فهم الذهان

ورقة المعلومات

ما هو الذهان؟

يشير الذهان إلى مجموعة من الأعراض التي تؤثر على العقل، حيث كان هناك بعض فقدان الاتصال بالواقع. خلال نوبة الذهان، تتعطل أفكار الشخص وتصوراته وقد يواجه صعوبة في التعرف على ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي

من يصاب بالذهان ؟

من الصعب تحديد عدد الأشخاص الذين يُصابون بالذهان. تُقدّر الدراسات أن ما بين 15 و100 شخص من كل 100,000 يُصابون بالذهان سنويًا. غالبًا ما يبدأ الذهان في مرحلة الشباب، أي في أواخر سن المراهقة وحتى منتصف العشرينات. ومع ذلك، يُمكن أن يُصاب الأشخاص بنوبات ذهانية في أعمار أصغر وأكبر . وكجزء من العديد من الاضطرابات والأمراض. على سبيل المثال، كبار السن الذين يعانون من اضطرابات عصبية أكثر عرضة للإصابة بالذهان

ما هي علامات وأعراض الذهان؟

يعاني المصابين بالذهان عادةً من أوهام (اعتقادات خاطئة، مثل عندما يشاهدون التلفاز يرسلون لهم رسائل خاصة أو (أن آخرين يحاولون إيذاءهم) وهلوسات (رؤية أو سماع أشياء لا يراها الآخرون، مثل سماع أصوات تأمرهم بفعل شيء ما أو تنتقدهم). قد تشمل الأعراض الأخرى الكلام غير المترابط أو غير المنطقي والسلوك غير المناسب للموقف. ومع ذلك، غالبًا ما يُظهر الشخص تغيرات في سلوكه قبل ظهور الذهان. تشمل العلامات التحذيرية السلوكية للذهان ما يلي:

- الشك، أو الأفكار بجنون العظمة او الذعر، أو عدم الارتياح مع الآخرين
- صعوبة في التفكير و الوضوح والمنطقية
- الانطواء اجتماعيًا وقضاء وقت أطول بمفرده
- أفكار غير عادية أو حادة بشكل مفرط، أو مشاعر غريبة، أو انعدام المشاعر
- تراجع في العناية الذاتية أو النظافة الشخصية
- اضطراب النوم، بما في ذلك صعوبة في النوم وقلة وقت النوم
- صعوبة في التمييز بين الواقع والخيال
- تشوش في الكلام أو صعوبة في التواصل
- انخفاض مفاجئ في الدرجات أو الأداء الوظيفي

إلى جانب هذه الأعراض، قد يعاني الشخص المصاب بالذهان أيضًا من تغيرات سلوكية عامة، تشمل:

- اضطراب عاطفي
- قلق
- نقص في الحافز

- صعوبة في الأداء بشكل عام

في بعض الحالات، قد يتصرف الشخص الذي يعاني من نوبة ذهانية بطرق مربكة وغير متوقعة، وقد يؤذي نفسه أو يشكل تهديدا دأو عنيفًا تجاه الآخرين. ينخفض خطر العنف والانتحار مع علاج الذهان، لذا من المهم طلب المساعدة. إذا لاحظتَ هذه التغيرات السلوكية أو لاحظتها لدى صديق أو فرد من العائلة وبدأت تتفاقم أو لا تختفي، فتواصل مع مقدم رعاية صحية.

ماهي اسباب الذهان؟

لا يوجد سبب واحد للذهان. يبدو أن الذهان ينتج عن مزيج معقد من العوامل الوراثية، واختلافات في نمو الدماغ، والتعرض لعوامل الضغط أو الصدمات. قد يكون الذهان عرضًا الى مرض عقلي، مثل الفصام، أو الاضطراب ثنائي القطب، أو الاكتئاب الحاد. ومع ذلك، قد يُصاب الشخص بالذهان دون أن يُشخص بالفصام أو أي اضطراب آخر.

بالنسبة لكبار السن، قد تكون أعراض الذهان جزءًا من مرض جسدي أو عقلي يظهر في مرحلة لاحقة من العمر. كما يمكن أن يكون الذهان عرضًا لبعض أمراض الشيخوخة، بما في ذلك مرض باركنسون، ومرض الزهايمر، و الخرف المرتبط به.

تشمل الأسباب المحتملة الأخرى للذهان الحرمان من النوم، وبعض الأدوية الموصوفة، وإساءة استخدام الكحول أو المخدرات. عادةً ما يتم تشخيص المرض العقلي، مثل الفصام، باستبعاد هذه الأسباب الأخرى.

يمكن أخصائي الصحة النفسية المؤهل (مثل أخصائي نفسي، أو طبيب نفسي، أو أخصائي اجتماعي) تقديم تقييم شامل وتشخيص دقيق. تجد نصائح تساعدك على الاستعداد لزيارة الطبيب والاستفادة منها على الموقع www.nimh.nih.gov/talkingtips.
لمزيد من الموارد، بما في ذلك الأسئلة التي يمكنك طرحها على مقدم الرعاية الصحية، تفضل بزيارة وكالة أبحاث وجودة الرعاية الصحية على الموقع http://www.ahrq.gov/questions

كيف يتم معالجة الذهان

اظهرت الدراسات انه من الشائع أن يعاني الشخص من الذهان
استمرار الأعراض لأكثر من عام قبل تلقي العلاج. يُعدّ تقليل مدة الذهان غير المُعالج أمرًا بالغ الأهمية، لأن العلاج المُبكر غالبًا ما يُحسّن التعافي. يُمكن أخصائي نفسي أو طبيب نفسي أو أخصائي اجتماعي مُؤهل تشخيص الحالة والمساعدة في وضع خطة علاجية.

يشمل علاج الذهان عادةً أدويةً مُضادة للذهان. هناك أنواع مُختلفة من الأدوية المُضادة للذهان، ولكل منها آثار جانبية مُختلفة، لذا من المهم التعاون مع مُقدّم الرعاية الصحية لتحديد الدواء الأكثر فعالية مع أقلّ آثار جانبية.

يشمل العلاج أيضًا عناصر أخرى. هناك دعم بحثي كبير للرعاية التخصصية المُنسّقة، وهي نهجٌ جماعي مُتعدد العناصر ومُوجّه نحو التعافي لعلاج الذهان، يُعزّز سهولة الوصول إلى الرعاية واتخاذ القرارات المُشتركة بين المُختصّين والشخص الذي يُعاني من الذهان وأفراد أسرته. يحصل الأشخاص على نتائج أفضل من الرعاية التخصصية المُنسّقة إذا بدأوا العلاج في أسرع وقت مُمكن بعد ظهور الأعراض الذهانية.

تتكون الرعاية التخصصية المُنسّقة من مُكوّنات مُتعددة:

- تم تصميم العلاج النفسي الفردي أو الجماعي بما يتناسب مع أهداف الشخص في التعافي. تُركِّز العلاجات المعرفية والسلوكية على تطوير المعرفة والمهارات اللازمة لبناء المرونة والتعامل مع جوانب الذهان مع الحفاظ على الأهداف الشخصية وتحقيقها .
- تُعلِّم برامج دعم الأسرة والتثقيف أفرادها عن الذهان، بالإضافة إلى مهارات التأقلم والتواصل وحل المشكلات. يكون أفراد الأسرة المُلِمّون والمُشاركون أكثر استعدادًا لمساعدة أحبائهم خلال عملية التعافي.
- إدارة الأدوية (وتُسمى أيضًا العلاج الدوائي) تعني تخصيص الأدوية لاحتياجات الشخص المُحددة من خلال اختيار النوع والجرعة المُناسبة للمساعدة في تقليل أعراض الذهان. وكما هو الحال في جميع الأدوية، فإن للأدوية المُضادة للذهان مخاطر وفوائد. ينبغي على الأفراد مُناقشة الآثار الجانبية، وتكاليف الأدوية، والجرعات المُفضَّلة (حبة يومية أو حقنة شهرية).
- تُركِّز خدمات التوظيف والتعليم المُدعَّمة على العودة إلى العمل أو الدراسة، مُستعينةً بدعم مُدرِّب لمساعدة الأفراد على تحقيق أهدافهم.
- توفر إدارة الحالة فرصًا للأشخاص المصابين بالذهان للعمل مع مدير الحالة لمعالجة المشكلات العملية وتحسين الوصول إلى خدمات الدعم المطلوبة.

الاستنتاجات

ينبغي إشراك المصابين بالذهان في تخطيط علاجهم واستشارتهم في اتخاذ القرارات المتعلقة برعايتهم. ينبغي أن تُوجّه احتياجاتهم وأهدافهم برامج العلاج، مما يُساعدهم على البقاء مُنخرطين طوال فترة التعافي.

من المهم إيجاد أخصائي صحة نفسية مُدرّب على علاج الذهان ويجعل الشخص المريض يشعر بالراحة . بالتشخيص المُبكر والعلاج المُناسب، يُمكن التعافي من الذهان. بعض الأشخاص الذين يتلقون العلاج المُبكر لا يُعانون من نوبة ذهانية أخرى. بالنسبة لآخرين، يعني التعافي القدرة على عيش حياة مُرضية ومُنتجة، حتى لو عادت الأعراض الذهانية أحيانًا.