

# تفهم المرض العقلي والتعامل معه



للآباء الذين يفكرون بأولادهم ...



قد يستغرق الأمر بضعة أشهر أو أكثر كي تحصل على التفهم والاستيعاب الجيد للمرض العقلي الذي تعاني منه أنت أو شريكك.

تفهم المؤشرات والأعراض

إيجاد العلاج

إخطار الآخرين

العيش مع المرض العقلي

والشفاء منه

## إيجاد العلاج

مع تواصل البحث في الأمراض العقلية، هناك متنوع من العلاجات كلامية الأساس والأدوية والعلاجات المتوافرة لتخفيف الأعراض والمساعدة على الشفاء.

إن العثور على العلاج الصحيح قد يستغرق الوقت وهذا شأن تفرّره بالإشتراك مع شريك الزوجية. يجب عليك إخبار مهنيي العناية الصحية الذين يعالجونك، بمن فيهم طبيبك العام عن أي علاجات بديلة أو أدوية مُكمّلة تفكر باللجوء إلى استعمالها.

وتتنوّع خبرة وتجربة الممارسين (في مجال الصحة والطب) وخياراتهم وتوصياتهم، ومن خلال حرصك على المعرفة والإطلاع سترتمكن من إتخاذ القرارات الأفضل لك ولشريكك وأطفالك.

## ماذا يمكنك أن تفعل

- قم بزيارة مواقع الإنترنت المُقترحة على الصفحة الخلفية للإطلاع على المعلومات حول العلاج.
- احصل على متنوع من المعلومات من الأطباء العموميين والعالمون في قطاع الصحة العقلية كي تتمكن من إتخاذ القرارات الأفضل لمعالجة المرض والتحكم به.
- قم بتحري كل العلاجات والأدوية كي تفهم ماهية أي قيود و/أو أي تأثيرات جانبية مُحتملة.

## هل يجب عليك إبلاغ الآخرين؟

متى أصبح لديك فهم أفضل لماهية المرض، سيصبح أسهل عليك مناقشة تأثيراته مع أطفالك وأفراد الأسرة الآخرين. كما أن فهم المرض سيساعدك أيضاً على التعاطي مع توقعات الناس الآخرين.

## تفهم المؤشرات والأعراض

قد يستغرق الأمر بضعة أشهر أو أكثر قبل أن تحصل على فهم جيد لماهية المرض العقلي. لكن مع توافر الدعم الفعّال والمعلومات فقد تُصبح الأمور أسرع، لكن الأكثر أهمية هو أنه يمكنك الاستمرار في لعب دورك كوالد.

ومن الأهمية بمكان بالنسبة للعائلة معرفة وإدراك أن سلوك الشخص الذي يعاني المرض العقلي قد يتغير أثناء مرحلة العلاج والشفاء. كما أن إتاحة الوقت من أجل بلوغ أكبر قدر ممكن من فهم واستيعاب المرض وتأثيراته وعلاجه سيكون له بالغ الأثر من أجل مصلحة الأطفال وحسن أوضاعهم واستمرارية استقرار العائلة.

## ماذا يمكنك أن تفعل

**اعرف المؤشرات.** إن أحد أهم العناصر هي فهم واستيعاب المؤشرات المبكرة وأعراض حالتك، فأنت وأفراد أسرتك في أفضل موقع للملاحظة وجود أي مؤشرات مبكرة للمرض العقلي. ومن خلال تعلم المزيد عن الأعراض وتطوير خطة للعناية فإنك قد تتمكن من تجنب التدخلات الأكثر جدية مثل المكوث في المستشفى.

**الأبحاث.** قم بالاستفسار للإطلاع على أكبر قدر ممكن عن المرض وأنواع الدعم والعلاجات المتوافرة. ويجب القيام بذلك في مرحلة مبكرة قدر الإمكان من أجل الحصول على بعض الإستقرار في حياتك وحياتك أسرتك. وتتوافر الكثير من المعلومات حول المرض العقلي على الإنترنت (راجع الروابط على الصفحة التالية).

**تحدّث إلى طبيبك العام** أو عامل الصحة العقلية من أجل الإطلاع على المزيد عن المرض أو اطلب المعلومات عن الخدمات والعلاج.

” إن وجود المعلومات كان له الأثر الفعّال في مساعدة العائلة بأكملها.“

كلام أولاد

” إذا كان يوسعك تقبّل المرض، سترتمكن حينئذ من الانتقال إلى الأمام.“

كلام آباء

” من الأهمية بالنسبة للآباء فهم ماهية المرض كي يتعاملوا مع تجارب أطفالهم ومن أجل استيعاب تجاربهم وخبرتهم الذاتية ومن أجل وضع الأمور ضمن سياقها الصحيح.“

كلام عاملون في قطاع الصحة



## تفهم المرض العقلي والتعامل معه

### العيش مع المرض العقلي والشفاء منه

إن التعايش مع المرض العقلي والتحكم به قد يكون مسألة مستمرة تتخذ أوجه متعددة. فأولا قد يصعب قبول التشخيص، لكن القبول هو خطوة أولى هامة على طريق الشفاء وقد تؤدي إلى استيعاب وفهم قيمة العلاج. وقد يكون ذلك مفيداً في التقيّد بخطة للعلاج والتي قد تتضمن الأدوية أو تكون بدونها وهذا أمر سيعرّز تحسين الأوضاع والأحوال.

قد يشكل المكوث في المشفى جزءاً من الإستشفاء بالنسبة لبعض العائلات. إن الإستعداد لدخولك إلى المشفى لأول مرة أو العودة إليها بعدئذ قد يكون أمراً مفيداً يجب التفكير به قبل حصوله. إن وجود أحد الوالدين في المستشفى قد يكون له تأثير بالغ على الأطفال وهذه مسألة يمكن تخفيف وطأتها عبر التخطيط المسبق.

### ماذا يمكنك أن تفعل

قم بتطوير خطة للعناية (راجع الموقع الإلكتروني لمؤسسة COPMI للإطلاع على نماذج جيدة) بالإشتراك مع أسرته. وإذا توّعتك أحد أفراد العائلة وأصبح لفترة مؤقتة غير قادر على المشاركة في حياة العائلة فإن خطة العناية ستساعد الجميع على فهم ما سيحدث حينئذ. إن وجود الخطة سيساعد على شعور الأطفال بالإطمئنان وتحضيرهم لأي تغييرات مُحتملة تطرأ على حياتهم اليومية ولا سيما إذا كانوا قد شاركوا في تطوير هذه الخطة.

استفسر لمعرفة ما إذا كان المكوث في المستشفى ضرورياً في مرحلة ما من المرض. احصل على أكبر قدر من المعلومات حول ما يمكن توقعه ثم قرّر ما هي الطريقة الأفضل كي يبقى أطفالك على تواصل أثناء وجودك أنت (أو والدتهم) في المستشفى.

كن مستعداً. اطلع على معلومات حول مسألة المرض العقلي الذي يؤثر على أسرته وعلى خيارات العلاج وأي تأثيرات ذات علاقة. إسأل مختلف المهنيين العاملين في قطاع الصحة عن وجهات نظرهم وإسأل عما يمكنك أن تتوقعه.

ولربما كانت هناك سلسلة من النواحي الإيجابية أو السلبية الناجمة عن الإفصاح عن أمر يتعلق بالصحة العقلية. إن تحديد ما هو الأفضل لك ولشريكك وأطفالك — وأخذ علاقاتهم بعين الاعتبار أيضاً — سيساعدك على تحديد من ستتحدث إليه حول المرض، كمدرسين أطفالك مثلاً أو ذوي أصدقائهم وزملاء العمل أو رب العمل على سبيل المثال.

### ماذا يمكنك أن تفعل

يجب عليك أن تُقرّر أو أن تساعد شريكك على إتخاذ قرار حول ما إذا كان الإفصاح عن المرض العقلي سيكون مفيداً، ويشكل ذلك تحدياً كبيراً. فالتحدث إلى صديق تثق به أو إلى مهني من قطاع الصحة العقلية قد يساعدك في قرارك. كما أن موازنة الفوائد والسلبية قد يساعدك أيضاً في إتخاذ قرارك. فكر حول ما إذا كانت أي من النقاط أدناه قد تؤثر على الشخص الذي تنوي الإفصاح له عن المرض.

### الفوائد المُحتملة جراء الإفصاح

- يمكنك الحصول على الدعم الذي قد تحتاج إليه وأن تُحال إلى الخدمات الملائمة.
- احصل على النصيحة الملائمة حول الحقوق وخدمات المرافعة.
- تفاعل أكثر إيجابية نظراً لوجود تفهم لدى الشخص عن المرض.
- زيادة الدعم المعنوي من العائلة والأصدقاء.
- سيتفهم الآخرون التغييرات في السلوك.

### السلبية المُحتملة جراء الإفصاح

- لربما تراقب وجود وصمة مع المرض وتعامل الناس معك بطريقة مختلفة.
- لربما شعرت بسوء الفهم إذا سلط الآخرين تركيزهم على سلوكك بدلاً منك.
- قد تحصل على دعم معنوي أقل من أفراد العائلة والأصدقاء.

وإذا كانت «الفوائد» تفوق «السلبية» فإن الإفصاح سيكون مفيداً في هذه الحالة.

وإذا قرّرت عدم الإفصاح عن وجود المرض العقلي ولا سيما لشريك الزوجية السابق، قد تريد أخذ الأسئلة التالية بالإعتبار.

- لماذا أفصح عن المرض وما هي الفوائد جراء ذلك؟
- ماذا أريد أنا قوله؟ (قد يساعدك كتابة ذلك خطياً).
- هل سيخبر هذا الشخص الآخرين وكيف سأشعر أو سنشعر حيال قيامه بذلك (إخبار الآخرين)؟

زرر الموقع [www.copmi.net.au/dads](http://www.copmi.net.au/dads)

لمشاهدة الفيديو والروابط من أجل المزيد من المعلومات

تحدّث إلى شخص ما | احصل على المزيد من المعلومات

www.mensline.org.au | 1300 78 99 78 | **Mensline**

www.beyondblue.org.au | 1300 22 4636 | **Beyond blue**

www.sane.org | 1800 18 SANE (7263) | **SANE Australia**