

**رابطة خبراء الطب النفسي (LPE)****Anlaufstelle Rheinland**

Graf-Adolf-Straße 77

51065 Köln

www.anlaufstelle-rheinland.de

peer@psychiatrie-erfahrener-nrw.de

Telefon: 0221 / 964 768 75

**Anlaufstelle Westfalen**

Herner Straße 406

44807 Bochum

www.psychiatrie-erfahrener-nrw.de

vorstand@psychiatrie-erfahrener-nrw.de

Telefon: 0234 / 640 51 02

**نصائح وطرق للتحكم بنوبات الذهان**

نوبات الذهان مختلفة عن بعضها البعض تمامًا، لكن ليس من الضروري أن تعبر عن حالة مرضية أو أن تتحول إلى مرض: يمكن أن تساعدنا نوبات الذهان في معرفة المزيد عن أنفسنا، والتعرف على وجهات نظر جديدة، وإطلاق الخيال والإبداع. لكن نوبات الذهان يمكن أن تتسبب أيضًا في المعاناة، وتدمير علاقاتنا وسبل عيشنا الاجتماعية، وتسبب لنا الهبوط في الحالة النفسية، وفي أسوأ الأحوال، قد تسبب الموت.

السؤال المعتاد في العلاج النفسي هو: كيف نحارب الذهان بشكل أفضل؟ الجواب المعتاد هو: عن طريق الأدوية النفسية وطرق العلاج النفسية الاجتماعية التكميلية. نود معارضة وجهة نظر هذه الأطروحة: الذهان هو موهبة، ولكن يجب على المرء أن يتعلم كيفية التعامل معها. فتح حرب ضد الذهان يماثل فتح النار على نفسك.

إن استبعاد ترسانة الأسلحة المتطورة التي تتمثل في هذه الحالة في (الأدوية النفسية) للتحكم بالذهان والبحث عن مسار آخر أكثر سلمية هو أمر مرهق ويتطلب عملاً جاداً. كما أنه لا يتحقق بين عشية وضحاها. نود من خلال هذا الكتيب محاولة جمع معارف وخبرات الأخصائيين النفسيين (PE) في مجال كيفية التحكم بنوبات الهذيان.

**أ. التدابير الوقائية**

لا يأتي الذهان أبداً بدون سبب، حتى لو بدأ أحياناً بهذه الطريقة. في كثير من الأحيان تلعب مرحلة الطفولة والوضع الراهن للحياة دوراً هاماً في التعرض له. فيما يلي قائمة بالعوامل الموجودة في الوضع الحالي للحياة والتي تزيد من فرصة التعرض لنوبات الهذيان:

- أ) العزلة الاجتماعية.
- ب) حالة عمل غير مرضية.
- ج) التوتر بجميع أشكاله.
- د) قمع المشاعر واحتياجات الفرد.
- هـ) الافتتان، والولع.
- و) النزاعات، الخفية أو المفتوحة، مع الأشخاص ذوي الصلة
- ز) المشاكل الوجودية مثل الديون الهائلة، التشرد، إلخ.
- ح) عدم إمكانية التحدث أو الرغبة في التحدث إلى الأشخاص الآخرين حول المشاكل الحالية.
- ط) المواقف المحفزة التي تحيي تجارب الطفولة المؤلمة.
- ي) فقدان الأشخاص ذوي الصلة.
- ك) التجارب المؤلمة الحالية.

عندما تجتمع العديد من هذه العوامل أو ما يشابهها فإننا نتعرض لحالات توتر وضغط نفسي، ويصبح الوضع الحالي نتيجة لذلك غير محتمل، ولا نجد عندها حلول أخرى أو إمكانية للهروب، بعد ذلك تتغير بشكل مفاجئ أو تدريجي، بشكل ملحوظ أو غير ملحوظ، وندخل إلى عوالم أخرى.

إن التحول النفسي هذا بحد ذاته مهارة قيّمة، يمكن أن يحمينا في مواقف غير محتملة، يمكن أن يساعدنا أيضًا في اكتساب المعرفة حول أنفسنا، لأن عادةً ما تظهر رغباتنا ومخاوفنا وذكرياتنا ومشاعرنا المكبوتة بشكل مخفي وغير واضح.

ومع ذلك فإن حالة التعرض للذهان الغير متحكم بها تهددنا أيضًا. لهذا السبب يجب مراعاة الأمور التالية للوقاية:

- توقف كثيرًا في الحياة اليومية واسأل نفسك: هل أنا راضٍ عن حياتي كما أقودها؟ هل هناك أشياء أريد تغييرها؟ كيف يمكنني تغييرها؟ هل هناك أي أشخاص يمكنهم دعمي وتشجيعي وفق طلبات التغيير الخاصة بي؟

- إذا كانت لدي رغبة لا يمكن تحقيقها حاليًا بسبب الظروف الخارجية للحياة، فهل هناك رغبة مماثلة أو أبسط يمكنني تحقيقها؟

ولعل أهم نقطة في الوقاية هي أن يكون لدينا دائرة من الأصدقاء والمعارف الذين نشعر بالراحة معهم، حيث يمكننا التحدث عن مصاعبنا وكذلك عن ملذات الحياة.

على سبيل المثال، يمكن للشخص الاستعانة بمجموعة من الأشخاص ممن لديهم نفس المعاناة (مجموعات الدعم المعنوي) أو التواصل مع أفراد لديهم نفس الهواية أو اهتمامات مماثلة في الحياة.

إلى جانب خيارات الوقاية العامة هذه، هناك أيضًا أشياء ملموسة يمكن أن تساعد في الوقاية، وفي هذه الحالة: التجربة تغلب الحكمة.

## 1. إنشاء قائمة الطوارئ:

أتذكر أزمتي الأخيرة وأفكر فيما ساعدني و / أو ألحق بي الأذى في ذلك الوقت، وبناءً على هذه التجارب، أكتب قائمة بالأمر التي يمكنني القيام بها في حالات الأزمات. فيما يلي مثال لما قد تبدو عليه هذه القائمة (بالطبع، يتعين على كل شخص إعداد قائمته الخاصة هنا):

1. أعد لنفسك شاي / كاكاو
2. اتصل بصديقي ريتشارد هاتفياً: وأسأله إن كان بإمكانه الحضور إذا لم يكن موجودًا، فاتصل بمارتينا أو ستيفاني
3. لا اخرج من المنزل
4. أنا أقوم بالاتصال بالدي
5. أقوم بالاستحمام
6. أحاول صرف انتباهي عن طريق مشاهدة التلفزيون أو ترتيب المنزل

2. في حالة الدخول إلى المستشفى، يجب عليك أن تحضر مستندات العلاج المتفق عليه أو وصية المريض أو توكيل الرعاية. مزيد من المعلومات تجدها هنا:

رابطة الخبراء للطب النفسي في مقاطعة NRW (LPE NRW)

0221 / 964 76 875

0234 / 640 51-02

نقطة الاتصال في راينلاند

Graf-Adolf-Straße 77

51065 Köln

<http://anlaufstelle-rheinland.de/> <http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de/>

**3. تغيير النظام الغذائي**

يمكن أن يساهم تغيير النظام الغذائي عند بعض الأشخاص بتأثير إيجابي (إذا لم يكن الشخص متمسكاً بهذا النظام) على سبيل المثال، في حالة الاكتئاب يكون لتقليل الأطعمة السكرية تأثير إيجابي. أما عند البشر المثقلين بالتجارب السابقة المؤلمة على سبيل المثال. في هذه الحالة ينصح بإمداد الجسم بشكل منتظم بالمعادن، وخاصة المغنيسيوم. أساليب التغذية المبالغ فيها تعتبر غير مناسبة للوقاية بل على العكس يمكن أن تؤدي إلى زعزعة الاستقرار النفسي. يجب أيضاً مراعاة الحذر في حال ما يسمى الصوم العلاجي. بالطبع، على جميع الناس اتباع نظام غذائي متوازن مع الكثير من الخضروات والفواكه فهي دائماً مفيدة للصحة.

**4. تقديم ما هو جيد للجسم**

الحركة: تعرف على أي شكل من أشكال الحركة البدنية المفيدة والمسلية بنفس الوقت مثل: المشي واليوغا والسباحة والرقص وركوب الدراجات، إلخ.

الاسترخاء: خذ بعض الوقت لأنشطة الاسترخاء مثل: خذ حماماً دافئاً جيداً، اذهب إلى الساونا، استمع إلى الموسيقى، إلخ.

**5. السماح لحالات الذهان الخفيفة ضمن نطاق محدود**

قد يكون من المفيد عند بعض الأشخاص بالسماح بحالات ذهان بشكل متعمد وخاصة للأشخاص الذين يتميزون بسلوك إيجابي عند تعرضهم لهذه الحالة. تكون طريقة تحقيق ما سبق مختلفة تماماً: مثلاً تنظيم أوقات معينة للخروج من روتين الحياة اليومية عن طريق استخدام الوسائط الإبداعية مثل الرسم والفن التشكيلي والكتابة للتعبير عن حالة الذهان. ومع كل الطرق السابقة يجب تحديد الوقت، وإلا فهناك خطر في أن تخرج هذه الحالات عن السيطرة!

**6. لا تتجاهل المشاعر والصراعات**

في بعض الأحيان يكون من المنطقي تجاهل المرء لمشاعره، ولكن من ناحية أخرى يصبح الأمر خطيراً إذا واصل الإنسان القيام بذلك. ينطبق الأمر نفسه على التعامل مع الصراعات وبخاصة التي تنشأ مع الأشخاص المقربة. يشكل الغضب المكبوت والاستياء النفسي والظروف التي لم يتم توضيحها عبء ثقيل على النفس البشرية. ومن أجل الوقاية يُنصح الإنسان بأخذ مشاعره على محمل الجد وعدم تأجيل توضيح النزاعات القائمة لفترة طويلة جداً.

**7. العلاج النفسي:**

قد يكون العلاج النفسي مفيداً لبعض الأشخاص ولكن قد يكون ضاراً أيضاً (على سبيل المثال) عندما يثير العلاج النفسي الحالات النفسية للأفراد. لذلك فإن القرار هنا ليس بالأمر السهل. تراعى التوصيات التالية للمساعدة في اتخاذ القرار:

- ناقش أسبابك المؤيدة والمعارضة للعلاج النفسي مع الأشخاص الذين تعرفهم جيداً واحصل على آراء متباينة مختلفة.
- ناقش فكرتك مع أحد المحترفين الموثوق بهم لكي يوضح لك الجوانب العلاجية المختلفة ويساعدك في اختيار المعالجين المناسبين.
- تأكد من إجراء محادثات تمهيدية مع مختلف المعالجين وقم بتحضير قائمة من الأسئلة المهمة (على سبيل المثال سؤال حول التدريب المهني للمعالج، وسؤال آخر عما إذا كان قد تعامل بالفعل مع أشخاص لديهم نفس مشكلتك، وما هو موقف الطب النفسي والأدوية النفسية، إلخ)

د. خذ وقتك في اتخاذ قرارك وقرّر بناءً على ما تشعر به تجاه الشخص المقابل أمامك. هل يمكنك تخيل أن تثق بهذا الشخص؟ يمكن أن تكون بعض أشكال العلاجات غير المألوفة شديدة الخطورة كما في بعض النشاطات الروحية التالية: ما يسمى بعلاج الصراخ، أو إعادة التنفس في ندوات نهاية الأسبوع، حلقات العودة إلى الواقع، معالجة الروح، إلخ. لكن حتى بطرق العلاج المألوفة، فإن هناك مخاطر كثيرة عندما لا يفهم المعالج مهنته ولا يكون مستعداً لتعديل طريقته العلاجية وفقاً لاحتياجات الشخص. لذلك من الضروري النظر بعناية فائقة في البحث عن معالج مناسب. لمزيد من المعلومات: مركز الإرشاد النفسي في فرانكفورت.

## 8. الأدوية النفسية:

- إذا كنت لم تأخذ أي أدوية بعد:

يوصي العديد من الأطباء النفسيين من أجل الوقاية المديدة بالتداوي على مدى طويل الأمد وبشكل لا يقل عن خمس سنوات. يجب التعامل مع هذه "الوصية" بحذر شديد. لا تنطبق هذه التعليمات الدوائية على كثير من الناس بغض النظر عن الأضرار الصحية الأساسية للعقاقير النفسية، فالإنسان يتعرض للأزمات النفسية على الرغم من تناول الأدوية النفسية أو بسببها. نظراً لأن الجسم قد تكيف مع الأدوية، يجب عندها أن يتم "علاج" الأزمة بجرعة عالية نسبياً (في حال قرار الشخص بتناول الأدوية). علاوة على ذلك، فإن الأدوية المهدئة طويلة الأمد تضعف قدرة الجسم على الشفاء الذاتي ولا تستطيع تدريبها. بالطبع هناك أشكال من حالات الذهان التي يمكن أن يسبب التداوي الطويل الأمد فيها أقل أذى ممكن. في أي حال ينبغي للمرء أن يفكر جيداً عند التداوي على المدى الطويل.

- إذا كنت تتناول أدوية نفسية لفترة طويلة:

من المهم هنا في كثير من الأحيان أن نطرح على أنفسنا السؤال فيما إذا كان استمرار تناول الدواء مجدي أم لا؟ في كثير من الأحيان، يأخذ الأشخاص جرعة عالية جداً لفترة طويلة جداً. إذا قررتم التوقف عن تناول الدواء: من الخطر للغاية التوقف عن تناول الدواء بين عشية وضحاها، خاصةً عند تناول جرعات عالية و / أو عند تناول أدوية مختلفة. وبالمثل فإنه من الخطر جداً إيقاف الدواء إذا كنت تتعرض حالياً إلى ظروف خارجية مرهقة أو إلى أزمة نفسية حالية لا تنسب إلى الدواء.

عند إيقاف دواء معين فإنه يُنصح بتقليل الأدوية تدريجياً، ومن المهم جداً هنا أن تأخذ الوقت الكافي الذي يحتاجه الجسم للتغيير الحاصل، ويجب وفقاً لذلك الحصول على الاستشارة من قبل أخصائي / أخصائية.

يمكنك دعم عملية إزالة السموم عن طريق الطب الطبيعي المناسب.

لمزيد من المعلومات حول الأدوية النفسية، انظر Zehntbauer - كيمياء الروح و BPE-استشارات الأدوية النفسية على الرقم: 640 51020234 /

## ب. لاحظ ذلك عندما تبدأ حالة الذهان مرة أخرى

هناك شرط أساسي مهم للتحكم في الذهان وهو أن يلاحظ الفرد وقت الخطر لحدوث النوبة من خلال ظهور أعراض مثل "الانفصال عن الواقع أو الانفعال المبالغ فيه أو الوقوع في الحفرة...". من المهم لك أن تتذكر كيف كانت الحالات النفسية قبل ذلك وكيف بدأت وماهي حالات الذهان السابقة. على الرغم من اختلاف هذه الحالات بين الجميع، هناك قائمة من العلامات الشائعة التي تشير إلى احتمال حدوث النوبة نفسية:

### 1. زيادة اضطرابات النوم

#### 2. تغيير الإحساس والإدراك

مثلاً: يشعر الشخص بشكل دائم بأنه مشوّش ومصاب بالدوار وقد يشعر أيضاً وكأنه في حلم. يستشعر المرء بمقصد المعنى والكلام في كل مكان. يدرك المرء بشكل واضح بانتمائه للبيئة المحيطة. عدم القدرة على تحمل الضجيج. تغيرات في الرؤية مثل إدراك الألوان فجأة بشكل أكثر شدة. يظهر الناس بشكل مختلف وكأنها: غريبة، مهددة، مثيرة للسخرية، كما لو أنها من نجم آخر، إلخ.

#### 3. التغييرات في التفكير:

تبدو الأفكار وكأنها أصبحت أسرع أو أبطئ مما كانت عليه. تدور أفكار الشخص دائماً حول مشكلة واحدة دون أن يتمكن من التحكم بها. الشعور بعدم وجود أية أفكار جديدة أخرى. تبدو الأفكار وكأنها قد أتت من الوسط المحيط الخارجي أو أنه قد تم منعها بواسطة قدرة خارجية ما. يتحول المعنى الملموس الطبيعي للأشياء والأحداث إلى محتوى رمزي (يفكر المرء ويتصرف بطريقة رمزية)، يصبح كل شيء عبارة عن رموز. التركيز بشكل كبير على الأسئلة الفلسفية أو الروحية والشعور باستمداد الوحي من الآخرين.

#### 4. تغييرات في الإدراك الحسي للجسم:

يفقد الإنسان إحساسه بجسمه. فقدان الشعور الحسي بأي شيء بعد الآن.

#### 5. تغييرات في سلوك الفرد:

الانعزال الشديد عن العالم الخارجي. عدم الرغبة بالكلام. ظهور شغف مفاجئ لجمع الأشياء. شعور الفرد بضرورة إقناع الوسط المحيط به بفكرة معينة. عدم الذهاب إلى العمل.

#### 6. تصرف الناس من حولك بشكل مختلف:

- ينصحك صاحب العمل بأن تأخذ إجازة.
- يعتقد أصدقاؤك أنه يجب عليك الذهاب إلى الطبيب.
- يسألك بعض الأصدقاء عما إذا كنت قد تعاطيت المخدرات.
- تعرفت فجأة على الكثير من الأشخاص الجدد بينما يتجنب أصدقاؤك السابقون الاتصال معك.

كل هذه العوامل قد تدل على التعرض إلى الذهان ولكنها لا تدل بالضرورة على ذلك. من المهم أيضاً توضيح أن هذه الدلائل أو غيرها لا تؤدي بالضرورة إلى حالات الذهان دائماً. الأزمات هي جزء من حياة كل شخص، وعلى الرغم من دلائل الإنذار المبكر للأزمة لكنها لا تتطور إلى نوبة ذهان شديدة، لهذا لا داعي للذعر وإنما يتوجب فقط الانتباه الشديد.

## ما يمكن أن يكون فعالاً ومساعداً؟

### **الناس:**

عندما تدرك أنك في خطر التعرض إلى نوبة ذهان، تحدث إلى شخص تثق به! يجب ألا تتعزل بشكل كامل عن الناس وأيضاً ألا تخبر كل الناس بمشاكلك، بغض النظر عما إذا كانوا يريدون سماعك أم لا. اختر بعض الأشخاص الذين هم على استعداد للتعامل معك ومع مصاعبك في هدوء.

تجنب التواصل مع أي شخص يسبب لك الإرهاق والضغط النفسي، والذي يمكن أن يكون على سبيل المثال من: العائلة أو الأشخاص الذين يميلون إلى إيدانك بكلماتهم، أو الأشخاص التي قد تسبب التوتر لك بشكل كبير.

### **الهدوء:**

1. قلل من واجباتك المعتادة وأسعد نفسك بكل شيء تجده مسلياً ومفيداً لك. ابحث عن الأماكن التي يمكنك الاسترخاء فيها، مثل الساونا، السينما، أماكن العبادة أو الالتحام بالطبيعة في الغابة. المكان بحد ذاته غير مهم، المهم فقط هو شعورك بالراحة والطمأنينة هناك. دلل نفسك بالطعام المفضل لديك

2. لا تغفل عن الأشياء اليومية حتى لو كانت حياتك اليومية في الوقت الحالي مزعجة أو مملة أو غير عادية أو أنها تبدو غير مهمة بالنسبة لك، فمن المفيد عادة تركيز الانتباه على الحياة اليومية ولكن لكل فرد طريقته الخاصة في التعامل مع الأمور الحياتية اليومية. فمثلاً يساعد البعض الطهي أو التنظيف، والبعض الآخر يكتفي بالالتقاء بأحد الجيران لشرب الشاي والتحدث حول الطقس. ومع ذلك ففي هذه المرحلة من المهم أن تبقى على تواصل بما يسمى الحياة الطبيعية، حتى عندما يتبادر إلى خيالك أفكار ومشاعر مهمة، حاول الحفاظ على شكل من أشكال الحياة اليومية التي تناسبك.

3. الإلهاء وصرف الانتباه: تساعد استراتيجية الإلهاء بعض الأشخاص، سواء كان ذلك عبر التلفزيون أو الحياكة أو إصلاح السيارات أو اللعب أو ما إلى ذلك.

4. استخدام العقاقير في هذه المرحلة، يجب أن تكون حذرًا جدًا في التعامل مع أي نوع من العقاقير، سواء أكان ذلك القهوة أو الكحول أو الأدوية النفسية.

من ناحية أخرى يكون استخدام الدواء بمعايير قليلة جداً وبشكل مدروس ضرورياً لوقف المزيد من الاضطرابات النفسية. وخصوصاً عندما تأخذ اضطرابات النوم وحالات القلق والخوف... الخ منحى خطيراً جداً لأن الخطورة تكمن في أن زيادة الارهاق البدني والحالات النفسية يؤثران على بعضهما البعض. في هذه الحالة من المنطقي الاستعانة بمواد من خارج الجسم لتهدئته ولتحقيق التوازن النفسي.

هنا قائمة بالاحتمالات الممكنة للشخص استخدامها، وبالطبع من الضروري الحصول على مزيد من المعلومات والاستشارة من الخبراء المعنيين:

أدوية من مجال الطب الطبيعي:

المكملات النباتية:

مثلا نبات الناردين (Baldrian) ونبات الجنجل (Hopfen) واللذان يعتبران كعامل مساعد في العديد من حالات الأرق

العلاجات المثلية البديلة:

أدوية من طب الايوفيردا (Ayurvedamedizin)

مثلا تناول الزبدة المركزة

الكحول (لا ينطبق على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل إدمان أو الناس الذين يأخذون بانتظام الأدوية النفسية):

يمكن للكحول بكميات قليلة أن يكون له فاعلية في التهدئة والنوم وفي بعض الأحيان تكون أقل ضرراً من الأدوية النفسية  
الأدوية النفسية:

ويرتبط تناول الأدوية النفسية دائماً مع ضررها الكبير على الصحة، وعلى الرغم من ذلك يمكن أن يؤدي تناول الأدوية النفسية في حالة معينة إلى ضرر قليل، كما في حالة منع الدخول القسري إلى المشفى.

(من المهم جداً لبعض الأشخاص أن يكونوا قد قرروا تناول الأدوية بعد التفكير في ذلك لوقت كاف، ويمكن غالباً في بداية نوبة الذهان الاعتماد في العلاج على جرعة منخفضة نسبياً من الدواء وذلك لمدة علاج قصيرة).

### **ج. إذا كنت تشعر بأنك "منفصل عن الواقع" أو "مصاب بالذهان":**

عند العديد من الأشخاص المعرضين لحالات نفسية، يكون لنوبة الذهان نقطة معينة من الإثارة الداخلية، والتي عند يتم تجاوزها تؤدي إلى ما يسمى بالذهان، الاضطرابات النفسية أو الجنون وما إلى ذلك. هذه الأنواع من الاضطرابات تختلف عن غيرها من أشكال النوبة في أن الابتعاد عن العالم الواقعي يكون واضح.

إذا حدث ذلك لأي سبب من الأسباب وكانت مشاعرك وأفكارك غير منتظمة، وتغير العالم الخارجي بنسبة 180 درجة لك، ولم يبق شيء على حاله، وأصبح كل شيء غير مهم كما كان من قبل ففي هذه الحالة يجب أن تكون الأولوية مبدئياً هي البقاء على قيد الحياة.

من المهم جداً وبالدرجة الأولى أن يلاحظ الإنسان ويعترف بأنه قد تعرض لحالة الذهان. ولكن طريقة تمييز الحالة تختلف من شخص لآخر.

ومع ذلك، إليك بعض الأمثلة:

1. شعور مفاجئ بالراحة أثناء التعرض لنوبة ذهان حادة. تختفي المخاوف التي كانت موجودة من قبل فجأة وتشعر أنك بغاية السعادة وبأن لديك رؤى معرفية وأفكار تنويرية. ويختفي كل شكل من أشكال الشك السابقة. ويدرك الإنسان عندها بشكل غير واضح بأن الآخرين غير مهتمين بأرائه وأفكاره الرائعة.
  2. لا يفارق المرء السرير على الإطلاق، فكل حركة تصبح عذاباً ويشعر المرء وكأنه أسوأ شخص على وجه الأرض أو أنه غير مبال تماماً، ويختفي لديه الإحساس بالوقت وتُهمل الشقة وتُجمع رسائل البريد في إحدى الزوايا دون فتحها الخ.
  3. يتخيل الشخص بأنه مطارذ بواسطة أصوات وصور وقد يسمع أصواتاً تعطيه تعليمات بقتل نفسه أو ما شابه ذلك. لا توجد فواصل بين الهلوس البصرية هذه ولا يكون للشخص أي طاقة أو اهتمام بأي أمور أخرى. عندها يعتكف الشخص ولا يغادر الشقة على الإطلاق.
  4. الهواجس السابقة، مثلاً في حال الشعور بأن قوة غريبة تتجسس على الشخص بطريقة ما، عندها يسعى هذا الشخص في كل يوم لإيجاد "أدلة" جديدة لإثبات هذه الفرضية.
- إذا تمكنت من إدراك أنك تتعرض بالفعل لهذه العوامل، فإنك تكون قد اتخذت بالفعل الخطوة الأولى الكبيرة للخروج من النوبة، ومن المهم دائماً تذكر أن الأولوية دائماً هي البقاء على قيد الحياة.
- بغض النظر عما إذا كنت ستذهب إلى عيادة أم لا، فأنت بحاجة إلى غرفة آمنة ويجب تنظيم ذلك الآن وقد تحتاج مساعدة في ذلك.

لذلك:

1. أخبر شخصاً واحداً على الأقل ممن تثق فيه عن وضعك الحالي واطلب مساعدة. هذا بالطبع يكون مفيداً عندما تكون متأكداً بأن هذا الشخص سيتعامل مع الحالة بكل هدوء ولن يسعى لكي يتم تحويلك إلى المشفى واطلب من هذا الشخص أن يساعدك بالأمور الهامة.

2. الحصول على إثبات مرضي.

إذا ذهبت إلى العمل في مثل هذه الحالة، فإنك تعرض عملك للخطر، لذلك حتى لو لم تكن تشعر بالمرض حاول الحصول على تقرير مرضي.

3. إذا كان لديك أطفال.

أنت الآن بحاجة إلى الإغاثة وأطفالك بحاجة إلى الأمان، لذا تأكد من قيام شخص ما برعايتهم مؤقتاً (الجدة، العمّة، معارفك، إلخ).

4. تأكد من تأمين مكان آمن لك حتى تهدأ الاضطرابات.

أ) إذا بقيت في شقتك:

أنت بحاجة في هذه الحالة إلى مرافقة بعض الأشخاص لك لأن تعرضك لحالات الذهان لوحدهك هو موضوع خطير ومؤلم للشخص.

ولكن إذا حالفك الحظ بأن تعرف واحد أو أكثر من الناس الذين هم على استعداد لمرافقتك، فسيمكنك أن تواجه الاضطراب بدون الحاجة إلى الذهاب للعيادة. على أي حال، يجب عليك التحدث مع شخص ما على الأقل مرة واحدة في اليوم. في ظل ظروف معينة (إذا تعرضت للنوبة الذهان وكنت قادر على تحملها) يوصى باستخدام الأدوية النفسية حسب مبدأ (استخدام الأدوية بأقل جرعة ممكنة وبوقت قصير لتفادي تأثيرها الضار على الصحة). إذا قررت القيام بذلك، اصطحب معك عند زيارة الطبيب النفسي شخصاً يساعدك في الحصول على ما تريد.

ب) إذا كنت تريد الذهاب أو مضطر على الذهاب إلى عيادة:

لا تفعل ذلك بمفردك في هذه الحالة أيضاً، وهنا يجب توضيح ما يلي:

ما العيادة التي من المرجح أن توفر ما تحتاجه الآن؟

هل تفضل الذهاب إلى قسم مستشفى مفتوح أم مغلق؟ (إذا لم تراودك نزوات انتحارية، تقوم بعض المستشفيات بالحجز في قسم مفتوح بشكل تلقائي)

هل لديك بعض المهام في المنزل والتي تحتاج إلى القيام بها (رعاية الحيوانات الأليفة، إلغاء المواعيد، تسديد الفواتير المستعجلة، وتنظيف الشقة، وما إلى ذلك)، اطلب من أصدقائك أن يقوموا بمساعدتك قدر الإمكان.

القبول في العيادة:

- إذا كان لديك مسبقاً مستندات اتفاق علاج مع عيادة ما أو وصية مريض، فمن المفيد جداً اصطحاب نسخ من هذه المستندات.

- إذا لم يكن لديك إشعار مسبق، فأبلغ العيادة إما بنفسك أو من خلال أخصائي تثق فيه بما يلي:

أ) ما هي الأدوية وبأي جرعات تستطيع أن تتناولها وأي أدوية لا ترغب أبدأ في تناولها. يجب أن تشير أيضاً إلى وجود حساسية أو مخاطر ممكنة من تناول ادوية معينة.

ب) الأمراض الجسدية الأخرى المعروفة مسبقاً.

ج) في حال كنت على معرفة بوضعك النفسي، فأخبر العيادة بما يمكن أن يساعدك الآن: على سبيل المثال تأمين قدر من السلام والراحة أو بالعكس عن طريق الكلام والاهتمام، إلخ..

ما نوع المعلومات التي يجب أن تكون حذراً حولها:

أفكار الانتحار وإيذاء الذات وكذلك الأفكار المتعلقة بإصابة أو قتل الآخرين.

اعتماداً على نظام المستشفى، قد يقرر الأطباء بضرورة بقاء الشخص بشكل غير طوعي (إجباري) في العيادة في اللحظة التي يريد فيها مغادرة العيادة في وقت مبكر لاعتقاد الأطباء أنه الحل الأفضل.

من ناحية أخرى، من المهم بالطبع أن تتحدث إلى شخص ما بشأن هذه الأفكار. لذلك، ليس من السهل تحقيق التوازن بين أشياء كثيرة لإخبارهم أنهم قادرون أيضاً على مساعدتك، لكن ليس من الضروري مناقشة أي إجراءات يمكنك القيام بها. (زيادة جرعة الأدوية النفسية، إمكانية الانتقال إلى مكان مغلق، دخول المشفى القسري، إلخ).

في حالة الإدخال القسري:

حافظ على الهدوء قدر الإمكان، فمن المتوقع أن يبتابك شعور بالتوتر ولكنه غير مجدي نهائياً، وهذا بالذات ما يسبب عكس النتائج التي تريد تحقيقها.

- إذا كنت ترغب في الخروج، يمكنك القيام بما يلي:

1. اطلب الاتصال بشخص هادئ وأبلغ الشخص الذي تعرفه بأن عليه أن يدعمك، وإذا كنت تعرف محامياً مناسباً، يمكنك أيضاً الاتصال به.



2. في حالة الدخول القسري إلى المشفى، فإنك إما قد تحدثت بالفعل مع قاض أو سوف تتحدث مع قاض في الساعات القليلة القادمة. يقوم القاضي بدوره باتخاذ القرار ويتبع ذلك القرار الأولي الذي يستغرق في العادة مدة 6 أسابيع. يمكنك الطعن في هذا القرار وفي حال كان هذا القرار ساري المفعول لبعض الوقت فيمكنك تقديم طلب إلغاء القرار في المحكمة ومن المهم أن توضح فيه عدم وجود خطر إلحاق الأذى بالنفس أو بالآخرين، لأنه من الناحية القانونية لا يكتفى الدخول القسري للمشفى فقط بأنك فاقد للتركيز وإنما بوجود خطر إلحاق الأذى بالنفس أو بالآخرين. إنه لمن المفيد هنا أن تطلب المساعدة في كتابة الاعتراض أو طلب الطعن.

3. على الأرجح أنك ستحصل أيضًا على أدوية نفسية، وهذا أمر صعب للغاية من الناحية القانونية. إذا كان لديك اتفاق علاج أو وصية فراجعها، وحاول أن تشير أيضًا إلى أنهم إذا لم يتمثلوا لهذا الاتفاق المسبق فستتم مقاضاتهم بسبب خطأ في العلاج. إذا لم يكن لديك طلب مسبق، فحاول قدر المستطاع التفاوض بأكثر موضوعية ممكنة مع الطبيب المعالج. من الأفضل أيضًا إحضار أشخاص آخرين الذين قد يدعمونك في نقاشاتك.

4. إذا كان لديك وصي قانوني لديه ما يسمى بمجال تحديد الإقامة، فمن المحتمل أن يكون هناك قبول إلزامي وفقًا لقانون الرعاية. في أي حال من المهم أن تتصل بمشرفك وأن تسأل عن سبب توصله هو أو المحكمة إلى هذا القرار. على سبيل المثال قد يكون السبب أنك رفضت العلاج النفسي بتناول الأدوية. في بعض الأحيان يكون من المنطق المجيء والجلوس على الطاولة للتسوية. بعدها عندما تكون قد خرجت من المستشفى، يجب أن تحصل على الدعم الفني والاستشارة المناسبين من أجل:

- (أ) طلب إلغاء الوصاية بالكامل
- (ب) طلب إلغاء مجال النشاط هذا
- (ج) طلب تغيير الوصي القانوني

إن الخيار الأكثر عقلانية هنا مختلف من حالة إلى أخرى، لذلك تحتاج في هذا النوع من التعليمات القسرية على أي حال إلى استشارة مختصة (محام، محامي مريض، مسئول اجتماعي جيد أو ضحية سابقة على دراية بهذه الأشياء)

- إذا كنت خائفًا من التواجد في المستشفى، لكنك تشعر بالراحة إلى حد ما ولا ترغب في الخروج:

في كثير من الأحيان، يمكنك إلغاء الالتزام القسري عن طريق التوقيع على إعلان طوعي. إذا لم تكن راضيًا عن الأدوية التي تتلقاها فارجع إلى الطلبات المسبقة أو تفاوض مع الأطباء، وأذكر أسبابك وتجاربك السابقة مع الأدوية النفسية. مرة أخرى، تأكد من إبلاغ شخص خارجي واسمح له بمساعدتك.

## د. بعد الذهان:

لقد نجوت من وقت صعب للغاية ومرهق جدًا، أنت مثل المسافر الذي عاد إلى الأرض من كوكب آخر، وربما تحتاج إلى بعض الوقت لتجد طريقك الصحيح مرة أخرى.

حاول أن تستمتع بالأشياء الصغيرة في الحياة اليومية كالشمس المشرقة، وفنجان من القهوة اللذيذة، أو فيلم تلفزيوني جميل واترك لنفسك الوقت الذي تحتاجه للراحة. إذا كانت لديك الرغبة بذلك ولا تشعر بالضيق الشديد فاكتب تجارب "رحلتك" أو أخبر الأشخاص الذين يرغبون في الاستماع إليها. قد يكون هذا مفيدًا للغاية من ناحية لاستيعاب هذه التجربة، ولكن أيضًا لتكون قادرًا على التعامل بشكل أفضل مع تجارب مستقبلية من نوع مماثل.

عندما تشعر بعودتك مرة أخرى إلى الواقع، سوف تكون قادر على العودة إلى إعادة تنظيم حياتك. اعتمادًا على كيفية انتهاء النوبة، سيتعين عليك أيضًا التعامل مع عواقب غير سارة مثل:

- فقدان الشقة
- مشاكل مالية
- بعض الأصدقاء الذين لا يريدون صداقتك بعد الآن
- وقف الأدوية النفسية
- صعوبات مع الوظيفة
- الخ

لا تخف، فغالبًا ما تبدو الأمور أسوأ مما هي عليه. حاول معالجة المشاكل واحدة تلو الأخرى وابحث عن الدعم الذي تحتاجه. لقد تمكنت من اجتياز تجربة تكون دائمًا على حدود ما يمكن أن يتحملة الإنسان وهذا إنجاز هائل. لقد تمكنت من العودة إلى هذه الأرض وهذا أبعد ما يكون عن السهولة. لذا لا تدع شيئًا يحبطك حتى لو لم تسر الأمور بالطريقة التي تريدها.

**الملحق:**

## **معالجة أنواع محددة من الذهان**

بالطبع فإنه لا توجد نصائح عامة بشأن هذا الصدد ولكن هناك فيما يلي أفكار وتجارب حول حالات ارتباك نفسي معينة يمكنك تجربتها:

1. حالات الذعر والقلق:

- الالتفاف ببطانية، أو دع شخص يمسك بيدك،  
- إذا كان ذلك ممكنًا، فحاول تهدئة تنفسك عن طريق الزفير المتعمد لفترة طويلة في محاولة لإبطاء التنفس

2. حالات الهلوسة:

أن تسمع أصواتًا أو تشاهد صورًا لا يمكن لأي شخص آخر إدراكها إلا أنت إذا كنت غير متأكد ما إذا كانت تصوراتك هلوسة أم لا، فتحقق كلما كان ذلك ممكنًا، على سبيل المثال عن طريق سؤال الآخرين، والاقتراب من نفسك، إلخ.  
إذا كنت تعرف أنها هلوسة، فحاول أن تقتنع أن الهلوسة ليست سيئة من حيث المبدأ، ولكنها رسائل من روحك.

من المفضل العثور على الموقف الداخلي تجاه هذه الرسائل:  
أنا أسمعك/م، وأراك/م، ولا بأس في ذلك، لكني الآن أنتقل إلى أشياء أخرى مرة أخرى أو بعبارة أخرى، تسجيل الأصوات / الصور، ولكن بعدم الالتحام معها  
(ملاحظة: يعتبر Netzwerk stimmenhören أن هذه ليست سوى استراتيجية استثنائية ولكن ليست عادةً أفضل استراتيجية).

3. حالات الاكتئاب:

هناك أنواع مختلفة تمامًا من الاكتئاب ومحفزات مختلفة، اعتمادًا على المحفز فإنه يمكن أن تساعد أشياء مختلفة

أ) عند بعض الناس يحدث الاكتئاب نتيجة لقمع مشاعر الغضب أو خيبة الأمل، وفي هذه الحالة تساعد كل هذه المشاعر اللاواعية على تشكيل صمامًا لتنفيس المشاعر السلبية، على سبيل المثال:  
- تذكر آخر مرة كنت غاضبًا، وفكر في كل الشنائم الممكنة والغير ممكنة التي يمكنك التفكير بها  
- اكتب رسالة غاضبة إلى "العدو المفضل"  
- اصرخ على سريرك، الذي كان وقحًا بسبب مساهمته في إبقاءك عليه مستلقيًا هنا لعدة أيام  
- ارسم صورة

ب) الإرهاق: عندما يكون لديك مرحلة حياة مرهقة للغاية مثل الذهان، الانفصال عن شريك، إدمان العمل، مرض بدني طويل، وما إلى ذلك. الاكتئاب هو نوع من رد الفعل الطبيعي للجسم على هذا الوضع المفرط، وهو ما يدعم الجسم في عملية الطمأنينة.

ج) الاكتئاب الموسمي العادي

اعتبارًا من مارس 2019