



كيف تواجه الأسرة الأمراض العقلية

(Coping with Mental Illness in the family)

ان إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض جسدي يشكل صعوبة لباقي أفراد الأسرة، لكن الصعوبة تكون أشد عندما يكون المرض عقليا وليس جسديا. ومع أن الأمراض العقلية شائعة بدرجة أنها تصيب واحدا من كل أربعة أشخاص في أستراليا بصرف النظر عن خلفياتهم الثقافية، فإنها مازالت غير مفهومة لدى الناس.

هناك اعتقاد يتمثل بأن المصابين بالأمراض العقلية مبالون الى العنف، مع أن الواقع هو أنهم ليسوا كذلك. وهناك اعتقاد آخر بأن الشخص الذي يتعافى من أحد الأمراض العقلية مثل الانهيار العصبي يظل ضعيفا ذهنيا، علما بأن الذي يتعافى من مرض عقلي يكون صحيح العقل تماما كما يكون الذي يتعافى من مرض جسدي سليم الجسم. وهناك مشكلة أخرى، وهي أن الكثيرين يشعرون بالحرج أو الخجل اذا تصرف المصاب عقليا بطريقة مختلفة أو غير طبيعية.

ان مثل هذه الآراء والمواقف تزيد من صعوبة حياة الأسر التي يعاني أحد أفرادها من مرض عقلي. فبعض الأسر تشعر أن عليها التستر على مرض ذلك الفرد ، أو قد تشعر بالعزلة اما نتيجة صعوبة دعوة آخرين لزيارتهم أو لأن الآخرين يبتعدون عنهم، بما فيهم أفراد الأسرة الآخرون الذين يمتنعون عن زيارتهم.

من المهم أن لاتحاول الأسرة حل المشكلة بمفردها. فالمرض العقلي مثل أي مرض آخر يمكن معالجته بمزيد من السهولة اذا أكتشف في مرحلة مبكرة. الا أن بعض الأسر تتجاهل أعراضه على أمل أن يتلاشى من تلقاء ذاته. لكن الذي يحصل غالبا هو أن الأمر يزداد سوءا وقد يتعين نقل المريض الى المستشفى بدلا من امكانية معالجته في المنزل لو تم تشخيص مرضه في مرحلة مبكرة.

وينطبق الشيء ذاته على الأسر التي يعاني أحد أفرادها من الفصام العقلي أو الاكتئاب المرضي مثلا. فاذا بدأ المصاب يتصرف بطريقة غريبة أو يرفض أخذ الدواء لتخفيف مرضه، فقد تشعر الأسرة أن المشكلة ستزول. لكن ذلك يزيد الأمر سوءا. فالأفضل في هذه الحالة الاتصال بالطبيب الذي يعالج هذا المصاب أو بفريق الصحة العقلية في أقرب مستشفى أو بمركز صحة المجتمع وطلب المساعدة المتخصصة، إذ أن ذلك يجعل عملية التحكم بالمرض والمحافظة على استقرار حالته أسهل منالاً.

ان تسلحك بالمعلومات الصحيحة قد تجعلك تتوقف عن القاء اللوم على نفسك. فالكثير من الأسر تشعر أنها مسؤولة بطريقة ما عن التسبب بالمرض للفرد المصاب. لكن ذلك ليس صحيحا. فهناك عوامل كثيرة يمكن أن تسبب المرض العقلي، من ميل وراثي الى عدم التوازن الكيميائي في المخ أو وجود مشاكل حياتية مثل البطالة أو التقاعد أو انهيار الحياة الزوجية أو حتى الهجرة. الا انه لايمكن لوم أي كان لحدوث المرض، وتحديد لايمكن لوم الأسرة ولا المريض نفسه.

إذا أصيب أحد أفراد الأسرة بمرض عقلي فهناك جهات للمساعدة، منها مراكز صحة المجتمع وخدمة الصحة العقلية المتعددة الثقافات التي يمكنها أن تقدم المشورة والاحالة الى اختصاصي الصحة العقلية أو الى مجموعات المؤازرة . هنالك كذلك جمعية أقارب وأصدقاء المرضى عقليا (ARAFMI). وهي مؤسسة تساعد الأصدقاء والأقارب بالنصح والمعلومات والمؤازرة. إلا أن معظم أنشطتها ومنشوراتها باللغة الانكليزية فقط، ومع هذا فإنه يمكن الاتصال بها اذا كان أحد أفراد الاسرة يتكلم الانكليزية على الرقم : 1881 3254 (07)

يمكن الأتصال بالخدمات المساعدة الأخرى التالية :

- The QTMHC Secondary Clinic Support Service - Tel (07) 3240 2833
- The Ethnic Mental Health Program for Chinese, Greek, Italian, Spanish and Vietnamese speakers - Tel (07) 3891 7911
- The NESB Mental Health Worker, Townsville Migrant Resource Centre - Tel (077) 124 800
- QPASTT - Tel (07) 3391 6677

• خدمة الترجمة الهاتفية والكتابية على الرقم : 131 450

The information in this factsheet was adopted from translated material published by NSW HEALTH