



انواع اختلالات روانی، مانند بیماری های دیگر، قابل تشخیص و درمان است. کسانی که دچار این اختلالات هستند می توانند به روانشناسان و روانپزشکان مراجعه کنند و از آنها برای تشخیص و درمان بیماری شان کمک بگیرند. این اختلالات هم درمان دارویی، روان دارویی و وجود دارد. اما بعضی افراد با اینکه نشانه های این اختلالات می شوند، به جای اینکه مسیر درست را که به درمان و رهایی از بیماری منتهی می شود انتخاب کنند، وارد راهی اشتباه و گمراهانه می شوند که فقط در سر دارند که بیرون آن باریسه چاغانی و فقط از دنیا بیتر و روزگار شیرین تر و رفیق مراد حرف می زنند. جمله زیربا و انگیزه دهنده که می تواند لحظه خلق فرد را زیرورو کند، است: «چیز بیست و هفتم عبور می کند پیش از آن که بیست و هجدهمین دلیل بی شود» این افراد در انتها در این نمی شود وارد مسیرهای جدیدی نیز می

گزارش

دهید. چگونه و با چه روشی آرام باشم؟
 این راه را یک بار به او اشتباه نشان دادند
 ی خیالی بهترین علاج اضطراب است و
 دنیا و استرسش بخندد: «کاش دوست
 من می دانستند که اضطراب مثل یک
 من رشد می کرد و همه وجودم را می
 جمله آرام بگیر و مثل دیوانه ها رفتار
 شوم. البته راز اینکه از شدن این ج
 است که حرف شان گوش کرد و پای ح
 شستم که نه تنها حالم را بهتر نکرد ک
 شد حمله های عصبی بیشتری تجربه
 پدیده ناشناخته ای است. رفتار و ح
 که اضطراب دارند ممکن است در شر
 نظر بقیه غیر منطقی به نظر برسد، حتی
 هم نمی توانستم دلیلی برای ناراحتی ا
 وقتی در این کلاس ها شرکت کردم و پ
 یبای این افراد نشستم به من گفتند
 بعد از چند جلسه درمان می شوم. هر
 نگیزشی می گفتند و چند فرمول به من
 زمانی که دچار اختلال شدم آنرا انج
 ریشه اضطراب من پیدا نبود چطور باید
 از آن خلاص می شدم.» شرکت در ا
 نشستن پای صحبت روانشناسان به
 که برای همه یک نسخه مشابه می پی
 بیماری روشن ساخت و تر و پیچیده تر
 زمان اضطراب از جمله های انگیزشی
 کنترل اضطرابی که در این کلاس ها
 آموزش داده می شد استفاده می کردم اما
 نداشت. زمانی که حالم بد می شد همار
 ول آن جمله ها را چند بار تکرار می ک
 چند دقیقه فراموش می کردم و اضطراب
 می شد. دیگر در شرایط استرس و حمل
 می توانستم خود را کنترل کنم و کار
 آمبول های آرامبخش می کشید. وقتی
 درست و منطقی به روانپزشک مراجعه
 متوجه شدم تا ریشه اضطراب شناخته
 درمانی برای آن پیدا نمی شود و این حمل
 شدیدتر و بیشتر می شود. اضطراب من ب
 دوران کودکی و زمان مراسم عروسی د
 شب ازدواج دایی ام، دایی کوچکم و پس
 کردند و راهی بیمارستان شدند و پسردایی
 کرد. وقتی مراسم ازدواج من شروع شد ا
 من شعله ور شد. با جلسات درمانی که ن
 داشتم ریشه اضطرابم را پیدا کردم که کم
 را از وجود خود قطع کردم، اما حرف ها و
 برزق و برق فقط به من آدرس اشتباه
 گمراه می شدم.»

لطفاً خوشحال باش

پوچی و غم مهشید همچنان ادامه داشت تا اینکه به اصرار دوستش از خانه خارج شد تا درمانی برای تاریکی درویش پیدا کند. به قول مهشید با اینکه نیت دوستش خیر بود، اما این بیراهه مسیر درمان او را طولانی تر کرد: «دوستم یک ماه کامل به من زنگ می زد و با من حرف می زد تا من را راضی کند. مادر و پدرم هم خیلی اصرار می کردند. یک چیزی از درونم هم از من می خواستند که از تاریکی و غم و غصه رها شوم. بالاخره به اصرار دوستم در یک سمینار شرکت کردم که سخنرانش دکتر معروف و شناخته شده ای بود. در آن سمینار وقتی حرف های آن دکتر را می شنیدم کم کم انگار یک نیرویی در وجودم شکل می گرفت. انگار یک شمع در دلم روشن شد. شعله اش خیلی کم سو و کم نور بود اما آن لحظه حس می کردم که آن نور روشن شده است. از بس که حرف های انگیزشی سخنران جالب بود و در آن لحظه حال من را خوب کرد، اما...»

با اینکه مهشید چند دوره در سمینارهای عمومی و جلسه های خصوصی انگیزشی سخنرانان زیادی شرکت کرد و پول زیادی برای خرید کتاب و دی وی دی و کیچیه های خوب کنار برداخت، اما همه این دوره ها برای او به مثابه قرص های مسکن عمل کرد که خیلی زود اثرشان را از دست می دادند و دوره در و در و غم و تاریکی بر می گشت. مهشید می گوید: «این جمله های انگیزشی که امروز روز توست و تو به زندگی برگشته ای و کائنات مشغول دعا کردن و فرستادن انرژی مثبت برای تو هستند و هم اکنون ظرف تو از نعمت و برکت این دنیا پر می شود، خیلی خوب است. شنیدنش به آدم نیرو می دهد، اما اثرش فقط چند دقیقه یا خیلی مؤثر باشد چند ساعت است. یعنی من وقتی پای حرف های این سخنران می نشستم در لحظه خودم را آزاد و رها می دیدم و حس می کردم دیگر اثری از افسردگی در روح و روان من نیست. اما وقتی به خانه بر می گشتم و اثر این جمله ها از من می رفت دوباره می خوابیدم و پتو را به سرم می کشیدم.» دوره افسردگی مهشید با این درمان های زودگذر و شنیدن جمله های انگیزشی و خواندن کتاب هایی که بن مایه آنها این است که تو می توانی و فقط کافی است انجامش بدهی، حدود دو سال طول کشید: «بعد از دو سال متوجه شدم که حالم از قبل هم بدتر است. خودم و خانواده ام برای شرکت در این کلاس ها و دوره های و سمینارها پول زیادی پرداخت کرده بودیم، اما چیزی دست ما را نگرفته بود.»

من هنوز همان زن غمگین و افسرده بودم که در تاریکی مطلق زندگی می کردم. احساس پوچی داشتم و مدام به خودکشی فکر می کردم. حتی یک بار هم قرص خودم را که مادرم متوجه شد و نجات پیدا کردم. اما این تصمیم اشتباه باعث شد درهای روشنی به روی او باز شود.

مهشید در بیمارستان و توسط یکی از پرستاران با یک روانشناس با تجربه معرفی می شود: «پرستار بیمارستان



اکرم احمدی
روزنامہ نگار

این جمله‌های
تغییرشی
که امروز روز
نوست و تو
به زندگی
برگشته‌ای و
کائنات مشغول
دعا کردن
و فرستادن
نرزی مثبت
برای توهستند

و هم اکنون
ظرف توازن
عمت و برکت
ین دنیا پر
می شود، خیلی
خوب است.
شنیدنش
به آدم نیرو
می دهد، اما
ثرش فقط
چند دقیقه
با خیلی مؤثر
باشد چند
ساعت است

انواع اختلالات روانی، مانند بیماری‌های روانی دیگر، قابل تشخیص و درمان است. کسانی که دچار این اختلالات هستند، می‌توانند به روانشناسان و روانپزشکان مراجعه کنند و از آنها برای تشخیص و درمان بیماری‌شان کمک بگیرند. برای این اختلالات هم درمان دارویی و هم روان درمانی وجود دارد. اما بعضی از افراد با اینکه جمله‌های این اختلالات را در خود و یا در نزدیکان خود متوجه می‌شوند، به جای اینکه مسیر درست را که به درمان و رهایی از بیماری منتهی می‌شود انتخاب کنند، وارد راه‌های ناسناخته می‌شوند که فقط در سبزی دارند که بیرون آن باربسه چراغانی شده و فقط از نبنای بهتر و روزگار شیرین و بر وفق مراد حرف می‌زنند. جمله‌های زیبا و انگیزه‌دهنده که می‌تواند در لحظه حال فرد را زبرپرو کند، اما وقتی چیزی از در باغ سبز عبور می‌کند پشت در چپزی نیست. به همین دلیل بیماری این افراد تنها درمان نمی‌شود، بلکه وارد مسیرهای جدیدی نیز می‌شود. روانشناسان معتقدند بیماری‌های روانساختی به هیچ‌وجه با جمله‌های انگیزشی و شرکت در همایش و خواندن چند کتاب درمان نمی‌شود. به گفته روانشناسان، جمله‌های انگیزشی در لحظه می‌تواند خلق فرد را بالا ببرد و در لحظه حال او را خوب کند، اما کسی که به دارو یا طی کردن دوره‌های درمان در روز، بر نظر متخصص نیاز دارد، به شنیدن جمله‌های انگیزشی حالش خوب نمی‌شود. این جمله‌ها هیچ پایه و اساس علمی ندارد و فقط می‌تواند ناراحتی‌های کوچک و دلخوری‌های ساده و زودگذر را برطرف کند، چون در برابر بیماری‌های شایع روانی حرفی برای گفتن ندارد و نمی‌تواند به درمان فرد کمک کند. متخصصان اعتقاد دارند افراد، که به بیماری‌هایی مثل افسردگی، اختلال حملات پانیک یا وحشت، اختلال دو قطبی، اختلال اضطراب و کسانی که مبتلا به اسکیزوفرنی، ترس از مکان‌های شلوغ، اختلال خواب، اختلال‌های عصبی شناختی، اختلال‌های وسواسی، اختلال‌های تغذیه‌ای و اختلال‌های شخصیتی مبتلا هستند حتماً باید زیر نظر روانشناس و روانپزشک درمان شوند. همچنین در بعضی از اختلالات روانی مانند افسردگی‌های حاد یا تشویش و اضطراب حاد که ممکن است به جمله‌های عصبی یا جنون یا اختلال دو قطبی یا اسکیزوفرنیا ختم شود، اختلالات شیمیایی در مغز به وجود می‌آید که درمان آن فقط با روان درمانی کامل نمی‌شود و به همین دلیل مراجعه به روانپزشک و تشخیص بیماری و تجویز داروی مشخص که مشکلات شیمیایی مغز را ترمیم و تنظیم می‌کند، اهمیت بسیار زیادی دارد.

به گفته متخصصان بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات شایع، مثل اختلالات اضطراب، افسردگی و وسواس ... درمان می‌شوند. البته اگر بیماران توصیه‌های پزشک خود را درباره مصرف صحیح دارو به میزان تجویز شده و برای مدت زمان تعریف شده، به طور کامل اجرا نکنند و همچنین اگر بیماران برای درمان اختلالات خود، به طور موزای درمان دارویی از سایر روش‌های غیر دارویی و روان درمانی استفاده کنند، درمان بیماری دور از دسترس نیست. متخصصان اعتقاد دارند درمان بیماری‌های روانی بعد از شناخت و تشخیص نوع آن به خود فرد بستگی دارد، اینکه به بیشتر از همه به پزشک معالج خود اعتماد داشته باشد.