فصام الشخصية

ورقة معلومات

ما هو مرض الفصام؟

الفصام هو مرض نفسي خطير يؤثر على طريقة تفكير الشخص ومشاعره وسلوكه. قد يبدو الأشخاص المصابين بالفصام وكأنهم فقدوا الاتصال بالواقع، وهو أمر قد يكون مؤلمًا لهم ولعائلاتهم وأصدقائهم. قد تصعب أعراض الفصام المشاركة في الأنشطة اليومية المعتادة، ولكن هناك علاجات فعالة متاحة. يمكن أن يساعد العلاج المصابين على الاستمرار في الدراسة، والحفاظ على وظائفهم، وتحقيق الاستقلالية، والاستمتاع بعلاقاتهم الشخصية.

ما هي علامات وأعراض الفصام؟

من المهم التعرف على أعراض الفصام وطلب المساعدة في أقرب وقت ممكن. غالبا ما يتم تشخيص المصابين بالفصام بين سن 16 و30 عامًا، بعد أول نوبة ذهان. يُعد بدء العلاج في أسرع وقت ممكن بعد أول نوبة ذهان خطوة مهمة نحو التعافي. ومع ذلك، تُظهر الأبحاث أن التغيرات التدريجية في التفكير والمزاج والأداء الاجتماعي غالبًا ما تظهر قبل أول نوبة ذهان. يُعد الفصام نادرًا لدى الأطفال الصغار.

قد تختلف أعراض الفصام من شخص لآخر، ولكنها تنقسم عمومًا إلى ثلاث فئات رئيسية: أعراض ذهانية، وأعراض سلبية، وأعراض معرفية.

الأعراض الذهانية

تشمل الأعراض الذهانية تغيرات في طريقة تفكير الشخص وتصرفاته وإدراكه للعالم. غالبًا ما يعاني الشخص المصاب بالأعراض الذهانية من اضطراب في الأفكار والإدراك، وقد يصعب عليه التمييز بين ما هو حقيقي وما هو وهمي. بالنسبة لبعض الأشخاص، قد تظهر هذه الأعراض وتختفي، بينما تستقر لدى آخرين مع مرور الوقت. تشمل الأعراض الذهانية الهلوسة والأوهام واضطرابات التفكير.

◄ **الهلوسة:** هي عندما يرى الشخص أو يسمع أو يشم أو يتذوق أو يشعر بأشياء غير موجودة. سماع الأصوات هو النوع الأكثر شيوعا بين المصابين بالفصام. قد يسمع الأشخاص الذين يسمعون أصواتًا لفترة طويلة قبل أن يلاحظ أفراد الأسرة أو الأصدقاء وجود مشكلة.

◄ **الأوهام**: هي عندما يكون لدى الشخص معتقدات قوية غير صحيحة موضوعيًا وقد تبدو غير منطقية للآخرين. على سبيل المثال، قد يعتقد الأفراد الذين يعانون من الأوهام أن الأشخاص على الراديو والتلفزيون يرسلون رسائل خاصة تتطلب استجابة معينة، أو قد يعتقدون أنهم في خطر أو أن الآخرين يحاولون إيذاءهم.

◄ **اضطراب التفكير**: هو عندما يكون لدى الشخص طرق تفكير غير منظمة أو غير منطقية. قد يواجه الأشخاص باضطراب الفكر صعوبة في تنظيم أفكارهم وكلامهم. قد يتوقفون عن الكلام فجأة، أو ينتقلون من موضوع إلى المصابون. آخر، أو يبتكرون كلمات لا معنى لها

الأعراض السلبية

تشمل الأعراض السلبية فقدان الدافع، وفقدان الشغف، وفقدان الطاقة أو الاستمتاع بالأنشطة اليومية، والانسحاب من الحياة الاجتماعية، وصعوبة إظهار المشاعر، وصعوبة العمل بشكل طبيعي. تشمل الأعراض السلبية ما يلي:

- صعوبة في التخطيط للأنشطة الروتينية والالتزام بها، مثل التسوق من البقالة.
- صعوبة في توقع المتعة في الحياة اليومية والشعور بها.
- التحدث بصوت خافت وإظهار تعابير وجه محدودة.
- تجنب التفاعل الاجتماعي أو التفاعل بطرق غريبة.
- الحركة أو الكلام خمول شديد وقضاء الكثير من الوقت في أنشطة سلبية. في الحالات القصوى، قد يتوقف الشخص عن لفترات من الوقت، وهي حالة نادرة تُسمى التخشب.

يُخلط أحيانًا بين هذه الأعراض السلبية وأعراض الاكتئاب أو أمراض نفسية أخرى.

الأعراض الإدراكية

تشمل الأعراض الإدراكية مشاكل في الانتباه والتركيز والذاكرة. قد تُصعّب هذه الأعراض متابعة المحادثة، أو تعلّم أشياء جديدة، أو تذكّر المواعيد. يُعدّ مستوى الأداء الإدراكي للشخص من أفضل المؤشرات على أدائه اليومي. يستخدم مُقدّمو الرعاية الصحية اختبارات مُحدّدة لتقييم الأداء الإدراكي. تشمل الأعراض الإدراكية ما يلي:

- صعوبة في اتخاذ القرارات
- صعوبة في استخدام المعلومات فور تعلّمها
- صعوبة في التركيز أو الانتباه

خطر العنف

معظم المصابين بالفصام ليسوا عنيفين. بشكل عام، يكون المصابون بالفصام أكثر عرضة للأذى من الآخرين مقارنةً بمن لا يعانون من المرض. بالنسبة للمصابين بالفصام، يكون خطر إيذاء النفس والعنف تجاه الآخرين أكبر في حال عدم علاج المرض أو عند تزامنه مع تعاطي الكحول أو المخدرات. من المهم مساعدة الأشخاص الذين تظهر عليهم الأعراض على تلقي العلاج في أسرع وقت ممكن.

الفصام مقابل اضطراب الهوية الانفصامية

على الرغم من أن بعض الأعراض قد تبدو متشابهة ظاهريًا، إلا أن الفصام ليس اضطراب الهوية الانفصامية (الذي كان يُسمى سابقًا اضطراب تعدد الشخصية). يمتلك المصابون باضطراب الهوية الانفصامية هويتين مستقلتين أو أكثر، لكل منها سلوكيات وذكريات مختلفة.

ما الذي يُسبب الفصام؟

هناك عدة عوامل قد تُساهم في إصابة الشخص بالفصام.

الوراثة

ينتقل الفصام أحيانًا بين أفراد العائلة. ومع ذلك، فإن إصابة أحد أفراد العائلة بالفصام لا تعني بالضرورة إصابة أفراد آخرين به. تشير الدراسات إلى أن العديد من الجينات المختلفة قد تزيد من احتمالية إصابة الشخص بالفصام، وأنه لا يوجد جين واحد يُسبب الاضطراب بمفرده.

البيئة

تشير الأبحاث إلى أن مجموعة من العوامل الوراثية بيئة الشخص وتجاربه الحياتية قد تلعب دورًا في تطور الفصام. قد تشمل هذه العوامل البيئية الفقر، والظروف الخطرة، والتعرض للفيروسات أو مشاكل التغذية قبل الولادة.

تركيب المخ ووظيفته

تُظهر الأبحاث أن الأشخاص المصابين بالفصام قد يكونون أكثر عرضة لاختلافات دقيقة في حجم مناطق معينة من المخ وفي الروابط العصبية بينها. قد تتطور بعض هذه الاختلافات في المخ قبل الولادة. يعمل الباحثون على فهم العلاقة بين تركيب المخ ووظيفته بالفصام

كيف يُعالَج الفصام؟

تُركّز العلاجات الحالية للفصام على مساعدة الأفراد على السيطرة على أعراض المرض، وتحسين أدائهم اليومي، وتحقيق أهدافهم الشخصية، مثل إكمال التعليم، والحصول على وظيفة، وبناء علاقات اجتماعية.

الأدوية المضادة للذهان

يمكن أن تساعد الأدوية المضادة للذهان في تخفيف حدة الأعراض الذهانية وتكرارها. يُؤخذ هذا النوع من الأدوية عادةً يوميًا على شكل أقراص أو سوائل. قد تُعطى بعض الأشكال كحقن مرة أو مرتين شهريًا. لمعرفة المزيد عن الأدوية المضادة للذهان، تفضل بزيارة

www.nimh.nih.gov/medications

إذا لم تتحسن أعراض الشخص بالأدوية المضادة للذهان المعتادة، فقد يُوصف له دواء كلوزابين. يجب على الأشخاص الذين يتناولون كلوزابين إجراء فحوصات دم دورية للتحقق من أي آثار جانبية خطيرة محتملة تحدث لدى 1% إلى 2% من المرضى.

يستجيب الأشخاص للأدوية المضادة للذهان بطرق مختلفة. من المهم إبلاغ الطبيب المعالج بأي آثار جانبية. يعاني العديد من الأشخاص الذين يتناولون الأدوية المضادة للذهان من آثار جانبية مثل زيادة الوزن، وجفاف الفم، والأرق، والنعاس عند بدء تناول هذه الأدوية. قد تختفي بعض الآثار الجانبية بمرور الوقت، بينما قد يستمر بعضها الآخر.

لا تتوقف عن تناول أي دواء دون استشارة الطبيب المعالج. حيث أنه سوف يعمل على متابعة صحتك وتعديل خطة علاجك بأمان وفعالية. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى تجربة عدة أدوية قبل العثور على الدواء الأنسب لهم.

اطلع على أحدث المعلومات حول الأدوية والآثار الجانبية والتحذيرات على موقع الالكتروني لإدارة الغذاء والدواء الأمريكية

www.fda.gov/drugsatfda

العلاجات النفسية الاجتماعية

تساعد العلاجات النفسية الاجتماعية الأشخاص على إيجاد حلول للتحديات اليومية والتحكم في الأعراض أثناء الدراسة والعمل وتكوين العلاقات الإجتماعية. غالبًا ما تُستخدم هذه العلاجات مع الأدوية المضادة للذهان. الأشخاص الذين يتلقون علاجًا نفسيًا اجتماعيًا منتظمًا يكونون أقل عرضة لتكرار الأعراض أو دخول المستشفى.

من أمثلة هذا النوع من العلاج: العلاج السلوكي المعرفي، والتدريب على المهارات السلوكية، ودعم التوظيف ، العلاج المعرفي التأهيلي.

تعرّف على المزيد حول العلاجات النفسية الاجتماعية على هذا الموقع
www.nimh.nih.gov/psychotherapies

تثقيف ودعم الأسرة

تساعد البرامج التعليمية العائلة والأصدقاء على التعرّف على أعراض الفصام، وخيارات العلاج، واستراتيجيات مساعدة أحبائهم المصابين به. تساعد هذه البرامج الأصدقاء والعائلة في التعامل مع الضغوط، وتعزيز مهاراتهم في التأقلم، وتقوية قدراتهم على تقديم الدعم

الرعاية التخصصية المنسقة

برامج الرعاية التخصصية المنسقة هي برامج تُركز على التعافي للأشخاص الذين يعانون من الذهان في المرحلة الأولى، وهي مرحلة مبكرة من الفصام. يعمل أخصائيو الرعاية الصحية والمتخصصون معًا كفريق واحد لتقديم الرعاية التخصصية المنسقة، والتي تشمل العلاج النفسي، والأدوية، والسيطرة على الحالة، وخدمات التوظيف والتعليم، وتثقيف ودعم الأسرة. يتعاون فريق العلاج مع الفرد لاتخاذ قرارات العلاج، مع إشراك أفراد الأسرة قدر الإمكان.

مقارنةً بالرعاية التقليدية، تُعدّ الرعاية التخصصية المنسقة أكثر فعالية في تخفيف الأعراض، وتحسين جودة الحياة، وزيادة المشاركة في العمل أو الدراسة.

العلاج المجتمعي الفعال

صُمم العلاج المجتمعي الفعال لمساعدة المصابين بالفصام الذين يُحتمل أن يُعانوا من دخول المستشفى عدة مرات أو التشرد. يُقدم هذا النوع من العلاج عادةً فريق من مقدمي الرعاية الصحية الذين يعملون معًا لتقديم الرعاية للمرضى في المجتمع.

علاج تعاطي المخدرات والكحول

قد يعاني مرضى الفصام أيضًا من مشاكل مع المخدرات والكحول. يُعدّ برنامج العلاج الذي يشمل علاج كلٍّ من الفصام وتعاطي المواد المخدرة أمرًا بالغ الأهمية للتعافي، لأن تعاطي المواد المخدرة قد يتداخل مع علاج الفصام.

كيف يمكنني الحصول على المساعدة؟

إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك النفسية، فتحدث إلى طبيبك الخاص. يمكنه إحالتك إلى أخصائي صحة نفسية مؤهل، مثل طبيب نفسي أو معالج نفسيا أوأخصائي اجتماعي، لمساعدتك في تحديد الخطوات التالية. اطلع على نصائح للتحدث مع طبيبك الخاص بشأن صحتك النفسية على الموقع الإلكتروني

www.nimh.nih.gov/talkingtips

يمكنك معرفة المزيد عن كيفية الحصول على المساعدة على
www.nimh.nih.gov/findhelp

توفر إدارة خدمات إساءة استعمال المواد المخدرة والصحة النفسية معلومات حول كيفية الحصول على الدعم على

https://findsupport.gov

بالإضافة إلى تحديد مواقع خدمات الصحة النفسية في منطقتك على الموقع

https://findtreatment.gov

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من مشاكل أو تراوده أفكار انتحارية،اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى **988** أو استخدم 988lifeline.org
وفي الحالات الطارئة اتصل بـ **911**

كيف يمكنني مساعدة صديق أو قريب مصاب بالفصام؟

قد يكون من الصعب معرفة كيفية مساعدة شخص يعاني من الذهان. إليك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها:

- ساعده في الحصول على العلاج وشجعه على الاستمرار فيه.
- تذكر أن معتقداته أو هلاوسه تبدو حقيقية جدًا بالنسبة له.
- كن محترمًا وداعمًا ولطيفًا دون التسامح مع السلوكيات الخطيرة أو غير اللائقة.
- ابحث عن مجموعات الدعم وبرامج التثقيف الأسري، مثل تلك التي يقدمها التحالف الوطني للأمراض العقلية على www.nami.org/Support-Education

التجارب السريرية

التجارب السريرية هي دراسات بحثية تبحث في سبل الوقاية من الأمراض والحالات المرضية أو الكشف عنها أو علاجها. تساعد هذه الدراسات في تحديد مدى أمان وفعالية العلاج لدى الأشخاص. ينضم بعض الأشخاص إلى التجارب السريرية لمساعدة الأطباء والباحثين على معرفة المزيد عن مرض ما وتحسين الرعاية الصحية. بينما ينضم آخرون، مثل المصابين بحالات صحية معينة، لتجربة علاجات غير متوفرة على نطاق واسع.

يدعم المعهد الوطني للصحة العقلية التجارب السريرية في جميع أنحاء الولايات المتحدة. تحدث إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية حول التجارب السريرية وما إذا كانت إحداها مناسبة لك. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة www.nimh.nih.gov/clinicaltrials