



# فهم الذهان (psychosis)

طرق للشعور بالتحسن  
والمساعدة المتوفرة



حصلنا على المعلومات لهذا الكتيّب من الشباب الذين عانوا من الذهان، وكذلك من العائلات والمرشدين ثنائيي اللغة الذين دعموا الشباب الذين يعيشون مع الذهان. سوف تجد أمثلة في جميع أنحاء الكتيّب استشهد بها هؤلاء الشباب وعائلاتهم حول إدارة تجاربهم للذهان.

هذا الكتيّب مفيد للشباب الذين يعانون من أول نوبة من الذهان. نأمل أن يساعدك على فهم ما تواجهه وأن يقدم لك بعض المعلومات بخصوص إيجاد مساعدة. نأمل أيضًا أن تسمح لعائلتك وأصدقائك ومجتمعك ومرشديك بإجراء محادثات مفيدة معك. قد ترغب في استخدام هذا الكتيّب مع مرشدك أو أحد أفراد العائلة أو أي شخص آخر داعم للتحدث عما تشعر به في الوقت الحالي.

تختلف تجارب كل واحد عن الآخر وتتوفر المساعدة والدعم من قبل مجموعة من الأشخاص والخدمات. إن الحصول على المساعدة بأسرع فرصة ممكنة يمكن أن يعني أنك ستشعر بتحسّن في وقت أقرب.

كن صبوراً وليكن لديك أمل.  
هدأت. لقد تحسنت وأصبحتُ  
نفسي مرة أخرى.

رسالة من شاب يعيش مع الذهان

**إخلاء المسؤولية:** هذه المعلومات ليست نصيحة طبية. إنها عامة ولا تأخذ في الاعتبار ظروفك الشخصية أو رفايتك البدنية أو حالتك العقلية أو متطلباتك العقلية. لا تستخدم هذه المعلومات لعلاج أو تشخيص حالتك الطبية أو حالة شخص آخر ولا تجاهل أبداً نصيحة طبية أو تتأخر في طلبها بسبب شيء ما في هذه المعلومات. يجب إحالة أية أسئلة طبية إلى أخصائي الرعاية الصحية المؤهل. إذا كنت في شك، يرجى دائماً طلب المشورة الطبية.

# ماذا يعني الذهان؟

تجربة كل شخص عن الذهان هي مختلفة. هذه التجربة يمكن أن تكون مجهدة للغاية. قد تشعر بالخوف، أو الحزن، أو العقاب، أو التمييز، أو قد لا تكون متأكدًا من شعورك. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور. من المهم الحصول على المساعدة إذا وجدت أن أيًا من هذه التجارب مزعجة أو إذا كنت معرضًا لخطر إيذاء نفسك أو الآخرين.

## الذهان لا يعني أنك مريض نفسي أو مجنون.

ظننت أنني سأموت عندما قيل لي أنني مصاب بالذهان. ثم أوضحوا لي بأنه كان يشبه إلى حد ما وجود كسر في الساق وأني بحاجة إلى مساعدة. أشعر بتحسن الآن.



الذهان هو مصطلح طبي يصف مجموعة من العوارض التي تشمل الأمثلة التالية:

- الشعور بالتشويش على ما بين ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي ('الذهان')
- سماع الأصوات عندما لا يكون هناك أحد ('هلوسة')
- رؤية أو تذوق أو شم أشياء غير متواجدة بالنسبة لأشخاص آخرين ('الهلوسة')
- الاعتقاد بأشياء يجدها الآخرون غريبة ('أوهام')
- الشعور بأن الناس سيؤذونك عندما لا يكون هذا هو الحال ('بارانويا')
- التحدث بطريقة يصعب على الآخرين متابعتها ('اضطراب الفكر')

من المفيد فهم المصطلحات الطبية حيث أن الأطباء يستخدمونها لشرح ما يحدث. قد يعاني الشخص المصاب بالذهان من بعض التجارب المذكورة أعلاه أو كلها. 'نوبة الذهان' عبارة عن مصطلح طبي يصف الفترة التي يكون فيها شخص ما لديه أعراض أقوى للذهان تستمر لأكثر من أسبوع وتؤثر سلبًا على حياته اليومية. قد يتعرض بعض الأشخاص لنوبة واحدة فقط من الذهان في حياتهم، في حين سيستغرق آخرون وقتًا أطول للتعافي ويتعرضون لأكثر من نوبة واحدة.

## هناك أكثر من طريقة لفهم الذهان

لدى بعض الثقافات واللغات مصطلح مختلف لوصف الذهان؛ وقد لا يكون لدى ثقافات ولغات أخرى مصطلح لوصف تجاربها. بعض الناس يجدون أنه من المفيد التفكير في الذهان من الناحية الطبية، والبعض الآخر لا يشعر بالارتياح حيال ذلك.

### إذا كان الذهان عبارة عن مصطلح طبي، فمن المرجح أن يأخذه الناس في ثقافتهم على أنه أمر جدي.

هل يشجع مجتمعك الناس على التحدث عن تجاربهم الذهانية؟ قد تشجع بعض الثقافات الناس على التحدث، وقد لا تشعر ثقافات أخرى بالحرية في الحديث عن تجاربهم.

يمكن فهم تجارب مثل سماع أصوات على أنها اتصال من أسلاف أو أرواح أو إله. بعض الناس لا يجدون تجربة سماع الأصوات مزعجة ولكن الكثير من الناس يجدونها كذلك. على سبيل المثال، بعض الناس يسمعون أصواتاً قد تقول أشياء جيدة أو محايدة (ليست جيدة أو سيئة)، لذلك هذه ليست بالضرورة مشكلة.

في بعض المجتمعات، سماع أصوات أو رؤية أشياء يراها الآخرون هي تجربة دينية أو جزء من حالة حزن عقب وفاة شخص قريب منك. قد يكون من المفيد التحدث مع مرشدك عن كيفية فهم ثقافتك لما تعاني منه.

أيًا كانت طريقة فهم الذهان، إذا كانت تجاربك تزعجك أو توقفك عن فعل الأشياء التي تستمتع بها، فأنت بحاجة للحصول على بعض المساعدة. كما هو الحال مع أي مرض، عندما يصبح شخص ما متوعدك عندها يحتاج إلى مساعدة لتحسن حالته.

## لماذا يعاني بعض الشباب من الذهان؟

لا يوجد سبب واحد لماذا على شخص ما أن يعاني من الذهان. يمكن أن يكون مزيجاً من كيف خلق الشخص (بيولوجيته) والأمور التي رآها في الحياة أو سمعها أو عاشها والتي يمكن أن تجعله أكثر عرضة للإصابة بالذهان.

بعض الأسباب المحتملة للتعرض للذهان تشمل ما يلي:

- التعرض لصدمة أو سوء معاملة؛ على سبيل المثال، التعرض لأذى جسدي من قبل شخص ما أو رؤية شخص آخر تعرض لإصابة
- أحداث مجهدة للغاية
- استخدام مخدرات الشوارع وبعض العقاقير الطبية الموصوفة
- مرض جسدي أو إصابة جسدية؛ على سبيل المثال، حمى مرتفعة أو إصابة في الرأس
- تاريخ العائلة أو الأشخاص الآخرين في العائلة الذين يعانون من الذهان

يمكن أن يساعدك التحدث مع مرشدك عن تجاربك الحياتية قبل النوبة الذهانية على فهم ما يحدث وإيجاد الطرق الأكثر فائدة لمساعدتك.



# ما هو العلاج والدعم المتوفر من قبل خدمات الذهان المبكر؟

## ماذا سيحدث عندما أذهب إلى خدمة الاستشارة؟

أول شيء ستقوم به الخدمات هو العمل معك لإدارة أية تجارب سيئة. الخدمات أيضا سوف:

- تتحدث معك للمساعدة في فهم ما يحدث لك. قد يسألونك مجموعة من الأسئلة لمساعدتهم على فهم وبناء صورة لما تشبه أعراضك الذهانية وكيف قد تؤثر عليك.
- تساعدك على فهم تجاربك الذهانية والتعامل مع أية صدمة قد تشعر بها.
- تساعدك في أي أمور أخرى قد تواجهها، مثل عدم الرغبة في التواجد حول الأصدقاء والعائلة والمجتمع. عدم الشعور بدافع أو مواجهة مشكلة في التفكير أو إظهار مشاعرك.
- تقدم الدواء والمعلومات عن الدواء إذا لزم الأمر.
- توفر التعليم والدعم لأفراد عائلتك.
- تساعدك في أية صعوبات في العمل أو المدرسة أو في أي جزء آخر من حياتك بما في ذلك الصداقات أو العائلة أو مجتمعك.
- العمل على مساعدتك مع أي من الأمور الصحية الأخرى.
- تساعدك على إيجاد طرق للحد من إمكانية حدوث الذهان مرة أخرى.
- تساعدك على تحديد الأهداف والعمل عليها.

👉 كثيرًا ما يقلق الناس من أن الأطباء النفسيين والأدوية يكلفون الكثير من المال، لكن هذا ليس هو الحال.

إن المكان الجيد للبدء به هو طبيب محلي (يسمى أيضًا 'الطبيب العام')، أو خدمة الصحة العقلية للمجتمع المحلي أو خدمة الصحة العقلية للشباب (على سبيل المثال، **headspace Youth Early Psychosis Program**). لدى هذه الخدمات معرفة عن الذهان المبكر وستساعد في الخطوة التالية لإيجاد الرعاية المناسبة.

👉 فريق العمل ودود وداعم.

👉 حتى لو لم يكونوا من نفس العرق مثلك، فإنهم يساعدونك؛ يقدمون الأمل لعائلتك.

## headspace Youth Early Psychosis Program (hYEPP)

تقدم هذه الخدمة الدعم للشباب الذين يعانون أو يواجهون خطر حدوث أول نوبة من الذهان. لدى hYEPP - برنامج هيدسبايس للشباب الذين يعانون من الذهان المبكر- فريق من المرشدين الذين يمكنهم العمل معك لمساعدتك على الشعور بالعافية. هناك مرشدون مختلفون مثل الأطباء والمرمضين والمرشدين الاجتماعيين والمستشارين والأطباء النفسيين والمعالجين المهنيين والأخصائيين النفسيين. هناك أيضًا مرشدون نظراء، هم أشخاص عانوا من تجارب مماثلة من الصعوبات في الصحة العقلية.

👉 لقد ساعدوني في الحصول على الشهادة الأولى للتعليم العام حتى أتمكن من الحصول على وظيفة.

## ما هي العلاجات التي ستقدمها خدمة الذهان المبكر؟

إذا لم تكن متأكدًا مما سيساعد، فلا بأس بذلك؛ يمكنك أن تأخذ وقتك وتساءل مرشدينك عن الخيارات المتاحة. على سبيل المثال، قد يكون لديك أكثر من مرشد للمساعدة في مجالات مختلفة من حياتك. يمكنك أيضًا أن تطلب من أحد المرشدين النظراء مساعدتك.

كيف يتحسّن شخص ما أو يتعلّم كيف يدير تجاربه الذهانية يمكن أن يتضمن عددًا من العلاجات.

### 👉 يستمعون إليك.

### العلاج بالكلام

إن وجود شخص تتكلم معه هو جزء مهم من العلاج والتحسّن. يمكن أن يساعدك العلاج بالكلام على فهم تجاربك والتوصل إلى استراتيجيات للتعامل معها. قد تختلف الطريقة الدقيقة للعلاج بالكلام لتناسب احتياجاتك.

### الدعم العملي

يتضمن الدعم العملي العمل معك لمعرفة ما هو مهم بالنسبة لك لتحسّن أو تعافى. يتفاوت هذا الأمر بالنسبة للأشخاص المختلفين. قد يعني ذلك العودة إلى المدرسة، والحصول على وظيفة، وإيجاد مكان للعيش فيه، والحصول على مساعدة لحل المشاكل المالية أو مقابلة أشخاص جدد وتكوين صداقات جديدة. يمكن أن تساعد المشورة الفردية والأنشطة الجماعية والعلاجات القائمة على النشاط في تحقيق هذه الأمور.

### الأدوية

يمكن أن يكون الدواء علاجًا مهمًا للذهان. هناك عدد من الأدوية المختلفة التي تساعد على الحد من معاناة الذهان والقلق والانعزاج التي يمكن أن تسببه هذه التجارب. سيساعدك الطبيب في معرفة تفاصيل كمية الدواء التي قد تحتاج إلى تناولها ومتى يجب تناولها. يجب مراقبة الدواء وما إذا كانت الآثار الجانبية قد نشأت من نوع الدواء أو أن الكمية التي تم أخذها تحتاج إلى تغيير.

## هل سيساعدني الدواء؟

يجد الكثير من الناس بأن الدواء يحسّن رفايتهم؛ حتى أن بعض الناس يطلقون عليه "منقذ للحياة". بعض الأشخاص لا يعانون كثيرًا أو قد لا يجد البعض أي فائدة من الدواء. قد يحاول طبيبك وصف أنواع مختلفة حتى يجد أفضلها لك. يوصي الأطباء بأن تأخذ الكمية المحددة الموصوفة. إن تناول كمية دواء أكثر أو أقل أو إيقاف الدواء فجأة يمكن أن يجعل الأعراض أقوى. يمكنك دائمًا التحدث مع طبيبك إذا كان لديك أية مخاوف أو إذا واجهتك أي صعوبة في تناول الدواء.

أسئلة مفيدة لطرحها:

- لماذا توصي بهذا الدواء بعينه؟
- هل هناك أي آثار جانبية؟
- كم من الوقت سيستغرق ذلك قبل أن أشعر بأي فائدة أو معرفة إذا كان هذا هو أفضل دواء لي؟
- إلى متى أنا بحاجة لأخذ هذا الدواء - هل سأحتاج لأخذه مدى الحياة؟

قد يكون من المفيد الاحتفاظ بمفكرة حول تجربتك في تناول الأدوية حتى تتمكن من التحدث مع طبيبك حول كيفية سيرها. إذا كان لديك أية مخاوف، تذكر أنه يمكنك طرح الأسئلة ولديك الحق في رؤية طبيب آخر للحصول على رأي آخر حول علاجك الطبي. استمر في طرح الأسئلة حتى تفهم. يمكنك أن تأخذ شخصًا تثق به إلى مواعيدك.

### 👉 في البداية لم أوافق على التشخيص ولم أكن أريد تناول الأدوية ولكنني الآن أرى أنهم سيساعدونني.

### السرية

لديك الحق في حماية خصوصيتك، مما يعني أن جميع المختصين العاملين في خدمات الصحة العقلية يجب أن يحافظوا على خصوصية معلوماتك. على سبيل المثال، إذا أراد أحد أفراد العائلة معرفة معلومات عنك، فإن المرشدين يحتاجون إلى إذن منك لإعطائه لهم (باستثناء ما إذا كنت معرضًا لخطر إيذاء نفسك أو الآخرين).

إذا كان عمرك 16 عامًا أو أكثر، يمكنك الحصول على مساعدة من الخدمة بدون إذن الوالد أو الوصي. يمكنك أيضًا الحصول على بطاقة Medicare والتي تعني أن علاجك سيكون مجانيًا أو بتكلفة بسيطة جدًا.

## ما الذي قد يساعدني على الشعور براحة أكبر مع خدمات الذهان المبكر؟

طلب المساعدة يتطلب شجاعة؛ تهانينا على اتخاذ الخطوة الأولى!

قد تشعر براحة أكبر إذا تحدثت عن:

- الأشياء التي ساعدتك في الماضي لتشعر بالراحة في التحدث عن الأوقات الصعبة.
- ما يعجبك ولا يعجبك عندما يقدم المرشدين المساعدة. على سبيل المثال، قد ترغب أن يستخدم مرشدك مصطلحاً آخر بدلاً من الذهان.
- ما هو المهم بالنسبة لك عند تلقي الدعم؟ على سبيل المثال، الشعور بأن مرشدك يفهم ما تشعر به ويحترم أفكارك.
- ما هي الطريقة التي تريد فيها أن تكون عائلتك أو أصدقائك أو قادة المجتمع جزءاً من تحسنتك. إذا كنت ترغب في أن يرافقك بعضهم إلى الجلسات، يمكنك أن تطلب من مرشدك المساعدة في ترتيب ذلك.
- دع مرشدك يعلم ما إذا كنت تفضل التعبير عن نفسك بطرق أخرى غير التحدث، على سبيل المثال: الرسم أو الكتابة.
- دع المرشدين يعرفون ما يعجبك وما لا يعجبك. على سبيل المثال، قد لا تحب تلاقي العيون.
- دع المرشدين يعلمون عندما تشعر بأنك تود التحدث وعندما تفضل أن تلجأ إلى السكون.

### 👉 يأتي الكثير من الناس إلى

هنا، إنها مشكلة شائعة.“

### 👉 في البداية كنت أفضل الرسم.

ساعدتني الألوان على الشعور بتحسنتي. لم أكن أريد التحدث.“

👉 تصغي مرشدتي لي. اتصلت على الفور بمديرة حالي، أحببت الطريقة التي تحدثت بها.“

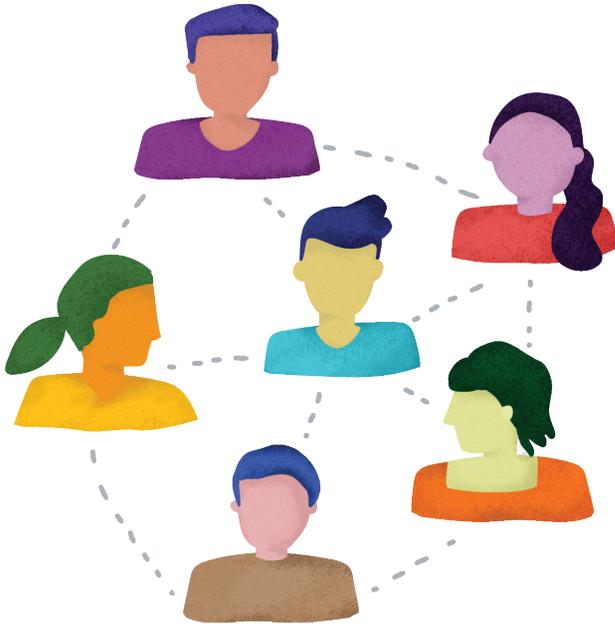
👉 فكر في الشخصية التي تحبها والأشياء التي تحب أن تشعر بأنها آمنة.“

👉 لقد ساعدني الحديث المتعلق بنوع المرشد الذي قد أرغب به.“

## ما الدور الذي تلعبه ثقافتنا وتقاليدنا في علاجي؟

تجد بعض الثقافات بأنه من المفيد أن يكون هناك مزيج من الدعم ما بين الصحة العقلية وأنواع أخرى من الدعم مثل: المعالجين، أو الشامان أو قادة المجتمع أو الشيوخ أو زعماء معتقدات أو الزعماء الدينيين. قد تكون هناك اختلافات في الرأي داخل الفئات العمرية في الثقافة. على سبيل المثال، قد يشعر الشباب بارتياح أكبر مع المرشدين في مجال الصحة العقلية، وقد يشعر أولياء أمورهم بارتياح أكبر مع المعالجين التقليديين أو قادة المجتمع.

من الشائع أيضاً أن يكون لدى الأفراد داخل العائلة آراء مختلفة حول أسباب الذهان، وما يجب فعله للحصول على ما هو أفضل وما سيحدث في المستقبل. قد تجد أنه من المفيد التحدث عن أي اختلافات بينك وبين عائلتك أو مجتمعك مع المرشدين في مجال الصحة العقلية.



# كيف يمكنني مساعدة نفسي؟

## تعرف على محفزاتك؛ ما الذي يجعلك تشعر بأنك لست على ما يرام؟

إن فهم ما يجعلك تشعر بمزيد من التشويش أو الانزعاج يمكن أن يساعدك في تطوير استراتيجيات مفيدة. اسأل نفسك: هل هناك أماكن أو مواقف أو أشخاص معينين تجعلني أشعر بمزيد من التوتر؟ ما الذي يمكنني فعله لمساعدة نفسي في هذه المواقف؟ قد ترغب بالتحدث عن هذه الأشياء مع شخص تثق به.

فهمتُ الأشياء التي جعلتني أشعر  
بالحزن. الآن لا أتعاطى المخدرات  
وأعزف على الآلات.



هناك أشياء مختلفة يمكنك القيام بها لإدارة تجربتك الخاصة بالذهان. كل شخص مختلف وستنجح بعض الأشياء مع بعض الناس ولن تنجح مع آخرين. تعرف على ما يناسبك وتحكم به. تذكر أنك لست وحدك، فقد عانى شباب آخرون من الذهان، ووجدوا طرقاً ليتحسنوا بدعم من الخدمات والعائلة والأصدقاء.

لا تلم نفسك. إنه شيء تحتاج  
إلى مساعدة بشأنه.

## اطلب المساعدة مبكراً

يمكن أن يفيدك طلب المساعدة في وقت مبكر قدر الإمكان على الشعور بشكل أفضل في وقت أقرب. لقد تحسن العديد من الشباب من نوبة الذهان الأولى ويمكنهم العودة إلى المدرسة أو العمل وإلى أنشطتهم المعتادة. إذا كانت الأصوات التي تسمعها سلبية وتقول أشياء سيئة عنك أو تخبرك بأن تؤذي نفسك أو الآخرين، فأنت في أزمة وتحتاج لأن تحصل على مساعدة طارئة.

دع العائلة والأصدقاء والمجتمع والخدمات النفسية تعرف ما الذي قد يساعدك. قد تحتاج إلى دعم مختلف في أوقات مختلفة وهذا أمر جيد.

احصل على مساعدة مبكراً. يمكنك  
أن تشعر بتحسن. ثابر، استمر  
وسوف تصل إلى هناك في النهاية.

## انظر إلى نفسك؛ ما هو المهم بالنسبة لك ويساعدك على الشعور بالارتياح؟

- ما الذي يمنحك شعورًا بالمتعة أو المرح أو الاسترخاء أو بتحقيق الهدف؟ هل تستمتع بالعناية بالحدائق، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو ممارسة الرياضة، أو مشاهدة الأفلام؟ قد تستمتع بالتطوع أو مساعدة شخص ما في مجتمعك.
- امضي بعض الوقت مع أفراد مجتمعك.
- تواصل مع الثقافة والتقاليد.
- اعتني بصحتك البدنية. إن تناول طعام جيد وممارسة الرياضة بانتظام والحصول على ما يكفي من النوم يمكن أن يحدث فرقاً في مزاجك ومستويات الطاقة لديك.
- امضي بعض الوقت مع الأصدقاء والعائلة والأشخاص الآخرين الذين يشعرونك بالرضا عن نفسك.
- اعتني بصحتك الروحية. هل لديك اعتقاد روحي أو ديني معين يساعدك على الشعور بقوة أكبر؟
- ذكّر نفسك بقواك. ما الذي ساعدك في المواقف الصعبة الماضية؟

👉 الرقص يساعد، يجعلني أكثر سعادة.

👉 قولي لنفسك: أنت جميلة لأنه من السهل نسيان ذلك.



## إنشاء خطة العافية

يمكن أن تساعدك خطة العافية في الأوقات الصعبة. ستذكرك بالأشياء التي يمكنك القيام بها لتشعر بتحسن. يمكن أن تتضمن الخطة أشياء يمكنك القيام بها بانتظام للبقاء على ما يرام. قد يكون من المفيد ذكر الأشخاص الذين يمكنك الاتصال بهم للحصول على المساعدة (العائلة / الأصدقاء والخدمات المجتمعية). إن تطوير خطتك الصحية هو شيء يمكنك القيام به بنفسك أو مع مرشدك.

يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد أن تتواجد في خطتك أقساماً مختلفة للبقاء على ما يرام:

- ما الذي يمكنني فعله عندما أشعر أنني بحالة جيدة، حتى أحافظ على عافيتي.
  - ما الذي أستطيعه عندما أكون متوَعكاً.
  - ما يمكنني القيام به عندما أكون متوَعكاً جداً.
  - الناس والخدمات التي يمكنني اللجوء إليها للمساعدة.
- قد تحتاج إلى استراتيجيات مختلفة في أوقات مختلفة. عندما تكون متوَعكاً، قد تحتاج إلى دعم أكثر مما تحتاجه عندما تكون بخير. قد ترغب في تضمين الأشخاص والأماكن والأنشطة المفيدة في خطة العافية الخاصة بك، بما في ذلك ما يجب القيام به إذا كنت لست ما يرام.

قد تتضمن بعض الأسئلة التي يجب أن تطرحها على نفسك ما يلي:

- كيف تؤثر هذه التجربة على حياتي اليومية؟
- ما الذي أفكر فيه أو أخاف منه أن يحدث؟
- هل هناك أشياء تحدث مع العائلة أو الأصدقاء أو المدرسة أو العمل تساهم في شعوري بالتوَعك؟
- ما الذي يساعدني على الشعور بالتحسن؟
- من ساعدني عندما واجهت صعوبات في الماضي؟
- ما الذي يعطيني الأمل؟
- فكر في الأهداف الصغيرة التي يمكن أن تؤدي إلى أهداف أكبر.

# كيف يمكن للعائلة والأصدقاء والمجتمع المساعدة؟

## كيف أتحدث مع الشاب عندما يكون ليس على ما يرام؟

عندما يعاني شخص ما من الذهان قد يتصرف بطرق تبدو غريبة أو مخيفة. من المهم أن تتذكر أنهم ما زالوا ابنك أو ابنتك أو أخوك أو أختك أو زوجتك أو زوجك أو شريك حياتك أو صديقك.

- كن نفسك. تصرف كما تفعل عادة.
- حاول ألا تغضب إذا كان الشخص يقول أشياء مؤذية لك عندما يكون ليس على ما يرام.
- نعتقد أن الشخص سوف يتحسن؛ نفهم أن هذا سيستغرق وقتاً.
- ساعد الشخص على الشعور بالأمان والمحبة.
- عندما يكون شخص ما مريض جداً بسبب الذهان قد يكون لديهم معتقدات وأفكار قوية حول شيء قد لا يكون صحيحاً أو يحدث. حاول عدم المجادلة معهم، والاستماع إليهم ومحاولة فهم لماذا يشعرون بهذه الطريقة.
- استمر بإظهار إهتمامك واحترامك؛ تذكر نقاط قوتهم وقدراتهم.

👉 انظر إلى الشخص كشخص عادي - تعرف على الأعراض.

تعتبر العائلات وأيضاً الأصدقاء والمجتمع نواحي مهمة للغاية في مساعدة الشاب ليتحسن. أن تكون هناك، تستمع، وتقدم الحب والدعم، وتعرض المساعدة وإيجاد العون وبأن تدع الشاب يعرف أن الأمور ستكون على ما يرام كلها أشياء مهمة يمكنك القيام بها. يمكن أن يكون مزعجاً رؤية شخص يعاني من الذهان. كعائلة وأصدقاء، قد تشعرون بأشياء كثيرة مختلفة، مثل الصدمة أو التشويش أو الشعور بالذنب أو الخوف أو الغضب. والخبر السار هو أن الكثير من الناس يتحسنون. كلما حصل الشخص على المساعدة بسرعة أكبر كلما زاد احتمال تحسنه.

👉 أصبحت أفضل، بدأت أشعر بالسعادة مرة أخرى. أدرك والدي أنني مريض وتحسنت حالتي.

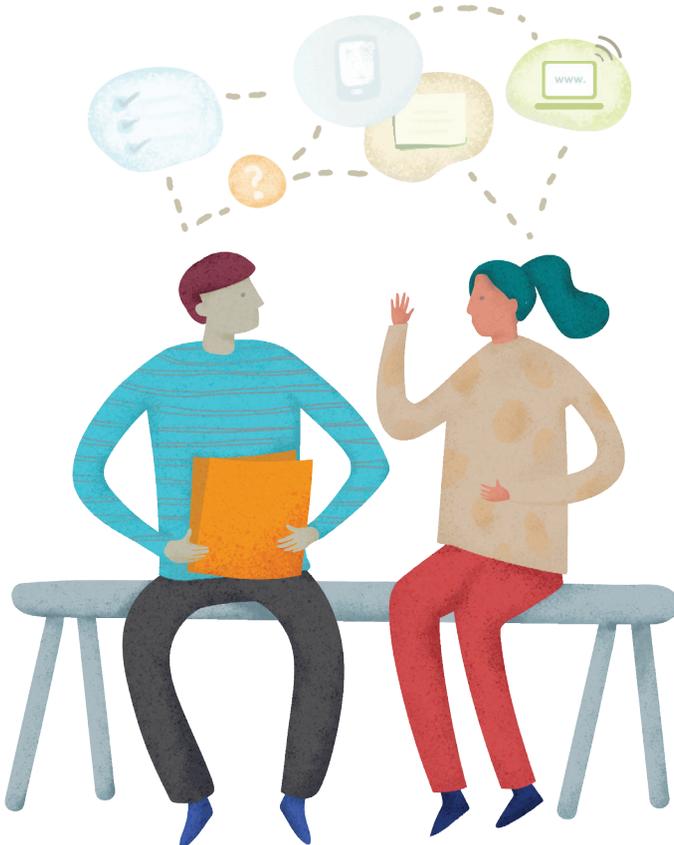
👉 شيء آخر مهم حقاً حقاً هو أن العائلة والأصدقاء يقولون بأنك شخص جيد. إنه يساعد عندما يذكر بأن الحياة يمكن أن تكون أفضل لأنه في بعض الأحيان يكون من الصعب البقاء إيجابياً.

## ماذا لو لم يرغبوا في الحصول على المساعدة؟

قد يكون من الصعب اتخاذ قرار للحصول على المساعدة لأسباب عديدة. قد لا يرغب الشخص المصاب بالذهان في الحصول على المساعدة أو حتى أن يعترف بأنه مريض. الحصول على المساعدة يدعم الشخص بأن يعلم ما يحدث بالضبط ويعرف ما هو نوع الرعاية المطلوبة. شجعهم على طلب المساعدة وأخبرهم بأنك سوف تكون هناك لدعمهم طالما أنهم بحاجة إليها. يمكنك مساعدتهم على إيجاد نوع الدعم الذي يرغبون في تلقيه. على سبيل المثال، قد يشعر الشخص بالراحة في التحدث مع زعيم روحي.

## تذكر أن تعني بنفسك

تذكر أن اعتلال الصحة العقلية شائع جدا وليس خطأ الشخص. يمكن أن يساعدك التعلم عن الذهان على فهم ما يحدث عندما يكون الآخرون ليسوا ما يرام. لا تحتاج إلى الحصول على جميع الإجابات! قد يكون من الصعب رعاية شخص مصاب بالذهان. من المهم أن تطلب الدعم لنفسك أيضًا! يمكنك البدء مع الطبيب العام (GP) أو زعيم مجتمع موثوق به.



## كيف يمكنني تقديم الدعم؟

تعتبر العائلات والأصدقاء مهمة جدًا في مساعدة الشخص على أن يصبح متعافياً مرة أخرى. هناك العديد من الأشياء العملية التي يمكن للعائلة والأصدقاء القيام بها. من المهم اكتساب المعرفة بقدر ما تستطيع عن الذهان.

يمكن أن يكون مفيداً أن:

- تعرّف على من يعتني بالشخص (فريق العلاج). اسأل عن أسمائهم، وما هو دورهم في العلاج، وكيفية الاتصال بهم عن طريق الهاتف.
- تسأل عن الشخص الأفضل لتبقى على اتصال معه واحتفظ بالمعلومات معك.
- تطلب اجتماعاً مع الأشخاص الرئيسيين في الفريق وأعد قائمة بالأسئلة التي يجب أن تأخذها معك. اكتب الإجابات في الاجتماع؛ إذا لم تفهم ما يقال لك، اطلب تفسيرات أكثر وضوحاً.
- تسأل أين يمكنك الحصول على أية معلومات أخرى تحتاجها. على سبيل المثال، هل هناك جلسات معلومات يمكنك حضورها حول الذهان؟ أو هل هناك مواقع شبكة أو صفائح وقائع يمكنك الإطلاع عليها؟
- من الغالب أن يكون لدى خدمات الذهان المبكرة مرشدين نظراء من العائلات الذين مروا بتجربة وجود فرد من العائلة يعاني من الذهان. اسأل ما إذا كان هناك مرشد عائلي نظير في الخدمة يمكنك التحدث إليه.

# جهات اتصال مفيدة

هناك عدد من خدمات hYEPP في أنحاء أستراليا. تعمل خلال ساعات الدوام العادية غير أنه لديهم فريق MATT يعمل خلال النهار وبعد ساعات الدوام. كلمة MATT اختصار لـ Mobile Assessment Treatment Team (فريق تقييم متنقل للعلاج) هو فريق من المرشدين مثل الممرضات والمرشدين الاجتماعيين والمعالجين المهنيين والأخصائيين النفسيين والأطباء الذين غالباً ما يرون الشاب للمرة الأولى لفهم ما يواجهه وكيف يمكن مساعدته على أفضل وجه. سيرى MATT الشاب أينما كان وبأي وقت يفضله الشاب.

## غرب أستراليا

### hYEPP Joondalup

الهاتف 08 9301 8900  
ساعات العمل الاثني - الأربعاء والجمعة 8:30-16:30،  
الخميس 08:30 - 19:00

### hYEPP Midland

الهاتف 08 9274 8860  
ساعات العمل الاثني - الأربعاء والجمعة 8:30-16:30،  
الخميس 08:30 - 19:00

### hYEPP Osborne Park

الهاتف 08 9208 9555  
ساعات العمل الاثني - الجمعة 08:00-16:30

### MATT team

الهاتف 08 9301 8999  
ساعات العمل الاثني - الجمعة، السبت / الأحد / العطلات الرسمية  
10:00 - 18:00

## جنوب أستراليا

### hYEPP Adelaide

الهاتف 1800 063 267  
ساعات العمل 5-9 مساءً الاثني - الجمعة

### MATT team

الهاتف 0475 989 619  
ساعات العمل 8:30 صباحاً - 9 مساءً الاثني - الجمعة / العطلات الرسمية 9 صباحاً - 5 مساءً

## فيكتوريا

### hYEPP Bentleigh

الهاتف 03 9076 9400  
ساعات العمل الاثني - الجمعة 9 - 5 مساءً، الأربعاء 7 - 9 مساءً

### hYEPP Dandenong

الهاتف 1800 367 968

### hYEPP Frankston

الهاتف 03 9769 6419  
ساعات العمل 5-9 مساءً الاثني - الجمعة

### hYEPP Narre Warren

الهاتف 1800 367 968

### MATT team

الهاتف 03 9076 9400  
ساعات العمل الاثني - الجمعة، السبت - الأحد 8:30 - 9:30 مساءً؛ السبت - الأحد 10:30 - 5:30 مساءً

## نيو ساوث ويلز

### hYEPP Mt Drunit

الهاتف 02 881 2500  
ساعات العمل 5-9 مساءً الاثني - الجمعة - بعد ساعات الدوام تتوفر جلسات عن طريق موعد

### headspace Parramatta

الهاتف 1300 737 616  
ساعات العمل 5-9 مساءً الاثني - الجمعة - بعد ساعات الدوام تتوفر جلسات عن طريق موعد

### headspace Penrith

الهاتف 02 4720 8800  
ساعات العمل 5-9 مساءً الاثني - الجمعة

### MATT team

الهاتف 0437 802 035  
ساعات العمل ساعات العمل: الاثني - الجمعة 8 صباحاً - 10 مساءً السبت - الأحد 6 - 10 مساءً

## الإقليم الشمالي

### hYEPP Darwin

الهاتف 08 8931 5999

## كوينزلاند

### hYEPP Meadowbrook

الهاتف 07 3804 4200

### hYEPP Southport

الهاتف 07 5509 5900  
ساعات العمل 5-9 مساءً الاثني - الجمعة

### MATT team

الهاتف 04 2361 4781  
ساعات العمل الاثني - الجمعة، السبت 8:00 - 10:00 مساءً؛ السبت - الأحد 6:00 - 10 مساءً

# دعومات أخرى

## MIND Australia

الهاتف 1300 286 463  
موقع الشبكة [www.mindaustralia.org.au](http://www.mindaustralia.org.au)

## Lifeline

الهاتف 13 11 14  
موقع الشبكة [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

## Suicide Call Back Service (خدمة الاتصال لمشكلة الانتحار)

الهاتف 1300 659 467  
موقع الشبكة [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

## الشرطة

الهاتف 000 في حالة الطوارئ أو في حالة تهدد الحياة، عندما تكون هناك حاجة إلى مساعدة عاجلة من الشرطة؛ اتصل على 131 444 للحصول على مساعدة الشرطة.

## Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health

(المركز الوطني المتميز في الصحة العقلية للشباب)  
موقع الشبكة [www.orygen.org.au](http://www.orygen.org.au)

## Hearing Voices Network (شبكة سماع الأصوات)

موقع الشبكة [www.hearing-voices.org](http://www.hearing-voices.org)

## Independent Mental Health Advocacy (الخدمة القانونية المستقلة للصحة العقلية)

الهاتف 1300 947 820  
موقع الشبكة [www.imha.vic.gov.au](http://www.imha.vic.gov.au)

## SANE Australia

الهاتف 13 11 14  
موقع الشبكة [www.sane.org](http://www.sane.org)

## Reach Out

الهاتف 02 8029 7777  
موقع الشبكة [www.reachout.com](http://www.reachout.com)

إذا كنت بحاجة إلى مترجم لمساعدتك في الاتصال بأي من الخدمات المذكورة أعلاه، يمكنك الاتصال بخدمة الترجمة الكتابية والشفهية على **131 450**

## دعومات محلية أخرى



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



#### شكر وتقدير

Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, The Centre for Multicultural Youth, و Victorian Transcultural Mental Health قد عملوا معاً لإنتاج هذا الكتيب الذي يدعم المحادثات حول المساعدة الذاتية، وطرق للشعور بالتحسن والمساعدة المتوفرة. نود أن نشكر الشباب وأفراد العائلة والمرشدين ثنائيي اللغة الذين شاركوا في جلسات التشاور.