

نشرة إعلامية من ضمن سلسلة "العلاقات الأسرية الوثيقة" Strong Bonds الوالدون: مشكلات الصحة النفسية والعقلية

إن مشكلات الصحة النفسية والعقلية سائدة جداً. وتتوافر في أيامنا هذه علاجات كثيرة ومساعدة ومساندة لمعظم مشكلات الصحة النفسية والعقلية.

ما هي الاضطرابات العقلية والنفسية؟

إن الذين يعانون من اضطراب عقلي ونفسي خطير يفكرون ويحسّون بالأمر أو يتصرّفون بطريقة مشوّشة. وغالباً ما يكونون غير قادرين على التحكم بمشاعرهم أو أفكارهم أو سلوكهم. يبدو بأن درسهم أو عملهم لا يسيران بشكل جيد، ويبدو عليهم بأنهم لا يستطيعون الإستمتاع بعلاقاتهم مع الآخرين.¹

ومعظم الناس يشعرون بالتوتر والإحباط عندما يحاولون مواجهة مشكلات الحياة الصعبة.

ولكن، هناك أوقات لا يستطيع فيها بعض الأشخاص التخلّص من مشاعر الحزن، أو الضياع أو الإرتباك ويبدأون بالتفكير والتصرّف بطرق غير سليمة. وهذا ما نقول عنه في الحضارة الغربية بأنه مشكلات في الصحة العقلية أو النفسية، وفي الحالات الأكثر خطورة، نعتبره مرضاً عقلياً.

ما هو عدد الناس الذين يعانون من مشكلة صحية نفسية وعقلية؟

تشير الأبحاث إلى أن نصف الأستراليين البالغين تقريباً يعانون من مشكلات في صحتهم العقلية والنفسية في وقت ما في حياتهم² وقد تستمرّ هذه المشكلات مدة قصيرة وتحدث مرة واحدة فقط أو قد تستمرّ لسنوات.

معظم الناس يتحسنون، بينما يتعلّم الآخرون كيف يتحمّلون الأعراض التي يمرّون بها بطريقة أفضل ولكنها ستبقى معهم دائماً.

ويعاني في الغالب من مشكلات صحية عقلية ونفسية:

- الشباب الذين يتعاطون المخدرات والكحول بشكل كثيف
- الذين يبدأون بتعاطي المخدرات والكحول في سنّ مبكّرة جداً.
- العاطلون عن العمل.
- الأشخاص المشردون.

- الأشخاص الذين كانوا في السجن.³

علامات المرض

قد يعاني الشاب المصاب بمشكلات صحية عقلية ونفسية من أحد الأعراض التالية أو أكثر:

- قد يشعرون بحزن عميق وغالباً ما يبدوون محبّطين ومكتئبين.
- قد يشعرون بالقلق والهمّ طيلة الوقت.
- قد يسمعون أصواتاً ليست موجودة في الواقع.
- قد لا يكونوا قادرين على النهوض من السرير أو الخروج من البيت في معظم الأيام.
- قد يتوقفوا عن الإعتناء بأنفسهم، مثلاً قد يتوقفوا عن الإستحمام، أو تناول الطعام أو ارتداء الملابس بشكل ملائم.
- قد يقومون بنفس التصرف مراراً وتكراراً، مثل الإكثار من غسل اليدين أو التأكد من قفل الأبواب.
- قد يعانون من مشكلة في النوم ويشعرون بالتعب كل الوقت.

احصلوا على المساعدة

إذا كان ابنكم قد عانى من أيّ من هذه الأعراض لفترة، فيجب أن تستشيروا الطبيب أو مسؤول خدمات الطلاب في المدرسة.

فغالباً ما يتحمّل الناس من خلفيات غير ناطقة بالإنجليزية مشكلات الصحة العقلية والنفسية لمدة طويلة قبل أن يطلبوا المساعدة.⁴

والحصول على المساعدة في مرحلة مبكّرة أفضل من الإنتظار حتى تسوء المشكلات ويصبح علاجها أصعب.

ما الذي يسبّب الاضطرابات العقلية والنفسية؟

تنشأ عادةً الاضطرابات العقلية والنفسية نتيجة عدد من العوامل:

³ Aust. Bureau of Statistics, National Survey of Mental Health & Wellbeing 2007.

⁴ Kiroopoulos, L. 'Managing Mental Illness in Patients from CALD backgrounds', *Psychiatry Clinical Practice*, 2005.

¹ The Queensland Transcultural Mental Health Centre, What is Mental illness?, <http://www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/docs/mi-eng.pdf>

² Aust. Bureau of Statistics, National Survey of Mental Health & Wellbeing 2007

نشرة إعلامية من ضمن سلسلة "العلاقات الأسرية الوثيقة" Strong Bonds الوالدون: مشكلات الصحة النفسية والعقلية

العلاج

ماذا سيحدث لابني؟

في القديم كان الأشخاص المصابون بمرض عقلي ونفسي يوضعون في مؤسسات ويقفل عليهم بداخلها. ولكن ذلك لم يعد يحدث في بلدان كأستراليا.

فإذا كان ابنكم الشاب مريضاً، سيقدّم طبيبك العلاج له أو سيقوم بإحالته إلى طبيب نفسي، أو أخصائي نفسي أو عيادة مختصة بالصحة النفسية والعقلية.

وسيحاولوا إبقاء الشاب في منزله مع عائلته ويقدموا العلاج والمساعدة له في المنزل.

أما إذا كان الشاب مريضاً لدرجة خطيرة، فسيتم إدخاله إلى مستشفى قرب منزله إلى أن تتحسن صحته بشكل يمكنه من العودة إلى بيته.

الحفاظ على السرية

يُمنع الأطباء وموظفو الصحة العقلية والنفسية من إخبار الآخرين عن مشكلات ابنكم دون موافقتكم وموافقة ابنكم.

أطلبوا مترجماً إذا احتجتم لذلك

هناك موظفون ثنائيو اللغة في بعض عيادات الأطباء وعيادات الصحة العقلية والنفسية. ويجب على جميع العيادات تأمين خدمة الترجمة إذا كنتم أنتم أو ابنكم بحاجة لمترجم.

لا تشعروا بالحرج حيال طلب مترجم إذا كنتم تحتاجون لهذه الخدمة، فالأفضل أن تفهموا كل شيء بالكامل عما يحدث لابنكم من أن تغادروا العيادة أو المستشفى وأنتم حائرين ومرتبكين. ويجدر الذكر إن المترجمين أيضاً يحيطون كل المعلومات الخاصة بكم بسرية تامة.

فريق تقييم الأزمات ومعالجتها (CAT Team)

تعمل هذه الفرق على مدار 24 ساعة في اليوم من المستشفيات العامة الكبرى. وتتألف من أخصائيين في الصحة العقلية والنفسية يساعدون الأشخاص الذين يمرون بأزمة مرتبطة بمشكلات صحية عقلية ونفسية، بمن فيهم أولئك اليانسين لدرجة أنهم يقربون من الانتحار.

ويستطيع الاخصائيون زيارة الشخص المريض في منزله واتخاذ الترتيبات ليدخل المستشفى إذا لزم الأمر.

إذا كان ابنكم يعاني من مشكلة صحية عقلية ونفسية وكان معرضاً لخطر إيذاء نفسه أو الآخرين أو الانتحار يجب عليكم أن تتصلوا بثلاثة أصفار (000) أو بفريق تقييم الأزمات ومعالجتها "فريق كات CAT" في المستشفى المحلي.

• ربما يكون أحد أفراد عائلة الشاب قد عانى سابقاً من اضطراب عقلي ونفسي.

• قد يكون الشاب عانى من صدمة في حياته.

• قد يختلّ التوازن الكيميائي في الدماغ.

• يمكن أن يكون الشاب بدأ بتعاطي المخدرات أو تناول الكحول بكثرة.

فكل هذه العوامل أو خليط منها يمكن أن يساهم في ظهور أعراض الاضطراب العقلي والنفسي.

أنواع الاضطرابات العقلية والنفسية

هناك أنواع عديدة مختلفة من الاضطرابات العقلية والنفسية، مثل:

• الإحباط النفسي السريري

• اضطراب الثنائي القطبي

• الفصام أو الشيزوفرينيا

• اضطرابات القلق

• اضطرابات في تناول الأطعمة

• اضطرابات في الشخصية

للحصول على معلومات مفصلة عن هذه الاضطرابات بعدة لغات، راجعوا موقع الإنترنت التابع لهيئة الصحة العقلية والنفسية في أستراليا المتعددة الثقافات www.mmha.org.au

هل هي غلظتهم؟

بالنسبة لبعض الثقافات، يسود الاعتقاد بأن الأمراض العقلية والنفسية تنجم عن وجود دم سيء أو إنها عقاب أو لعنة.

فمن المهم استيعاب الأمر وإدراك إن المعاناة من هذه المشكلات ليست نتيجة غلظة ارتكبتها الشاب ويجب عليكم ألا تلوّمونه، بحيث سيجعل ذلك الأمور أسوأ. فهم بحاجة لتفهمهم وتساعدوهم للحصول على العلاج المناسب.

ماذا سيفكر الناس ويقولون؟

أحياناً يفكر أفراد الأسرة بأنه على الشخص العليل أن "يطلع من هذه الحالة" أو يخرج منها ويتابع حياته كالعادة. وقد يعتقدون بأن هذه المشكلة ستجلب العار على العائلة. إن هذا الموقف ليس مفيداً، فلا يمكن التغلب على مشكلات الصحة العقلية والنفسية الخطيرة دون مساعدة.

ومن المهم أن يفكر أفراد الأسرة بالشخص العليل أولاً وبمصلحته وأن يطلبوا مساعدة لهم.

نشرة إعلامية من ضمن سلسلة "العلاقات الأسرية الوثيقة" Strong Bonds الوالدون: مشكلات الصحة النفسية والعقلية

البداية عن المساعدة الطبية

بعض الناس يحاولون وسائل مختلفة للمساعدة في شفاء الولد من الأعراض الصحية العقلية والنفسية. مثلاً على ذلك:

- الصلاة.
- تغيير مدرسة إبنتهم.
- الانتقال إلى منزل آخر.
- استشارة مداوي روحاني.
- استشارة اخصائي بالطب الطبيعي أو بالمداداة بالأعشاب.

تعتبر استشارة طبيب فكرة حسنة، إضافة إلى محاولة طرق مختلفة لشفاء إبنتكم. فإذا كان يعاني من اضطراب عقلي أو نفسي خطير سيحتاج لعلاج طبي ليتحسن أو ليسيطر على الأعراض.

← مصادر مفيدة

"خط الحياة" LifeLine

هاتف: 13 1114

خط الأزمات Crisisline

هاتف: 1800 019 116

خدمات الشرطة/الطوارئ

هاتف: ثلاثة أصفار (000)

فريق تقييم الأزمات ومعالجتها (CAT Team)

اتصلوا بأقرب مستشفى حكومي إليكم

أوريجن لصحة الشباب (Orygen Youth Health)

خدمة مختصة بصحة الشباب العقلية والنفسية

هاتف: 1800 888 320

فاوندايشن هاوس Foundation House

Foundation House – The Victorian Foundation for Survivors of Torture Inc

تقدم مؤسسة فكتوريا للناجين من التعذيب الإرشاد النفسي

والمساندة إلى الأفراد والعائلات التي تعرّضت للتعذيب

أو الصدمات، وذلك في مناطق المدينة والأرياف في ولاية

فكتوريا. هاتف: 9388 0022 (03)

موقع الإنترنت: www.foundationhouse.org.au

هيئة الصحة العقلية والنفسية في أستراليا المتعددة

الثقافات

موقع الإنترنت: www.mmha.org.au/mmha

وحدة الطب النفسي عبر الثقافات في فكتوريا

Victorian Transcultural Psychiatry Unit

www.vtpu.org.au/resources/translatedmh

← إرشادات من النشرة الإعلامية

- يتعافى الكثيرون من مشكلات الصحة النفسية والعقلية مع مرور الوقت والعلاج. ويتعلم الآخرون كيفية تحمل وضعهم بطريقة أفضل مع الرعاية والمساندة.
- في الغالب، يفتقد المصابون بمرض عقلي أو نفسي إلى القدرة على السيطرة على مشاعرهم أو أفكارهم أو تصرّفاتهم، إذ إنهم بكل بساطة غير قادرين على "
- من المهم تفهم الشاب وإدراك إن معاناته من هذه المشكلات ليست نتيجة خطأ اقترفه، فالأمر ليس بيده ويجب ألا يلقى اللوم عليه.
- إذا كان ابنكم يعاني من مشكلة صحية نفسية أو عقلية ويواجه خطر إيذاء نفسه أو الآخرين، أو الانتحار، يجب أن تتصلوا بثلاثة أصفار أو فريق تقييم الأزمات ومعالجتها في المستشفى المحلي.

← النشرات الإعلامية المتعلقة بالموضوع

- نموّ المراهقين
- الإستقرار في بلد جديد
- الحصول على المساعدة الملائمة
- ما هي المشكلات المعقّدة؟

نشرة إعلامية من ضمن سلسلة "العلاقات الأسرية الوثيقة" Strong Bonds
الوالدون: مشكلات الصحة النفسية والعقلية

Strong Bonds

Jesuit Social Services
PO Box 1141
COLLINGWOOD VIC 3066

الخدمات الإجتماعية اليسوعية

هاتف: (03) 9415 8700

بريد إلكتروني: info@strongbonds.jss.org.au

موقع الإنترنت: www.strongbonds.jss.org.au

