

## فرم آموزشی «کمک زود هنگام و علائم هشداردهنده»

گرفتن کمک زود هنگام شامل تشخیص بیماری در زودترین زمان ممکن و پیدا کردن درمان متناسب با تشخیص است.

### تاخیر نکنید

آغاز اولین دوره بیماری ممکن است گیج‌کننده باشد و در توانایی‌ها و مهارت‌های فرد تاثیر منفی بگذارد. تغییر رفتار شخص ممکن است برای اطرافیان فرد نیز اضطراب‌آور باشد، زیرا هیچ‌کس به‌واقع نمی‌داند چه اتفاقی افتاده است. فقدان آگاهی اغلب منجر به تأخیر در کمک به بیمار می‌شود و در نتیجه بیماری درمان شدنی اکثراً تشخیص داده نشده و بدون درمان باقی می‌ماند. حتی گاهی با وجود در نظر داشتن کمک، تشخیص با تأخیر صورت می‌گیرد زیرا تشخیص بیماری مشکل است.

### چرا کسب کمک زود هنگام مهم است؟

اغلب قبل از شروع درمان در اولین حمله بیماری روان‌پزشکی، تأخیر طولانی اتفاق می‌افتد. هرچه بیماری دیرتر درمان شود، تاثیر منفی بیشتری در خانواده بیمار می‌گذارد. همچنین رابطه با دوستان، تحصیل و کار بیمار تحت تأثیر قرار می‌گیرند. مشکلات دیگری هم ممکن است روی دهد؛ مثل بیکاری، افسردگی، استفاده از مواد مخدر، قانون شکنی و صدمه زدن به خود یا دیگران. به‌علاوه، تأخیر در درمان ممکن است منجر به عدم بهبودی کامل شده و یا سیر بهبودی بیماری را آهسته‌تر کند. به عبارتی دیگر تاخیر در درمان ممکن است موجب تشدید علائم و یا حتی مقاوم شدن علائم بیماری به دارو شود.

### علائم هشداردهنده

قبل از این‌که علائم شدید و بارز بیماری خود نمایی کنند، معمولاً تغییرات متعددی در شخص روی می‌دهد. چنانچه به این تغییرات توجه نشود، بدتر شده و ادامه می‌یابند این دوره "مرحله پیش از دوره حاد" بیماری نامگذاری می‌شود. علائم هشداردهنده عبارت‌اند از نخستین نشانه‌هایی که هر فرد در هنگام عود دوره بیماری تجربه می‌کند. این حالت‌ها در افراد مختلف متفاوت است و نیز ممکن است در هر دوره عود تغییر کند. علائم هشداردهنده زنگ خطر هستند به این معنا که عود/برگشت بیماری نزدیک است و امکان شدت یافتن علائم، ضعیف شدن عملکردها و نیاز به ویزیت روان‌پزشک و یا بستری شدن وجود دارد.

علائم هشداردهنده از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است. در این دوره بیماران تغییراتی را در احساس، تفکرات و رفتار خود تجربه و بیان می‌کنند. ممکن است بیماری با تظاهرات واضح علائمی مثل هذیان، توهم و تفکرات گیج‌کننده آغاز نشود.

- ❖ بیماری شخص ممکن است با این حالات شروع شود: شک و تردید/افسردگی/اضطراب/تنش/تحریک‌پذیری/عصبانیت.
- ❖ فرد ممکن است این علائم را تجربه کند: خلق متغیر/اختلال خواب/تغییرات اشتها/کاهش انرژی یا انگیزه/بی‌قراری/کم‌حرف شدن یا پرحرفی غیرمعمول.
- ❖ شخص ممکن است احساس کند که: افکارش تند یا کند شده است/اشیاء متفاوت شده‌اند/اشیای دور و برش تغییر کرده‌اند.
- ❖ خانواده ممکن است احساس کند که برخی چیزها در فرد تغییر کرده و سر جای خود نیست. این رفتارها ممکن است واکنش به حوادث تنش‌زا باشد و به صورت افت تحصیلی یا کاری یا مشکلاتی در روابط فردی ظاهر شوند. همچنین ممکن است علائم اولیه شروع بیماری باشند. به هر حال مهم این است که این رفتارها ارزیابی شوند و به آن‌ها توجه شود.

## پیشگیری از برگشت بیماری

هنگام بروز علائم هشداردهنده نخستین و بهترین واکنش مراجعه به پزشک معالج است (در این مواقع ممکن است پزشک بتواند از عود بیماری جلوگیری کند). راهکارهای دیگری از قبیل صحبت کردن دربارهٔ این موضوع با بیمار، تنظیم برنامهٔ روزانه، ساعات خواب و بیداری و دوری از عوامل تنش‌زا نیز مفید هستند. مصرف الکل و مواد مخدر نیز ضمن افزایش عوارض جانبی داروها، منجر به بازگشت علائم می‌شود و در بلند مدت آثار منفی فراوانی دارد.

## شش راه پیشگیری از برگشت بیماری

- ❖ مصرف منظم داروها
- ❖ مراجعهٔ منظم به روان‌پزشک
- ❖ تماس با روان‌پزشک و مراجعه به او هنگام عود علائم یا بروز علائم هشداردهنده
- ❖ دوری از عوامل تنش‌زا
- ❖ تنظیم خواب
- ❖ مصرف نکردن الکل و مواد مخدر