

بیماری روانی چیست ؟

ناتوانی روان پزشکی به چه معنی است ؟

بیماری روانی اصطلاحی گسترده برای توصیف تعداد زیادی از بیماریهای روان پزشکی است که توانایی تفکر ، احساس و رفتار شخص جهت عملکرد مناسب در تکالیف روزمره زندگی را مختل می‌نمایند.

بسیاری از بیماریهای روانی در اواخر نوجوانی یا اوایل بزرگسالی یعنی مقارن با زمان ورود به دانشگاه شروع می‌گردند. بعضی از مردم فقط یک دوره واحد بیماری روانی را تجربه می‌کنند، در حالی که عده‌ای دیگر ممکن است نشانه‌های پیشرونده‌ای را تجربه نمایند. بسیاری از بیماریهای روانی حالت دوره‌ای داشته و امروز اغلب آنها درمان پذیر هستند. تخمین زده می‌شود (۲۰ درصد) مردم در دوره‌ای از زندگی خود بیماری روانی را تجربه کنند. افراد دارای بیماری روانی می‌توانند زندگی با کیفیتی داشته باشند.

□ چه چیز بیماری روانی نیست

دوره‌هایی در زندگی وجود دارد که در آن هر شخصی ممکن است احساسهای غیر قابل کنترل ترس، فشار، افسردگی، اضطراب و یا از دست‌دادن کنترل را داشته باشد. این دوره‌ها به شدت پریشان کننده هستند، اما آنها معادل بیماری روانی محسوب نمی‌شوند.

در بعضی موارد گفته می‌شود که بیماری روانی همان ناتوانی هوشی است. این اصلا درست نیست. گرچه ممکن است بیماری روانی و ناتوانی هوشی همزمان وجود داشته باشند، اما هیچ ارتباطی بین این دو وجود ندارد.

□ ناتوانی روانی چیست ؟

اصطلاحهای ناتوانی روانی و بیماری گاهی به جای همدیگر بکار می‌روند. بطور دقیق، اصطلاحهای بیماری روانی به وجود یک اختلال واقعی اشاره می‌کند، در حالی که اصطلاح ناتوانی روانی به تجارب مختل ناشی از بیماری روانی اشاره دارد. هرکسی که بیماری روانی دارد لزوماً ناتوانی روانی ندارد، بسیاری از مردم بعد از بهبود از یک دوره بیماری برای زمانی طولانی از سلامت کامل در زندگی خود لذت می‌برند. ناتوانی روانی به ندرت دائمی است و سطوح ناتوانی هم اغلب در حال نوسان است (بهبود پذیر است).

□ شاخص‌های بیماری روانی / یا ناتوانی روانی

گرچه هر بیماری روانی نشانه‌های خاص خود را دارد، اما علایمی وجود دارد که بر اساس آنها می‌توان متوجه «وجود اشکال» شد. این علایم عبارت هستند از :

- کناره گیری از دیگران
- تغییر سریع در وزن
- پرخاشگری
- هذیانها (باورهای غلط)
- اشکال در تمرکز
- غمگینی و دلتنگی
- فقدان علاقه (لذت نبردن)
- رفتار بزرگ منشانه
- تحریک پذیری
- نگرانی و بیقراری
- رفتار نامناسب

دانشجویانی که تحت درمان روانی پزشکی هستند، ممکن است مقادیر زیادی از داروهای روان گردان را مصرف نمایند. همه داروها اثرات جانبی دارند، عوارض داروهای روان پزشکی به صورت کاهش تمرکز، خواب آلودگی، تیرگی بینایی،

سفتی عضلانی، لرزش و خشکی دهان می‌باشد. در اغلب موارد نشانه‌های قابل مشاهده ناتوانی روانی نتیجه درمان است نه خود بیماری.

در این نوشته به خاطر پرهیز از تاثیر سوء واژه بیماری بر عملکرد دانشجویان، ترجیح می‌دهیم که از اصطلاح ناتوانی روانی استفاده کنیم.

□ بهداشت (سلامت) روانی

سلامت روانی چیزی بیش از فقدان بیماری روانی است. اغلب مردم از اهمیت حفظ سلامت جسمانی خود آگاهند و از روشهایی همچون ورزش منظم، تغذیه مناسب و آزمایشهای طبی مرتب برای کسب اطمینان از سلامتی خود استفاده می‌کنند. اما تعداد کمی از مردم به اهمیت حفظ بهداشت روانی خود واقف هستند. همه در زندگی فشار روانی را تجربه می‌کنند و میزان معینی از آن برای انگیزش مفید است، اما سطوح فشار روانی باید به دقت مورد بازبینی واقع شود. فشار روانی باید به دقت مورد بازبینی واقع شود. فشار روانی می‌تواند مشکلات جسمانی (از قبیل فشار خون بالا، سردرد، گردن درد، خستگی) تولید کند و ممکن است سرآغازی برای ناتوانی روانی در بعضی از مردم باشد. دانشجویان، بویژه در مواقع امتحان و کادر دانشگاه به هنگام فشار کاری شدید ممکن است استعداد ویژه‌ای برای فشار روانی داشته باشند. معیارهایی برای کسب اطمینان از سلامت روانی وجود دارند، بعضی از این معیارها عبارتند از:

- تغذیه مناسب داشته باشید
 - بطور منظم ورزش کنید
 - در حد توانتان کار کنید
 - با دیگران معاشرت داشته باشید
 - روشهای ابراز وجود را یاد گرفته و بکاربندید
 - به اندازه کافی بخوابید
 - بطور منظم بخندید
 - اجازه ندهید مشکلات شما را در برگیرد
 - روشهای آرامش بخشی را فرا گرفته و بکار ببندید
 - برای تفریحات وقت در نظر بگیرید
- حفظ بهداشت روانی مسئولیت شخصی هر کسی است!