

مذكرة التوعية النفسية لبرنامج PEPP



تعرف على الذهان

القنب الهندي والذهان؟

الاستخدام المتكرر للقنب الهندي، بكميات كبيرة والشروع في تعاطيه في سن مبكرة، كلها عوامل تزيد خطر الإصابة بالذهان

ماذا: فقدان الاتصال بالواقع. يمكن أن يكون أحد أعراض عدة حالات

من: حوالي 3% من الناس يصابون بالذهان

متى: غالبا في أواخر مرحلة المراهقة وأوائل مرحلة البلوغ

لماذا: ينجم عن الارتباط بين نقاط الضعف البيولوجية النفسية (الوراثة، السمات الموروثة) والضعف النفسية والاجتماعية (قلة النوم، تعاطي المخدرات، تغيير السكن، التفكك الأسري، الضغط المدرسي، إلخ.)

الأعراض الرئيسية:

- ♦ الهلوسة: إدراك من خلال الحواس لتحفيز غير موجود
- ♦ الأوهام: الاعتقاد الخاطئ (الاعتقاد بامتلاك قوى سحرية، أو التعرض للملاحقة من قبل المافيا، إلخ.)
- ♦ تفكير غير منتظم صعوبة في متابعة سير المحادثة، مع اختراع كلمات جديدة، وعدم اتساق الخطاب، إلخ.
- ♦ تقلب العواطف تقلب متكرر في المزاج، الحياد العاطفي
- ♦ الأعراض السلبية اللامبالاة، ضعف الحافزية والاهتمام، واقتصاد في الكلام، إلخ.

العلاج

يتعافى 80% في ظرف عام واحد، و90% في ظرف عامين بعد الشروع في العلاج



تتبع علاج PEPP : 2 إلى 3 سنوات

الهدف: التعافي الوظيفي وجودة الحياة

- ♦ الدواء :
- ♦ مضادات الذهان (حبوب أو حقن)
- ♦ مضادات الاكتئاب
- ♦ مثبتات المزاج
- ♦ أدوية للتخفيف من الآثار الجانبية

الانتكاسات شائعة في رحلة التعافي



برنامج PEPP MUHC الخاص بنا

خدمات متعددة متاحة:

- ◆ مجموعات PEPP
- ◆ العلاج النفسي
- ◆ العلاج بالموسيقى
- ◆ العلاج الذهني
- ◆ دعم الأقران
- ◆ الاستشارة المدرسية
- ◆ خدمات إعادة الإدماج في العمل
- ◆ الإسكان
- ◆ الموارد القانونية

المكلف بالحالة :

شخص مؤهل لرعاية الشباب/الأسرة. متابعة منتظمة

طبيب نفسي أو ممرض ممارس:

المتابعة الطبية. يختلف انتظامها حسب تطور الحالة

أوقات العمل:

8 صباحا إلى 4 بعد الزوال

من الاثنين إلى الجمعة

انخراط الأحياء عامل

وقائي إضافي

كيف يمكنني دعم من أحب في حالة وجود الأعراض؟

الأعراض الذهنية:

- ◆ أسئلة الخيارات المحدودة
- ◆ جمل قصيرة وواضحة
- ◆ اطلب منهم التكرار للتأكد من فهمهم
- ◆ التخلص من مسببات تشتيت الانتباه عندما يكونون بحاجة إلى التركيز.
- ◆ اضبط توقعاتك

الأعراض السلبية:

- ◆ التحلي بالصبر (التعافي يستغرق وقتا طويلا)
- ◆ التشجيع على المشاركة في الأنشطة وفي التواصل الاجتماعي
- ◆ قبول الرفض
- ◆ التعرف على الجهد اللازم للتنشيط
- ◆ التعرف على المشاعر التي يمرون بها (لا تبخس تجربتهم)
- ◆ عوامل تشتيت الانتباه (سماعات الأذن، والموسيقى، ومقاطع الفيديو، إلخ)
- ◆ تمارين الاسترخاء
- ◆ طمأننتهم إلى سلامتهم
- ◆ استعمال الدواء "فقط إن دعت الحاجة"

الهوس أو الأوهام:

يعتبر تقديم الدعم

مع تشجيع

الاستقلالية تحديا

الموارد:

PEPP MUHC ◆

الهاتف: 514 934-1934 *34599

الموقع الإلكتروني: <https://muhc.ca/pepp-home>

◆ AMI Québec (معظمها ناطقة باللغة الإنجليزية): amiquebec.org

◆ AQPAMM الجمعية الكيبكية للأباء وأصدقاء الأشخاص المصابين بمرض عقلي: aqpamm.ca

◆ أصدقاء الصحة العقلية: asmfmh.org

◆ CCEIP -الاتحاد الكندي للتدخل المبكر لعلاج الذهان: www.earlypsychosisintervention.ca/

