خواهند بود بدون آنکه از پزشکی برای درمانش دعوت کنند؟ البته که نه بیماری روانی مسأله وحشتناکی نیست و مانند بیماری های جسمی قابل درمان است. مصرف دارو و ملاقات با مشاوران و متخصصین این بیماری، از جمله راههای درمانی هستند. گاهی اوقات فرد ممکن است برای مدتی نیازمند به بستری شدن در بیمارستان باشد. در کنار درمان پزشکی این بیماری، تغییر در برداشت های اجتماعی در مورد این بیماری هم می تواند عامل موثری برای درمان آن باشد. افراد مبتلا به بیماری روانی نیاز به حمایت و پذیرش اطرفیان دارند. بدون آن، بسیاری از بیماران روانی و خانواده شان سعی می کنند که آن را از جامعه پنهان کنند و این مسأله می تواند باعث آن شود که خانواده ها احساس مطرود و منزوی بودن کنند و در نتیجه بیماری تشدید شود.

اولین قدم برای تغییر در برداشت اجتماعی این است که بیماری روانی را بهتر بشناسیم. مانند هر بیماری جسمی، بیماری روانی (که از هر پنج نفر، یک نفر در یک برهه از زندگی مبتلا به آن است) هم می تواند عواقب متعددی داشته باشد. بعضی از آنها مانند جنون توهم، سکیتزوفرنیا و بیماری نوسان احساسات (bi polar disorder) می توانند بسیار جدی و خطرناک، و بیماریهای متداول دیگر مانند اضطراب و هراس شدید از یک مسأله خاص، دارای خطرات کمتری هستند.

بعضی از تعصبات اجتماعی در مورد این مسئله ناشی از این تفکر است که بیماری روانی ارتباط نزدیکی با خشونت دارد. ولی افراد مبتلا به این بیماری بیشتر از افراد دیگر خشن نیستند. تفکر دیگر این است که بیماری روانی از یک ضعف شخصیتی نشأت می گیرد، ولی این هم حقیقت ندارد. بیماری روانی درست مانند بیماری قند خون، تقصیر کسی نیست. همچنین این مسأله صحت ندارد که بیماران روانی دارای انحرافات جنسی نیز هستند. بیشتر متخلفین جنسی بیماران روانی نیستند.

راههایی که می توان رفتار های اجتماعی را در مورد بیماری روانی تغییر داد:

- بیاموزیم که بیماری روانی مانند هر نوع مشکل سلامتی دیگر است و بپذیریم که اگر از فردی رفتار عجیبی سر زد، ممکن است که علامت بیماری روانی باشد. مانند سرفه که نشانه سرماخوردگی است.
- سعی کنیم که عمیقتر در مورد این بیماری مطالعه کنیم، چرا که به ما کمک می کند که علت های رفتار عجیب یک شخص را بهتر درک کنیم.
- حمایت و دوستی خود را به افراد مبتلا (آشنا، خویشاوند، همسایه و همکار) به بیماری روانی نشان دهیم و دیگران را هم تشویق به رفتار مشابه کنیم.
- افراد مبتلا به بیماری روانی یا خانوادشان را تشویق کنیم که هیچگاه از درخواست کمک دریغ نکنند.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NWS Multicultural Health Communication Service.

This brochure can be reproduced as required.

مطالب نوشته شده در این دفترچه از مدارک تهیه شده توسط روابط عمومی بهداشت چند فرهنگه اقتباس شده است و در صورت نیاز می تواند مجدداً تهیه و توزیع شود.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414-6300
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424-7709
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973

www.cmha-edmonton.ab.ca
www.emcn.ab.ca