

دور الأسرة في علاج مرض الفصام

أظهرت الأبحاث التي أجريت على أسر مرضى الفصام أن المناخ الأسري الصحي له دور كبير في تحسين فرص استقرار المرضى ومنع انتكاس المرض. ولذلك فإن الأسرة تستطيع أن تلعب دورا كبيرا من كل النواحي في مساعدة المريض بالفصام. إذا كنت مهتما بمشكلة مرض الفصام في أسرتك فإن عليك أن تعلم بعض الأساسيات عن المرض.

د. محمود أبو العزائم مستشار الطب النفسي

(١) العلامات المنذرة:

إذا ظهرت بعض التصرفات الغريبة من المريض فإنه من المفيد أن تبحث عن النصيحة الطبية. بعض النوبات الحادة تحدث فجأة وأحيانا تظهر الأعراض خلال فترة من الزمن.

الأعراض التالية من الأعراض الهامة للمرض:

- تغيير واضح في الشخصية.
- الإحساس الدائم بأنه مراقب.
- صعوبة التحكم في الأفكار.
- سماع أصوات أو كلام لا يستطيع الآخرون سماعه.
- زيادة الانعزال عن المجتمع.
- مشاهدة أو رؤية أشياء لا يستطيع الآخرون رؤيتها.
- التحدث بكلمات لا معنى لها.
- المبالغة في التصرف مثل التدين الشديد.
- الغضب بدون مبرر مع الخوف الشديد.

● عدم النوم والهياج.

ويجب أن نعلم أن وجود هذه الأعراض أحيانا لا تجزم بوجود مرض الفصام لأنها قد تكون بسبب وجود مرض آخر مثل الإدمان على العقاقير أو بسبب مرض عضوي في الجهاز العصبي أو بسبب اضطراب عاطفي شديد «وجود حالة وفاة في الأسرة على سبيل المثال».

(٢) الحصول على العلاج:

خذ المبادرة إذا بدأ المرض في الظهور فأبحث عن الطبيب المتخصص في علاج المرض - إن أفراد الأسرة هم أول من يلاحظ ظهور الأعراض المرضية وتذكر أن المريض إن كان يحس أن الهلاوس والضلالات شيء حقيقي فإنه سوف يرفض العلاج.

● ساعد الطبيب بإمداده بكل

ملاحظاتك عن الحالة المرضية للمريض حاول أن تكون دقيقا في وصفك للأعراض المرضية، ومن الممكن أن تدون تلك الملاحظات وتقديمها للطبيب لأن تلك الملاحظات قد تساعد على دقة تشخيص الحالة المرضية.

(٣) المساعدة في تقديم العلاج:

العلاقة بين الطبيب والمريض علاقة هامة ويجب أن تكون علاقة يسودها الخصوصية وحفظ أسرار المريض التي يبوح بها للطبيب، ومع ذلك فإن للأسرة الحق في معرفة بعض المعلومات عن حالة المريض التي تساعد في تقديم الرعاية والعلاج المناسب. إن جزءا كبيرا من مهمة الطبيب هو محادثة وشرح وتوجيه أسر المريض القلق عليه. ويعتمد الأطباء النفسيون على الأسرة للمساعدة في تحسين حالة المريض لأنهم يعلمون أن أي فرد من أقارب المريض يستطيع المساعدة في سرعة التحسن. كيف نتصرف كأقارب أو أصدقاء للمريض؟.. ماذا نعمله أو نقوله عندما نكون معه وذلك له أهمية كبيرة للمريض ولتحسن حالته.

لذلك يجب أن تناقش المواضيع التالية مع الطبيب المعالج:

- أعراض وعلامات المرض.
- المال المتوقع للمريض.
- استراتيجية العلاج.
- علامات انتكاس المرض.
- المعلومات الأخرى المتعلقة بالمرض.

ولذلك يجب أن يكون لدى



هل تخشى أن يؤذى أحد أفراد أسرتك؟

● هل تخشى أن يؤذى نفسه؟ إذن تكلم عن خوفك مع الطبيب أو الإخصائي الاجتماعي إنه سوف يكون صادقا معك إذا سأله.. إذا كان هناك أي سبب للخوف فسوف يخبرك عنه، وكذلك سوف يساعدك لاتخاذ احتياطات ذكية ضد هذه المخاطر. ولكن إذا لم يكن هناك سبب كبير للخوف، وهذا هو الغالب فإن طمأننته لك سوف تساعد على تهدئة المخاوف التي لا داعي لها.

● هل تشعر بالذنب تجاه المريض لبعض الأسباب؟.. هل تشعر أنك بطريقة ما تسببت في حدوث المرض؟.. تخشى أنك تسببت في إضافة ما جعلته مريضا؟ إنك بالتأكيد لا تساعد المريض بلوم نفسك والنظر في الأشياء التي فعلتها خطأ.. كل هذه الأفكار يجب أن نتكلم عنها مع الطبيب أو الإخصائي النفسي أو الاجتماعي.

● المرض النفسي من الممكن أن يقلب ويهز حتى أكثر الأسر استقرارا وصفا. إنه يكون مثل الحمل المفزع للأسرة.. والإحساس بالحنان القليل تجاه المريض له ما يبرره. ولكن الشفقة من الممكن أن تؤدي بك إلى ألا تعمل الأشياء التي عليك عملها. أو أن تعمل أشياء تندم

الأسرة ملف يحتوي على معلومات عن المرض يشمل الآتي:

- العلامات المرضية التي تظهر على المريض.
- كل الأدوية التي استخدمت في العلاج وجرباتها.
- الأثر العلاجي لكل دواء استعمل.

(٤) علامات انتكاس المرض:

يجب على الأسرة والأصدقاء أن يكونوا على دراية كافية بعلامات انتكاس المرض التي تظهر على المريض عندما يبدأ في التدهور بسبب ظهور بعض الأعراض المرضية. ومن المهم أن نعلم أن المرض من الممكن أن ينتكس في أي وقت وهذه العلامات تختلف من فرد لفرد وأهم هذه العلامات:

- زيادة الانسحاب من النشاط الاجتماعي.
- تدهور النظافة الشخصية عن معدلها الطبيعي.
- يجب كذلك أن تعلم أن: الإجهاد والتوتر النفسي يجعل الأعراض تزداد سوءا.
- تقل الأعراض المرضية كلما ازداد المريض في العمر.

بعض التوجيهات والنصائح عن التعامل مع المريض النفسي.

- أولا: تعرف على شعورك نحو المريض النفسي.
- هل أنت خائف من المريض؟

عليها فيما بعد.

● وفي بعض الأحيان قد يشعر بعض الأقارب بالحسد من المريض. مثلا الأخ قد يشعر بالغيرة من أخيه المريض لعدم تحمله المسؤولية وكل العناية والرعاية التي يحصل عليها من الأهل والأطباء وأعضاء المستشفى. وإذا كانت لديك هذه الأحاسيس فحاول أن تواجه نفسك.. إذا علمت موقف المريض حقا فإن حسدك سوف يذوب سريعا.

ثانياً: عند عودة المريض من المستشفى للبيت:

عند عودة المريض للبيت وأثناء فترة النقاهة تكون هناك مشاكل عديدة يجب مواجهتها. أى مريض سواء حُجز بالمستشفى بمرض نفسي أو عضوي يكون عادة غير مطمئن عند مغادرته للمستشفى. الخروج من جو المستشفى الآمن الهادئ يكون مجهداً لأنه أثناء العلاج بالمستشفى كان الانفعال والتوتر بسيطاً بحيث يمكن تحمله ولذلك في خلال الأيام والأسابيع الأولى في المنزل يجب على الأسرة أن تحاول أن تعطى بعضاً من الحماية التي كان يحصل عليها وأن تعود نفسها على متطلبات المريض. الأشياء التي قد تبدو بسيطة مثل الرد على التليفون ومصافحته الناس أو التخطيط للواجبات قد تكون مقلقة للشخص الذي خرج حديثاً من المستشفى. والأقارب لهم دور هام في مرحلة النقاهة، إن عليهم أن يلاحظوا أن علاج المستشفى يشفى الأعراض المرضية التي تقعد المريض ولكن من الجائز ألا يشفى المرض نفسه.. هذا لا يعنى أن المريض لا شفاء له ولكن يعنى أنه لم يشف تماما.

أثناء الأيام الأولى في البيت يكون المريض متوتر ومن الممكن أن تظهر بعض أعراض المرض مرة أخرى إذا تعرض المريض لضغوط شديدة. أسرة المريض يجب أن تلاحظ هذا وتعد الأشياء بحيث لا تكون ضغوط الحياة اليومية فوق طاقة المريض في حالته الحالية. ليس من السهل أن نعرف الحد الأدنى والأقصى الذي يستطيع المريض تحمله ولكن يمكنك أن تعرف ذلك بالعود.

وهناك بعض الأشياء التي

يجب تجنبها مثل:

١- الاختلاط المبكر مع عدد كبير من الناس: المريض يحتاج للوقت للتعود على الحياة الاجتماعية الطبيعية مرة أخرى ولذلك لا تحاول أن تحته على الاختلاط لأنه سوف يضطرب أسرع بهذه الطريقة.. ومن الناحية الأخرى لا تتجاوز المعقول وتعمله من كل الاتصالات الاجتماعية.

٢- الملاحظة المستمرة: إذا كان المريض مشغولاً ببعض الأعمال لا تحاول مراقبته باستمرار لأن ذلك يجعله عصيباً وهذا ليس مطلوباً.

٣- التهديد والتقد: لا تحاول تهديد المريض بعودته للمستشفى، ولا تضايقه و تنقد تصرفاته باستمرار وبدون مبرر كاف.

٤- عدم الثقة في استعداداته للعودة للبيت: ثق في المريض واحترم رأى الطبيب المعالج في إمكان عودته للبيت.

ثالثاً: ظهور التوتر والتحسين أثناء فترة النقاهة:

واحد من الأشياء التي من المحتمل أن تواجهها العائلة هي التصرفات غير المتوقعة من المريض وهذا أحد الفروق الهامة بين الأمراض النفسية والجسمانية. المريض الذي كسرت ساقه يحتاج إلى فترة علاج بسيطة يعقبها فترة نقاهة بسيطة، ولكن المريض النفسي يبدو يوماً ما حساساً ولا يعاني من التهيؤات ثم في الفترة التالية مباشرة يمكنه أن يشكو من المرض ثانية.. متهماً زوجته بأشياء يتخيلها.. شاكياً أنه لا يحصل على العدل في عمله أو أنه لا يحصل على النجاح الذي يستحقه في الحياة.

بالنسبة للأقارب كل هذه التصرفات معروفة لهم فقد شهدوه من قبل في المرحلة الحادة لمرضه والآن ها هي تصدر ثانية من شخص المفروض أنه أحسن.. الألم والحيرة تجعل بعض أفراد الأسرة يأخذ موقفاً سلبياً لأي محاولة لعودة المريض للإحساس الطبيعي.. ولكن ببعض كلمات هادئة لشرح الحقيقة وتغيير الموضوع بطريقة هادئة ثم العودة فيما بعد لشرح الحقيقة سوف تمنع المرات وتساعد المريض على تقبل الواقع.

فترة النقاهة تحدث فيها نوبات من التحسن والقلق خصوصاً أثناء المرحلة الصعبة الأولى للنقاهة - بينما المريض يتعلم كيف يلتقط الخيوط للعودة للحياة الطبيعية مرة أخرى - لذلك يجب على الأسرة أن تتحمل إذا ظهر تصرف مرضي مفاجئ في مواجهة حادث غير متوقع.

رابعاً: لا تسأل المريض أن

يتغير.

لا فائدة من أن نطلب من المريض أن يغير تصرفاته، إنه يتصرف كما يفعل لأنه مريض وليس لأنه ضعيف أو جبان أو أناني أو بدون أفكار أو قاس.. إنه لا يستطيع كما لا يستطيع المريض الذي يعاني من الالتهاب الرئوي أن يغير درجة حرارته المرتفعة.. لو كان عنده بعض المعرفة عن طبيعة مرضه - ومعظم المرضى يعملون بالرغم من

أنهم يعطون مؤشرات قليلة عن معرفتهم للمرض - فإنه سيكون مشتاقاً مثلك تماماً لأن يكون قويا وشجاعاً ولطيفاً وطموحاً وكراماً والى لا يستطيع ذلك. هذا الموضوع هو أصعب شيء يجب على الأقارب أن يفهموه ويقبلوه ولا عجب أنه يأخذ جهداً كبيراً لكي تذكر نفسك أنه «المرض» عندما تكون ماثلاً الهدف لعلامات العداء المرضية من الأخت، أو عندما تكون الوقاحة والخشونة والبرود هو رد أخيك لكل ما تقدمه وتفعله له. ولكن يجب أن تذكر نفسك دائماً أن هذا هو جزء من المرض.

خامساً: ساعد المريض لكي يعرف ما هو الشيء الحقيقي:

المريض النفسي يعاني من عدم القدرة على التمييز بين ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي. ربما يعاني كذلك من بعض الضلالات (الاعتقادات الخاطئة).. ربما يعتقد أنه شخص آخر وأن شخصاً ما مات منذ فترة مازال حياً أو أن بعض الغرباء يريدون إيذائه.. إنه يدافع عن هذه المعتقدات الخاطئة بالطريقة التي قد يدافع بها أى فرد منا ينعاد ومكابرة عن شيء غير متأكد من صحته.. من وراء دفاع المريض

حيرة ما بين الحقيقي وغير الحقيقي. انه يحتاج مساعدتك لكي تظهر الحقيقة ثانية أمامه.. ويحتاج أيضاً أن تجعل الأشياء من حوله بسيطة وغير متغيرة بقدر الإمكان. وإذا ظل يراجعك مرة بعد مرة عن بعض الحقائق الواضحة، يجب أن تكون مستعداً بسرعة وبصبر وحزم بسيط لكي تشرح له الحقيقة مرة أخرى، يجب ألا تتظاهر بقبول الأفكار المرضية والهلاوس كحقيقة

واقعة، وفي الجانب الآخر لا تحاول أن تحته على التخلص منها ببساطة قل له إن هذه الأفكار ليست حقيقة ودع الأمر عند هذا الحد من المناقشة. عندما يفعل أشياء لا تقبلها لا تتظاهر بقبولها. إذا تضايقت من سلوكه قل له ذلك بصراحة ولكن وضح له أنك متضايق من سلوكه وليس منه شخصياً، وعندما يقوم بسلوك لا يتنافى مع الواقع يجب أن تكون معرفته الحقيقية يجب أن تكون صادقة معه، عندما تحس بشيء ما لا تخبره بأكثر تحس بشيء آخر. عندما تكون غاضباً لا تقل له إنك لست غاضباً.

تجنب خداعه حتى في المواضيع البسيطة.. من السهل خداع هؤلاء المبلبلين ولكن كل خدعة تجعل التعلق الضعيف بالحقيقة أقل يقيناً.. وإذا لم يجدوا الحقيقة والواقع بين هؤلاء الذين يحبونهم فأين يجدونها؟

سادساً: لكي تخرجه من عالمه الداخلي:

نتيجة للمرض النفسي فإن المريض يرغب في العزلة التي تبدو له سهلة وأكثر أماناً. المشكلة التي يجب عليك مواجهتها هي أن تجعل العالم من حوله أكثر جاذبية. هذا





اجعله يحس كأنه فرد عاды فى العمل.. اشعره بالود والصحة والثقة أنه سوف يحتاج للصدقة مثل أى فرد آخر.

لا تدلل المريض بمحاولة أن تحميه من المسؤوليات والأعمال الشاقة وأعطه الفرصة لكى يشارك فيها، لا تكن شكاكاً فيه وتتوقع منه أن يعمل أشياء غريبة. إذا كنت متوقفاً منه ذلك فإن أى عمل عادى منه سوف يبدو لك غريباً وإذا عمل شيئاً خارجاً بعض الشيء عن الطبيعى فتذكر أن أى فرد منا من الممكن أن يعمل ذلك.

الأفضل أن تقابله كأنك لم تسمع أو تعرف أنه كان مريضاً نفسياً من قبل. لا تضع القيود على كلماتك بأن تخشى أن تقول أى كلمة مثل كلمة (جنون أو مريض) أمامه. فقط تكلم كما تتكلم مع أى فرد آخر.

عندما يرجع للعمل مرة أخرى بعد العلاج عرفه بنظام العمل الكامل حتى يكون متأكلاً مع نظام العمل الروتينى. إذا كان فى المستشفى لمدة طويلة فإن التأقلم سوف يستغرق مدة أطول بعض الشيء.

مسئوليات هامة:

● المرض النفسى مثل المرض الباطنى فى بعض النواحي ولكن فى نواح أخرى يكون مختلفاً. واحد من أهم الاختلافات هو الاعتماد الكبير للمريض النفسى على النية السليمة والصداقة التى يظهرها الآخرون.

● تحسن الحالة أو تدهورها يعتمد إلى حد كبير على المناخ الاجتماعى والعاطفى الذى يظهره الناس من حوله. إن الناس هم أهم دواء له.

● إذا أحس أن عليه أن يخفى

يعانون من بعض الصعوبة فى العودة للحياة الطبيعية مرة أخرى.. المرضى بعد حصولهم على الرعاية الطبية يكونون خائفين من مواجهة متطلبات الحياة مرة أخرى. وفى محاولتهم لكى يظلوا معتمدين وتحت الرعاية التى لا يحتاجونها يحاولون اللعب على عواطف الناس من حولهم. السماح لهم باستغلال مرضهم بهذه الطريقة يكون عبئاً على من حولهم ، ولذلك يجب على الأقارب أن يقفوا بحزم ضد رغبات المريض بحيث يستطيع أن يقف على قدميه مرة أخرى. عندما يشك الأقارب فى حاجة المريض إلى بعض الرعاية الخاصة فيجب عليهم الاتصال بالطبيب.

ملاحظات هامة لأهل المريض:

١- حافظ على عهودك للمريض دائماً. إذا وعدت المريض بأن تأخذه إلى مكان ما مثل النادى أو السينما فيجب أن تقى بوعدك حتى إذا كان ذلك مرهقاً لك.

٢- يجب التأكد من أن المريض يتناول الدواء الموصوف له بالروشتة الطبية فى مواعيدها حتى لو كان معترضاً عليها وحتى لو كان يبدو متحسناً ولا يحتاج إليها، لأن الطبيب يعلم ما هو الأفضل للمريض وأين مصلحته ، ولذلك فإن إرشاداته يجب أن تنفذ بدقة.

٣- إذا كان هناك مواعيد محددة ودقيقة للمريض لمقابلة الطبيب يجب التأكد من المحافظة على تلك المواعيد حتى ولو كان المريض لا يريد أن يذهب فى المواعيد المحددة للطبيب وعلى الجانب الآخر لا ترهقه. ٤- اجعله يعرف أنك تساعد فى الكبيرة والصغيرة وأنت سوف تكون دائماً بجانبه لمساعدته عندما تستطيع وأنت لن تتخلى عنه.

٥- إذا كانت لديك أسئلة عما يجب أن تفعله للمريض اتصل بالطبيب أو الإخصائى الاجتماعى فى المستشفى أو العيادة للاستفهام عنها.

العودة للعمل:

إذا كان المريض له وظيفة قبل مرضه فإنه يجب أن يعود للعمل مرة أخرى بمجرد تحسنه بدرجة كافية لأن البقاء فى المنزل أو حوله فى فراغ من الممكن أن يؤدى إلى تحطيم الروح المعنوية لديه. أداء أى نوع من العمل يعد أفضل له من الراحة النفسية لأن وجود الوظيفة أو العمل يؤثر كثيراً فى إحساسه بالثقة فى النفس والصحة النفسية.

فى العمل:

الزملاء فى العمل يستطيعون مساعدة المريض النفسى باتباع هذه القاعدة البسيطة: عامله كما تعامل الشخص الذى أدخل المستشفى للعلاج من أى مرض عضوى..

سوف يتطلب تفهما وإدراكاً من جانبك. إذا ابتعدت عنه أو تجاهلته أو تكلمت عنه فى وجوده كأنه ليس موجوداً.. عندئذ فإنه سوف يكون وحيداً ولن يجد فى نفسه حافزاً لكى يشارك فى الحياة من حوله، وفى الجانب الآخر إذا دفعته فى وسط الحياة الاجتماعية بينما يشعر هو بالخوف من مقابلة الناس الذين لا يعرفهم، وإذا لم يستطع التحمل فإن ذلك سوف يدفعه للعودة إلى عالمه الداخلى والانتواء مرة أخرى.

يجب أن ننتظر ونأخذ الإشارة منه أولاً.. مثلاً أراد زيارة الأهل والأصدقاء فيجب أن تسمح له ولكن بدون اندفاع. وإذا دعاه بعض الأقارب إلى الزيارة وتناول الغداء ووعد بتلبية هذه الدعوة ووجدت أنت أنه غير مستعد لهذه الدعوة فيجب أن تتدخل بهدوء لمساعدته فى التخلص من هذه الدعوة بدون إخراج له.

أذهب معه إلى الأماكن العامة الهادئة وافعل الأشياء التى لا تكون مثيرة أو مقلقة أكثر من اللازم مثل مشاهدة مباراة الكرة فى التلفزيون بهدوء وبدون انفعال. شجعه على متابعة الهوايات والمشاركة فيها إذا رحب بذلك.

سابعاً: أعط حوافز فى جرعاً صغيرة:

يجب أن تعطى المريض حوافز بصورة منتظمة إذا بدأ يخرج من عزلته ولكن يجب أن تكون الحوافز مستحقة. فإنك عندما تكافئ شخصاً غير جدير بهذه المكافأة فإن هذه المكافأة تكون مؤذية ومهينة. وربما يفرح بهدية لا يستحقها فى البداية لكنه بعد ذلك سوف يفقد الثقة حتى إذا كان يستحق المكافأة بحق.

ثامناً: المحافظة على احترام الذات مع المريض:

يجب أن تشجع المريض لكى يساعد نفسه قدر المستطاع. لا تدلل المريض وفى الوقت نفسه لا تدفعه إلى مواقف أو أماكن من المؤكد أن يفشل فيها . ويجب ألا تجعل أفكار المريض موضع سخريه ، وعندما لا تكون موافقاً على أفكاره اظهر ذلك بطريقة تسمح له بالمحافظة على كرامته. اعطه الاحترام بأن تصمم على أن يحترمك شخصياً، كإنسان ناضج فإن له الحق أن يتوقع منك أن تطبق تصرفات الكبار على تصرفاته بالرغم من كونه مريضاً. إذا أهانك يجب أن تخبره بأنك قد أهنت وأنت لا ترضى عن ذلك.

تاسعاً: قف بثبات فى تعاملك معه.

لا تسمح للمريض بأن يستخدم مرضه لكى يحصل على ما لا يستحقه.. هل هذه النصيحة غريبة؟.. معظم المرضى المتحسنين

كونه مريضاً عن الزملاء فى العمل أو مع الجيران والأصدقاء وإذا رأى أن مرضه قد جلب العار على أسرته فإنه سيكون أكثر من يائس لأنه حرم من الاتصال الانسانى العاطفى الذى يحتاج اليه لكى يظل متحسناً.

● فى المستشفيات والعيادات يصف الأطباء ويخططون العلاج لكى يقللوا من إحساس المريض بالعزلة ولكى يزيدوا الثقة فى النفس وفى الآخرين، ولكن عندما يعود لأسرته وعمله ومجتمعه من اللازم أن يجد الناس الذين سوف يساعدونه لكى يحس بالراحة والذين لن يتصرفوا معه تصرفات تؤدى إلى فقدان الثقة الجديدة المكتسبة من خلال العلاج النفسى.

● إن مسئولية صحة المريض العائد للمجتمع تقع على عاتق كل فرد منا سواء كان فرداً من أسرته أو عضواً فى المجتمع، من سلوكنا وأعمالنا وطباعنا، ومن قبولنا أو رفضنا له سوف نؤثر بطريق مباشر أو غير