



# heretohelp

Mental health and substance use  
information you can trust



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

بیشتر بدانیم...

## اسکیزوفرنی

info sheets 2014 www.heretohelp.bc.ca



اسکیزوفرنی می‌تواند به تنهایی تجربه‌ای هولناک باشد. متأسفانه این بیماری اغلب مورد سوءتفاهم قرار می‌گیرد. داستان‌های جنجالی که در اخبار و سایر رسانه‌ها درباره اسکیزوفرنی منتشر می‌شود تا حدی در بد فهمیده شدن این بیماری مقصر است. برخی افراد تصور می‌کنند افراد که دچار اسکیزوفرنی هستند خطرناک می‌باشند، آن‌ها معتقدند این افراد باید بدون هرگونه احترامی برای حقوق و عزت‌شان مورد درمان قرار گیرند. این قبیل برداشت‌های عمومی باعث می‌شود افراد از صحبت کردن درباره تجربه‌های خود و تلاش برای دریافت کمک واهمه داشته باشند. واقعیت این است که بسیاری از افراد با دریافت ابزارها و حمایت‌های مناسب یاد می‌گیرند که چگونه اسکیزوفرنی خود را مدیریت کنند. زمان آن است که واقعیت‌های مربوط به اسکیزوفرنی را یاد گرفت و آن را آنگونه که هست به آن نگرست، یعنی یک بیماری قابل درمان.

### این بیماری چیست؟

اسکیزوفرنی یک بیماری روانی است که باعث می‌شود افراد ارتباط خود با واقعیت را از دست بدهند و اندیشیدن و صحبت کردن به شیوه‌ای منظم و مرتب را برای آن‌ها دشوار می‌کند. (از دست دادن تماس با واقعیت را اصطلاحاً روانپزشکی می‌گویند. روانپزشکی بخشی از اسکیزوفرنی است ولی به خودی خود نیز مطالعه می‌شود. برای اطلاعات بیشتر به بخش روانپزشکی مراجعه کنید.) دقیقاً مشخص نیست که چه چیزی باعث این بیماری می‌شود ولی به احتمال زیاد اسکیزوفرنی ترکیبی از عوامل مختلف از قبیل نحوه فعالیت بدن شما، سابقه خانوادگی، محیط و تجربه‌های زندگی شما است.

تصور می‌شود که تغییرات در مغز موجب چیزی مثل کوتاه شدن مدار مغزی می‌شود که به علایم اسکیزوفرنیا منجر می‌شود.

Translation and resources section provided by:



# اسکیزوفرنی

## چه کسی را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟

اسکیزوفرنی ۱٪ مردم کانادا را تحت تاثیر قرار می‌دهد. با اینکه دانشمندان هنوز درباره علل اسکیزوفرنی تحقیق می‌کنند ولی ما می‌دانیم که این بیماری گروه‌های زیر را تحت تاثیر قرار می‌دهد:

- **جوانان:** این بیماری معمولا در بین مردان در سنین بین ۱۸ تا ۲۵ سالگی و در زنان در سنین بین ۲۵ تا ۳۵ سالگی خود را نشان می‌دهد.

- **مردان و زنان:** این بیماری زنان و مردان را اغلب به یک میزان تحت تاثیر قرار می‌دهد. مردان نسبت به زنان در سنین پایین‌تری نشانه‌های این بیماری را از خود نشان می‌دهند.

- **خانواده‌ها:** اسکیزوفرنی ظاهرا در خانواده‌ها جریان می‌یابد. اگر یک عضو نزدیک خانواده از قبیل والدین و یا فرزندان دچار اسکیزوفرنی باشند خطر اینکه شما نیز به آن مبتلا یابید بیشتر خواهد بود. با این حال باید به یاد داشته باشید که اسکیزوفرنی چیزی بیش از ژن‌ها را شامل می‌شود. ژن تنها یکی از چندین فاکتور خطر به شمار می‌رود.

## درباره آن چه کار می‌توان کرد؟

اسکیزوفرنی قابل درمان است. با اینکه هیچ درمانی وجود ندارد ولی شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه این بیماری را به صورت موثری مدیریت کنید. یک بخش مهم از بهبود و بازتوانی این است که در مراحل اولیه به دنبال کمک باشید. بسیاری از افراد از اینکه درباره تجربه خود با دیگران صحبت کنند می‌ترسند زیرا درباره نوع فکر بقیه در این زمینه نگران هستند. درمان به موقع به شما کمک می‌کند که سریع‌تر و کامل‌تر بهبود یابید. از آنجایی که اسکیزوفرنی زمانی شروع می‌شود که فرد هنوز نوجوان و یا در اوایل جوانی است، این بیماری می‌تواند در روند رشد وی اختلال ایجاد کند و در مسیر دستیابی به اهداف کار و مدرسه مانع تراشی کند. البته هیچ‌گاه برای دریافت کمک دیر نیست. چیزهای مختلفی است که می‌توانید انجام دهید و برای این منظور با پزشک‌تان صحبت کنید تا گزینه‌های مختلف را به شما بگوید.

- **دارو:** بیشتر افراد مبتلا به اسکیزوفرنی می‌توانند با مصرف داروهای ضد روانپریشی درمان شوند. انواع جدید داروهای ضد روانپریشی نسبت به نمونه‌های قدیمی آثار جانبی کمتری دارند ولی نکته مهم پیدا کردن راهبردی است که بهترین حالت را برای شما دارد. پیدا کردن داروی مناسب و دوز مناسب زمانبر است به همین جهت در طول دوره درمان باید صبور بود. در زمان شروع داروی جدید، بهتر است با پزشک خود درباره انتظاراتی که می‌توان داشت و نیز راه‌های کاهش آثار جانبی آن صحبت کنید.

- **مشاوره:** مشاوره بخش مهمی از درمان اسکیزوفرنی است. مشاور می‌تواند به شما مهارت‌های جدیدی یاد دهد، به شما کمک کند با چالش‌هایی که تجربه می‌کنید روبرو شوید و راه خود را به سمت

بهبود ادامه دهید. حمایت‌های مضاعف در زمینه مهارت‌های شغلی، مدیریت مالی و نیز مهارت‌های اجتماعی نیز می‌تواند مفید و مثر باشد. شما می‌توانید اغلب این کمک‌ها را در مراکز بهداشت روانی محلی خود پیدا کنید. نوعی از گفتاردرمانی به نام درمان رفتاری-ادراکی به شما کمک می‌کند با نشانه‌هایی از قبیل تفکر سردرگم کنار بیایید. نوع دیگری نیز به نام آموزش فرا ادراکی به شما اطلاعاتی را درباره الگوهای فکری موجود در روانپریشی ارائه می‌کند.

مشاوره برای خانواده‌ها و عزیزان فرد نیز اهمیت دارد زیرا به آن‌ها کمک می‌کند درباره اسکیزوفرنی، انتظاراتی که باید از بیمار و درمان داشت، مسیر نظام بهداشتی، و حمایت از بیمار و خانواده‌شان اطلاعاتی کسب کنند. آن‌ها می‌توانند یاد بگیرند که در دوره بحران یا عود بیماری چه کمکی می‌توانند به عزیزان خود بکنند.

## آیا من اسکیزوفرنی دارم؟

با اینکه اسکیزوفرنی از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است ولی همواره باعث ایجاد تغییراتی در توانایی‌ها و شخصیت شما می‌شود. از آنجایی که این بیماری از یک فرد به فرد دیگر فرق می‌کند شما احتمالا یک یا چندین مورد از علائم زیر را تجربه می‌کنید:

- صداهایی می‌شنوم که افراد دیگر نمی‌شنوند.
- افکار من برای شکل‌گیری به زمان طولانی نیاز دارد، یا به یکباره و سریع شکل می‌گیرند و یا اصلا شکل نمی‌یابند.
- مطمئن هستم که تعقیب می‌شوم.
- در به یادآوری چیزها، تمرکز کردن و یا تصمیم‌گیری دچار مشکل هستم.
- متفاوت عمل می‌کنم و در انجام وظایف اساسی دشواری دارم.
- دیگر علاقه‌ای به صحبت کردن ندارم و افراد می‌گویند حرف‌های من را درک نمی‌کنند.
- خیلی سریع و راحت سردرگم می‌شوم.

اگر شما هر یک از این علائم را تجربه می‌کنید باید با پزشک خود مشورت کنید. این علائم می‌تواند نشانه مشکلات روانی و پزشکی دیگر باشد که پزشک‌تان می‌تواند در تعیین این مسئله به شما کمک کند. معمولا افرادی که از روانپریشی رنج می‌برند نشانه‌های نگرانی و افسردگی را نیز دارند.

## بستری شدن و پیگیری:

• اگر شما به سبب اسکیزوفرنی به شدت بیمار شدید، نیاز هست که به بیمارستان بروید. بعد از مرخص شدن از بیمارستان هم، چک آپ‌های مرتب توسط پزشک و یا تیم بهداشت روانی ایده خوبی است. انجمن اسکیزوفرنی استان محل زندگی شما اطلاعات خوبی را به شما می‌دهد تا با استفاده از آن‌ها مرخص شدن خود را از بیمارستان و نیز دوره انتقالتان را به زندگی عادی برنامه‌ریزی کنید.

• **گروه‌های حمایتی:** شما تنها نیستید. گروه‌های حمایتی هم برای افراد مبتلا و هم برای اعضای خانواده بیمار روش خوبی است تا به وسیله آن تجارب خود را با هم به اشتراک بگذارید و از تجارب دیگران استفاده کنید.

• **کمک به خود:** در طول دوره درمان و بعد از آن، کارهایی وجود دارد که شما به تنهایی می‌توانید انجام دهید تا احساس خوبی داشته باشید. ورزش منظم، تغذیه خوب، مدیریت استرس، صرف وقت با دوستان و خانواده، حفظ ارتباط با جنبه‌های معنوی خود و کاهش استفاده از الکل و سایر داروها می‌تواند به جلوگیری از وخیم‌تر شدن علائم و عود آن‌ها کمک کند. صحبت با پزشکتان، طرح سئوال‌ات و احساس مسئولیت در قبال سلامتی‌تان نیز اهمیت زیادی دارد. همواره با پزشکتان درباره کارهایی که به تنهایی انجام می‌دهید صحبت کنید.

### حقایق و افسانه‌های اسکیزوفرنی

در زیر تعاریف برخی کلمات را که شما احتمالاً در ارتباط با اسکیزوفرنی به آن‌ها برخورد کرده‌اید را می‌آوریم:

□ **روان‌پریشی:** مجموعه‌ای از علائم و نشانه‌های مربوط به روش فهم جهان اطراف. روان‌پریشی شامل توهم، هذیان و تفکر سردرگم می‌شود. توهمات چیزهایی است که شما احساس می‌کنید ولی واقعیت ندارند. رایج‌ترین توهم، شنیدن صدا است. هذیان‌ات، باورهای قوی‌ای است که نمی‌تواند صحت داشته باشد. رایج‌ترین هذیان عبارتست از باور به اینکه کسی در حال تعقیب و یا تماشای شما است و یا اینکه شما توانایی و قدرت‌های ویژه‌ای دارید. تفکر سردرگم باعث می‌شود صحبت کردن به شیوه‌ای که برای بقیه قابل درک است دشوار شود. این امر همچنین تمرکز کردن و کامل کردن فعالیت‌های روزمره را دشوار می‌سازد. روان‌پریشی بخشی اصلی از اسکیزوفرنی است. روان‌پریشی می‌تواند بر اثر مشکلات بهداشتی دیگر، یک بیماری روانی دیگر، استفاده از مواد و یا ترک فوری استفاده از آن‌ها، صدمات مغزی و غیره نیز ایجاد شود. به اطلاعات ارائه شده درباره روان‌پریشی (Psychosis) مراجعه کنید.

□ **اختلال اسکیزو افکتیو:** یک بیماری روانی است که شامل علائم اسکیزوفرنی و یک اختلال خلقی می‌شود.

□ **علائم منفی:** علائمی که از بین برنده چیزهاست. این علائم در اسکیزوفرنی شامل از دست دادن علاقه به چیزهایی که قبلاً به آن‌ها علاقه داشتید، از دست دادن احساسات و یا تمرکز است.

□ **علائم مثبت:** علائمی که افزاینده چیزی هستند. این علائم در اسکیزوفرنی شامل توهمات، هذیان‌ها و یا افکار عجیب و غریب است.

### حقایق و افسانه‌های اسکیزوفرنی

- اسکیزوفرنی بر اثر داشتن والدین بد، ترومای دوران کودکی، فقر، داروهای خیابانی و الکل ایجاد نمی‌شود.
- اسکیزوفرنی مسری نیست.
- اسکیزوفرنی با اختلال تجزیه‌ای (dissociative disorder) که در گذشته اختلال چند شخصیتی نامیده می‌شد متفاوت است.
- اسکیزوفرنی تقصیر خود فرد نیست.
- افرادی که اسکیزوفرنی دارند احتمال خودکشی در آن‌ها بالاتر است. در یک مطالعه، ۲۰ تا ۴۰ درصد افراد دارای اسکیزوفرنی، دست به خودکشی زدند و ۵ درصد نیز این خودکشی را به سرانجام رساندند. پس هر گونه صحبت درباره خودکشی باید جدی گرفته شود.

# از اینجا کجا می توانم بروم؟

در کنار صحبت با پزشک خانوادگی، شما می توانید منابع زیر را برای اطلاعات بیشتر درباره اسکیزوفرنی مورد بررسی قرار دهید.

## خط بحران محلی

خط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران هستند. شما می توانید باتماس با این خط به اطلاعاتی درباره خدمات محلی دست یابید. همچنین اگر نیاز دارید با کسی صحبت کنید با این خط تماس بگیرید. اگر شرایط دشواری هستید با 310-6789 به صورت بیست و چهارساعته تماس بگیرید و بدون انتظار ویا بوق اشغال به یک خط بحران در بریتیش کلمبیا وصل شوید. (در زمان گرفتن این شماره شماره های 604، 778 ویا 250 راه اول شماره ها ضافه نکنید). آندسته از متخصصین خطوط بحران که شما با شماره 310-6789 تماس میگیرید از طرف اعضای مرکز شرکای بریتیش کلمبیا در بحث اطلاعات مربوط به اعتیادها و بهداشت روانی «آموزشهای پیشرفته ای در زمینه خدمات ومسائل مربوط به بهداشت روانی دریافت کرده اند.

منابعی که به زبان های مختلف در دسترس است

برای یک هر یک از خدمات زیر اگر انگلیسی زبان اول شما نیست، نام زبان مورد ترجیح خود را بگویید تا به یک مترجم همزمان متصل شوید. بیش از یکصد زبان وجود دارد.

## HealthLink BC

از طریق تماس با 811 ویا مراجعه به وبسایت [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) اطلاعات رایگانی درباره مسائل غیراورژانسی بهداشتی مورد نیاز برای اعضای خانواده خود از قبیل مسائل مربوط به بهداشت روانی به دست آورید. از طریق 811 می توانید به یک پرستار دسترسی داشته باشید و درباره مسائلی که باعث نگرانی است صحبت کنید. همچنین می توانید با یک داروساز درباره سئوالات دارویی خود صحبت کنید.

منابع مفیدی که فقط به انگلیسی قابل دسترسی است عبارتند از:

## انجمن اسکیزوفرنی بریتیش کلمبیا:

برای اطلاعات درباره اسکیزوفرنی و روانپزشی به وبسایت [www.bcss.org](http://www.bcss.org) مراجعه و یا با شماره تلفن 1-88-888-0029 در بریتیش کلمبیا و 604-270-7841 در ونکوور تماس بگیرید. اطلاعات این مرکز شامل گروه های حمایت خانواده، مراقبت های دوره بهبود، حمایت از کودکانی که یکی از والدینش بیماری روانی دارد و نیز دوره های آموزشی برای افراد دارای اسکیزوفرنی و خانواده هایشان می باشد.

## اتحادیه بهداشت روانی کانادا، شاخه بریتیش کلمبیا

به سایت [www.cmha.bc.ca](http://www.cmha.bc.ca) مراجعه و یا با شماره تلفن 1-800-555-8222 در بریتیش کلمبیا به صورت رایگان و یا شماره 604-688-3234 در ونکوور تماس بگیرید و اطلاعاتی درباره بهداشت روانی و هر نوع بیماری روانی به دست آورید.

## شرکای بریتیش کلمبیا برای بهداشت روانی و اطلاعات مربوط به اعتیادها

برای دریافت برگه های حاوی اطلاعات و داستان های شخصی افراد درباره روانپزشی به وبسایت ر مراجعه کنید. شما اطلاعات و توصیه های زیادی را درباره بیماری های روانی مختلف دریافت خواهید کرد.



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)