

## Coping with mental illness in the family (Arabic)

This fact sheet is part of the Multicultural Information Series by the Queensland Transcultural Mental Health Centre

### كيف تواجه الأسرة الأمراض العقلية

ان إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض جسدي يشكل صعوبة لباقي أفراد الأسرة، لكن الصعوبة تكون أشد عندما يكون المرض عقليا وليس جسديا. ومع أن الأمراض العقلية شائعة بدرجة أنها تصيب واحدا من كل أربعة أشخاص في أستراليا بصرف النظر عن خلفياتهم الثقافية، فإنها مازالت غير مفهومة لدى الناس.

هناك اعتقاد يتمثل بأن المصابين بالأمراض العقلية ميالون الى العنف، مع أن الواقع هو أنهم ليسوا كذلك. وهناك اعتقاد آخر بأن الشخص الذي يتعافى من أحد الأمراض العقلية مثل الانهيار العصبي يظل ضعيفا ذهنيا، علما بأن الذي يتعافى من مرض عقلي يكون صحيح العقل تماما كما يكون الذي يتعافى من مرض جسدي سليم الجسم. وهناك مشكلة أخرى، وهي أن الكثيرين يشعرون بالحرج أو الخجل اذا تصرف المصاب عقليا بطريقة مختلفة أو غير طبيعية.

ان مثل هذه الآراء والمواقف تزيد من صعوبة حياة الأسر التي يعاني أحد أفرادها من مرض عقلي. فبعض الأسر تشعر أن عليها التستر على مرض ذلك الفرد، أو قد تشعر بالعزلة اما نتيجة صعوبة دعوة آخرين لزيارتهم أو لأن الآخرين يبتعدون عنهم، بما فيهم أفراد الأسرة الآخرون الذين يمتنعون عن زيارتهم.

من المهم أن لاتحاول الأسرة حل المشكلة بمفردها. فالمرض العقلي مثل أي مرض آخر يمكن معالجته بمزيد من السهولة اذا اكتشف في مرحلة مبكرة. الا أن بعض الأسر تتجاهل أعراضه على أمل أن يتلاشى من تلقاء ذاته. لكن الذي يحصل غالبا هو أن الأمر يزداد سوءا وقد يتعين نقل المريض الى المستشفى بدلا من امكانية معالجته في المنزل لو تم تشخيص مرضه في مرحلة مبكرة.

وينطبق الشيء ذاته على الأسر التي يعاني أحد أفرادها من الفصام العقلي أو الاكتئاب المرضي مثلا. فاذا بدأ المصاب يتصرف بطريقة غريبة أو يرفض أخذ الدواء لتخفيف مرضه، فقد تشعر الأسرة أن المشكلة ستزول. لكن ذلك يزيد الأمر سوءا. فالأفضل في هذه الحالة الاتصال بالطبيب الذي يعالج هذا المصاب أو بفريق الصحة العقلية في أقرب مستشفى أو بمركز صحة المجتمع وطلب المساعدة المتخصصة، إذ أن ذلك يجعل عملية التحكم بالمرض والمحافظة على استقرار حالته أسهل منالاً.

ان تسلك بالمعلومات الصحيحة قد تجعلك تتوقف عن القاء اللوم على نفسك. فالكثير من الأسر تشعر أنها مسؤولة بطريقة ما عن التسبب بالمرض للفرد المصاب. لكن ذلك ليس صحيحا. فهناك عوامل كثيرة يمكن أن تسبب المرض العقلي، من ميل وراثي الى عدم التوازن الكيميائي في المخ أو وجود مشاكل حياتيه مثل البطالة أو التقاعد أو انهيار الحياة الزوجية أو حتى الهجرة. الا انه لايمكن لوم أي كان لحدوث المرض، وتحديدًا لايمكن لوم الأسرة ولا المريض نفسه.

إذا أصيب أحد أفراد الأسرة بمرض عقلي فهناك جهات للمساعدة، منها مراكز صحة المجتمع وخدمة الصحة العقلية المتعددة الثقافات التي يمكنها أن تقدم المشورة والأحالة إلى اختصاصي الصحة العقلية أو إلى مجموعات المؤازرة .

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Chinese, Croatian, English, Greek, Italian, Serbian, Spanish, Turkish and Vietnamese.

### For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3167 8333

Email: [QTMHC@health.qld.gov.au](mailto:QTMHC@health.qld.gov.au)

Website: [www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp](http://www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp)

### Multicultural Information Series

Other titles available in the *Multicultural Information Series* include:

- Depression is never really 'black and white' - some facts about depression
- What is mental illness?