

فرم آموزشی «کمک زود هنگام و علائم هشداردهنده»

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

تاخیر نکنید

آغاز اولین دوره سایکوز ممکن است گیج کننده باشد و در توانایی ها و مهارت های فرد تاثیر منفی بگذارد. تغییر رفتار شخص ممکن است برای اطرافیان فرد نیز استرس زا باشد، زیرا هیچ کس به واقع نمی داند چه اتفاقی افتاده است. فقدان آگاهی اغلب منجر به تأخیر در کمک به بیمار می شود و در نتیجه بیماری قابل درمان اکثراً تشخیص داده نشده و بدون درمان باقی می ماند. حتی گاهی با وجود در نظر داشتن کمک، تشخیص با تأخیر صورت می گیرد زیرا تشخیص این اختلالات مشکل است.

چرا کسب کمک زود هنگام مهم است؟

اغلب یک تأخیر طولانی قبل از شروع درمان در اولین حمله بیماری روانپزشکی صورت می گیرد. هر چه بیماری دیرتر درمان شود، تاثیر منفی بیشتری در خانواده بیمار می گذارد. هم چنین رابطه با دوستان، تحصیل و کار بیمار تحت تأثیر قرار می گیرند. مشکلات دیگری هم ممکن است روی دهد: مثل بیکاری، افسردگی، استفاده از مواد مخدر، قانون شکنی و صدمه زدن به خود یا دیگران. بعلاوه، تأخیر در درمان ممکن است منجر به عدم بهبودی کامل شده و یا سیر بهبودی بیماری را آهسته کند. به عبارتی دیگر تاخیر در درمان ممکن است موجب تشدید علائم و یا حتی مقاوم شدن بیماری به دارو شود.

علائم هشداردهنده

قبل از اینکه علائم شدید و بارز بیماری خود نمایی کنند، معمولاً تغییرات متعددی در شخص روی می دهد. چنانچه به این تغییرات توجه نشود، بدتر شده و ادامه می یابند این دوره "مرحله پیش از دوره حاد" بیماری نامگذاری می شود. علائم هشداردهنده عبارتند از نخستین نشانه هایی که هر فرد در هنگام عود دوره بیماری تجربه می کند. این حالتها در افراد مختلف متفاوت است و نیز ممکن است در هر دوره عود تغییر کند. علائم هشداردهنده زنگ خطری هستند برای شما به این معنا که عود بیماری نزدیک است و امکان شدت یافتن علائم، ضعیف شدن عملکردها و نیاز به ویزیت روان پزشک 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 می کنند. ممکن است بیماری با تظاهرات واضح سایکوتیک مثل هذیان، توهم و تفکرات گیج کننده آغاز نشود.

بیماری شخص ممکن است با این حالات شروع شود: شک و تردید/ افسردگی / اضطراب/ تنش/ تحریک پذیری/ عصبانیت.

فرد ممکن است علائم زیر را تجربه کند: خلق متغیر/ اختلال خواب/ تغییرات اشتها/ کاهش انرژی یا انگیزه/ بیقراری/ کم حرف شدن یا پر حرفی غیر معمول.

شخص ممکن است احساس کند که: افکارش تند یا کند شده است/ اشیاء متفاوت شده اند/ اشیای دور و برش تغییر کرده اند.

خانواده ممکن است احساس کنند که برخی چیزها در فرد تغییر کرده و سر جای خود نیست. این رفتارها ممکن است واکنش به حوادث استرس زا باشد و به صورت افت تحصیلی یا کاری یا مشکلاتی در روابط فردی ظاهر شوند. هم چنین ممکن است علائم اولیه شروع سایکوز باشد. به هر حال مهم این است که این رفتارها ارزیابی شوند و به آنها توجه شود.

پیشگیری از عود/ برگشت بیماری

هنگام بروز علائم هشداردهنده نخستین و بهترین واکنش مراجعه به پزشک معالج است (نحوه مراجعه به پزشک با نظر او و در فواصل زمانی مشخص تنظیم می شود). راهکارهای دیگری از قبیل صحبت کردن درباره این موضوع با بیمار، تنظیم برنامه روزانه، ساعات خواب و بیداری و دوری از عوامل تنش زا نیز مفید هستند. مصرف الکل و مواد مخدر نیز ضمن افزایش عوارض جانبی داروها، منجر به بازگشت علائم می شود و در بلند مدت آثار منفی فراوانی دارد.

شش راه پیشگیری از برگشت بیماری

- ❖ مصرف منظم داروها
- ❖ مراجعه منظم به روان پزشک
- ❖ تماس با روان پزشک و مراجعه به او هنگام عود علائم یا بروز علائم هشداردهنده
- ❖ دوری از عوامل تنش زا
- ❖ تنظیم خواب
- ❖ مصرف نکردن الکل و مواد مخدر