

كيف يمكنكم مساعدة قريب لكم يعاني من انفصام الشخصية (الشيذوفرنيا) والتعامل مع السلوك الصعب - نشرة معلومات

بعض الاقتراحات

هناك طرق عديدة للتعامل مع أنواع السلوك التي يمكن أن تجعلكم تشعرون بالتوتر والغضب، وهناك أيضاً طرق لمساعدتكم على الشعور بشكل أفضل حولها، حتى ولو لم يكن باستطاعتكم تغيير سلوك الشخص. ومن الأهمية بمكان تشجيع الشخص الآخر على التحكم بسلوكه. وقبل محاولة إيجاد ما هو أفضل شيء للقيام به من المهم أن تعرفوا ما حدث لقربيكم، وما هو الممكن توقعه منه، وتقبل مشاعركم وعدم لوم أنفسكم.

لقد تم تقديم الاقتراحات التالية لمساعدتكم على التعامل مع أنواع سلوك معينة متصلة بانفصام الشخصية (الشيذوفرنيا)، وتذكروا بأن كل شخص مختلف، وظروف كل شخص مختلفة. ويمكنكم تجربة هذه الاقتراحات ولكن إذا لم تساعدكم قد يكون من المفيد استشارة مهني الصحة العقلية الذي تقومون بمراجعته لمعرفة ما هي الخطوة التالية. قد يكون اقتراحاً معيناً بحاجة فقط إلى استعماله بطريقة مختلفة بالنسبة لحالتكم، أو قد تكون هناك طريقة أخرى يمكن أن تعمل بشكل أفضل. لا تفترضوا بأنه لا يوجد أي شيء يمكن القيام به.

١- النوم أو الانطواء لفترات طويلة أو النوم في أوقات غير طبيعية

في أول ٦ - ١٢ شهراً بعد مغادرة المستشفى

أشياء مساعدة

- اتركوه لشأنه، ولكن دعوه يعرف بأنكم متواجدين إذا احتاج إليكم.
- تذكروا بأنها جزء من عملية شفائه.
- شجّعوا بلطف بعض النشاطات البسيطة (مثل مشاهدة التلفزيون).
- تابعوا حياتكم كالمعتاد.
- لا تعتبروها موجهة نحوكم شخصياً أو تلوموا أنفسكم.
- لا تحاولوا تغييره.
- لا تقلقوا أو تضطربوا إلى حد كبير بسببه.
- لا تقوموا بدعوة عدد كبير من الزوار إلى منزلكم - قد يشعر بالارتباك بسبب ذلك.
- لا تجبروه على التحدث مع الناس.

بعد ٦ - ١٢ شهراً

أشياء مساعدة

- تدرجياً، اطلبوا منه النهوض بوقت أبكر من النهار ومساعدتكم للقيام بأشياء معينة.
- اعرضوا عليه بعض الأشياء للاستمتاع بها عند نهوضه من النوم، مثل فطور شهوي، أو موسيقى ممتعة، الخ.
- إذا بدأ بالانطواء أو كان يواجه صعوبات في النوم بعد فترة من التحسن، اتصلوا بمدير الحالة المعني - قد يكون حدث انتكاس.
- لا تعتقدوا بأنه يجب عليكم توفير الحماية له دائماً.
- لا ترهقوا أنفسكم بمحاولة القيام بكل شيء لقربيكم.

٢- قلة النشاط، والشعور بعدم الرغبة بالقيام بأي شيء

٦ - ١٢ شهراً بعد الانهيار أو الانتكاس

أشياء غير مساعدة

- لا تصرّوا على وجوب قيامه بأشياء كثيرة أو الخروج من المنزل.
- لا تقدموا له اقتراحات كثيرة.
- لا تقترحوا أي شيء معقد.
- لا تنتقدوه.
- لا تعطوا تعليمات كثيرة في نفس الوقت.
- لا تنتعوه بأنه كسول.
- لا تتوقعوا القيام بالأشياء بشكل مثالي.
- لا تعطوه مهاماً معقدة.
- حاولوا أن لا تقوموا بكل شيء من أجله.

أشياء مساعدة

- دعوه لشأنه إذا كان لا يريد القيام بأي شيء.
- إذا قال بأنه يشعر بالملل اعرضوا عليه أو اقترحوا بعض النشاطات البسيطة، مثل مشاهدة التلفزيون، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو التنزه سيراً على القدمين.
- جربوا نشاطات مختلفة لمعرفة ما يستمتع به.
- في البداية، جربوا نشاطات لا تتطلب جهداً جسدياً، مثل النشاطات التي تتضمن الاستماع أو المشاهدة.
- ضعوا روتيناً يومياً منتظماً.
- شجعوه على المشاركة في الروتين أو اتباعه.
- عندما يبدأ بالتحسن اطلبوا منه مساعدتكم للقيام بأشياء معينة.
- تقبلوا بأنه قد يقوم بالأشياء في أوقات غير اعتيادية (مثلاً تناول الطعام في أوقات غير منتظمة - يمكنكم وضع مأكولات خفيفة (سناك) مغذية في الثلاجة).
- اعرضوا المكافآت وأثروا عليه في الأوقات التي يقوم فيها بمساعدتكم بشيء ما، حتى ولو لم تكن المساعدة مثالية.
- تذكروا بأنه يمكن أن يلهي وقد يرتكب الأخطاء.
- تحدثوا مع مدير الحالة المعني بقربيكم أو مع طبيبه للحصول على المشورة حول متى سيكون جاهزاً للقيام بأشياء مختلفة وكيف يمكن تشجيعه على ذلك.

٣- الأحاديث أو المعتقدات الغريبة

أشياء غير مساعدة

أشياء مساعدة

- لا تسمحوا لأفراد العائلة بالمزح والهزل حول الحالة أو انتقاد الشخص.
- لا تتجادلوا معه إطلاقاً معه حول أفكار غريبة - لأن النقاش لن يغيره أبداً وسيسبب الإزعاج لكل منكما.
- لا تقضوا أوقاتاً طويلة بالاستماع إلى أحاديث ليس لها معنى بالنسبة لكم.
- لا تتظاهروا بالموافقة على الأحاديث أو الأفكار الغريبة التي ليس لها معنى بالنسبة لكم.
- لا تطيلوا النظر إليه أو هز رأسكم إذا كان يتحدث أحاديث غريبة.
- لا تحاولوا دخول عالمه واتباع ما يقوله.
- لا تستمروا بمحادثة تشعرون بأنها ستسبب التوتر أو الإزعاج أو المزيد من الارتباك له - ولا مانع من أن تقولوا له "سأتحدث معك فيما بعد".
- حاولوا أن لا يبدو عليكم بأنكم تشعرون بالذعر أو الاشمئزاز أو الخجل بسبب الأحاديث الغريبة (من الأفضل أن تقولوا بوضوح بأن هذه الأحاديث لا تعجبكم).
- لا تجادلوا أو تقاطعوا.
- لا تشجعوا هذا النوع من الأحاديث إذا كانت تسبب الإزعاج.
- بطريقة لطيفة أظهروا عدم موافقتكم على الأفكار الغريبة.
- أظهروا بعض التفهم لمشاعره (مثلاً قد يكون خائفاً من الأصوات).
- شجعوه على التحدث بشكل طبيعي أو "منطقي".
- غيروا الموضوع إلى شيء بسيط أو ممتع في الحياة الواقعية (مثل ما ستقوم بطهيهِ للعشاء).
- قولوا له بأنكم لا تفهمون ما يقوله وتريدون منه التحدث بوضوح.
- قولوا له عندما تعتقدون بأن شيئاً غير واقعي (مثل شخص يضطهده).
- اعترفوا بأن الأصوات أو المعتقدات تبدو حقيقية بالنسبة لقربيكم.
- ساعدوه على معرفة الفرق بين الحقيقة و "الخيال" من خلال القول له "إن المرض يحتال عليك الآن، في الواقع ما تفكر به غير موجود".
- قولوا له بأنه إذا شعر بأنه يجب عليه التحدث عن أفكار غريبة أن يقوم بذلك مع مدير الحالة المعني به أو مع طبيبه.
- إذا بدا على قربيكم التوتر ويتحدث بكثرة عن أو هام ... الخ يمكنكم الإصغاء لفترة من الوقت وتدرجياً غيروا الموضوع.
- إذا كان يشعر بشدة نفسية ويتحدث كثيراً عن الأوهام، غيروا الموضوع أو حاولوا إشراكه في نشاط يلهمه.
- إذا كان ذلك يحدث مرات كثيرة تحققوا ما إذا كان يتناول أدوية موصوفة وابتحوا المشكلة.

٤- الهلوسة (الإصغاء أو التحدث إلى "أصوات" والتحدث مع نفسه)

أشياء مساعدة

- تصرفوا بهدوء.
- إتاحة المجال لقربيكم للتحدث عن الهلوسة أو الأصوات قد يكون مفيداً في بعض الأحيان.
- حاولوا إلهائه إذا كان بوسعكم ذلك من خلال إشراكه في القيام بأشياء معينة - اعرضوا شيئاً عليه لقراءته مثل مقالة في جريدة - اطلبوا منه إيجاد شيء ما، مثل إيجاد جريدة - أشركوه في محادثة وشجعوه على التواجد مع أشخاص آخرين.
- لا تشعروا بالذعر أو تفترضوا بأن انتكاساً آخر يحدث.
- حاولوا أن لا يبدو عليكم الذعر.
- لا تحاولوا إيجاد مع من يتحدث أو عن ماذا يتحدث.
- لا تسمحوا للآخرين بالضحك حول هذه المسألة.

٥- السلوك غير الطبيعي أو المخجل

تذكروا بأنكم لستم مسؤولين عن هذا السلوك.

أشياء مساعدة

- تجاهلوا هذا السلوك، إذا أمكن، وبشكل خاص إذا لم يكن خطراً أو في مكان عام.
- إذا لم يكن باستطاعتكم تجاهل السلوك اطلبوا من الشخص عدم القيام به.
- عبروا بوضوح عن شعوركم.
- إذا لم يكن باستطاعته التوقف عن هذا السلوك اطلبوا منه القيام به في غرفته فقط.
- بيّنوا بوضوح بأن هذا السلوك غير مقبول بالنسبة للآخرين.
- إذا كان بوسعكم، غيروا ترتيب المنزل أو غيروا البيئة لتخفيف ممارسة هذا السلوك (مثلاً، إزالة المرأة من غرفة الجلوس إذا كان يتكلم مع نفسه في المرأة، عند تواجد زوار).
- أثّروا عليه عند تصرفه بشكل "طبيعي". وإذا كان يبدو بأن السلوك تحرّضه أشياء معينة (مثل عدد كبير من الزوار، أو انتقاده، أو مناسبات مزعجة، الخ) حاولوا تخفيضها أو إيقافها.
- لا تقولوا لأنفسكم بأن هذا السلوك سيعطي فكرة عنكم أو عن عائلتكم.
- حاولوا أن لا يبدو عليكم الغضب.
- لا تدخلوا في مناقشات طويلة حول السلوك.
- لا تسمحوا لأفراد العائلة بإعارة الاهتمام لهذا السلوك أو الضحك عليه.
- لا تتذمروا منه كثيراً بسبب سلوكه.

٦- عدم تناول الأدوية الموصوفة

- إذا كانت المشكلة هي النسيان، ذكروه بلطف عند حلول موعد تناول الدواء، وحاولوا وضع روتين يومي بحيث يصبح تناول الأدوية عادة (على سبيل المثال وقت الفطور، أو عند تنظيف الأسنان).
- ذكروه بهدوء بأن الأدوية تساعد على بقائه بصحة جيدة (الرجاء الرجوع إلى نشرة treatment of Schizophrenia medication).
- اسألوه ما إذا كان يعاني من تأثيرات جانبية.
- ابحثوا المسألة مع الطبيب.
- إذا استمر برفض تناول أدويته أعلموا الطبيب إذا عادت الأعراض أو ازدادت سوءاً.

٧- الكحول والمخدرات

- يمكن شرب كميات صغيرة من الكحول، ولكن ليس أكثر من كأس أو كأسين في اليوم، اعتماداً على الشخص.
 - المواد المخدرة مثل الحشيش (الماروانا)، إل إس دي (L. S. D.)، الأمفيتامينات (سبيد speed)، بي سي بي P. C. P (غبار الملائكة angel dust)، والمخدرات المصنعة الجديدة مثل "كراك crack" و "إكستاسي Ecstasy"، يمكن أن تكون مؤذية جداً لشخص يعاني من انفصام الشخصية (الشيذوفرنيا)، حيث يمكن أن تجعل الأعراض أسوأ أو التسبب بحدوث انتكاس للحالة.
- إذا كان قريبكم يتعاطى هذه المخدرات أو يشرب الكحول بكثرة:

أشياء غير مساعدة

- لا تنتقدوه - قد يجعل ذلك الأمور أكثر سوءاً.
- لا تعطوه نقوداً لشراء المخدرات أو الكحول.
- لا تدخلوا في مجادلات حولها.
- لا تكونوا قدوة له بشرب الكحول أو تعاطي المخدرات.
- لا تدعوا العائلة تشجع الإفراط في شرب الكحول أو تعاطي المخدرات من خلال جعلها تبدو شيئاً مثيراً ("لقد كانت سهرة البارحة رائعة، لقد سكرت حتى الثمالة").
- لا تفسحوا المجال لأنفسكم للتنازل عن القواعد - من الأهمية بمكان أن تكونوا ثابتين.

أشياء مساعدة

- ذكروه بحزم بأن المخدرات مؤذية.
 - ذكروه بالحدود الآمنة لكمية الكحول التي يمكن شربها.
 - قدموا له بهدوء معلومات عن تأثيرات المخدرات والكحول.
 - اسألوه عن سبب تعاطيه للمخدرات أو شرب كميات زائدة من الكحول (إذا كان السبب لتخفيف التوتر أو للحصول على تقبل الآخرين، قد يكون بالإمكان إيجاد بدائل).
 - ابحثوا المسألة مع الطبيب أو مدير الحالة.
 - حاولوا إيجاد ما هي العوامل المسببة للتوتر النفسي والتي يمكن أن تؤدي إلى شرب الكحول أو تعاطي المخدرات (على سبيل المثال الشجار مع العائلة، ضغط العمل)، وابتحوا طرق حل هذه المسائل.
 - ابحثوا طرقاً أخرى لجعله يشعر بالسرور أو الانتعاش، مثل إقامة صداقات جديدة، أو الموسيقى، أو الرياضة.
 - قد يكون الشخص بحاجة إلى تعلم أشياء جديدة، مثل الاختلاط الاجتماعي مع أشخاص لا يشربون الكحول أو يتعاطون المخدرات، أو مزولة هواية جديدة ومرغوبة.
 - ضعوا اتفاقية حول عدم تعاطي المخدرات أو الإفراط بشرب الكحول.
 - حاولوا أن يكون مستوى الاتفاقية ضمن حدود يمكن تطبيقها.
 - ادعوا الاتفاقية بالتالي:
- (أ) امنحوا مكافآت أو امتيازات خاصة، كل أسبوع تقريباً، إذا تقيّد قريبكم بالاتفاقية (مثل الذهاب إلى السينما، أو وجبة طعام خاصة، أو شيء له قيمة كبيرة عنده).
- (ب) إذا لم يتيقّد قريبكم بالاتفاقية:
- لا تعطوه المكافآت التي وعدتموه بها إذا لم يتيقّد بالاتفاقية؛
 - إذا أمكن، خذوا المخدرات أو الكحول؛
 - ورفضوا إعطائه النقود.