



ما هو الذهان؟

الذهان هو حالة يصعب فيها على الشخص التمييز بين ما هو حقيقي وما ليس كذلك. قد ترى أو تسمع أو تصدق أشياء لا يراها الآخرون، أو تشعر بالارتباك والانفصال عن العالم من حولك.

قد يكون الذهان مخيفًا أو مرهقًا، لكن مع الرعاية المناسبة يمكن التعافي منه.

الذهان في حد ذاته ليس حالة صحية عقلية؛ إنه أحد الأعراض التي يمكن أن تحدث لأسباب مختلفة و كثيرة، مثل تحديات الصحة العقلية، أو الإجهاد، أو الصدمات، أو تعاطي المخدرات.

العلامات و الأعراض

قد يبدو الذهان مختلفًا بالنسبة لكل شخص، ولكن التجارب الشائعة تشمل:

تقلبات المزاج
تجربة مشاعر قوية مثل الخوف أو الحزن أو الغضب. تشعر بالخدر أو الانفصال عن مشاعرك.



أفكار مشوشة
قد تشعر أن الأفكار متداخلة أو يصعب متابعتها، مما يجعل من الصعب التركيز أو شرح ما تفكر فيه.



تغيرات في السلوك
التصرف بطرق تبدو خارجة عن شخصيتك أو قد يلاحظها الآخرون من حولك.



الأوهام
التمسك بمعتقدات قوية لا يشاركك الآخرون فيها، حتى وإن بدت غريبة أو غير مُحتملة.



الشعور بالانفصال عن الواقع
قد يبدو العالم غريبًا وغير واقعي، أو كما لو كنت تشاهد الحياة تحدث من الخارج.



الهلوسة
رؤية، سماع والإحساس بأشياء لا يستطيع الآخرون إدراكها.



الأسباب

يمكن أن يتطور الذهان نتيجة لمزيج من التجارب والعوامل المختلفة. تتضمن بعض الأسباب الشائعة ما يلي:

حالات الصحة العقلية

يمكن أن يكون الذهان جزءًا من حالات مثل الانفصام أو الاضطراب ثنائي القطب أو الاكتئاب الشديد.

مشاكل الصحة البدنية

يمكن لأشياء مثل العدوى، أو إصابات الدماغ، أو أمراض المناعة الذاتية أن تؤثر على كيفية عمل الدماغ.

الإجهاد أو الصدمة

في بعض الأحيان قد تسبب التغيرات الكبيرة في الحياة، الحزن، أو التجارب المؤلمة إلى الإصابة بالذهان.

الحرمان من النوم

الحرمان من النوم لفترات طويلة قد يؤدي أحيانًا إلى تجارب شبيهة بالذهان.

تعاطي المواد

يمكن أن تلعب المخدرات مثل الحشيش، والميثامفيتامين (الآيس)، أو المواد الهلوسية دورًا في حدوث الذهان.

علم الوراثة وكيمياء الدماغ

قد يؤدي التاريخ العائلي أو التغيرات في المواد الكيميائية في الدماغ، مثل الدوبامين، إلى زيادة فرصة الإصابة بالذهان.

إن تجربة الذهان ليست خطأك أبدًا. مهما كان السبب، هناك طرق للتغلب على ما تشعر به. وتذكر أن الدعم متاح في كل خطوة على الطريق.

التعرف على الذهان

إن وجود خطة مثل تلك الموضحة أدناه يمكن أن تساعدك في ملاحظة الأنماط، وفهم كيفية تأثير الذهان عليك، والاستعداد للمواقف التي قد تؤدي إلى الذهان. يمكن أن يساعدك هذا على اكتشاف ما يحدث والاستجابة له بطرق تدعم صحتك.

خطة إدارة الذهان

توقع	ما هي المحفزات التي تؤدي إلى تفاقم الأعراض؟ على سبيل المثال، التوتر، قلة النوم، الصراع، تعاطي المخدرات
تعرف	كيف يمكنني أن أشعر أو أتصرف؟ على سبيل المثال، صعوبة التركيز، سماع الأصوات، الشعور بالانفصال
إدارة	ماذا يمكنني أن أفعل لأعتني بنفسني؟ على سبيل المثال، تمارين التهدئة، والتواصل مع شخص تثق به، والالتزام بالروتين



استراتيجيات الإدارة العملية

حافظ على الروتين قدر الإمكان.



يمكن أن تساعدك العادات اليومية المألوفة مثل الوجبات المنتظمة والنوم والأنشطة الخفيفة على الشعور بمزيد من الاستقرار والدعم.

الحد من التوتر قدر الإمكان



يمكن أن يؤدي التوتر إلى جعل الأعراض تبدو أقوى. خذ فترات راحة، حدّد أهدافًا صغيرة، وامنح نفسك فرصة للراحة.

اتبع خطة العلاج الخاصة بك



إذا كنت تتعامل مع مختص صحي، فقد تكون أشياء مثل الأدوية، أو العلاج النفسي، أو خدمات الدعم جزءًا مهمًا من شعورك بالتحسن.

لاحظ العلامات المبكرة



مع الوقت، قد تتعرف على المواقف أو الأنماط التي تسبق ظهور الأعراض. إن كتابتها أو مشاركتها مع شخص تثق به قد يساعدك على الشعور بمزيد من الاستعداد.

تواصل مع الأشخاص الذين تثق بهم



إن البقاء على اتصال مع الأصدقاء الداعمين أو العائلة أو المتخصصين في الرعاية الصحية يمكن أن يساعد في تخفيف شعور العزلة.

استخدم تقنيات التثبيت الذهني

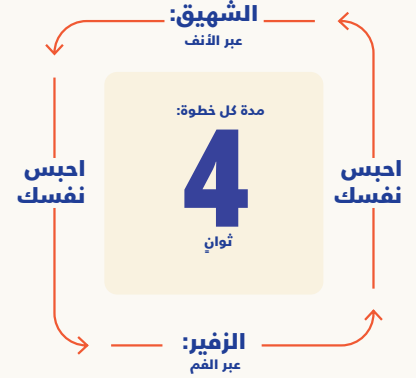


إذا شعرت بالارتباك أو بالإرهاق، جرّب التنفس العميق، أو التركيز على حواسك، أو الإمساك بشيء مريح لإعادة نفسك إلى اللحظة الحالية.

هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

إذا كنت تشعر بالضيق أو بدأت تشعر بالانفصال، فإن إجراءً صغيرًا يمكن أن يساعدك. حاول استخدام حواسك الخمس، أو القيام ببعض جولات التنفس الصندوقي، أو التواصل مع شخص تثق به. حتى اللحظات الصغيرة من الهدوء والتواصل يمكن أن تحدث فرقًا.

تقنية التنفس الصندوقي:



تقنية التردد:

يمكنك تجربة ترديد:
• الحروف الأبجدية
• الأشهر بشكل عكسي
• يمكنك تجربة ترديد



تحدث مع شخص تثق به



هل لديك الوقت اليوم للذهاب للمشى أو لمكالمة هاتفية؟ شعرت ببعض النفل مؤخرًا وأود أن أتحدث لشخص ما

كل شخص مختلف، لذلك ما ينفع مع الآخرين قد لا ينفع معك، وهذا أمر طبيعي.

المفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما يساعدك أكثر.



متى تطلب المساعدة

قد ترغب في التحدث إلى أخصائي صحي إذا:

- ✓ أنت تجد صعوبة في التمييز بين ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي.
- ✓ أنت تشعر بالخوف أو الإرهاق أو عدم اليقين بشأن تجاربك.
- ✓ أنت تعاني من أفكار انتحارية أو إيذاء الآخرين.
- ✓ الأعراض تؤثر على علاقاتك أو عملك أو دراستك.
- ✓ أنت تباعد عن الأشخاص أو الأنشطة التي تستمتع بها عادةً.
- ✓ أنت تواجه مشاكل في النوم أو الأكل أو الاهتمام بالاحتياجات اليومية.

قد تبدو عملية التواصل صعبة، لكنها علامة على القوة. الدعم متاح دائماً لمساعدتك على الشعور بمزيد من السيطرة والأمل في المستقبل.

الدعم متاح

إن فهم وإدارة الذهان ليس شيئاً يجب عليك القيام به بمفردك.

- توجه إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا للعثور على المزيد من الاستراتيجيات العملية واكتشاف خدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكن أن تساعد.
- توفر مجموعة أدوات الدعم أيضاً معلومات حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة العقلية والرفاهية التي يمكنك استكشافها وفقاً لوتيرتك الخاصة، وبقمتا تشاء.
- قم بزيارة lifeline.org.au/psychosis/services أو امسح رمز الاستجابة السريعة للبدء.
- إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك. يمكنك الوصول إلينا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.
- اتصل بالرقم 131114
- ارسل رسالة نصية إلى الرقم 0477131114
- الدردشة عبر الإنترنت على lifeline.org.au/crisis-chat
- إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.

