

یعنی: سازگاری با خود، دیگران و محیط زندگی

سلامت روان

پس :

• اعتماد به نفس داشته باشیم • گذشت داشته باشیم • امیدوار باشیم

مرکز بهداشت استان قم

زندگی با بیمار اسکیزوفرنیا (schizophrenia living with)

چهارشنبه (۹۳/۰۷/۳۰) " سلامت روان و مراقبت از بیماران روانپزشکی "

اختلالات روانی و انگ زنی به بیماران

یکی از عمده ترین موانع در راه رسیدن به سلامت روان در اغلب جوامع انگی است که جامعه به بیماران دچار اختلالات روانی می زندند و باعث می شود اگر فردی احساس کند دچار اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و یا احساس سیری از زندگی شده، از ترس حرف های دیگران به پزشک مراجعه نکند و یا از رفتن به مراکز مشاوره دچار شرم، ترس یا خجالت افزون شود و این در صورتی است که اگر اختلالات و بیماری های اعصاب و روان را به موقع درمان کنیم، فرد دچار مشکلات بعدی نخواهد شد. انگ ناشی از بیماری های روان، بار بیماری را افزایش می دهد. بیماران مبتلا به بیماری های اعصاب و روان اغلب با دو مسئله عمده روبرو هستند. اول اینکه بایستی با علائم بیماری خود که می تواند برحسب نوع بیماری متفاوت باشد (مانند اضطراب، هذیان، توهم ...) کنار بیایند و دوم اینکه برداشت غلط جامعه می تواند در این افراد ایجاد انگ اجتماعی کند. درحقیقت ابتدا بیمار بعلت عوارض بیماری، احساس عدم تطابق با آرمان ها و خواست های اجتماعی کرده و به همین دلیل احساس شرم و ناامیدی می کند و برای جبران این تفاوت، سعی براختفای شرایط خود نموده و در نتیجه با گوشه گیری و کناره گرفتن از اجتماع، خود را محافظت می کند. این امر در انتها منجر به محروم شدن فرد از حقوق فردی، اجتماعی و شهروندی اش می گردد. انگ زدن همچنین در خانواده های بیماران روانپزشکی نیز یک عامل بسیار مهم و استرس زا معرفی شده است و می تواند بالقوه بر ارتباطات بستگان با یکدیگر و با دیگران اثر سوء بگذارد. شدیدترین آثار انگ زدن به خانواده های بیماران، کاهش اعتماد به نفس، احساس منفک بودن و محدودیت در فعالیت ها و آسیب به ارتباطات خانوادگی است. این در حالی است که در اغلب موارد، خانواده ها هزینه درمان بیماران را نیز خودشان متحمل می شوند. بیماری های روانی مانند بیماری های جسمی می توانند برای همه افراد، صرفنظر از میزان هوش، طبقه

اجتماعی یا سطح درآمد اتفاق بیافتند. بیماری روانی یک نقص شخصیت نیست و ارتباطی با ضعیف بودن یا نداشتن اراده ندارد. بیماران خودشان انتخاب نکرده اند که بیمار شوند. همان طور که هیچوقت افرادی که به بیماری جسمی مثل سرطان و بیماری قلبی مبتلا هستند را مسخره نمی کنیم، بیرحمانه است که بخواهیم افراد مبتلا به بیماری های روانی را به مسخره بگیریم.