

## فرم آموزشی «علائم مثبت و منفی»

### علائم مثبت و منفی

نشانه‌های (علائم) مثبت: واژه مثبت در اینجا به معنی خوب نیست بلکه به معنی داشتن نشانه‌هایی است که معمولاً نباید وجود داشته باشند. این نشانه‌ها عبارت‌اند 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 تجربه می‌کند حقیقت محض هستند! گاهی اوقات صداها هشدار می‌دهند و یا محکوم می‌کنند؛ آن‌ها همچنین ممکن است دستورهایی از این قبیل به فرد بدهند: «خودت را بکش». همیشه این خطر وجود دارد که این دستورها عملی شوند. بیمار ممکن است توهم‌های دیداری داشته باشد؛ مثلاً دیدن دری که درون دیوار است، یا دیدن پرند، حیوان و یا خویشاوند مرده‌ای که ناگهان در جلوی چشمانشان ظاهر می‌شود؛ رنگ‌ها، شکل‌ها و صورت‌ها در مقابل چشم‌هایشان دگرگون شود. همچنین ممکن است بیمار دچار بیش‌حساسی به صداها، مزه‌ها و بوها شود. 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 لمس نیز ممکن است مخدوش شود به طوری که احساس خزیدن چیزی را بر پوستش تجربه کند و یا از یک زخم واقعی احساس درد نکند. در افراد مختلف این تجارب متفاوت است.

**هذیان:** عقاید غلطی که پایه در واقعیت ندارند. ولی به دلیل بیماری، فرد متقاعد شده است که این باورها درست‌اند و با بحث کردن یا استدلال تغییر نمی‌کنند. نمونه‌های رایج این عقاید اشتباه عبارت‌اند از:

- مورد تعقیب و شنود قرار گرفتن
- داشتن توانایی‌ها و یا قدرت‌های خاص
- تحت کنترل بودن افکار فرد از طریق نیروها و یا سایر افراد
- مخابرة دستورهای اختصاصی برای او که حاوی پیام‌های سری‌اند
- پخش افکار فرد و شنیده شدن آن توسط دیگران

معمولاً فرد نیاز شدیدی دارد تا آنچه را که رخ می‌دهد انکار کند، و از افراد و موقعیت‌ها کناره‌گیری کند تا این واقعیت که او با دیگران متفاوت است آشکار نشود. برداشت غلط از واقعیت احساس بیم، وحشت، ترس و اضطراب در بیمار پدید می‌آورد که همه آن‌ها واکنش‌های طبیعی به چنین تجارب سختی هستند.

نشانه‌های منفی: منفی به معنای نبود عملکرد طبیعی است، یعنی اعمال و رفتار معمولی که بیمار داشته، اما در حال حاضر وجود ندارند. نمونه‌هایی از این نشانه‌ها عبارت‌اند از:

- نبود انرژی و انگیزه
- آشفتگی در شروع کارها و یا دنبال کردن فعالیت‌های هدفمند
- از دست رفتن مهارت‌های روزانه که بیمار 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، یعنی توانایی فکر کردن، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و حافظه فرد را به اندازه هیجان‌ات و رفتار مختل کند.