



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران مرکز روان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

مرکز اعصاب و روان ابن سینا

چگونه با اسکیزوفرنی مدارا کنیم؟

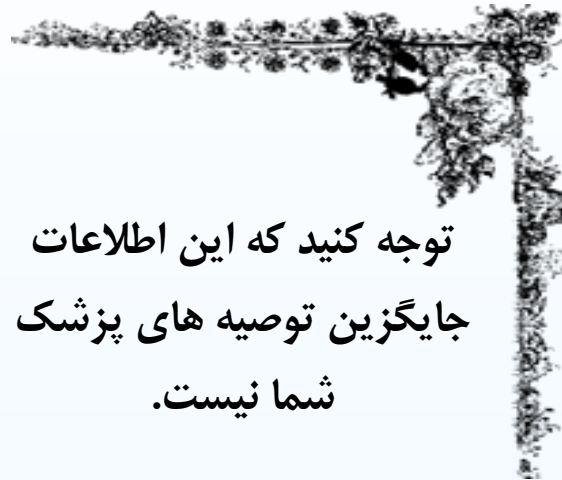


شناسنامه پمفلت آموزشی: P.E:1401/07/30-00152	
عنوان	چگونه با اسکیزوفرنی مدارا کنیم؟
تهیه کننده	خانم دکتر زینب حقیقی
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۲/۰۸/۰۱
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: خانم دکتر زینب حقیقی - متخصص بیماری های اعصاب و روان	

• اگر دارو مصرف می کنید مطمئن باشید ذخیره ی دارویی کافی همراه دارید.

• ممکن است در بازرسی ها به داروهایتان مشکوک شوند پس بهتر است نامه ای از پزشکتان به همراه داشته باشید.

• نامه ای از پزشکتان که در آن نوع و دوز مصرفی داروهایتان و شرایط فعلی بیماری تان در آن ذکر شده همراه داشته باشد تا در صورت عود علائم به پزشک خود در شهر مقصد ارائه کنید.



توجه کنید که این اطلاعات جایگزین توصیه های پزشک شما نیست.

آدرس: بندرعباس، بلوار جمهوری اسلامی، مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)، مرکز اعصاب و روان ابن سینا

تلفن تماس: ۰۷۶۳۱۳۸۵۰۰۰

منبع: لینتر براندا، زندگی با اسکیزوفرنی، ترجمه، فروغان، مهشید ۱۴۰۰، چاپ چهارم، انتشارات ارجمند.



مانع آزار دیدن یا قبول مسئولیت اضافی توسط او شوند. اما به هر حال داشتن یک زندگی عادی و ایجاد رابطه ای نزدیک با شریک زندگی برای کسی که یک بار دچار حمله ی اسکیزوفرنی شده بسیار مهم است.

بچه دار شدن

ارثی بودن اسکیزوفرنی باعث می شود بسیاری از افراد مخالف بچه دار شدن این بیماران باشند اما باید به خاطر داشت که بسیاری از موارد اسکیزوفرنی در افرادی بدون هیچگونه سابقه ی فامیلی رخ می دهد و نیز هیچکس نمی تواند از شرایط ژنتیکی خود کاملاً مطلع باشد.

اینکه بچه دار شدن تصمیم درستی است یا نه به شدت بیماری، میزان بروز آن در سایر اعضای خانواده و توانایی زوج برای اداره ی خانواده بستگی دارد. هم چنین در مورد خانم ها اسکیزوفرنی ممکن است بعد از زایمان مجدداً عود کند.

بهتر است این افراد تعداد فرزندان کمتری داشته باشند چون استرس پرورش فرزندان برای کسی که مستعد مشکلات روانی است چندان سودمند نیست. به این ترتیب ترجیحاً قبل از ازدواج باید در مورد اصل موضوع بچه دار شدن گفتگو شود.

سفر

هیچ دلیلی ندارد بگوییم بیمار اسکیزوفرنی نباید به هر جایی که دوست دارد سفر کند.

اما رعایت چند نکته در سفر ضروری است:



اسکیزوفرنی چیست؟

اسکیزوفرنی یک اختلال روانی است که با دوره‌های مداوم یا عودکننده‌ی روان پریشی مشخص می‌شود. علائم اصلی شامل توهم (غالباً توهم شنیداری)، هذیان و اختلال تفکر است. علائم دیگر عبارتند از: کناره‌گیری اجتماعی، کاهش ابراز عواطف و بی‌تفاوتی. علائم معمولاً به تدریج بروز پیدا می‌کنند، در اوایل بزرگسالی شروع می‌شوند و در بسیاری از موارد هرگز به‌طور کامل برطرف نمی‌شوند. علل احتمالی ابتلا به اسکیزوفرنی شامل عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی است.

از جمله عوامل محیطی احتمالی شامل بزرگ‌شدن در شهر، مصرف ماری‌جوآنا در دوران بلوغ، عفونت‌ها، سن مادر یا پدر فرد است. بسیاری از افراد مبتلا به اسکیزوفرنی دارای سایر اختلالات روانی نیز هستند، به ویژه اختلالات سوءمصرف مواد، اختلالات افسردگی، اختلالات اضطرابی و اختلال وسواس فکری-عملی.

مردان بیشتر از زنان مبتلا می‌شوند و سن شروع بیماری در مردان به‌طور متوسط پایین‌تر از زنان است. مشکلات اجتماعی مانند بیکاری طولانی مدت، فقر، بی‌خانمانی و سوء استفاده از بیمار، در این اختلال شایع می‌باشد.

حال در زمینه‌های مختلف زندگی چگونه باید با اسکیزوفرنی مدارا کنیم؟

در ادامه به راه‌هایی در این زمینه‌ها می‌پردازیم:

تحصیل

تأثیر این بیماری بر تحصیل بیمار به شدت بیماری و تأثیر آن بر تفکر و عملکرد ذهنی او بستگی دارد و اگر این توانایی‌ها خوب حفظ شوند دلیلی ندارد تصور کنیم بیمار توانایی تحصیل کردن ندارد و بعد از حمله‌ی حاد بیماری زمانی که بهبودی کامل رخ داد فرد می‌تواند بار دیگر تحصیل خود را از سر گیرد. اگر فشار مطالعه و امتحان بیش از تحمل بیمار باشد باید سبک زندگی دیگری را برایش برنامه‌ریزی کنیم مثلاً او را به کارهایی تشویق کنیم که موفقیت در آن‌ها نیازمند گذراندن امتحانات متعدد نیست و بیشتر به کارهای فیزیکی مربوط است.

اشتغال

برخی از افراد مبتلا می‌توانند به کار قبلی خود ادامه دهند پس با حمله‌ی اسکیزوفرنی نیز باید مثل سایر بیماری‌ها برخورد کنیم و تا زمانی که وضعیت بیمار برای بازگشت به کار مناسب نشده بایستی موقعیت شغلی‌اش از طرف کارفرما حفظ شود.

شغل باید متناسب با شخصیت فرد باشد مثلاً فردی که کمرو و کناره‌جو است برای شغل فروشندگی مناسب نیست و کتابداری برای او شغل بهتری است.

در صورتی که بیمار قادر به ادامه‌ی شغل قبلی نیست تلاش کنید کاری موقت متناسب با توانایی‌های فعلی‌اش هر قدر هم ساده و غیر تخصصی باشد پیدا کنید. این کار برای ایجاد سابقه‌ای که ثابت کند وی قادر به کار کردن است بسیار مهم است.

برای توضیح چگونگی شرایط بیمار و بیماری‌اش به کارفرما، می‌توانید از پزشک یا مددکار اجتماعی‌اش راهنمایی بخواهید تا تصور واقع‌گرایانه‌ای از شرایط بیمار برای او ایجاد شود. البته لازم است بدانیم در برخی مشاغل خاص مثل ورود به نیروهای مسلح سابقه‌ی بیماری اسکیزوفرنی مانع پذیرش فرد خواهد شد اما در ب اکثر مشاغل به روی این افراد باز است.

ازدواج

دلیلی وجود ندارد تصور کنیم فردی که قبلاً دچار حمله‌ی اسکیزوفرنی شده نمی‌تواند با استفاده از راهنمایی‌های مناسب ازدواج کند و فرزندان را پرورش دهد.

ممکن است در زمان آشنایی با فرد مدنظر برای ازدواج حال فرد کاملاً خوب باشد و وسوسه شود که چیزی از بیماری خود به وی نگوید. همیشه به یاد داشته باشیم که احتمال حمله‌ی مجدد بیماری در آینده منتفی نیست و در این صورت اگر همسر وی متوجه شود وی با او صادق نبوده به شدت آزرده خواهد شد.

گاه دوفرد که هر دو مشکل روانی دارند تصمیم به ازدواج با یکدیگر می‌گیرند. این فراد باید بدانند عود بیماری در هریک از آن‌ها یک استرس اضافی برای دیگری است و این را بپذیرند که در چنین موقعیتی نیاز به کمک دیگران خواهند داشت.

گاهی والدین افراد جوان مبتلا به اسکیزوفرنی هنگامی که وی با جنس مخالف روابطی برقرار می‌کند در محافظت از او افراط می‌کنند و اغلب نیتشان خیر است و می‌خواهند