

آشنایی با علائم خود بیماریهای روانی

یکی از ویژگیهای بیماریهای روانی این است که این بیماریها پس از اینکه تحت درمان قرار می گیرند تمایل به عود مجدد دارند. عوامل متعددی ممکن است در عود مجدد بیماری دخیل باشند. از جمله کامل نکردن دوره درمان، قطع خودسرانه داروها، استرسها و فشارهای خانوادگی، استرسهای شغلی و محیطی و... مسلماً آگاهی از این عوامل می تواند به بیماران و خانواده ها در پیشگیری از عود مجدد بیماری کمک کند.

نکته بسیار مهم دیگری که باید بیماران و خانواده ها از آن آگاه باشند این است که اغلب بیماریهای روانی علیرغم اینکه ظرف چند هفته یا چند ماه درمان اصولی علائم شان برطرف می شود با این حال به کلی ریشه کن نمی شوند و ممکن است در اثر عوامل آشکارساز دوباره برگشت کنند. از آنجا که عود مجدد بیماری با یک سری علائم مقدماتی همراه است و اقدام به درمان بیمار در این مرحله بهبودی دوباره وی را تسریع می کند.

لازم است خانواده ها با علائم عود بیماری های روانی آشنایی داشته باشند:

➤ هذیانها : باورها و عقاید نادرست و غیرمنطقی که انطباقی با واقعیت نداشته و تناسبی با زمینه های فرهنگی، سطح هوش، تحصیلات بیمار ندارند. به عنوان مثال بیمار اذعان می کند که عیسی مسیح است، عده ای در تعقیب وی هستند که او را مسموم کنند...

➤ توهمات : ادراک نادرست و واهی که اساس واقعی ندارد به عنوان مثال بیمار صداهایی را می شنود که منشاء خارجی ندارد، یا تصاویری را می بیند که واقعیت ندارند.

➤ تغییرات ناگهانی در خلق : از جمله غمگینی، شنگولی و سرخوشی، حساسیت زیاد، تحریک پذیری، عصبانیت و پرخاشگری، خنده ها یا گریه های بدون دلیل و ...

➤ تغییرات ناگهانی در رفتار فردی و اجتماعی: به عنوان مثال رفتارهای عجیب و غیرعادی، رفتارهای ناگهانی، بی مهابا و بدون کنترل، عدم رعایت آداب و مقررات اجتماعی، حرکات و ژستهای غیرطبیعی، رفتارهای خطرناک، آسیب رساندن به دیگران و خرابکاری.

➤ کاهش عملکردهای شخصی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی: به عنوان مثال عدم رسیدگی به نظافت و بهداشت

شخصی، انجام ندادن کارهای روزمره، غیبتهای کاری یا عدم انجام تکالیف شغلی، غیبت از مدرسه یا دانشکده یا عدم انجام تکالیف درسی، عدم تمایل برای انجام تکالیف خانوادگی و اجتماعی.

➤ به زبان آوردن افکار یا نیاتی مبنی بر سیرشدن از زندگی، تمایل به خودکشی و یا اقدام به خودکشی.

➤ هر گونه تغییر در الگوی خواب و خوراک : به عنوان مثال کم خوابی، پرخوابی، بیدارشدن نیمه های شب ، بی اشتها، بدبینی به غذا و.... .

➤ هر گونه تغییر در الگوی مصرف داروها : به عنوان مثال امتناع از مصرف دارو، بدبینی به داروها ، مصرف خودسرانه یا بی رویه داروها و