

۷۱ افکار و احساسات آزاردهنده

چنانچه افکار و احساساتی دارید که شما را نگران می‌کند، یا این افکار و احساسات به نظر خودتان یا اطرافیانتان غیرطبیعی یا ناصحیح است، از این نمودار استفاده کنید. ممکن است افکار ناراحت کننده یا مزاحم داشته باشید یا آنکه احساساتتان، ناآشنا و کنترل نشده باشند. در صورتی که نگرانی شما از بابت افکار و احساساتتان ادامه پیدا کرد، مشکل خاص شما هر چه که باشد، در این باره به پزشک خود مراجعه کنید. وی ممکن است بتواند با بحث و گفتگو درباره این احساسات و افکار، در کنترل آنها به شما کمک کند. اگر نگرانیهای شما معقول باشد، پزشک یا شخصاً درمانی را پیشنهاد می‌کند یا شما را به درمانگر متخصص ارجاع می‌دهد.

شروع

آیا احساس می‌کنید که نیروهای بیرونی شما را کنترل می‌کنند؟ یا صداهایی می‌شنوید یا چیزهایی می‌بینید که دیگران نمی‌شنوند یا نمی‌بینند؟

بله
خیر

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید. علت احتمالی و اقدامات لازم: احساساتی مانند اینها ممکن است ناشی از وجود مشکل در سلامت روان باشد. پزشک احتمالاً توصیه خواهد کرد تا پزشک متخصص شما را بررسی کند. ممکن است در بیمارستان بستری شوید. احتمالاً برایتان دارو تجویز خواهد شد، از جمله داروهایی که به تسکین علایم کمک کنند.

هشدار!

رفتار شدیداً آشفته: اگر یکی از آشنایان شما، دچار افکار و رفتار شدیداً آشفته مثل صحبت کردن سریع، تصور داشتن قدرت یا تواناییهای خارق العاده، احساس تعقیب و بدبینی یا رفتار لجام گسیخته بدون کنترل شود، در عرض ۲۴ ساعت با پزشک وی تماس بگیرید. چنین رفتارهایی ممکن است نشانه ای از مشکلات شدید در سلامت روان وی باشند.

آیا احساس گناه، بی ارزش بودن یا ناامیدی می‌کنید؟

بله
خیر

آیا در حال حاضر افکار خودکشی دارید؟ یا اخیراً چنین افکاری داشته‌اید؟

بله
خیر

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید. علت احتمالی و اقدامات لازم: شما دچار افسردگی شدید شده اید، وجود علی رغم وجود این احساسات منفی، می‌تواند این بیماری را با موفقیت درمان کرد. فوراً درخواست کمک پزشکی کنید یا با انجمنهای حمایتی مربوط به این مشکلات، تماس بگیرید.

به نمودار ۷۲ افسردگی (صفحه ۱۷۰) مراجعه کنید.

آیا احساس بیقراری، عصبی بودن یا دلشوره بی‌دلیل دارید؟

بله
خیر

به نمودار ۷۳ اضطراب (صفحه ۱۷۲) مراجعه کنید.

آیا مرتباً افکار یا تصاویری به صورت ناخواسته برای شما تکرار می‌شوند؟

بله
خیر

علت احتمالی: اختلال وسواسی - اجباری از جمله تشخیصهای احتمالی است. در این بیماری، افکار ناخواسته اغلب همراه با تمایل شدید به انجام اعمال ساده به صورت تکراری اتفاق می‌افتد.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک احتمالاً روان درمانی را پیشنهاد می‌کند. شاید همزمان، درمان با داروهای ضدافسردگی نیز برای شما تجویز شود.

علت احتمالی: ممکن است مبتلا به اختلال استرس پس از حادثه شده باشید. در این بیماری، حادثه ای پر از استرس (مثلاً یک تصادف رانندگی)، آغازکننده احساسات شدید و ماندگاری می‌شود که باعث می‌شوند مکرراً آن حادثه را به خاطر بیاورید.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک ممکن است برای کمک به رهایی از به یادآوردن این حوادث، مشاوره را توصیه کند و شاید هم برایتان داروهای ضدافسردگی تجویز کند.

آیا مرتباً درباره تجربه و اتفاق ناخوشایندی در گذشته فکر می‌کنید؟ یا مرتباً رویاهای زنده‌ای در مورد آن اتفاق دارید؟

بله
خیر

آیا اخیراً دارو یا مواد مخدر مصرف کرده‌اید؟

بله
خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: داروها یا مواد مخدر بر روی خلق فرد تأثیر می‌گذارند، اما ممکن است عوارض ناخواسته ای هم داشته باشند. ترک برخی از داروها هم می‌تواند عوارض ناخوشایندی داشته باشد. با پزشک خود یا انجمنهای حمایتی مربوط به این مشکلات تماس بگیرید.