

## حالت دلتنگی و حالت جنون همراه با خوشی

تهیه، ترجمه، و صاحب امتیاز: تنظیم صحی ذهنی کانادا

مشکلات و بدنصیبی بخش از زنده گی انسانها را تشکیل میدهد. انسانها معمولاً با ناخوشی ها در زنده گی شان مواجه میشوند؛ و موقتاً غمگین و افسرده میگردند. این حالت افسرده گی زمانی به وجود میآید که خواستهای شان به ان شکلی که میخواهند برآورده نگردد.

در ناکامیها در امورات زنده گی، انسانها موقتاً خود را مقصر احساس مینمایند. از دست دادن شخص نزدیک و یا ضایع شدن اموال سبب غمگینی، ناامیدی، و تنهائی اشخاص میگردد.

این نوع احساسات عادی و اکثراً بعد از مدت کوتاه گذرا میباشد. اما نکاتی که در بالا تذکر یافت با مریضی دلتنگی فرق کلی دارد.

### علائم مریضی دلتنگی چیست؟

دلتنگی زمانی به بیماری بالینی تبدیل میگردد که احساسات دلتنگی شدید شده و برای چندین هفته دوام نماید؛ و بلاخره پریشانی ها زندگی اجتماعی شخص مبتلا را متأثر سازد.

دلتنگی طویل المدت، سبب تغییر طرز فکر، کردار، و فعالیتهای اعضای داخلی بدن شخص مریض میشود. بعض از نشانه های که باید به آن اشاره نمود قرار ذیل اند:

- ۱- احساس بی ارزشی، بیچاره گی، یا ناامیدی کردن
- ۲- خوابیدن بیش از حد، و یا بیخوابی
- ۳- پُر خوری، و برعکس کم اشتهائی
- ۴- نداشتن تمرکز فکری و داشتن مشکل در تصمیم گرفتن
- ۵- کم علاقه گی و اشتراك نگردن در فعالیتهای روزمره
- ۶- کم شدن تمایلات جنسی
- ۷- تحت فشار و احساسات غم و اندوه قرار داشتن
- ۸- احساس گنهکاری کردن بیجا

۹- احساس کم نیروئی و خستگی کردن

۱۰- اندیشیدن در باره مرگ و خودکشی

امیدواریم این جزوه شما یا شخص دیگری را که مواجه با علایم پریشانی اند، با چگونگی دقیق این مرض آشنا کند؛ و باعث گردد تا شما در جهت تداوی و دریافت معالجه سعی کنید.

### چه چیز سبب دلتنگی میشود؟

دلتنگی يك علت عمده نداشته و معلومات کافی درین مورد موجود نیست. عكس العمل در مقابل از دست دادن چیزی سبب ورشکستگی يك تعداد اشخاص گردیده که نتیجتاً به دلتنگی بالینی تبدیل میگردد؛ که ذیلاً نکاشته میشود:

– حادثات خاص پریشان کننده در زنده گی

– بی توازی ترکیبات کیمیاوی دماغ

– عوامل روانی مانند داشتن نظریه منفی در قسمت امورات زنده گی

یکی از علت‌های بروز دلتنگی از ناحیه حرثی [ژنه تیک] نیز تلقی گردیده است. افرادی که قبلاً در فامیل شان کسی درین مرض مبتلا بوده است، امکانات بروز دوباره این مرض، به شخصی دیگری در خانواده شان، توقع میگردد.

### دلتنگی چه مدت دوام مینماید؟

احساسات غم و اندوه که ما به آن روبرو میشویم، بعد از دست دادن چیزی، برای مدت کوتاه یا طولانی باقی میماند. مدت این حالت تعلق دارد به شخص بیمار، شدت حادثه در از دست دادن چیزی، و داشتن همنوا؛ که شخص مبتلا را کمک و همکاری نماید.

### آیا مرض دلتنگی مثال و نمونه خاصی را دنبال مینماید؟

بدبختانه اگر شخص بیمار قبلاً دلتنگی را طی کرده باشد، احتمال دارد که وی از وقوع دوباره این بیماری رنج ببرد. بطور مثال: بعضی از اشخاص دوره های دلتنگی بالخصوص در فصل زمستان دارند. این نوع دلتنگی را دلتنگی دوره ئی ویا موسمی یاد مینمایند.

نظر به تحقیقات دست داشته، پنج الی ده درصد بیماران مرض دلتنگی به حالت خوش انگیز، بنام حالت جنون، مبتلا میشوند.

در اوقات مختلف، واقع شدن حالت دلتنگی و جنون را بنام بی نظمی ذهنی دو قطبی یاد مینمایند. داشتن دلتنگی بدون جنون، بنام بی نظمی ذهنی یک قطبی یاد میگردد.

### **چطور باید بیمار دلتنگی تداوی گردد؟**

دلتنگی از جمله بیماری های ذهنی شناخته شده است که اغلباً قابل معالجه میباشد. اکثر اشخاص مثاب به این بیماری را میتوان توسط ذرایع مختلف درمان کرد. مثلاً، معالجه ذریعه دواء مشوره و همکاری روانشناسان، کمک از جانب فامیل و دوستان، ملاقات و صحبت با اشخاصیکه عین تکلیف را دارند؛ میتواند تغییرات مثبت در حالت مریض بیاورد.

بعض اشخاص در جهت معالجه شان شرم ویا تأخیر مینمایند. آنها به این گمان اند که بیماری شان قابل تداوی نبوده، و همچنان نگران افکار منفی اجتماع در قبال این نوع مریضی میباشدند.

### **نقش فامیل و دوستان در قبال تداوی این مرض چیست؟**

با اشخاص مبتلا کمک و زنده گی خیلی دشوار میباشد. بعضی ازین اشخاص دلتنگ تنها بودن شانرا، نسبت به موجودیت شان در بین اجتماع، ترجیح میدهند. البته، تعدادی از مبتلایان این مرض بر خلاف این نظر اند؛ و ممکن است آنها عکس العمل شدید در مقابل گفتار و حرکات شما نشان بدهند.

تشویق نمودن اشخاص مریض، در اظهارکردن احساسات و افکار درونی شان، خیلی مؤثر ثابت میگردد. درین صورت، شما به آنها مخالفت نورزیده وانمود دارید که افکار و احساسات شان درست است. زیادتراًز آنها بشنوید؛ و با آنها هم نظر باشید وبگذارید که آنها بدانند که شما در قسمت شان توجه دارید. پرسید که شما چگونه آنها را کمک میتوانید. آنها را همکاری کنید تا داکتر متخصص شانرا ملاقات نمایند، و با گروههای کمک کننده در تماس شوند.

از قضاوت در قسمت مشکلات شان جلوگیری نمائید؛ و برعلاوه همکاریهای شخصی، از مراجع دیگر برای ایشان تلاش دریافت کمک شوید.

## دلتنگی همزمان با خوشی چیست؟

شخص مبتلا به این نوع مریضی مراحل مختلفی را طی مینماید؛ که شامل دوره های دلتنگی، دوره های حالات عادی، و خوشی بیش از حد (جنون) میباشد. مدت دوره های جنون از چندین هفته الی چندین ماه را در بر خواهد گرفت. علایم حالت جنون همراه با خوشی قرار ذیل است:

- داشتن مود غرور آمیز
- مثبت پنداشتن نامناسب د هر موضوع، و ضعیف قضاوتکردن
- فعالیت بیش از حد، و یا پنداشتن افکار سریع
- پُرحرفی، گفتار سریع و بعضاً بیمورد و بی ربط
- کم خوابی
- کم توجهی بیش از حد
- تغیر سریع از حالت خوشی به حالت خشم و دلتنگی
- تند مزاجی و زود عصبی شدن

شاید شخصی که جنون دارد، به کسانی که به او نزدیک اند مشکلات ایجاد نماید و کارهای را انجام دهد که خارج از سلوک و اخلاق باشد.

بعضی ها بطور گدازاف اضافه خرچی میکنند و در نتیجه قرضدار میشوند. در مقابل قانون بی اعتناً اند؛ و در قسمت حرکات جنسی شان، قضاوت و اداره ندارند.

علاوه بر مرض دلتنگی، توازن ترکیبات کیمیاوی دماغ در حالت جنون نیز رول مهم بازی میکند.

کسانی که در خانواده های شان این مرض دیده شده، احتمال مبتلا شدن به این بیماری را دارند.

## چطور بیماری افسردگی همراه با جنون را میتوان تداوی کرد؟

تداوی این مرض اکثر اوقات توسط ادویه صورت میگیرد؛ که شدت حالت جنون را یا از بین میبرد و یا تقلیل میبخشد. بر علاوه معالجهٔ روانی، مثلاً؛ کمک خانواده، همکاری دوستان، و نشست با گروهی اشخاصیکه به بیماری دلتنگی همراه با جنون مبتلا اند، نیز میتوانند باعث شوند تا اشخاص مریض زنده گی شانرا بصورت درست و عادی پیش ببرند.

## خانواده و دوستان در قبال این مریضان چه میتوانند انجام دهند؟

برای اعضای فامیل و دوستان بسیار مشکل است تا با شخصی که با دوره های جنون روبرو است، همکاری نمایند. شخص بیمار، در جریان، شاید کارهای انجام دهد که زنده گی و آرامی اشخاص نزدیک به خود را به خطر بیاندازد. ممکن است وی، به اثر افکار و قوه جسمانی زیاد، احساس تداوی را ننماید. اگر با ایشان در باره علایم جنون، که ناشی بیماری روانی میگردد، بحث شود خیلی مفید تمام خواهد شد.

همچنان در قسمت تعیین وقت ملاقات با داکتر با ایشان همکاری کنید؛ و آنها را تشویق نمائید که شامل گروه های کمک کننده شوند.

## آیا شما به کمک بیشتر ضرورت دارید؟

اگر شما و یا کسی که میشناسید، بر علاوه از همکاری خانواده و دوستان، به کمک ضرورت دارند، با یکی از تنظیم های اجتماعی، مانند تنظیم صحت ذهنی کانادا، جهت دریافت معلومات بیشتر تماس شوید. خدمات این تنظیم صحت ملی مجانیست؛ و برای انکشاف دادن صحت ذهنی مردم فعالیت دارد. تنظیم صحت ذهنی کانادا به این نظر است، که: هر شخص باید راه های برای معالجه شان انتخاب نماید؛ تا در وقت ضرورت بتواند با فامیل، دوستان، مراجع خدمات رسمی، گروه های ملاقاتی، و یا تنظیم های کمک کننده منطقوی، به تماس شوند.

Funded by



ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION  
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO



United Way  
of Greater Toronto

Translated by CMHA - Toronto Branch

[www.cmha.ca/mlb](http://www.cmha.ca/mlb)