

Arabic
عربي

مفاهيم خاطئة حول الأمراض النفسية

This work is a collaboration of the Canadian Mental Health Association
and the Saskatchewan SWIS Coordination (SSC) program

المنظمة الكندية للصحة النفسية
(Canadian Mental Health Association)

Saskatchewan SWIS Website: www.swissask.ca

Funded by:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



Canadian Mental
Health Association
Saskatchewan
Mental health for all

هل تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟

اتصل بمنظمة مجتمعية مثل المنظمة الكندية للصحة النفسية (Canadian Mental Health Association – CMHA) لمعرفة المزيد عن سبل الدعم والموارد في منطقتك.

تأسست الجمعية الكندية للصحة النفسية في عام 1918، وهي جمعية خيرية وطنية تساعد في الحفاظ على الصحة النفسية لجميع الكنديين وتحسينها. وبصفتها الجمعية الرائدة على المستوى الوطني في مجال الصحة النفسية، ساعدت الجمعية الكندية للصحة النفسية الناس على الوصول إلى الموارد المجتمعية التي يحتاجونها لبناء المرونة ودعم التعافي من الأمراض النفسية.

تفضل اليوم بزيارة الموقع الإلكتروني للمنظمة الكندية للصحة النفسية

CMHA على www.cmha.ca.

تؤثر الأمراض النفسية على كل منا بطريقة ما. نحن جميعا نعرف على الأرجح شخصا مصابا بمرض نفسي في مرحلة ما. ومع ذلك، لا يزال هناك العديد من المواقف المؤلمة حول الأمراض النفسية، التي تزيد الشعور بوصمة العار والتمييز وتجعل الوصول إلى المساعدة صعبا. لقد حان الوقت للنظر في الحقائق.

ما الذي يمكنني القيام به حيال ذلك؟

تغيير المواقف والسلوكيات يستغرق وقتاً، وقد يبدو وكأن شخصا واحدا لا يمكنه إحداث فرق. في الواقع، يمكننا جميعاً إيجاد طرق صغيرة للمساعدة.

أولاً، يمكننا جميعاً التفكير في مصادر معلوماتنا. لا تروي لك القصص الإخبارية والبرامج التلفزيونية والأفلام ووسائل الإعلام الأخرى القصة الكاملة بالضرورة. عادة ما تكون هذه القصص مثيرة أو صادمة لأن هذا هو ما يجتذب الناس، لكنها لا تمثل بالضرورة تجارب معظم الناس. يمكن للتفكير الناقد في مصادر معلوماتنا أن يساعدنا في فصل القصص المثيرة عن وجهات النظر المتوازنة.

ثانياً، يمكننا جميعاً دعم القوانين والممارسات في مجتمعاتنا المحلية التي تمنع التمييز ضد المصابين بأمراض نفسية وتشجع على الإدماج.

ثالثاً، يمكننا جميعاً قضاء بعض الوقت مع الأشخاص المصابين بأمراض نفسية للمشاركة والتعلم من بعضنا البعض. يكون هذا أفضل عندما يمتلك الجميع سلطات متساوية. يعد التطوع مع منظمة مجتمعية طريقة رائعة للتواصل مع الآخرين.

10 مفاهيم خاطئة شائعة

فيما يلي عشرة مفاهيم خاطئة شائعة حول الأمراض النفسية.

المفهوم الخاطئ رقم 1: الأمراض النفسية ليست أمراضاً حقيقية.

الحقيقة: لقد تغيرت الكلمات التي نستخدمها لوصف الأمراض النفسية بشكل كبير بمرور الزمن. أما الأمر الذي لم يتغير فهو حقيقة أن الأمراض النفسية ليست صعوداً وهبوطاً منتظماً لأحداث الحياة. تسبب الأمراض النفسية حالة من الضيق، والتي لا تختفي من تلقاء نفسها، وهي مشكلات صحية حقيقية لها علاجات فعالة. عندما يكسر أحدهم ذراعهم، فإننا لا نتوقع منهم مجرد "تناسي الأمر". كما إننا لن نلومه إذا كان بحاجة إلى جبيرة، أو معلاق، أو أي مساعدة أخرى في حياتهم اليومية أثناء تعافيتهم.

المفهوم الخاطئ رقم 2: لن تصيبي الأمراض النفسية أبداً.

الحقيقة: كلنا سنتعرض لأمراض نفسية.

يقدر الباحثون أن واحداً من كل خمسة كنديين سيصاب بمرض نفسي في مرحلة ما من حياته. قد لا تصاب شخصياً بمرض نفسي، ولكن من المرجح تماماً أن يواجه أحد أفراد العائلة، أو صديق، أو زميل في العمل تلك التحديات.

المفهوم الخاطئ رقم 3: الأمراض النفسية ليست سوى ذريعة للسلوك السيء.

الحقيقة: من الصحيح أن بعض الأشخاص المصابين بأمراض نفسية قد يتصرفون بطرق غير متوقعة أو تبدو غريبة بالنسبة للآخرين. علينا أن نتذكر أن المرض، وليس الشخص، هو سبب هذه السلوكيات. لا أحد يختار تجربة مرض نفسي. قد يشعر الأشخاص الذين يتعرضون لتغيير في سلوكهم بسبب مرض نفسي بالإحراج الشديد أو الخجل من الآخرين. ومن الصحيح أيضاً أن الأشخاص الذين لديهم تاريخ للإصابة بمرض نفسي مثلهم مثل أي شخص آخر: فقد يتخذون خيارات سيئة أو يفعلون شيئاً غير متوقع لأسباب لا علاقة لها بأعراض مرضهم.

المفهوم الخاطئ رقم 4: الأبوة والأمومة السيئة تسبب الأمراض النفسية.

الحقيقة: ليس هناك عامل واحد يمكنه أن يسبب الأمراض النفسية. الأمراض النفسية هي حالات معقدة تنشأ عن مزيج من الوراثة والبيولوجيا والبيئة والتجارب الحياتية. يلعب أفراد الأسرة والأحباء دور كبير في الدعم والتعافي.

المفهوم الخاطئ رقم 5: يتسم الأشخاص المصابون بأمراض نفسية بالعنف والخطورة.

الحقيقة: يحاول البعض التنبؤ بالعنف، بحيث يعرفوا ما يجب عليهم تجنبه. ومع ذلك، فإن أسباب العنف معقدة. يتفق الباحثون على أن الأمراض النفسية ليست مؤشراً جيداً للتنبؤ بالعنف. في الواقع، إذا نظرنا إلى الأمراض النفسية لوحدها، فإن المصابين بمرض نفسي ليسوا أكثر عنفاً من الأشخاص الذين لا يعانون من مرض نفسي. يرتبط استبعاد الأشخاص من المجتمعات بالعنف. وغالباً ما يكون المصابون بأمراض نفسية من بين أولئك المستبعدين. من المهم أيضاً ملاحظة أن الأشخاص المصابين بأمراض نفسية هم أكثر عرضة لأن يكونوا ضحايا للعنف بدلاً من يمارسوا العنف.

المفهوم الخاطئ رقم 6: الناس لا يتعافون من الأمراض النفسية.

الحقيقة: يمكن للناس أن يتعافوا من الأمراض النفسية. اليوم، هناك العديد من الأنواع المختلفة من العلاجات والخدمات وسبل الدعم التي يمكنها المساعدة. لا ينبغي لأحد أن يتوقع أن يشعر بالاعتلال إلى الأبد. والحقيقة هي أن الأشخاص المصابين بأمراض نفسية يمكنهم أن يعيشوا حياة منتجة ومفعمة بالحياة. فهم يعملون أو يتطوعون أو يساهمون بمهاراتهم وقدراتهم الفريدة في مجتمعاتهم المحلية. حتى عندما يصاب الأشخاص بأمراض نفسية تستمر لفترة طويلة، يمكنهم تعلم كيفية تدبير أعراضهم حتى يتمكنوا من العودة إلى أهدافهم. إذا استمر شخص ما في التعرض لكثير من التحديات، فقد يكون ذلك علامة على الحاجة إلى أساليب أو سبل دعم مختلفة.

شخص مسن للاكتئاب، فسيحتاج إلى نفس الدعم مثل أي شخص آخر.

هذه المفاهيم الخاطئة - وغيرها الكثير - تستبعد الأشخاص المصابين بأمراض نفسية من مجتمعاتنا وتخلق عوائق أمام تحقيق الرفاهية. إذا أردنا تقليل تأثير الأمراض النفسية على مجتمعاتنا، فسنحتاج إلى معرفة الحقائق والبدء بافتراضاتنا وسلوكياتنا.

**يسبب المرض النفسي حالة من الضيق
التي لا تختفي من تلقاء نفسها،
وهي مشكلات صحية حقيقية
لها علاج فعال.**

المفهوم الخاطئ رقم 7: الأشخاص المصابون بأمراض نفسية ضعفاء ولا يمكنهم تحمل الإجهاد.

الحقيقة: يؤثر الإجهاد على العافية، لكن هذا ينطبق على الجميع. قد يكون المصابون بأمراض نفسية أفضل في إدارة الإجهاد من الأشخاص الذين لم يصابوا بأمراض نفسية. تعلم كثير من المصابين بأمراض نفسية مهارات مثل إدارة الإجهاد وحل المشكلات حتى يتمكنوا من التعامل مع الإجهاد قبل أن يؤثر على عافيتهم. الاعتناء بنفسك وطلب المساعدة عند الحاجة إليها هي علامات على القوة، وليس الضعف.

المفهوم الخاطئ رقم 8: لا يمكن للمصابين بالأمراض النفسية أن يعملوا.

الحقيقة: سواء كنت تدرك ذلك أم لا، تمتلئ أماكن العمل بأشخاص تعرضوا لأمراض نفسية. لا تعني الأمراض النفسية أن شخصاً ما لم يعد قادراً على العمل. يستفيد بعض الأشخاص من التغييرات في العمل لدعم أهدافهم، لكن العديد من الأشخاص يعملون في ظل القليل من الدعم من صاحب العمل. يرغب معظم المصابين بأمراض نفسية خطيرة في العمل، لكنهم يواجهون عقبات نظامية في العثور على عمل ذي مغزى والاحتفاظ به.

المفهوم الخاطئ رقم 9: لا يمكن أن يصاب الأطفال بمرض نفسي مثل الاكتئاب. هذه مشكلات تقتصر على البالغين.

الحقيقة: حتى الأطفال يمكنهم المعاناة من الأمراض النفسية. في الواقع، العديد من الأمراض النفسية التي تظهر لأول مرة عندما يكون الشخص صغيراً. قد تبدو الأمراض النفسية مختلفة عند الأطفال عنها في البالغين، لكنها تشكل مصدر قلق حقيقي. قد تؤثر الأمراض النفسية على طريقة تعلم الصغار واكتساب المهارات، مما قد يؤدي إلى تحديات في المستقبل. ول سوء الحظ، لا يحصل العديد من الأطفال على المساعدة التي يحتاجونها.

المفهوم الخاطئ رقم 10: يصاب كل شخص بالاكتئاب مع تقدمه في السن. انها مجرد جزء من عملية الشيخوخة.

الحقيقة: ليس الاكتئاب جزءاً لا مفر منه من الشيخوخة. قد يكون المسنون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب لأنهم يواجهون الكثير من التغيرات في الأدوار والشبكات الاجتماعية. إذا تعرض