



جمعية أصدقاء الصحة النفسية  
MENTAL HEALTH FRIENDS ASSOCIATION

# خصوصية رمضان في التعامل مع المرضى النفسيين

الدكتور خالد أحمد عبد الجبار

 weyakqa

 weyakqa

 weyakqa

 weyakqa

مع حلول شهر رمضان المبارك، تكثر الأسئلة حول تناول الأدوية خلال هذا الشهر الكريم، ومن بينها الأدوية النفسية، حيث يواجه المصابون بالأمراض النفسية المُزمنة بعض المشكلات خلال هذه الفترة، فتتولد لديهم و لذويهم استفسارات حول تناول أدويتهم، والنصائح والإرشادات التي تساعد على استقرار حالتهم مع ظروف الصيام واختلاف أوقات النوم والاستيقاظ ومواعيد الأكل، لذلك سوف نوضح هنا ما يمكن تكيفه من الأدوية، ونذكر بعض التعليمات المتناسبة مع التغيرات الزمنية في شهر رمضان المبارك، حتى يتمكن المريض من الصيام، بما لا يتعارض مع أخذ الأدوية، وبما يضمن دوام الإستقرار لحالته.

## الأدوية النفسية

إن من أكثر الأدوية الشائع استخدامها بين المرضى النفسيين هي الأدوية المضادة للاكتئاب، وكما هو معلوم فإن هذه الأدوية تستخدم لعلاج حالات مختلفة، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر، الاكتئاب والقلق والوسواس القهري والرهاب.

فإن كانت هذه الأدوية تؤخذ مساءً خلال الأيام العادية، فإنها لا تصلح أن تؤخذ في مساء رمضان مبكراً، لأن مثل هذه الأدوية قد تُسبب النعاس في بداية المساء وقد تقلل من ردود أفعال المريض، وهذا أمر قد لا يكون مُستحباً بالنسبة له في شهر رمضان، كونها قد تتعارض مع عمله أو صلاته أو مشاركاته الإجتماعية أو حتى قيادته للسيارة، لذا يجب أن يُؤخَّر تناول تلك التي تُسبب النعاس إلى وقتٍ متأخر أي بعد السحور و قبل صلاة الفجر، وهناك أيضاً، أدوية

مضادة للاكتئاب قد تُنشّط المريض، لذلك يجب تناولها بعد وجبة الإفطار مباشرة، حتى لا تؤدي إلى الأرق واضطراب في النوم

وهذا الحال ينطبق على البعض من هذه الأدوية والتي قد تسبب جفاف في الحلق، وهو ما يؤدي إلى صعوبة في الصيام بسبب الجفاف الشديد الذي تسببه، لذلك يفضل تناولها بعد الإفطار أو استبدالها بأخرى بحسب ما يراه الطبيب المعالج.

أما بالنسبة للأدوية التي يتم تناولها مرتين يومياً، فتكون الجرعة الأولى عند الإفطار، والثانية عند السحور، بشرط مراعاة الآثار الجانبية، التي قد تؤثر على أداء المريض خلال يومه وليلته، أو استبدالها بأدوية طويلة المفعول بأثر يمتد لـ (٢٤) ساعة.

## دور الأسرة

عندما نتحدث عن الأمراض النفسية الشديدة، مثل حالات الذهان والفسام والاضطراب الوجداني وأخرى غيرها، فإننا نتحدث عن أمراض تحتاج لرعاية أسرية مكثفة تتمثل بمتابعة المريض في تناوله دواءه بانتظام، وكذلك مرافقته لمراجعة العيادة لتجديد العلاج، وعمل الفحوصات الدورية، كما هو الحال مع مثبتات المزاج، وأيضاً لمراجعة الخطة العلاجية للمريض، وخضوعه للجلسات الفردية أو الجماعية في زيارته المنتظمة والتي يحتاجها لتعلم المهارات التي تساعد في التخفيف من وطأة المرض ومواجهة ضغوط الحياة وتحسين جودة حياته.

فهنا يتوجب على المرضى وذويهم أخذ الحيطة والحذر لضمان استقرار حالتهم النفسية واستمرار تعافيتهم، وذلك بزيارة الطبيب قبل رمضان أو في أيامه الأولى، للتشاور معه وأخذ التعليمات المناسبة المتعلقة بتناول الأدوية خلال أيام رمضان المبارك والتي قد تستبدل بحُقن طويلة المفعول تأخذ كل أسبوعين أو أربعة أسابيع، أو ربما حلول أخرى تتناسب مع حالة المريض ورغبته في الصيام، وأيضاً أخذ الأمر على محمل الجد فيما يخص إعطاء الاهتمام المطلوب لمرضاهم، واستغلال رمضان بروحانيته واجتماعاته الأسرية في دمج المرضى مع من حولهم ، بما يتناسب مع قدرتهم ودافعيتهم لذلك .

ولقد أثبتت بعض الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، إرتفاع حالات الانتكاسة في بعض هذه الأمراض خلال شهر رمضان؛ فنذكر هنا تحديداً دراسة مغربية (قادري ٢٠٠٢) و التي أجريت على بعض مرضى الذهان الدوري حيث أثبتت أن ٥٠٪ ممن خضعوا لهذه الدراسة انتكسوا في رمضان، والبقية زاد عندهم الأرق و القلق، ويعتقد الباحثون أن سبب ذلك قد يكون التغير المفاجئ في نظام النوم والاستيقاظ ومواعيد الأكل.

إلا أن ما يضيف بعداً آخر لتفسير سبب الانتكاسة لحالات نفسية كثيرة، هو انشغال أسر المرضى في رمضان ( في الزيارات والمشاركات الاجتماعية أو استقبال الضيوف أداء العبادات المختلفة من صلاة واعتكاف وأداء للعمرة) عن متابعة مرضاهم فيما يخص تناول الأدوية كما كانوا معتادين قبل رمضان، أو عدم التأكد من وفرة الأدوية لديهم، وأحياناً أخرى إغفال موعد المتابعة لعيادة الأمراض النفسية، لتجديد العلاج أو التشاور مع الطبيب المعالج فيما يخص تناول الأدوية في رمضان.

ويتعين الا يغيب عن أذهاننا جهل بعض الأسر بطبيعة الأمراض النفسية مثل الفصام، فيجبرون مرضاهم على الصيام والصلاة والاختلاط بالناس واستقبالهم في مناسبات و منها شهر رمضان المبارك، فهؤلاء المرضى يجدون صعوبة في أداء العبادات، وكذلك عدم قدرة الكثيرين منهم على التخلي عن عاداته مثل التدخين وشرب المنبهات.

وبعض الأسر على العكس من ذلك يخرجون في مناسبات اجتماعية تاركين مرضاهم وحيدين في المنزل لأسباب مختلفة مما يزيد في عزلتهم.

ومن المؤلم حدوث حالات يرغب فيها أهل المريض إدخاله المستشفى ليرتاحوا من عناء رعايته في هذا الشهر، خاصة لو تزامن ذلك مع موسم إجازاتهم ممن أراد حزم أمتعته للسفر، فيقوم بادخال المريض إلى المستشفى بذكر أعراض مبالغ فيها أو لنقل ملفقة في ظروف أخرى!

## تثقيف ضروري

إن التثقيف الأسري والمجتمعي بطبيعة الأمراض النفسية وخصوصية رمضان مع المرضى النفسيين حاجة ملحة، وذلك لجعل رمضان فرصة لدمج هؤلاء المرضى مع أسرهم ومجتمعهم المحيط، بأساليب علاجية يمكن تقنينها وتقديمها ضمن خطة استثنائية، تخدم المريض وتعزز علاقته بأسرته خلال أيام هذا الشهر الكريم.

في الختام لا بد لنا من التذكير هنا بأن من أركى الأعمال وأحبها عند الله تعالى، وأعلىها شرفاً، وأكرمها مروءة، الإحسان إلى المريض ومرافقته والقيام على رعايته والعناية به، فهنيئاً لمن وفقه الله تعالى لذلك فبذل وقته وجهده، واحتسب الأجر وعظيم الثواب من رب الأرض والسموات.



جمعية أصدقاء الصحة النفسية  
MENTAL HEALTH FRIENDS ASSOCIATION

إيميل  
Info@weyak.qa

فاكس :  
44116157

هاتف الاستشارات المجانية  
8009395 44878722

هاتف :  
44878799 44878766