

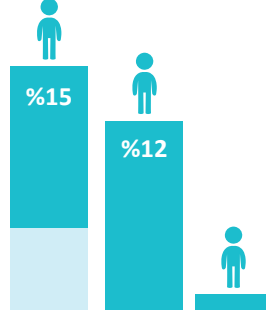
سماع الأصوات لا يعني أنك مصاب بانفصام الشخصية أو الاضطراب الذهني

يُربط سماع الأصوات بنطاق من التشخيص النفسي، بما فيه انفصام الشخصية والاضطراب الذهني وثنائية القطب واضطراب الشخصية، وانفصام الهوية والاضطراب ما بعد الصدمة وفقدان الشهية والاكتئاب الشديد. ولكن سماع الأصوات ليس علامة أن شخصا يعاني من المشاكل النفسية. يعيش بعض من يسمعون الأصوات حياة جيدة مع تجاربهم بدون الحاجة للمساعدة النفسية.

5-15% من البالغين سيمسمعون أصواتا بنقطة ما أثناء حياتهم.

حوالي 12% من الأطفال سيمسمعون أصواتا أو يتعرضون لتجربة غريبة أخرى.

1% من الناس سيتعرضون لتجربة سماع الأصوات والتي تحدث على الأقل مرة واحدة بالشهر ولا تحتاج لعناية نفسية.



هل سمعت أحدا ينادي أسمك ولكن لم تجد أحدا؟ أو هل سمعت همسات وأنت تنجرف بالنوم؟

سماع الأصوات شائع أكثر مما يعتقد الناس. ويحدث في الكثير من المواقف، بما فيها:

- الأصدقاء الخياليون أثناء الطفولة
- الحزن
- جزء من التجربة الروحية أو الدينية
- الظروف الجسدية الشديدة أو فترات مطولة من العزلة والحرمان الحسي أو النوم.

50%

50% من الناس تعرضوا لتجارب إدراكية غير عادية بعد عدد من الأيام من حرمان النوم أو الحس.

قد يكون سماع الأصوات تجربة إيجابية

يعتبر سماع الأصوات أو رؤية حبيب أو قرين ميت رد فعل شائع للفقدان ويمكن أن يكون مصدرا للتعزيز والمساندة لهؤلاء الحزناء. وبينت دراسة سويدية على 50 شخص حزين أن:

قد يكون سماع الأصوات تجربة مزعجة للكثير من الناس. ولكن يشوع اعتقاد خاطئ أن الأصوات دائما تكون عالية وعدوانية وتأمّر الناس بفعل ما هو خطر. تكون بعض الأصوات إيجابية حيث تشجع وتساند أو تكون حيادية وليس مشحونة عاطفيا بتاتا.



30% من المشاركين

سمعوا صوت فقيدهم لمدة شهر بعد وفاته.

منذ سن ٣، سمعت أصواتا وشاركت في محادثات داخل رأسي. اعتقد أن الكل فعل هذا. كان معظمها أصحاب داخلين حسنون، ولكن كان هناك بعض الأصوات المخيفة أيضا.

”يقول لي صوتي أشياء إيجابية – ويطمأنني أنني قادر على التغلب على مخاوفي. ودائما يقول لي انه بجانبني.“

وما زال ٦% منهم يسمعونهم لمدة ١٢ شهر بعد الوفاة.

لبعض الناس سماع الأصوات يكون شبيها بسماع شخصا يتكلم بنفس الغرفة. وغيرهم يتعرضون لتجربة أصوات مثل **التفكير** أو **أصوات غير ناطقة** تتكلم بصوت عالي. بعض الناس يسمون ويشعرون بالأصوات بأجزاء معينة في جسدك. يمكن أن يرافق الأصوات أحاسيس أخرى مثل الشعور بالسخونة أو التنمل في اليدين والقدمين.



عندما أسمع الأصوات، أشعر أن دماغي وجسدي يحترقان. وكان لي شعورا مستمرا بالتنمل بكل أطرافي وإحساس مثل الصدمة في الضفيرة البطنية.

”لم أسمع الأصوات فعلا. كانت حميمة أكثر، ومتابرة.

كثيرا ما يكون لهذه الأصوات **شخصيتها** الخاصة بها. بعض الناس يسمعون أصوات تشبه أصوات ناس يعرفونهم وغيرهم يسمعون أصوات غرباء أو حيوانات أو كائنات.

أسمع أصوات مميزة. لكل صوت شخصيته الخاصة به. وكثيرا ما تحاول أن تقول لي ما أفعله أو تحاول أن تدخل أفكارها أو مشاعرها حول مسألة معينة...تمتد أصواتي بالسن والنضوج. والكثير منها عرف نفسه لي وسمى نفسه. كثيرا ما أجري الحوار معهم. أحيانا تكون هذه حسنة وأحيانا لا.



4 هناك وسائل عديدة ومختلفة لإيجاد معنى في الأصوات

4

لدى الناس وسائل عديدة لفهم أو استيعاب الأصوات. بينما بعضهم يرى الأصوات على أنها عرضا لمرض، غيرهم يراها **كتجارب معنوية** لها جذورا في أحداث حياتية صادمة. وللآخرين، تمثل الأصوات جزءا مهما من **تجارب روحية أو دينية** أو تكون موصولة **بالعملية الإبداعية** مثل التأليف أو الفن أو كتابة الموسيقى.

5 إذا كانت الأصوات التي تسمعها مزعجة، يتوفر الدعم ليساعدك بالتأقلم

5

إذا كنت متغلبا مع أصواتك وتجدها صعبة الإدارة، يمكن أن تجد المواقع التالية بالإنترنت مفيدة:

The Hearing Voices Network: hearing-voices.org

منظمة بريطانية توفر المعلومات والدعم والتفهم لهؤلاء الذين يسمعون الأصوات والذين يساندوهم.

MIND: tinyurl.com/y26mdury

معلومات حول سماع الأصوات من الجمعية الخيرية الرائدة في مجال الصحة النفسية في بريطانيا.

Grimby, A. (1993). Bereavement among elderly people: grief reactions, post-bereavement hallucinations and quality of life. Acta Psychiatrica Scandinavica, 87(1), 72-80.

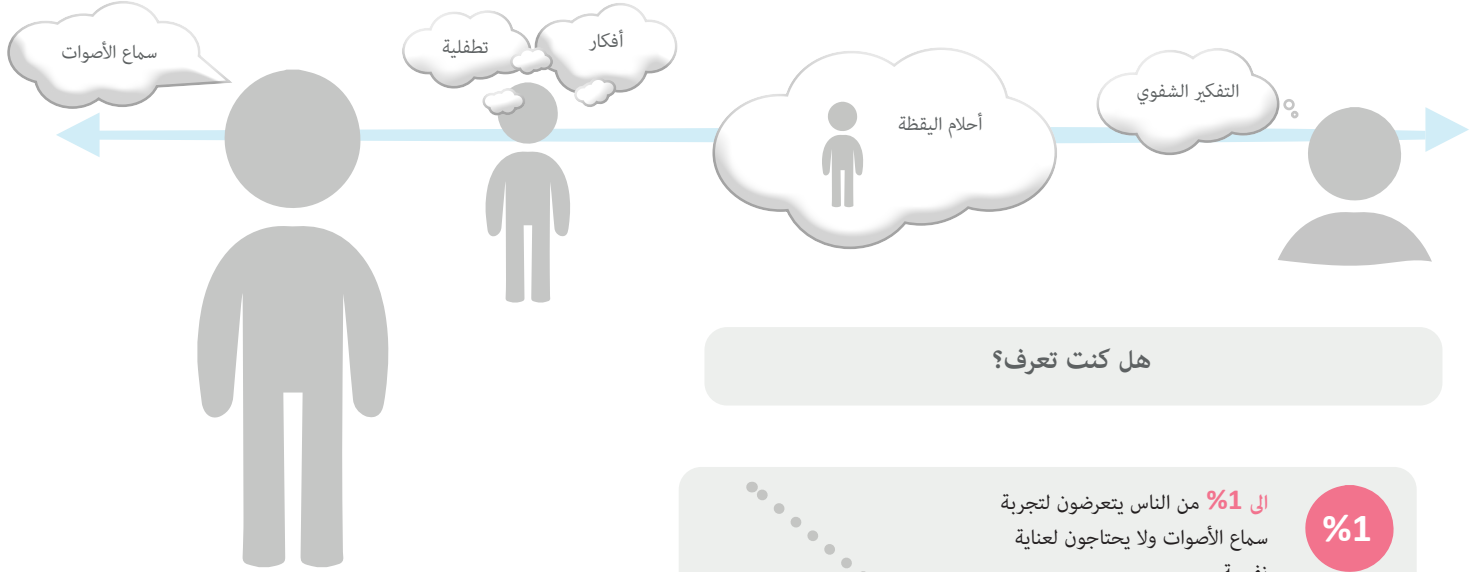
Maijer, K., Begemann, M. J. H., Palmen, S. J. M. C., Leucht, S., & Sommer, I. E. C. (2018). Auditory hallucinations across the lifespan: a systematic review and meta-analysis. Psychological medicine, 48(6), 879-888.

Woods, A., Jones, N., Alderson-Day, B., Callard, F., & Fernyhough, C. (2015). Experiences of hearing voices: analysis of a novel phenomenological survey. The Lancet Psychiatry, 2(4), 323-331.

يمكنك أيضا أن تتطلع على قسم استراتيجيات التعامل من فهم الأصوات:

www.understandingvoices.com/living-with-voices/coping-with-voices.org

من المعروف أن سماع الأصوات شيء واقعي بنهاية النطاق الذي يشمل التفكير الشفوي العادي وأحلام اليقظة والأفكار التطفلية. ولدى كل منا إمكانية أن يسمع الأصوات، ولكن لبعضنا تكون الاحتمالية أعلى من غيرنا لكي نسمع الأصوات.

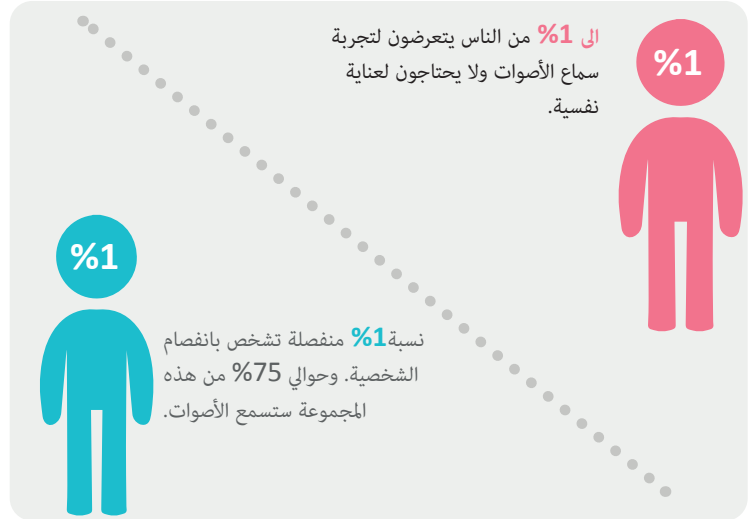


هل كنت تعرف؟

ما الفرق ما بين سماع الأصوات وصوتي الداخلي؟

بخلاف صوتنا الداخلي، والذي يكون لنا، معظم الناس يبلغون سماع أصوات بغياب أي متكلم ولا يبدو أنه آت منهم.

شدة وموقع الصوت - سواء إن كان من داخل أو خارج الرأس - يبدو أن يكون مهملاً. يسمع بعض الناس الأصوات وكأنها آتية من بيئة خارجية، ولكن العديد من الأصوات تبدو داخلية، وكأنها صوتنا الداخلي.



الأصوات لدى الناس غير المشخصين	الأصوات لدى الناس المشخصين بانفصام الشخصية أو الاضطراب الذهني
قد يكون داخل أو خارج الرأس	قد يكون داخل أو خارج الرأس
قد يتفاوت في الشدة	قد يتفاوت في الشدة
سيعلق على أشياء أو يتدخل في الحديث	سيعلق على أشياء أو يتدخل في الحديث
مرارا ما يكون سهل السيطرة	مرارا ما يكون صعب السيطرة
أول مرة يتم التعرض له بسن 5-15 (متوسط)	أول مرة يتم التعرض له بسن 16-25 (متوسط)
يحدث مرات قليلة باليوم	يحدث عدة مرات باليوم

الأصوات لدى الناس الذين لا يحتاجون لعناية نفسية قد تكون أكثر إيجابية ومفيدة من تلك التي يسمعونها هؤلاء المصابون بالاضطراب الذهني. وتوفر الدعم والتوجيه وكثيرا ما يكون لها جانباً روحياً.



السيطرة والمحتوى

1

الشيء الذي يتغلب به الناس هو عدم السيطرة عندما تنطق الأصوات - كثيراً يكون فجأة ويمكن أن يستمر لفترة طويلة. ولغيرهم، قد لا تكون المسألة متى تنطق الأصوات أو كم تنطق، وإنما ماذا تقول. ويجدوا أن محتوى ما تقوله الأصوات يكون مزعجاً - ربما مهيئاً ومسيئاً أو يعبر عن آراء أو أفكار أو نوايا تختلف كثيراً عن تلك لدى الشخص.

الصدمة

2

تبين البحوث أنه لبعض الناس يكون سماع الأصوات استجابة لحدث حياتي صادم، وبالأخص أثناء الطفولة. تشمل الأمثلة على التمر والإهمال والتعسف الجنسي أو الجسدي أو العاطفي. وتغيرات جذرية بالحياة مثل نهاية علاقة أو فقدان الوظيفة أو التشرد. وتم وصل دخول مدرسة أو كلية جديدة لبدء سماع الأصوات.

الأشخاص الذين تعرضوا لمشقة طفولية لهم 3 أضعاف الاحتمالية أن يصابوا بالاضطراب الذهني.

3
مرات

أكثر
احتمالية

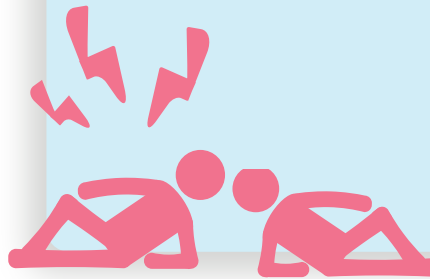


مسيبات أخرى

3

تشمل المسببات الأخرى والتي قد تزيد من احتمالية سماع الأصوات المزعجة:

- قلة النوم
- التضور جوعاً
- تعاطي المخدرات والكحول
- الخطر والشعور بالتهديد
- الضغط والتوتر



Kråkvik et al (2015). Prevalence of auditory verbal hallucinations in a general population: A group comparison study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 508–515.

Powers et al (2017). Varieties of Voice-Hearing: Psychics and the Psychosis Continuum, *Schizophrenia Bulletin*, Vol. 43, Issue 1, 84–98.

Daalman et al (2011). The same or different? A phenomenological comparison of auditory verbal hallucinations in healthy and psychotic individuals. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72(3):320-5.

Peters et al (2016). Clinical, socio-demographic and psychological characteristics in individuals with persistent psychotic experiences with and without a “need for care”. *World Psychiatry*, 15(1), 41–52.

Baumeister et al (2017). Auditory verbal hallucinations and continuum models of psychosis: A systematic review of the healthy voice-hearer literature. *Clinical Psychology Review*, 51: 125–141.

Johns et al (2014). Auditory Verbal Hallucinations in Persons With and Without a Need for Care, *Schizophrenia Bulletin*, Volume 40, Issue Suppl_4, July 2014, Pages S255–S264, <https://doi.org/10.1093/schbul/sbu005>.

هناك العديد من الوسائل المختلفة للتعامل مع الأصوات والتجارب المزعجة. وهنا قمنا بتجميع ست استراتيجيات وجدها الناس أكثر فائدة.

1

الاستماع للموسيقى أو الندوات أو الكتب المسموعة

قد يكون الاستماع للموسيقى أو الندوات أو الكتب المسموعة وسيلة لإشغال نفسك عن الأصوات. وهي استراتيجية مفيدة لأنها شيء يمكنك فعله بالبيت أو بالخارج بالسماعات.

«لدي لائحة أغاني جاهزة في هاتفي. موسيقى صاخبة عندما أحتاج للقوة لأتحمل الأصوات أو لأمشي عبر البلد عندما أشعر بالقلق. وموسيقى مرحة عندما أريد أن أقاومها. وموسيقى حزينة عندما أريد أن أشعر بأن هناك شخصا يفهمني. ويمكن لنوع الموسيقى الخاطئ أن يجعل الأصوات أسوأ، ولذا تعلمت أن أستعد.»

«إذا كنت بالبيت وبدأت أسمع الأصوات تتكلم معي، فمرارا ما اسمع كتاب مسموع حتى أستطيع أن أركز على كلمات الكتاب عوضا على الأصوات.

«كانت الموسيقى مساعدة رائعة لي. حيث تغرق الأصوات بصوت أجمل وأحسن.»

2

أساليب وأشياء للتركيز

أساليب التركيز تساعد في تحويل التركيز بعيدا عن الأصوات المزعجة لمعلومات حسية أخرى، سواء إن كانت داخل أو خارج جسدك. هناك أشياء يمكنك فعلها لتوصل نفسك مع الحاضر وتشعر وكأنك مثبتا في العالم.

أشياء للتركيز وهي أشياء يمكن للشخص أن يلمسها أو مسكها حتى يستطيع التركيز. بعض الناس يختارون أشياء ذو معنى أو ذكرى خاصة لهم أو أشياء ذات ملمس ناعم أو مثير.

أمثلة قد ترغب بتجربتها:
أسلوب العد التنازلي ٥-٤-٣-٢-١. ٥. سم أشياء يمكنك أن تراها. ٤. أشياء يمكنك أن تسمعها. ٣. أشياء يمكنك أن تشمها. ٢. أشياء يمكنك أن تحس بها. ١. شيئا يمكنك أن تذوقه.
خذ عشرة أنفاس بطيئة. ركز انتباهك كليا على كل نفس، في الشهيق والزفير. أنطق عدد الأنفاس لنفسك كل زفير.
أخرج للمشي وركز كليا على مشعر قدميك على الأرض.

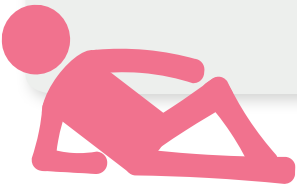
«أحمل معي حجرا صغيرا عندما أخرج، وأجد أنه يساعد عندما أمسكه وأحركه بين أصابعي عندما تبدأ 'الأصوات'. عندما أكون في البيت، عادة ما أهدئ نفسي مسك لعبة فائرة وأستخدم بطانية.»

3

التمرن

يمكن للتمرن أن يكون وسيلة مفيدة لتشغل نفسك عن الأصوات، واستهلك الطاقة أو أشعر أنك موصول بجسمك. يجب بعض الناس النشاطات مثل الملاكمة التايلندية أو ملاكمة الظل مفيدة جدا كوسيلة للتعبير عن المشاعر القوية. ولكن لا يجب أن تكون النشاطات عالية الطاقة - يجد الكثير أن التمدد البطيء أو المشي يعتبر وسيلة ممتازة للتركيز على شيء آخر.

«لكيس الملاكمة عدة استخدامات عندما تسمع أنت أصواتا. لا ينفع للتعبير على الغضب فقط، وإنما يذكرك بأنك في جسم بالغ وأنت قويا.»



ساعدني نظام التمرن ولو مرتين بالأسبوع كثيرا. انتق شيئا تستمتع به - بالنسبة لي، كان حصة توازن الجسم مع عنصر من اليوجا.

يمكن أن يكون رفض الأصوات الآمرة مصدرا للقوة والسيطرة. وإذا شعرت بأن الرفض البتي قد يكون صعبا، فقول 'ليس بعد' لتأخير الاستجابة أو تنفيذ أوامره قد يكون أسيرا. ومن الأمور الأخرى التي قد تفيد عن التعامل مع الأصوات الصعبة:



- «فحص الواقع». يتطلب هذا تفقد واقع ما يقوله الصوت، مثلا، بسؤال صديق أو حليف موثوق عن رأيهم.
- حجز مواعيد أو عقد عقود مع الأصوات. قول أشياء مثل «سأستمع لك لمدة ساعة فقط في المساء. أو يمكنني أن أعطيك وقتي قبل العمل في الصباح، ولكن في العمل، يجب عليك أن تمنحني الهدوء.
- التصغير. خفض الوقت والانتباه الذي تحظى به الأصوات تدريجيا كل يوم/أسبوع.

الإبداع

5

تهدأ الأصوات التي أسمعها كثيرا عندما أقوم بالخياطة اليدوية... وهي وسيلة أخرى لوضع العلامات والتعبير عن عواطفهم وعواطفهم.

يلجأ العديد من الناس للكتابة أو الفن أو الحرف أو النشاطات الإبداعية الأخرى كوسيلة للتعبير عما تبدو الأصوات التي يسمعونها والأفكار والمشاعر والأفكار والأحاسيس التي تنبئها.

كان الكتابة عن تجاربي وسيلة قوية للتعامل والتفكير.

«كل الوقت كانت الأصوات على أسوأها. عادة كنت أرسم، أو حاولت أن أضع في رسوماتي ما يبدو شكلها.

التواصل مع الآخرون

6

للمزيد من المعلومات عن مجموعات سماع الأصوات في منطقتك ومساندة الزملاء عبر الإنترنت، قد تريد أن تجرب:

UK Hearing Voices Network:
hearing-voices.org

Voice Collective:
voicecollective.co.uk

تتوفر أفكار حول وسائل التعامل مع سماع الأصوات الصعبة هنا:
understandingvoices.com/coping-with-voices

التواصل مع آخرون يسمعون الأصوات ومشاركة التجارب معهم من خلال مجموعات مساندة الزملاء والحديث شخص لشخص أو عبر المنتديات الإنترنتية يكون مفيدا جدا ويوفر مصدرا هاما للمساندة.

قد تكون مجموعات التقابل مفيدة وتساعد في تقليل العزلة... لا يتوجب أن يكون المكان حيزا للصحة الذهنية.

اعتقد أن محاولة التواجد مع أشخاص يتعرضون لنفس الأمور يساعد في إزالة الشعور بالعزلة. واعتقد أنه مهم أن يفهم الناس أن الناس تتعامل مع الأصوات بشكل مختلف - لا يوجد حلا واحدا ينفع الجميع، ولذا إذا لم ينفع معك شيئا، فهذا مقبول - لا يعني أن لا شيء سيساعدك، المسألة هي أن تجد ما ينفعك.

اقترح العلماء العديد من الأسباب والشرح المختلف لسماع الأصوات. هذا الشرح ليس مرتباً بشكل معين ولا تستثني بعضها، ولكل منها حسناته ومساوئه.

1 ترتبط الأصوات بالحوار الداخلي

1

يتكلم معظمنا مع أنفسنا في عقلنا. مثل، قد تقول لنفسك «تذكر أن تشتري الحليب» وأنت خارج في الصباح. يسمى هذا الحوار الداخلي ويعتقد بعض العلماء انه مرتبط بسماع الأصوات. وتنص النظرية أن شخصاً يسمع الصوت عندما يتكلم مع نفسه بالحوار الداخلي، ولكن لسبب لا يعرف أن هذه أفكاره. والنتيجة حواراً داخلياً أنتجه الشخص وعزي لشخص أو صوت آخر.

دعم لنظرية الحوار الداخلي:

- بينت دراسات مسح الدماغ أن سماع الأصوات يشمل التكلم مع أنفسنا في عقولنا وينشط نفس الجز في الدماغ الذي نستخدمه للتكلم.
- وجد أن عضلات حول الفم تتحرك عندما يسمع الشخص أصواتاً. ويحدث هذا عندما يكون الشخص منشغلاً بحوار داخلي.

إذا كانت الأصوات حواراً داخلياً، فماذا لا يتعرف عليها الناس على أنها أصواتهم؟

- أحياناً لا يبدو صوت الحوار الداخلي للشخص، كصوته. عندما يحدث هذا، من السهل أن نفهم كيف يبدو أنه آت من مكان آخر.
- الضغط أو التوتر. الحرمان من النوم، تعاطي المخدرات أو الكحول أو ضغوط الحياة الرئيسية قد تسهل بارتكاب أخطاء بالتفكير.
- يمكن للحوار الداخلي أن يكون تطفلياً. عندما تظهر الأفكار فجأة في عقلنا، فمن الأرجح أن نعزيها لشخص آخر.
- الأفكار غير المقبولة. أحياناً يجد الناس أن محتوى أفكارهم يكون كريهاً لدرجة يكونون متأكدون أنه «ليس منهم».

2 تكون الأصوات استجابة لصدمة

2

الدليل عن وجود صلة ما بين الأحداث الطفولية والأمراض النفسية المستقبلية قوياً إحصائياً مثل الوصلة ما بين التدخين وسرطان الرئة.^١

ريتشارد بنتال، محاضر علم النفس الطبي في جامعة شيفلد

يعتقد أن بعض أنواع الأصوات لها جذورها في ذكريات تجارب حياتية صادمة وبالأخص تلك التي تحدث في الطفولة.

يبلغ بعض الناس أن الأصوات والتجارب الأخرى غير الاعتيادية مثل الذكريات النابضة أو الذكريات التي تكرر أحداث صادمة. وللآخرين، تكون الوصلة أكثر تعقيداً. مثلاً، ناج من التعسف الطفولي يعاني مع الخجل والمشاعر السلبية الأخرى قد يسمع صوت من طغى عليه يقول له أنه بلا قيمة أو يأمره بفعل شيء خطير أو غير مقبول.

الأفراد ذوي تاريخ الصدمات الطفولية هم فيه التنمر والتعسف الجسدي أو الجنسي أو العاطفي يكونون عرضة

3
مرات

ليصابوا بالاضطراب النفسي

“اعتقدت أن أنني سيئا لأن الأصوات كانت تسبني. وأدركت لاحقاً أن الصوت كانت مرتبطة بالتعسف الجسدي لأنها كان لها خواص هؤلاء الذين طغوا علي.”

الناس من مجموعات الأقليات العرقية التي تعيش في المملكة المتحدة أكثر عرضة من البريطانيون البيض أن يتم تشخيصهم بالاضطراب النفسي أو انفصام الشخصية.

العزلة الاجتماعية والتمييز والعنصرية المؤسسية واليومية تساهم بالمشكلة.

2.3

مرة
عرضة

باكستاني

4.1

مرة
عرضة

أسود
أفريقي

4.6

مرة
عرضة

أسود
كاريببي

تم وصل سماع الأصوات أيضا بضغط وتوترات الحياة الكثيرة. وتشمل هذه القلق على المال والنيل من المدارس والوظائف والمشاكل المجتمعية.

اكتشفت بحوث حديثة في لندن أن **الفقر والحرمان** يزيد عرضة الشخص لخطر الإصابة بالاضطراب النفسي، مثلما **العيش في مدينة عوضا عن منطقة ريفية**. وتعتبر عدم المساواة عاملا مساهما أيضا.

4 ما يحدث في الدماغ أيضا يكون معنيا

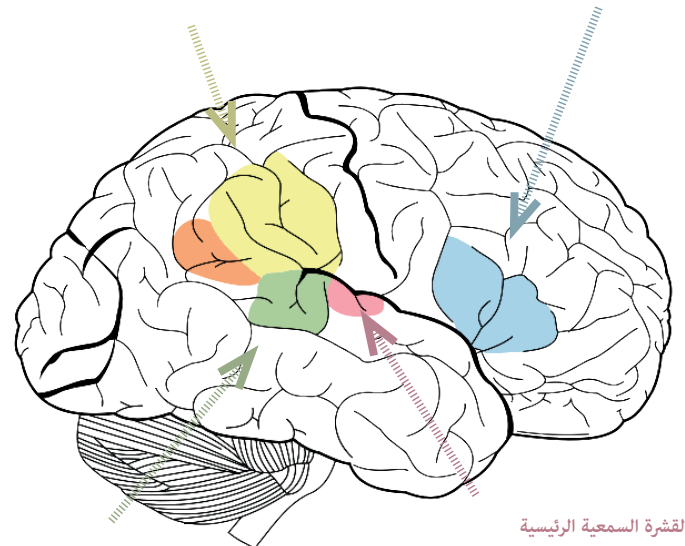
كشفت دراسات مسح الدماغ باستخدام أسلوب تصوير الرنين المغناطيسي الوظيفي، مناطق محددة في الدماغ والتي تبدو أكثر نشاطا من غيرها عندما يسمع الشخص أصواتا. وتشمل هذه:

منطقة بروكا

معنية بالنطق والتحدث مع نفسك في عقلك (الحوار الداخلي).

التقاطع الصدغي

يستخدم لدمج الأحاسيس وإشارات الجسد والشعور بالتحكم بالأفعال الذاتية



القشرة السمعية الرئيسية

تشغل أحيانا وليس دائما عندما يسمع الناس الأصوات.

منطقة رينيك

مهمة لفهم النطق

هل كنت تعرف؟

يعتقد بعض العلماء أن الدماغ يعمل 'كأداة تنبؤ' حيث وظيفته الرئيسية هي ليس معالجة المعلومات الداخلة من الخارج وإنما أن يتنبأ ما يحدث في العالم وتعديل هذه التنبؤات وفقا لمعلومات جديدة.

وترغم النظرية أن كمية المعلومات تكون ضخمة جدا ليستطيع الدماغ أن يعالجها، ولذلك يختصر أو يهمل الفجوات. وتعتمد كيفية ملئ الفجوات على التجارب السابقة وما تعلمناه وما نتوقع حدوثه في العالم.

وهذا يعني أنه إذا تعودت على وجود خطر معين حولك، مثل التعليقات المهينة أو الهمسات أو التعسف، فقد يقوم دماغك بملء الفجوات بهذه التوقعات. وفي بعض الحالات، قد يؤدي هذا لسماع أصوات ضارة ولدى الغير قد يؤدي لظهور ظل مظلم، أو الشعور بان شخصا يلمسك أو يطاردك.

Ben Alderson-Day and Charles Fernyhough (2015). Inner speech: Development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychological Bulletin*, 141(5), 931-965. doi: 10.1037/bul0000021.

Alderson-Day et al (2016). The brain's conversation with itself: Neural substrates of dialogic inner speech. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, Vol. 11, Issue 1. doi: 10.1093/scan/nsv094.

Varese et al (2012). Childhood adversities increase the risk of psychosis: a meta-analysis of patient-control, prospective- and cross-sectional cohort studies. *Schizophrenia bulletin*, Vol. 38, Issue 4, 661-71. doi:10.1093/schbul/sbs050.

Kirkbride et al (2017). Ethnic Minority Status, Age-at-Immigration and Psychosis Risk in Rural Environments: Evidence From the SEPEA Study. *Schizophrenia Bulletin*, Vol. 43, Issue 6. doi:10.1093/schbul/sbx010.