

دليل المعلومات

معلومات لك، انت الذي قريبك لديه اضطرابات نفسية

اقرأ من دليل المعلومات ما هي الأعراض و الأمراض النفسية و الأمراض العقلية. اقرأ ايضاً، ما الذي يكون جيد إذا علمت به و ما نوع المساعدة التي باستطاعتك أن تحصل عليها عندما يمرض المقرب منك نفسياً أو تكون قلق بشأنه. في نهاية الدليل هناك معلومات مهمه من أجل التواصل.

المحتوى

١. الأعراض و الأمراض النفسية.

ما هو المرض النفسي؟

لماذا الانسان يمرض نفسياً؟

هكذا تُساند صحتك العقلية

٢. معلومات لك

ماذا يحصل عندما المقرب منك يمرض؟

بهذه الطريقة سوف تتحمل بشكل أفضل

من اين تحصل على المساعدة و المساندة؟

الاعراض و الامراض النفسية

ما هو المرض النفسي؟

المرض النفسي يُعد من أمراض الإنسان العقلية. عندما يكون لدى الإنسان اضطراب عقلي، يستطيع أن يتصرف بشكل غير طبيعي. لا يشعر بأنه بصحة جيدة و من الممكن أن يكون حزين على الدوام أو متضايق. يُقال، أن العقل يكون مكسور. من الأمراض النفسية مثلاً الكآبه، اضطراب ثنائي القطب، أو الفصام، الشيزوفرينيا.

الانسان المريض لديه اضطرابات نفسية. الاضطرابات النفسية هي علامات المرض النفسي. من الاضطرابات النفسية مثلاً الضيق و الشعور بالهلع. المرض النفسي يُسبب ايضاً أعراض جسدية، مثلاً ألم في الرأس أو ألم في البطن.

ممکن أن يكون لدى الإنسان اضطرابات نفسية، حتى لو لم يكن لديه تشخيص عن المرض. التشخيص معناه أن الدكتور يعطي الأعراض و المرض اسم.

لا يحتاج أن يخافوا من التشخيص لأنه يُساعد الكثيرون على معرفة سبب الأعراض المتواجدة لديهم و إسم المرض. أيضاً التشخيص يُساعد على أن المريض يحصل على المساعدة الصحيحة التي يحتاجها.

العلاج متوفر و الكثير من الأمراض النفسية تُعالج. الحياة جيدة و سعيدة حتى مع المرض النفسي.

لماذا الانسان يمرض نفسياً؟

عقول الجميع بإمكانها أن تمرض. المرض النفسي ليس ذنب أي أحد و هذا الشيء لا يدعو للخجل. حياة الانسان، طباعه و جيناته الوراثية تؤثر عليه وكذلك بإمكانه أن يمرض نفسياً.

الإنسان يمكنه أن يمرض من أجل وضعه في حياته. العلاقات العامة و الإجهاد الشديد قد يسبب المرض.

المرض النفسي بإمكانه الانتقال عبر الجينات الوراثية. إذا كان لدى والديه او لدى اجداده اعراض نفسية من الممكن أن المولودين في العائلة يصابون بالأمراض النفسية.

الإنسان بإمكانه أن يمرض اذا يستخدم الكثير من الكحول و المخدرات.

بالعادة الجينات الوراثية و الحياة الصعبة تؤثر على الإنسان و يسبب مرضه. الاضطرابات او الأمراض النفسية تكون مختلفة لدى كل شخص. المرض ممكن أن يأتي بسرعة او ببطء. عندما يمرض الانسان عليه أن يفكر ما الذي سبب المرض و كيف يستطيع معالجته. المقرب بإمكانه أن يكون سند للمريض.

هكذا تُساعد صحتك العقلية

استرح بشكل كافٍ

كل جيداً

مارس الرياضة

استرح

تكلم مع الذين هم مقربين منك

معلومات لك

ماذا يحصل عندما قريبك يمرض؟

المرض النفسي يؤثر على حياة المريض و ايضاً على حياة المقربين منه. عندما يمرض المقرب منك، حياتك ايضاً تتغير. المقرب يكون اما من عائلتك، اقاربك او صديقك.

المرض النفسي لدى احد من افراد اسرتك يكون ازمة لجميع العائلة. يكون جيد عندما تخبرون الاطفال ما يجري، ما هو المرض النفسي و كيف يؤثر مرض المقرب على حياة الطفل. علماً، خذ بعين الإعتبار عمر الطفل و ماذا يفهم.

مرض المقرب من الممكن ان يُضهِرَ فيك احساس كثيره. مثلا الحزن، القلق، خيبة الأمل، الشعور بالذنب، العصبيه و الخجل. و ممكن أن تكون متعب جداً.

شعورك من الممكن أن يرتاح عندما تفهم أن هذه المشاعر طبيعيه في الازمات و في الاوقات العصبيه. الاعتياذ على الوضع الجديد بإمكانه أن يتأخر طويلاً. انت و غيرك من المقربين بالمريض سوف تساعدكم معلومات بخصوص الازمات و ماذا يحدث عند وقوع الأزمات.

اقرأ عن خطوات الأزمة. هم أربعة. خطوات الأزمة ليست متشابهة. الخطوات اوقاتنا مختلفه و من الممكن أن تُعاد من جديد.

خطوات الأزمة

١. مرحلة الصدمة.

عندما يحدث شيء مؤسف، يكون الإنسان في البداية تحت الصدمة. هو لا يفهم جيداً ماذا حدث و قد يكون مندهش و يعمل بنشاط او ممكن يكون بحالة خدر. قد يحدث ألم في البطن و تزداد دقات القلب. الصدمة تتأخر بضعة أيام. خلال الصدمة الانسان يحتاج الى مساعدة في الأمور الحياتية. مثلاً في طهي الطعام أو للخروج الى التسوق.

٢. مرحلة ردة الفعل.

عند ردة الفعل تكون احساس و مشاعر الانسان قوية جداً. الإنسان لا يعترف دائماً بالبداية أن المقرب منه مريض. هو يفكر، لماذا تمرض المقرب و يشعر بالخوف، الحزن أو الذنب. هذه المرحلة تتأخر عدة أشهر. حينها يكون مهماً، أن نتكلم مع الشخص، ماذا حدث له وبماذا يشعر.

٣. مرحلة العلاج.

في مرحلة العلاج الانسان يعترف بالحدث. هو يفهم، كيف كان يشعر عندها و يتكلم في ما حصل. هو قد تعود على الفكرة أن القريب لديه مرض نفسي. الضيق يذهب تدريجياً. الإنسان يستطيع التفكير بالمستقبل. و يفهم تأثير مرض المقرب عليه.

٤. مرحلة نقطة التحول.

في هذه المرحلة المرض النفسي جزء من الحياة الطبيعية، العادية. المرض لا ينتهي، لكن لا يشعر بهذا السوء مثل البداية. الإنسان يفهم أن رغم مرض المقرب إلا أن الحياة تستمر. بالعادة القوة و الأمل يحصل عليهما إذا تكلم مع من مزوا بنفس الازمات.

بهذه الطريقة سوف تتحمل بشكل أفضل:

الموضوع جيد و طبيعي اذا كنت تريد مساعدة قريبك. تذكر أن الموقف صعب لك ايضاً

انتبه على صحتك. لا يحتاج أن تتحمل كل شيء. انت وحدك لست مسؤولاً عن المقرب منك. انتبه أن لا تتعب او تُجهد كثيراً. و الا انت ايضاً سوف تمرض.

اقرأ التالي، ما هو الشيء الذي يساعدك لكي تتحمل من اجله و تفهم وضع المريض. اقرأ ايضاً كيف بإمكانك الحصول على المساعدة

هذه المعلومات تُساعد:

رغم أنك تريد أن تقوم بمساعدة المريض إلا انه ربما لا يُريد ذلك. بالعادة المضطرب نفسياً لا يفهم او يعترف بمرضه. من الممكن أن يكون عصبي عندما تريدُ مساعدته.

في الصفحة الرئيسية لمركز الصحي للأمراض النفسية المتواجدة على الإنترنت يكون فيها معلومات عن الحالات النفسية و علاجها

عنوان الصفحة: www.mielenterveystalo.fi

لا تبقى وحيداً

عندما تكون مشكلة نفسية لدى المقرب منك، تذكر، أنك لست بمفردك. تكلم عن الوضع ايضاً للآخرين و اطلب المساعدة. تناقش مع أعضاء دائرة الصحة و سوف تحصل منهم على مساندة و معلومات

نصائح لك

لا تبقى وحيداً.

ابحث عن معلومات، عن المرض

اهتم أن تكون بصحة جيدة

تقدم بالطلب للحصول على دعم من الذين يعانون مثل حالتك او مثلاً من فينفاامي

تحصل على المساعدة من المركز الصحي أو تلفونياً من أجل الأزمات من مركز الأزمات

من اين تحصل على مساعدة و مساندة؟

فينفاامي جمعية تساعد جميع من لديهم مقربين يعانون من الإضطرابات النفسية. هؤلاء لديهم مقربون يعانون من أعراض نفسية او قلقين من أجل الصحة النفسية لدى المقربين منهم

المتخصصين في فينفاامي موجودين من أجل مساعدتك. فينفاامي تعمل في جميع أنحاء فنلندا. دعم الأقران هو عبارة عن أشخاص في نفس وضعك و هؤلاء يتكلمون عن تجاربهم بينهم و يساعدون بعضهم. الكثير يساعدهم أن يسمعون أن شخصاً لديه مثل وضعهم، مثل تجاربهم، مشاعرهم و أفكارهم.

فينفاامي يخبرك عن معلومات مثل هذه

عن الأمراض النفسية

عن علاج الأمراض النفسية

عن الضمان الاجتماعي

يقوم بمساعدة المرضى و المقربين منهم

فينفاامي تعطيك معلومات

معلومات و نصائح

دعم من الأقران

مناقشات في مجموعات

دورات

الأنشطة الترفيهية

أعمال تطوعية

أو www.finfami.fi هذا كله مجاني. و اذا كان هناك أي استثناء سوف نخبركم عنه. الحصول على المعلومات من الصفحة على الإنترنت من مركز فينفاامي.

www.finfami.fi/jaenyhdistykset. اماكن فينفاامي تجدها من هذا الموقع

فينفاامي موجود من أجلك و من أجل مساندتك. اذا كانت لديك أي أسئلة بخصوص وضعك او وضع المقرب منك تستطيع أن تتواصل معنا. في فينفاامي جميع الحوارات موثوق بها.

معلومات. مساندة. أمل. معكم

من هذا الدليل تحصل على معلومات سلسلة بخصوص الاضطرابات النفسية التي تصيب المقرب منك

تواصل معنا

Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami (اسم المنظمة)

Meritullinkatu 4 B 10 00170 Helsinki (العنوان)

050 4642739 (رقم الهاتف)

(.موقع فينفاامي الرسمي، ادخل عليه و تعرف علينا و على أماكننا المتواجدين فيها) www.finfami.fi/jasenyhdistykset

من الدليل:

.الحياة بإمكانها أن تكون سعيدة و جيدة حتى مع الاضطراب النفسي

.المرض النفسي ليس مشكلة احد و لا يجب الخجل منه

.عندما يمرض شخص واحد، حياة الكثيرين تتغير

.حتى إذا مرض قريبك، الحياة تستمر

.اهتم بنفسك حتى تستطيع مساعدة قريبك

.أنت لست بمفردك. تكلم عن وضعك للآخرين و إطلب المساعدة

.فينفاامي يعطيك معلومات، مساعدة و أمل للذين لديهم مقربين مصابين بمرض نفسي