



مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه

## اختلالات اسکیزوفرنیا



تهیه و تنظیم: دکتر فهیمه خمسه لویی - روانپزشک

### تعریف اسکیزوفرنیا

اختلال اسکیزوفرنیا مانند بسیاری از اختلالات دیگر از قبیل بیماریهای قلبی ، کلیوی و دیابت است . با این تفاوت که در هر کدام از این اختلالات بخش های مختلف جسم ما درگیر می شوند و در اسکیزوفرنیا مغز درگیر می شود و تمامی جنبه های عملکرد فرد از جمله گفتار ، رفتار ، دیدگاه فرد ، عملکرد ، اراده و عواطف او را تحت تاثیر قرار می دهد.

### علائم اسکیزوفرنیا

به طور کلی اسکیزوفرنیا به دو دسته علائم منفی و مثبت تقسیم می شود . منظور مثبت و منفی خوب و بد نمی باشد علائم مثبت یعنی نشانه هایی که قبلا در فرد نبوده و با شروع بیماری ظاهر می شود مانند توهم ، هذیان ، رفتار آشفته و گفتار آشفته ، و منظور از علائم منفی از دست رفتن توانایی های قبلی فرد است مانند سطحی شدن عواطف و احساسات ، کاهش روابط اجتماعی ، کاهش کلام ، عدم توجه به بهداشت فردی و امورات مهم زندگی و بی ارادگی.

### توهم چیست ؟

دیدن چیزهایی که بقیه نمی بینند و یا شنیدن صداهایی که بقیه نمی شنوند و ممکن است به نظر برسد فرد با خودش حرف می زند.



### هذیان چیست؟

باور غلط ، غیرقابل تغییر که راه رسیدن به آن باور غلط بوده و دیگران آن را درست نمی دانند مثال فکر می کند فرد خاصی دشمن او است و قصد آسیب رساندن به او را دارد در حالیکه بقیه قبول ندارند.

فرد مبتلا به اسکیزوفرنیا واقعا چنین مواردی را تجربه می کند و گاهی این تجارب باعث ایجاد مشکل در روابط فرد با خانواده یا اطرافیان میشود و حتی ممکن است منجر به پرخاشگری و درگیری فیزیکی گردد.

- فرد مبتلا به اسکیزوفرنیا خود باور ندارد که دچار مشکل می باشد و از آنچه درونش اتفاق می افتد به شدت دچار آشفتگی و وحشت می شود.

### علت اختلال اسکیزوفرنیا

-آسیب پذیری فرد: مثل استعداد ژنتیکی ، مصرف حشیش ، آسیب های زمان بارداری و ..



**راه کنترل آسیب پذیری** ، مصرف منظم داروها ، قطع مصرف مواد و الکل و توجه به علائم هشدار دهنده می باشد .

-استرس : هر موقعیت جدیدی که در زندگی رخ می دهد نیاز به سازگاری می باشد و همه ی افراد به استرس پاسخ یکسان نمی دهند .

راه کنترل استرس عبارتند از برخورداری از حمایت خانواده ، بهبود مهارت های اجتماعی ، سازگاری با علایم مزمن و شرکت در گروههای آموزشی کنترل استرس.

### سیر اسکیزوفرنیا

اختلال اسکیزوفرنیا یک اختلال مزمن درمان پذیر است ، اما بهبود کامل علایم مستلزم مصرف منظم دارو و پیگیری درمان است . در صورت بهبود علایم نباید بدون نظر پزشک داروها را تغییر داد یا قطع کرد.

### درمان اسکیزوفرنیا

داروها  
درمان دارویی توسط روانپزشکان صورت می پذیرد ، معمولا برای کنترل بیماری از داروهای ضد روانپریشی استفاده می شود . بیماران مبتلا به اسکیزوفرنیا باید طولانی مدت دارو مصرف کنند.  
در خصوص عوارض هر کدام از داروهای تجویزی از روانپزشک مربوطه اطلاعات کافی را دریافت کنید و در صورت بارداری و شیردهی حتما پزشک خود را مطلع نمائید. هر گونه تغییر در نوع و میزان مصرف داروها باید تحت نظر روانپزشک صورت بگیرد مصرف هر گونه داروی دیگر اعم از داروهای قلبی ، تقویتی ، مکمل ها و .. حتما پزشک خود را در جریان بگذارید.



### درمان های روانی - اجتماعی

-شامل انواع خاصی از روان درمانی بصورت ارائه و حمایت به بیماران و خانواده ی آنها  
-آموزش به خانواده ها و اهنمایی آنها ، کاردرمانی  
- این مداخلات باعث کاهش برخی علائم ، کاهش میزان بستری شدن و بهبود عملکرد بیمار می شود .

### سایر درمان ها

شوک الکتریکی که معمولا در موارد مقاوم به درمان دارویی به کار می رود.



### پیشگیری از عود بیماری

شناسایی علایم هشدار دهنده  
هر تغییر در خلق و خو ، روحیه ، انرژی ، خواب اشتها،باورها ، افکار رفتارها باید مورد توجه قراربگیرد.  
مهم ترین علایم عود بیماری عبارتند از :  
بی خوابی یا بهم خوردن تنظیم خواب ، کناره گیری از اجتماع ، گوشه گیری ، ترس ، شک و بدبینی ، افت در عملکرد درسی ، شغلی و اجتماعی ، ناتوانی در تمرکز ، خیره شدن های طولانی ، نامفهوم شدن تکلم و بی ربط گویی ، افزایش تمایل به مصرف مواد یا الکل ، تغییر در غذاخوردن، کاهش توجه به بهداشت فردی ، لباس پوشیدن نامتعارف ، افزایش حساسیت به محرک ها ی

محیطی مانند نور ، صدا ، تحمل کم در برابر استرس ، رفتارهای عجیب و غریب و غیر متعارف  
نخستین و بهترین اقدام در صورت بروز علائم هشدار دهنده مراجعه ی فوری به روانپزشک است .

**راههای پیشگیری از عود اختلال ،** مصرف منظم دارو ، مراجعه منظم به روانپزشک ، تماس فوری با روانپزشک در صورت بروز علایم هشدار دهنده ، دوری از عوامل استرس زا ، تنظیم خواب ، عدم مصرف مواد والکل

### توصیه هایی به خانواده :

فرد مبتلا به اسکیزوفرنیا خصوصا پس از بهبود از وضعیت حاد و اطلاع از بیماری خود دچار رنج روانی عمیقی خواهد شد ، حمایت خانواده به شکل اصولی برای او کمک کننده خواهد بود. در برخورد با بیمار اسکیزوفرنیا از به کاربردن الفاظی مثل دیوانه پرهیز شود. استقلال فرد حفظ گردد از کنترل شدید فرد پرهیز گردد و اجازه ی تجربه ی برقراری ارتباط و کارکردن به او داده شود از ایجاد احساس ناتوانی و حقارت در او پرهیز شود. در صورت رویارویی با هذیان به هیچ عنوان با بیمار بحث و مجادله نشود و از قانع کردن او پرهیز گردد بیمار را به آرامش دعوت کرده و بی طرفانه به حرفای او گوش داده شود و تدریجا" موضوع بحث منحرف گردد . محیط آرام و بدون تنش می تواند کمک کننده باشد. در صورت رویارویی با بیماری که در حال تجربه ی توهم است به آرامی از او در خصوص تجربه و توهمش سوال شود و به هیچ عنوان مورد تمسخر قرارنگیرد. از به کار بردن جملاتی که تجربه واقعی نیست پرهیز شود و از هرگونه بحث و قضاوت در خصوص این تجربه پرهیز شود . در صورتیکه شما یکی از اعضای خانواده ی فرد مبتلا به اسکیزوفرنیا می باشیدآزردگی شما و احساس ناراحتی و احساس به دوش کشیدن مسئولیتی سنگین کاملا طبیعی بوده و در صورتیکه احساس می کنید این قضیه در عملکرد شما اختلال ایجاد کرد. حتما با یک روانشناس یا روانپزشک مشورت نمائید.