

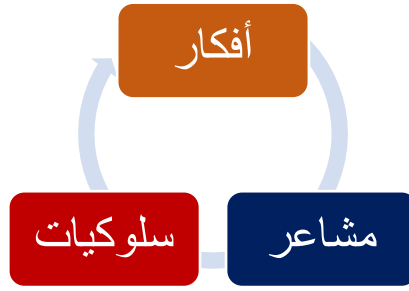
دليل المساعدة الذاتية للذهان

يتضمن دليل المساعدة الذاتية للتعامل مع المشاكل المرتبطة بالذهان (Psychosis) كالأوهام (Delusions) أو جنون الارتياب (Paranoia)، استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي الفعالة، حيث يمكنك فهم المشكلة ثم تعلم كيفية إجراء تغييرات إيجابية.

لا يُعالج العلاج السلوكي المعرفي السبب الكامن وراء الأوهام أو الهلوسات (غالبًا ما تتضمن الأصوات)، ولكنه يمكن أن يساعدك في التعامل مع الضيق المرتبط به.

يفترض دليل المساعدة الذاتية أنك بالفعل تتلقى العلاج لدى أخصائي نفسي أو طبيب متخصص في الصحة النفسية. إذا كنت تعاني من أعراض مثل سماع الأصوات أو يشعر الآخرون بالقلق إزاء ردود أفعالك على أحداث تبدو طبيعية نتيجة لمعتقداتك الثابتة والخاطئة وغير المعقولة، فعليك طلب المساعدة في البداية من طبيبك العام الذي سيحيلك إلى طبيب نفسي مناسب للعلاج.

في هذا السياق، يشير جنون الارتياب (Paranoia) إلى الاعتقاد الخاطئ والثابت بأن الآخرين يضطهدونك أو يحاولون إيدائك أو قتلك، ولا يشير إلى القلق بشأن تفكير الآخرين بك وانتقادهم لك في تجمع اجتماعي على سبيل المثال.



ينظر العلاج المعرفي السلوكي إلى الروابط بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات. تتبع المشاعر من الطريقة التي يفسر بها المرء عالمه وكيف يحاول فهمه والذي غالبًا ما يكون نتيجة ثقافته وتعليمه وخبراته. لا تسير هذه العملية بالطريقة المعتادة لدى من يعاني من الذهان فيشعر الشخص بأحاسيس لا يشعر بها الآخرون (الهلوسة) ويكون لديه معتقدات ثابتة وخاطئة (أوهام) حول ما يبدو أنه أحداث طبيعية مما يسبب له الكثير من الضيق. غالبًا ما تكون هذه الأصوات أو الأوهام مرتبطة بالماضي.

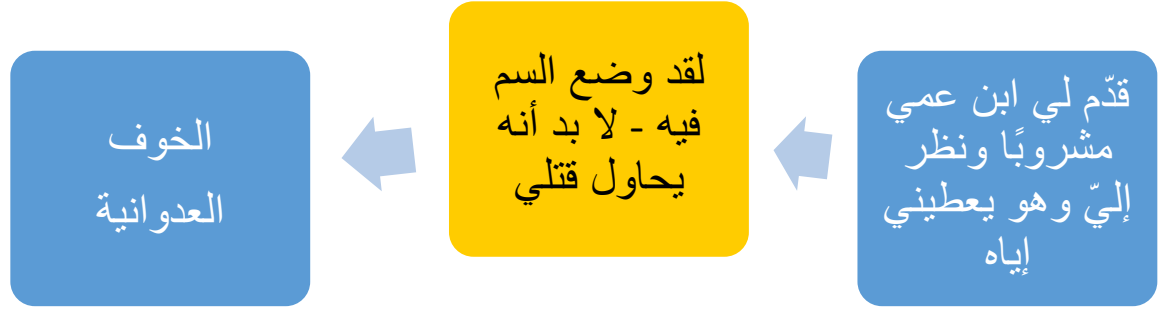
ينظر إلى هذه العملية كآتي:

- ☒ حدث مُحفز (أو صوت)
- ☒ تصديق الحدث (أو الصوت)
- ☒ عواقب الحدث – المشاعر والسلوكيات

مثال: قد يوجد شك ووهم يحمل معنى مؤلم يعطيه الشخص لموقف ما:

ابن عمي يحاول قتلي!

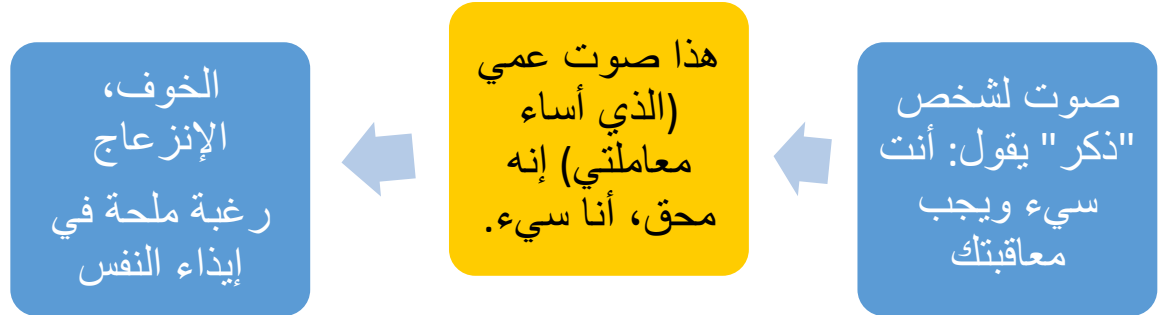
يأتي ذلك على النحو التالي:



لم يكن الحدث نفسه ما يسبب الضيق، ولكنه الاعتقاد الخاطيء والتفسير غير المنطقي للحدث والطريقة التي يفهم بها ما يحدث. كما هو الحال في العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب والقلق، يمكن للشخص تحدي الأفكار ويتعلم كيف يفكر بشكل مختلف.

ضمن حالة سماع الأصوات المزعجة، فإن ما يُسبب الضيق هو الاعتقاد الخاطيء والتفسير والمعنى الذي يعطيه للأصوات. قد يشمل ذلك مدى إيمان الشخص بأن الصوت قادر على التحكم به ومدى قوته ومدى ضرره وهويته وعدد الأصوات ومدى إيمانه بما يقوله هذا الصوت بالفعل.

مثال على صوت مؤلم يؤدي إلى إيذاء النفس:



إذا كان المستمع للصوت قادراً على تحدي الصوت أو التفكير به وبالمعنى والتفسير الذي يعطيه لهذا الصوت بشكل مختلف، فغالباً لن يشعر بالضيق وبالتالي سيكون أقل عرضة لإيذاء الذات.

الخطوات الأولى

تتمثل الخطوة الأولى في بدء إدراك وملاحظة ما يحدث في تلك الأوقات - تماماً كما هو الحال في العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب والقلق، يمكنك البدء في ملاحظة أفكارك وعواطفك وأحاسيسك الجسدية وسلوكياتك باستخدام الجوانب الخمسة أو أوراق العمل المرفقة أدناه. بدايةً يكون مفيداً تدوين الجوانب الخمسة بعد وقوع الحدث أي بعد مرور الأمر المحزن. لاحقاً، كلما اعتدت على ذلك، ستبدأ في ملاحظة هذه التجارب الداخلية في وقت حدوثها.

الموقف
رجلان مرا بجانب في الشارع وهما يضحكان
ويتحدثان بصوت عالي

الأفكار/المعتقدات
إنهما يتحدثان عني. إنهما يُخططان لشيء ما
ضدي. أعتقد انهما خطيرين. سوف يقتلاني
(95%)

الأحاسيس الجسدية
سرعة خفقان القلب
الرجفان
الضغط

المشاعر
الخوف
الرعب

السلوكيات
الابتعاد قدر الإمكان
العودة إلى المنزل
إغلاق الباب بإحكام
مراقبة الخارج
عدم الراحة

سيكون من المفيد جداً أن تجد شخصاً يمكنه مساعدتك في ذلك - ربما معالجاً، ولكن أيضاً أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين.

تحديد المحفزات

لاحظ متى تكون الأصوات أسوأ وبصوت أعلى وأكثر تواتراً، ومتى تعتقد أنك أقل قدرة على التأقلم ومتى تشعر بمزيد من الحزن والضيق بسبب هذه الأصوات. لاحظ المواقف التي تشعر فيها بالثك والارتياب أو المواقف التي تزداد احتمالية أن تشعر فيها بالضيق. أين تكون تلك الأوقات ومتى ومع من وماذا يكون الموقف؟ استخدم نموذج "إشارات التحذير المبكرة" لمساعدتك في تحديد متى تصبح أكثر ضعفاً أو أنك لست على ما يرام.

القيام بالأمور بشكل مختلف

إذا شعرت بالضيق بسبب الأصوات:

- هل يمكنك فعل أي شيء بشكل مختلف خلال الأوقات التي قد تشعر فيها بالحزن بسبب الأصوات؟
- مثال: ركز انتباهك على شيء آخر غير الأصوات (اليقظة الذهنية) – استمع باهتمام للموسيقى (استخدم سماعات الأذن)، انخرط في نشاط ممتع، كن مع الآخرين وليس بمفردك، تنفس بعمق، ركز على البيئة المحيطة، تحدث إلى شخص ما.
- تحدث إلى الهاتف المحمول إذا كنت بحاجة إلى الرد على هذه الأصوات
- علم الصوت أن يُخفف درجته أو تخيل أنك تملك تحكم داخلي في مستوى الصوت (قم بخفض مستوى الصوت قليلاً في كل مرة)
- امنح الأصوات واجباً للقيام به في مكان آخر لبضع دقائق أو ساعات

التفكير بشكل مختلف

1. توقف! توقف مؤقتاً وخذ نفساً عميقاً ولا تتفاعل بشكل تلقائي
2. أسأل نفسك:

- ما الذي أتفاعل معه؟
- هل هذه حقيقة أم رأي؟
- قم بإجراء اختبار "هل هذا حقيقي":
- أ- هل هذا ممكن؟
- ب- تحقق من الأدلة (مثال: تحقق من رد فعل الآخرين أو اسأل شخصاً ما، إلخ)
- هل هذا صوت أم تجربة حسية أخرى؟
- ما المعنى الذي امنحه لهذه التجربة أو الفكرة؟
- ما الذي يدور في خاطري عندما يقول الصوت ذلك؟
- ما الذي أعتقدته حيال ذلك؟
- هل أتفق مع الصوت؟ بشكل كامل؟
- هل هذه الفكرة أو المعتقد يتناسب مع معتقداتي وأخلاقي وقيمي الداخلية؟
- كيف أفهم هذا؟
- ما الذي أعتقد أنه سيحدث هنا؟
- ما هو أسوأ (وأفضل) شيء يمكن أن يحدث؟ ما الذي سيحدث على الأرجح؟
- هل أبالغ وأخرج الأمور عن سياقها؟
- ما الصورة الأكبر؟
- ما مدى أهمية هذا حقاً؟ ما مدى أهمية ذلك في غضون 6 أشهر؟
- هل أبالغ في تقدير الخطر؟
- هل أقلل من قدرتي على التأقلم؟
- ما مدى سيطرة هذا الصوت أو الفكرة عليّ؟
- هل أقرأ أفكار الآخرين؟
- هل أعتقد أنني أستطيع التنبؤ بالمستقبل؟
- هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى هذا؟
- ما النصيحة التي سأقدمها لشخص آخر في هذه الحالة؟
- هل أضغ المزيد من الضغط على نفسي؟

- شعوري بالسوء لا يعني أن الأمور سيئة حقًا.
- استخدم العقل الحكيم
- ما الذي أريده أو أحتاجه من هذا الشخص أو الموقف؟ ماذا يريدون أو يحتاجون مني؟ هل هناك حل وسط؟
- ما عواقب الاستجابة بالطريقة التي أفعلها عادة؟
- كيف سيساعد ذلك؟
- هل هناك طريقة أخرى للتعامل مع هذا؟ ما الإجراء الأكثر فائدة وفعالية الذي يجب اتخاذه؟ (بالنسبة لي، للموقف، للشخص الآخر)

إشارات التحذير المبكرة

ما هي الإشارات المبكرة؟

عادة ما يكون هناك بعض التغييرات في الفرد قبل تطور أعراض الذهان الواضحة. تسمى هذه التغييرات بالعلامات أو الإشارات المبكرة وهذه المرحلة التي تسبق الذهان تسمى بالبادرة. من خلال تحديد علامات التحذير المبكرة هذه والتصرف بناءً عليها ، قد يتم منع الانتكاس أو تقليل شدته.

تختلف هذه العلامات أو الإشارات المبكرة من شخص لآخر. قد تكون هناك تغييرات في طريقة بعض الناس في وصف مشاعرهم وأفكارهم وتصوراتهم. ومع ذلك ، لم يبدأوا المعاناة من أعراض ذهانية واضحة ، مثل الهلوسة والأوهام أو ارتباك التفكير.

قد يصبح المرء:

-شكًا

-مكتئبًا فاقداً للاهتمام بالأشياء

-قلقًا ومتوترًا

-منزعجًا أو غاضبًا أو حاد الطباع

قد يعاني المرء من:

-تقلبات مزاجية

-مشكلات في النوم

-تغيرات في الشهية

-فقدان الطاقة والحافز

-صعوبة في التركيز أو تذكر الأشياء

قد يشعر المرء ب:

-تسارع أو تباطؤ الأفكار

-الأمر مختلف نوعاً ما

-الأشياء حوله تبدو مختلفة

عادةً ما يكون الأهل والأصدقاء أول من يلاحظ التغييرات.
يلاحظ الأهل والأصدقاء عندما:

-يتغير سلوك الشخص

-يتدهور عمل أو دراسة الشخص

-ينسحب أو يعزل الشخص

-يصبح الشخص أقل نشاطاً

غالبًا ما تشعر العائلات أن شيئًا ما ليس صحيحًا تمامًا على الرغم من أنهم لا يعرفون بالضبط ما هي المشكلة.

تحديد علامات الإنذار المبكرة ووضع خطة للاستجابة للعلامات هو جهد تعاوني. يجب أن يتشارك الجميع، الفرد المصاب والأسرة و مقدمي الرعاية والمهنيين الصحيين. يمكن للفرد وأفراد الأسرة أيضًا تقاسم مسؤولية المراقبة المنتظمة للعلامات. يجب أن تكون علامات الإنذار المبكرة التي تم تحديدها خاصة بالشخص المصاب ومحددة ومفهومة للفرد ومقدمي الرعاية له.

على سبيل المثال ، "لا أستطيع القراءة لأكثر من خمس دقائق في كل مرة دون أن تتكدس الأفكار في رأسي" ، بدلاً من "صعوبة التركيز" و "قضاء أكثر من أربع ساعات بمفردي في غرفتي لمدة ثلاثة أيام على التوالي" ، بدلاً من "الانسحاب". يمكن بعد ذلك تسجيل هذه المعلومات في نموذج إشارات الإنذار المبكرة.

الاسم:	
أنا في خطر الإصابة بنوبات من:	
علامات الإنذار المبكر الخاصة بي هي: (على سبيل المثال ، التغييرات في النوم ، أو الأكل / الشرب أو الحالة المزاجية ، أو الهدوء أو علو الصوت أو الانسحاب أكثر):	
كلما ظهرت لدي أي من هذه العلامات سأرد عليها ب:	
المهني الصحي الخاص بي:	الرقم:
جهة الاتصال الرئيسية الخاصة بي:	الرقم:
جهة اتصال أخرى:	الرقم:
إذا كان لدي أي مخاوف بشأن مرضي ، فسوف أتصل على الفور بـ:	

5 جوانب لجنون الارتياب (Paranoia)

الموقف

أين؟ متى؟ مع من؟ ماذا حدث؟ كيف حدث؟ من قال /فعل ذلك؟ وماذا فعل / قال؟
بماذا شعرت؟

الأفكار/الصور

ما الذي دار في بالي في ذلك الوقت؟ إذا كان هذا صحيحًا - فماذا يعني ذلك عني؟ ما أسوأ شيء في ذلك؟ إلى أي مدى أصدق هذه الفكرة / الاعتقاد (0-100%)؟

الأحاسيس الجسدية

ماذا لاحظت في جسدي؟ بماذا شعرت؟ أين شعرت بذلك؟

المشاعر/المزاج

ما المشاعر التي شعرت بها في ذلك الوقت؟ ماذا بعد؟ ما شدة هذا الشعور؟ (0 - 100%)

السلوكيات/ الأمور التي قمتُ بها والأمور التي لم أقم بها

ما الذي ساعدني في التغلب على الموقف وتجاوزه؟ ما الذي لم أفعله أو ما الذي تجنبت فعله؟ ما ردود الفعل التلقائية التي تلقيتها؟ ما الذي كان سيراني الآخرون أفعله؟ ما الذي شعرت برغبة في القيام به؟

5 جوانب للأصوات

الموقف

أين؟ متى؟ مع من؟ ماذا حدث؟ كم عدد الأصوات؟ ما مستوى علو الصوت؟ كم عدد المرات؟ ما مدى قوتها؟ ماذا يقول الصوت؟ هلوسات أخرى (بصرية، شم، إحساس جسدي)؟

الأفكار/الصور

ما الذي دار في بالي عندما قال الصوت ذلك؟ هل أوافق؟ إذا كان هذا صحيحًا - فماذا يعني ذلك عني؟ ما أسوأ شيء في ذلك؟ كيف يمكنني شرح الأمر؟ ما الغرض منه؟ كيف يمكنني فهم ذلك؟ ماذا يعني كل ذلك؟

الأحاسيس الجسدية

ماذا لاحظت في جسدي؟ بماذا شعرت؟ أين شعرت بذلك؟

المشاعر/المزاج

ما المشاعر التي شعرت بها في ذلك الوقت؟ ماذا بعد؟ ما شدة هذا الشعور؟ (0 - 100%)

السلوكيات

ما الذي ساعدني في التغلب عليه والتأقلم معه؟ ما الذي لم أفعله أو ما الذي تجنبت فعله؟ ما ردود الفعل التلقائية التي تلقيتها؟ ما الذي كان سيراني الآخرون أفعله؟ ما الذي شعرت برغبة في القيام به؟

ABC جنون الارتياب (Paranoia)

C: Consequences عواقب الحدث	B: Beliefs about the event تصديق الحدث	A: Activating Event الحدث المُحفز
<ul style="list-style-type: none"> • كيف تشعر؟ • ماذا تحب أن تفعل؟ • ماذا تفعل؟ 	<ul style="list-style-type: none"> • ما الذي دار في ذهنك في ذلك الوقت؟ (مثال: "كانوا يتحدثون عني"، "يفكرون في أنني غبي"، "يريدون إيذائي") • إذا كان هذا صحيحًا / خاطئًا، فماذا يعني ذلك بالنسبة لك؟ (مثال: "إنهم يكرهونني") • ما أسوأ شيء في ذلك؟ (مثال: "سأموت") • إلى أي مدى تصدق هذه الفكرة؟ (0 - 100%) 	<ul style="list-style-type: none"> • متى؟ • أين؟ • مع من؟ • ماذا حدث؟ • من قال / فعل ذلك؟ وماذا فعل / قال؟ • بماذا شعرت؟

مثال:

عواقب الحدث	تصديق الحدث	حدث مُحفز
<p>الخوف سرعة خفقان القلب، الرجفان، الضغط الابتعاد قدر الإمكان، العودة إلى المنزل، إغلاق الباب بإحكام</p>	<p>إنهما يتحدثان عني. إنهما يُخططان لشيء ما ضدي. أعتقد انهما خطيرين. سوف يقتلاني (تصديق بنسبة 95%)</p>	<p>رجلان مرا بجانبني في الشارع وهما يضحكان ويتحدثان بصوت عالي.</p>

ABC الأصوات

C: Consequences عواقب الحدث	B: Beliefs about the event تصديق الحدث	A: Activating Event حدث مُحفز
<ul style="list-style-type: none"> • كيف تشعر؟ • ماذا تحب أن تفعل؟ • ماذا تفعل؟ 	<p><u>محددة / في الموقف</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ما الذي يدور في ذهنك عندما يقول الصوت ذلك؟ • هل توافقه الرأي؟ • إذا كان ذلك صحيحًا / خاطئًا، فماذا يعني ذلك لك؟ • ما هو أسوأ شيء في ذلك؟ <p><u>عامة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ما مدى قوة الصوت؟ • ما مدى سيطرتك على الموقف؟ • كيف تشرح ذلك؟ من هذا؟ ماذا يريد؟ ما هدفه؟ • كيف تفهم كل هذا؟ • ماذا يعني كل هذا؟ 	<p><u>إذا كانت أصوات:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • كم عددها؟ • ما مدى علو الصوت؟ • كم مرة تكررت؟ • ما الذي يحفزها؟ • (مواقف، مزاج، مشاعر، حالة جسدية، إلخ) • ماذا تقول؟ <p><u>إذا كانت هلوسات أخرى؟</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • هلوسات تتعلق بالرؤية، الشم، الأحاسيس الجسدية

مثال:

عواقب الحدث	تصديق الحدث	حدث مُحفز
<p>الشعور بالسوء الشديد الاكتئاب القلق الغضب رغبة ملحة في إيذاء النفس مغادرة المكان للابتعاد عن الجميع</p>	<p>الأصوات صحيحة - يمكنها الرؤية من خلالي وداخلي. أنا غير نافع وقديم القيمة. الحياة لا تستحق العيش. يجب أن أفعل ما يقولونه - من غير المجدي المقاومة لأن الأصوات ستستمر فقط وسيعلو صوتها. إنه أمر لا يطاق - لا أستطيع التعامل معه!</p>	<p>الكثير من الأصوات - لا أحد أعرفه أصوات صاخبة جداً تتكرر أثناء النهار - غالبًا عندما أكون بالخارج أسوأ عندما أكون مع أشخاص آخرين، أشعر بالتوتر. "أنت غبي وقديم الفائدة" "هناك شيء واحد فقط يمكنك القيام به حيال ذلك، وأنت تعرف ما هو!"</p>