

علائم هشدار دهنده بیماری روانی چیست؟



هر فردی ممکن است در زندگی روزهای بدیاری و نحس را هرازگاهی تجربه کرده باشد که در این شرایط اغلب شخص احساس خوبی از خود ندارد و یا با موضوعات خاصی دست به گریبان است.

انجمن روانپزشکی آمریکا در مقاله‌ای منتشر کرد: وقتی این موضوعات خاص و گریبانگیر آنقدر شدت و قدرت پیدا می‌کنند که تقریباً بر تمام جنبه‌های زندگی شما سایه می‌اندازند، شاید زمان آن فرا رسیده باشد که به یک روانپزشک مراجعه کرده و از وی کمک بگیرید. این انجمن برای شفاف سازی این مطلب فهرستی از علائمی را ارائه و منتشر کرده که نشانه‌های ابتدایی بروز بیماری روانی هستند و باید از جانب یک متخصص ارزیابی و بررسی شود.

این علائم عبارتند از:

- احساس نگرانی و اضطراب دائمی یا ترس از چیزهایی که می‌دانید غیر منطقی هستند.

- احساس مداوم غم و افسردگی

- تغییرات خلقی آشکار یا تغییر در شخصیت فرد

- دشواری در انجام کارها و مسوولیت‌های روزانه

- تجربه توهم یا افکار غیرواقعی

- تغییرات جدی و مهم در عادات تغذیه‌ای و خواب

- روی آوردن به مواد مخدر یا الکل برای تسکین یافتن

- احساس عصبانیت شدید و رفتارهای پرخاشگرانه و تهاجمی

- تفکر خودکشی

پژوهشگران توصیه می‌کنند: در صورت مشاهده این علائم شخص باید برای کمک فوری به پزشک مراجعه کند.

به گفته متخصصان: هر فردی ممکن است به بیماری روانی مبتلا شود. این بیماری‌ها می‌توانند پیامد یک اتفاق مصیب بار، جراحی و بیماری باشد و یا هیچ دلیل بارزی نداشته باشد. علائم اختلال روانی معمولاً در حدود 20 سالگی بروز می‌کند اما ممکن است خود بیماری حتی تا سال‌های پیری مشخص نشود. برخی از سرخ‌های این قبیل بیماری‌ها نیز در دوران کودکی تثبیت می‌شوند. هرچند علت اصلی بیماری روانی هنوز شناخته شده نیست اما محققان احتمال می‌دهند که بروز اختلال بیولوژیک در مغز می‌تواند عامل تظاهر این قبیل اختلالات باشد.

براساس این گزارش؛ با درمان موثر امکان بهبودی وجود دارد. درمان این نوع بیماری اغلب یک پروسه چند گانه شامل اقداماتی چون مصرف دارو، روان درمانی، تغذیه، حمایت جامعه و خانواده و تغییر در سبک زندگی است.

به گزارش ایسنا، برای بهبود یافتن، استراحت نیز ضروری است. گاهی ممکن است چندین هفته طول بکشد تا مصرف دارو تاثیر بگذارد. علت نیاز بیمار به استراحت زیاد تنبلی یا عدم همکاری نیست بلکه در واقع تاثیر بیماری است که مغز و جسم فرد را ناتوان می‌کند.

شایان ذکر است که حمایت و درک خانواده و جامعه و اطرافیان هسته اصلی درمان بیماری‌های روانی است.