

بیماری‌های روحی و روانی را بشناسید

هنوز هم تعداد زیادی از افراد از بیماری‌های روحی و روانی می‌ترسند و درک درستی از آن ندارند اما هرچه اطلاعات آنها درمورد این بیماری‌ها بیشتر شود، این ترس نیز از بین خواهد رفت.



سلامت نیوز : هنوز هم تعداد زیادی از افراد از بیماری‌های روحی و روانی می‌ترسند و درک درستی از آن ندارند اما هرچه اطلاعات آنها درمورد این بیماری‌ها بیشتر شود، این ترس نیز از بین خواهد رفت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سریعتر؛ اگر شما یا کسی که می‌شناسید دچار یک بیماری روحی و روانی است، خبر خوبی برایتان داریم: این بیماری‌ها قابل درمان هستند. امروز می‌خواهیم اطلاعاتی درمورد این بیماری‌ها و روش‌های درمان آنها در اختیارتان قرار دهیم.

کمک گرفتن

اگر خودتان یا کسی که می‌شناسید علائمی از بیماری‌های روحی و روانی را نشان داد، خیلی مهم است که فوراً برای تشخیص آن کمک گرفته و درمان را شروع کنید.

بیماری‌های روحی و روانی بسیار متداول هستند. تحقیقات نشان داده است که هر ساله، تعداد زیادی از افراد در سراسر جهان به یک مشکل روحی-روانی دچار می‌شود. بیماری‌های روحی و روانی تعداد بیشماری از بستری شدن‌های بیمارستانی را هر ساله شامل می‌شود. بااینحال، باوجود این واقعیت که همه شما مطمئناً کسی که دچار چنین بیماری‌هایی باشد را می‌شناسید، اما باز هم اطلاعات خیلی کمی درمورد آن دارید.

این طبیعت انسان است که از چیزی که قادر به درک آن نیست واهمه داشته باشد. بیماری‌های روحی و روانی هم به همین دلیل موجب ترس بسیاری افراد هستند و متأسفانه، خیلی‌ها آن را لکه ننگ می‌پندارند. به همین دلیل برای کمک گرفتن تردید می‌کنند. واقعاً موجب تأسف است زیرا اکثر بیماری‌های روحی و روانی قابل درمان هستند. بدتر اینکه، لکه ننگی که توسط افراد مبتلا به بیماری‌های روحی و روانی تجربه می‌شود، از خود آن بیماری مخرب‌تر است.

اگر شما هم دوست دارید به از میان برداشتن این لکه ننگ اجتماعی از بیماری‌های روحی و روانی کمک کنید، امیدواریم که این مقاله بتواند اطلاعات خوبی در اختیارتان قرار دهد. باورهای نادرست زیادی درمورد بیماری‌های روحی و روانی وجود دارد. تازمانیکه افراد با واقعیت مسئله آشنا نشده‌اند، وجود این بیماری‌ها را انکار می‌کنند و از حرف زدن درمورد این موضوع طفره می‌روند.

شما چقدر درمورد بیماری‌های روحی و روانی اطلاعات دارید؟ در زیر به برخی از باورهای نادرست درمورد این بیماری‌ها اشاره می‌کنیم:

&8226#8226 افراد مبتلا به بیماری‌های روحی و روانی خشن و خطرناک هستند. واقعیت این است که افرادی که از نظر روانی مشکل دارند، بیشتر از افراد عادی خطرناک یا خشن نیستند. درواقع، احتمال اینکه خود قربانی خشونت شده باشند بسیار بیشتر از آن است که خود افرادی خشن باشند.

&8226#8226 افراد مبتلا به بیماری‌های روحی و روانی کم‌هوش‌تر هستند. تحقیقات بسیاری نشان می‌دهد که اکثر افراد مبتلا به بیماری‌های روحی و روانی دارای هوشی متوسط یا بالاتر از متوسط هستند. بیماری‌های روانی، مثل بیماری‌های جسمی می‌تواند برای همه افراد، صرفنظر از میزان هوش، طبقه اجتماعی یا سطح درآمد آنها اتفاق بیفتد.

&8226#8226 بیماری‌های روحی و روانی بخاطر ضعف شخصی ایجاد می‌شود. بیماری روانی یک نقص شخصیتی نیست. این فقط یک بیماری است و هیچ ارتباطی با ضعف بودن یا نداشتن اراده ندارد. بالاینکه افراد مبتلا به بیماری‌های روحی و روانی می‌توانند نقش

بسیار مهمی در بهبودی خود داشته باشند اما خودشان انتخاب نکرده‌اند که بیمار شوند و تنبل هم نیستند زیرا نمی‌توانند از شر آن خلاص شوند.

&8226#; بیماری‌های روحی و روانی یک اختلال واحد و نادر است. بیماری روحی و روانی یک بیماری واحد نیست بلکه از دسته‌بندی گسترده‌ای از اختلالات بسیار تشکیل می‌شود. اضطراب، افسردگی، شیزوفرنی، اختلالات شخصیتی و اختلالات غذایی می‌تواند موجب بدبختی و ناراحتی افراد بیشماری در سراسر جهان شود.

کلمات می‌توانند دردناک باشند

کلماتی مثل “دیوونه”، “روانی”، “خل و چل” تنها نمونه‌هایی از کلماتی هستند که لکه ننگ بیماری‌های روحی و روانی را زنده نگه می‌دارند. این کلمات موجب خوار و خفیف کردن افراد مبتلا به این بیماری‌ها می‌شوند. بسیاری از ما بدون قصد آسیب رساندن این کلمات را بر زبان می‌آوریم. همانطور که هیچوقت افرادی که به بیماری‌های جسمی مثل سرطان و بیماری‌های قلبی مبتلا هستند را مسخره نمی‌کنیم، بیرحمانه است که بخواهیم افراد مبتلا به بیماری‌های روحی و روانی را مسخره کنیم.

بیماری‌های روحی و روانی در رسانه‌ها

خیلی اوقات افراد مبتلا به بیماری‌های روحی و روانی در رسانه‌ها به درستی توصیف نمی‌شوند. فیلم‌ها، برنامه‌های تلویزیونی و کتاب‌ها معمولاً افراد مبتلا به اینگونه بیماری‌ها را خطرناک و بی‌ثبات نشان می‌دهد. گاهی اوقات برای ایجاد حس در گزارش خود، بیماری روانی را پررنگ‌تر می‌کنند، حتی اگر آن بیماری هیچ ارتباطی با داستان نداشته باشد.

تشخیص مشکل

برای تشخیص رفتارها و اعمالی که از تلقی لکه ننگ بیماری‌های روانی پشتیبانی می‌کند، از معیار “توقف” استفاده کنید. خیلی ساده است. از خود پرسید چیزی که می‌شنوید:

&8226#; باعث می‌شود افراد مبتلا به بیماری‌های روحی و روانی را یک کلیشه تبدیل می‌کند تا افرادی با شخصیت‌های متفاوت؟

&8226#; افراد مبتلا به بیماری‌های روحی و روانی یا خود بیماری را خوار و خفیف می‌کند؟

&8226#; با رنجاندن افراد مبتلا به این بیماری‌ها، موجب آزار آنها می‌شود؟

&8226#; با این تفکر که افراد مبتلا به این بیماری‌ها به خوبی بقیه افراد نیستند، بر آنها سلطه می‌کند؟

اگر چیزی در رسانه‌ها می‌بینید یا می‌شنوید که از معیار “توقف” عبور نمی‌کند، عنوان کنید. با نویسنده یا تهیه‌کننده آن برنامه یا مطلب تماس بگیرید و درمورد آن مسئله با او حرف بزنید. به آنها کمک کنید درک کنند که این کلمات بر افراد مبتلا به بیماری‌های روحی و روانی تاثیر منفی دارد.