

فرم آموزشی «سایکوز چیست؟»

روان‌پریشی یا سایکوز^۱ عبارت است از مجموعه علائمی که موجب تغییراتی در خلق، تفکر، ادراک و رفتار می‌شود. در واقع برای توصیف حالتی به کار می‌رود که در آن ارتباط ذهن با جنبه‌هایی از واقعیت قطع می‌شود. برای فرد بیمار تشخیص اینکه چه چیزی واقعی است و چه چیزی غیرواقعی بسیار مشکل است. همچنین بیماران ممکن است احساس کنند که با صداها و تصاویر احاطه شده‌اند. سایکوز بیشتر در افراد جوان شایع است.

زمانی که کسی به این صورت بیمار می‌شود (ارتباط فکر و ذهنش با جنبه‌هایی از واقعیت قطع می‌شود)، در حال گذراندن یک دوره سایکوز است. این دوره شامل چند مرحله است که در آن علائم ممکن است با شدت زیادی بروز کنند. این حالت ممکن است شامل یک دوره کوتاه شود و یا اینکه اگر فرد درمان مناسب و فوری دریافت نکند، هفته‌ها، ماه‌ها و یا سال‌ها ادامه یابد.

تصور می‌کنید چه اتفاقی در مغز می‌افتد؟

مغز انسان عضوی پیچیده است که می‌توان آن را حاکم چهار کارکرد اصلی آدمی به شمار آورد:

❖ ادراک: شامل حواس پنج‌گانه بینایی، شنوایی، بویایی، لامسه و چشایی است؛

❖ تفکر: حافظه، استدلال، قضاوت و تصمیم‌گیری؛

❖ احساسات: هیجانات؛

❖ رفتار: چگونگی عمل کردن.

زمانی که مغز ما به‌خوبی کار می‌کند، ما می‌توانیم:

❖ واقعیت‌آزمایی کنیم؛

❖ اضطراب را کنترل کنیم؛

❖ افکار و احساسات را مطابق با موقعیت هماهنگ کنیم؛

❖ از تجارب گذشته درس بگیریم؛

❖ حس انسجام خود را حفظ کنیم؛

❖ روابطمان را توسعه دهیم و حفظ کنیم.

1. Psychosis

مغز، مانند دیگر اعضای بدن، می تواند بیمار شود:

- ❖ ادراک دگرگون می شود؛ چیزهایی که واقعی نیستند، واقعی به نظر می رسند؛
- ❖ تفکر به هم می ریزد؛ عقاید بی پایه شکل می گیرند؛
- ❖ احساسات و هیجانات محدود و یا اغراق آمیز می شوند؛
- ❖ تغییرات رفتاری رخ می دهد که ممکن است متفاوت یا عجیب باشد.

مراحل و نشانه های سایکوز

خانواده ها اغلب هنگام روبه رو شدن با نشانه های بیماری فرد در نوسان های خلقی، مشکلات مدرسه، ارتباط با دوستان دچار نگرانی می شوند. این تغییرات ممکن است نشانه های اولیه پیدایش سایکوز باشد، اما اغلب برای خانواده بسیار مشکل است که آشکار شدن بیماری را شناسایی کند و یا بداند که در مورد آن چه باید بکند. بیشتر دوره های سایکوز شامل سه مرحله هست که از فردی به فرد دیگر متفاوت است. نشانه ها نیز در افراد گوناگون به اشکال متفاوت دیده می شوند.

مرحله اول: پیش درآمد - در مرحله اولیه، نشانه های واضح سایکوز هنوز ظاهر نشده اند. نشانه های ابتدایی اغلب ترکیبی از تغییرات جزئی هستند که تشخیص آن ها سخت است، اما برای اینکه فردی احساس متفاوت بودن کند و حتی اطرافیان نیز متوجه این دگرگونی بشوند کافی است. پیش درآمد معمولاً با عنوان «یک چیزی درست کار نمی کند.» توصیف می شود. نشانه ها نسبتاً مبهم اند، بنابراین ممکن است رفتار طبیعی شخص تلقی شوند یا گاهی اوقات تغییرات به رویدادهای روزانه نسبت داده شوند.

نشانه های اولیه ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- ❖ در بیشتر اوقات احساس غمگینی یا افسردگی؛
- ❖ کناره گیری از خانواده و دوستان؛
- ❖ افت عملکرد در مدرسه و محل کار؛
- ❖ تحریک پذیری؛
- ❖ کاهش انرژی و انگیزه؛
- ❖ بدبینی و سوءظن به دیگران و رفتارهای آنها؛
- ❖ تغییر در شنیدن و دیدن امور؛

❖ توجه به اموری که دیگران به آن بی توجه اند؛

❖ احساس اضطراب؛

❖ مشکلات حافظه و تمرکز؛

❖ آشفتگی خواب.

مرحله دوم: مرحله حاد - علائم سایکوز در مرحله حاد به وضوح پدیدار می شوند. آنها را نمی توان نادیده گرفت؛ زیرا فعالیت روزمره فرد را بهم می ریزد. علائم شدید و فعال و پایدار هستند. در مرحله حاد سایکوز، افراد تماسشان را با جنبه هایی از واقعیت ازدست می دهند. افکار، احساسات و ادراک دچار مشکل جدی می شوند.

نشانه های اصلی مرحله حاد در دو دسته اصلی قرار می گیرند: نشانه های مثبت و نشانه های منفی

نشانه های مثبت

واژه «مثبت» در اینجا به معنای خوب نیست، بلکه به معنای داشتن نشانه هایی است که در شرایط معمول نباید وجود داشته باشند، این نشانه ها عبارت اند از:

توهم - شنیدن، دیدن، چشیدن، بو کردن و یا احساس لمس چیزی که وجود ندارد. اگرچه این ادراکها واقعی نیستند، اما برای بیماری که آنها را حس می کند کاملاً "حقیقتی" اند. بیماران ممکن است توهم های شنیداری و یا دیداری داشته باشند. گاهی اوقات صداها هشدار می دهند و یا محکوم می کنند؛ آنها همچنین ممکن است دستورهایی به فرد بدهند. همیشه این خطر وجود دارد که این دستورها عملی شوند. بیماران ممکن است توهم های دیداری داشته باشند؛ مثلاً دیدن دری که درون دیوار است، یا پرنده، حیوان و یا خویشاوند مرده ای ناگهان در جلوی چشمانشان ظاهر می شود؛ رنگها، شکلها و صورتها در مقابل چشمهایشان تغییر می کنند. همچنین ممکن است نسبت به صداها، مزه ها و بوها دچار بیش حساسی شوند. زنگ تلفن به بلندی صدای آژیر آتش به نظر برسد، و یا صدای فرد مورد علاقه بیمار مانند صدای هشداردهنده پارس سگ تلقی شود. حس لامسه نیز ممکن است مخدوش شود؛ مثلاً حس کنند چیزی روی پوستشان می خزد و یا از یک زخم واقعی احساس درد نکنند.

هذیان - هذیانها عقاید و باورهایی هستند که پایه در واقعیت ندارند. بیمار متقاعد شده است که این فکرها درست هستند و با بحث کردن یا استدلال تغییر نمی کنند. تلاش اطرافیان برای قانع کردن یا گفت و گو فقط به بی اعتمادی و خشم بیمار منتهی می شود. نمونه های رایج این عقاید اشتباه عبارت اند از:

❖ مورد تعقیب و شنود قرار گرفتن؛

❖ اشاره تلویزیون و یا افراد ناشناس در خیابان به فرد؛

❖ داشتن توانایی‌ها و یا قدرت‌های خاص؛

❖ تحت کنترل بودن افکار فرد از طریق نیروها و یا سایر افراد؛

❖ مخابرهٔ دستورهای اختصاصی برای او که حاوی پیام‌های سری‌اند؛

❖ پخش افکار فرد و شنیدن آن توسط دیگران.

معمولاً فرد احساس بیم، وحشت، ترس، و اضطراب دارد، از اینکه اطرافیان او را باور یا درک نمی‌کنند آزرده، ناراحت، یا خشمگین می‌شود. ممکن است از افراد و موقعیت‌ها کناره‌گیری کند. همهٔ اینها واکنش‌های طبیعی به چنین تجارب سختی است.

نشانه‌های منفی

منفی به معنای از دست رفتن و نبود توانایی قبلی فرد است. یعنی کارهای معمولی که فرد سابقاً انجام می‌داده، اما در حال حاضر توانایی انجام دادن آنها را ندارد. نمونه‌هایی از این نشانه‌ها عبارت‌اند از:

❖ نداشتن انرژی و انگیزه؛

❖ آشفتگی در شروع کارها و یا دنبال کردن فعالیت‌های هدفمند؛

❖ از دست دادن مهارت‌های روزانه که فرد قبلاً انجام می‌داده است؛

❖ کناره‌گیری اجتماعی؛

❖ بی‌توجهی به خود؛ تغذیه و بهداشت فردی نامناسب؛

❖ لذت نبردن از رویدادها، موضوعات و روابط با دیگران.

علاوه بر نشانه‌های مثبت و منفی که گفته شد، سایکوز همچنین می‌تواند شناخت فرد (توانایی فکر کردن، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و حافظه) را به اندازهٔ هیجان‌ات و رفتار دچار مشکل کند.

مرحلهٔ سوم: بهبود - سایکوز درمان‌پذیر است و بسیاری افراد بهبود می‌یابند. الگوی بهبود از فردی به فرد دیگر متفاوت است. در برخی افراد، نشانه‌ها به سرعت ناپدید می‌شوند و آن‌ها می‌توانند زندگی خود را دوباره از سر بگیرند. برای برخی دیگر ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها طول بکشد تا بهبود یابند. درصدی از این افراد نیازمند درمان دارویی مداوم و حمایت‌های طولانی‌تر خواهند بود. پس از بهبود، تعدادی از افراد هرگز دورهٔ دیگری را تجربه نخواهند کرد. زمانی که درمان‌های پیگیری پیوسته و مداوم صورت می‌گیرد، خطر برگشت بیماری بسیار کاهش می‌یابد. یادگیری مدیریت استرس و اجتناب از مصرف مواد مخدر و الکل نیز خطر عود بیماری را کم می‌کند.

این بیماری پیوستاری از نشانه‌هاست که می‌تواند در نمونه‌ای از بیماری‌های جسمی و یا در برخی موارد به عنوان پیامد مصرف دارو، مواد و الکل نیز دیده شود. برخی از مهم‌ترین انواع بیماری‌های شدید روان‌پزشکی، که در آن‌ها سایکوز دیده می‌شود، عبارت‌اند از:

اسکیزوفرنیا

به سایکوزی گفته می‌شود که تغییرات رفتاری و علائم آن دست‌کم شش ماه طول می‌کشد. تقریباً یک درصد جمعیت به این بیماری مبتلا هستند، علائم و طول مدت بیماری از فرهنگی به فرهنگ دیگر و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. در میان مبتلایان، شدت علائم نیز فرق می‌کند. برخی تنها یک دوره از آن را طی می‌کنند و با گذراندن دوره درمان علائم بیماری دیگر بر نمی‌گردد. تعدادی از بیماران دوره‌های بیشتری از بیماری را تجربه می‌کنند، اما دوره‌هایی را هم در بهبود طی می‌کنند. البته تعداد اندکی هم هستند که همیشه بیمار و نیازمند درمان و حمایت‌های مداوم و پیگیر باقی می‌مانند. دارودرمانی قسمت اصلی درمان بیماران را تشکیل می‌دهد. به‌رغم عوارض جانبی داروها، این نوع درمان بسیار مؤثر است.

اختلال دوقطبی (مانیک - دپرسیو یا شیدایی / مانیا - افسردگی)

بیماری دوقطبی، که با عنوان بیماری مانیک - دپرسیو (شیدایی / مانیا - افسردگی) هم شناخته شده است، نوعی بیماری است که در آن تنظیم خلق و روحیه، انرژی و کارایی فرد دچار اشکال می‌شود. اختلال خلقی بیماری‌ای است که در جریان آن شخص دوره‌هایی دچار خلق بالا (شیدایی) و یا کاهش خلق (افسردگی) می‌شود. در صورت بروز نشانه‌های روان‌پریشی / سایکوز، این نشانه‌ها اغلب با خلق سازگار خواهند بود؛ مثلاً ممکن است بیمار افسرده صداهایی را بشنود که از او می‌خواهند خودکشی کند. بیمار ممکن است بیش از حد هیجان‌زده شود و یا خوشحال باشد و فکر کند که فرد بسیار مهمی است. شیوع طیف اختلالات دوقطبی در جهان حدود سه تا پنج درصد در طول عمر است. بیماری دوقطبی معمولاً در آخر دوره نوجوانی یا اوایل دوره بزرگسالی بروز می‌کند. باین‌حال، در برخی از بیماران اولین نشانه‌های بیماری در دوران کودکی یا اواخر دوره زندگی پیدا می‌شود. این اختلال اغلب با عنوان بیماری شناخته نمی‌شود و مردم ممکن است از این بیماری سال‌ها قبل از تشخیص و درمان صحیح رنج ببرند. بیماری دوقطبی، مانند بیماری‌های دیابت و بیماری‌های قلبی و یا فشار خون مزمن، یک بیماری با دوره طولانی است و ماهیتی عودکننده دارد. با این‌حال؛ قابل کنترل و درمان است.

اسکیزوافکتیو

این تشخیص زمانی مطرح می‌شود که فرد هم دچار علائم خلقی (نظیر افسردگی و شیدایی) و هم علائم سایکوز به صورت هم‌زمان و متوالی باشد.

افسردگی روان پریش

این بیماری به صورت افسردگی شدید همراه با علائم سایکوز مشخص می‌شود، به صورتی که هیچ دوره‌ای از شیدایی / مانیا یا خلق بالا
حین بیماری اتفاق نیفتاده باشد.