

Τι είναι οι ψυχικές παθήσεις; (What is mental illness?)



Τι είναι οι ψυχικές παθήσεις;

Περίπου ένας στους πέντε Αυστραλούς θα υποστεί κάποια ψυχική πάθηση, και οι περισσότεροι από εμάς θα δοκιμάσουμε κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας σε κάποια στιγμή στη ζωή μας.

Οι ψυχικές παθήσεις είναι ένας γενικός όρος που αναφέρεται σε μία ομάδα παθήσεων, κατά τον ίδιο τρόπο που η καρδιακή πάθηση αναφέρεται σε μία ομάδα ασθενειών και διαταραχών που επηρεάζουν την καρδιά.

Οι **ψυχικές παθήσεις** είναι ένα πρόβλημα υγείας που επηρεάζει σημαντικά το πώς ένα άτομο αισθάνεται, σκέπτεται, συμπεριφέρεται και συναναστρέφεται με τους άλλους ανθρώπους. Η διάγνωση γίνεται σύμφωνα με τυποποιημένα κριτήρια. Ο όρος **ψυχική διαταραχή** είναι επίσης ένας όρος που χρησιμοποιείται όταν αναφερόμαστε σε αυτά τα προβλήματα υγείας.

Ένα **πρόβλημα ψυχικής υγείας** επίσης διαταράσσει το πώς σκέπτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται ένα άτομο, αλλά σε μικρότερο βαθμό από ότι η ψυχική πάθηση. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι πιο συνηθισμένα και περιλαμβάνουν την κακή κατάσταση ψυχικής υγείας που μπορεί να δοκιμάσει κάποιος προσωρινά σαν αντίδραση των εντάσεων της ζωής.

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι λιγότερο σοβαρά από τις ψυχικές παθήσεις, μπορούν όμως να εξελιχθούν σε ψυχικές παθήσεις εάν δεν αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά.

Οι ψυχικές παθήσεις προκαλούν μεγάλη ψυχική οδύνη σε εκείνους που υποφέρουν από αυτές, όπως και στην οικογένεια και στους φίλους τους. Επιπλέον, τα προβλήματα αυτά φαίνεται ότι αυξάνονται. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, η κατάθλιψη θα είναι ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα υγείας μέχρι το έτος 2020.

Είδη ψυχικών παθήσεων

Υπάρχουν διαφορετικά είδη ψυχικών παθήσεων και διαφορετικοί βαθμοί σοβαρότητας. Μερικά από τα κύρια είδη ψυχικών παθήσεων είναι η κατάθλιψη, η αγχώδης διαταραχή, η σχιζοφρένεια, η διαταραχή διπολικής διάθεσης, οι διαταραχές της προσωπικότητας και οι διατροφικές διαταραχές.

Οι πιο κοινές ψυχικές παθήσεις είναι οι αγχώδεις και οι καταθλιπτικές διαταραχές. Παρόλο που όλοι μας δοκιμάζουμε μερικές φορές ισχυρά συναισθήματα ψυχικής έντασης, φόβου ή θλίψης, μιλούμε για ψυχική πάθηση όταν τα συναισθήματα αυτά γίνονται τόσο έντονα και καταβλητικά ώστε το άτομο να έχει μεγάλη δυσκολία στο να ανταπεξέλθει στις καθημερινές του δραστηριότητες όπως η εργασία, η απόλαυση του ελεύθερου χρόνου και στο να διατηρεί τις σχέσεις του με τους άλλους.

Στις πιο ακραίες περιπτώσεις, τα άτομα που πάσχουν από μία καταθλιπτική διαταραχή μπορεί να μην μπορούν να σηκωθούν από το κρεβάτι ή να φροντίσουν για τις σωματικές τους ανάγκες. Άτομα που πάσχουν από ορισμένες μορφές αγχώδων διαταραχών ίσως να μην μπορούν να βγουν από το σπίτι τους, ή μπορεί να καταφεύγουν σε τυποποιημένες επαναληπτικές ενέργειες για να κατευνάσουν τους φόβους τους.

Λιγότερο κοινές είναι οι ψυχικές παθήσεις που μπορεί να εμπλέκουν ψυχώσεις. Σε αυτές περιλαμβάνονται η σχιζοφρένεια και η διπολικής διάθεσης ή διαταραχή. Τα άτομα που βιώνουν ένα οξύ ψυχωτικό επεισόδιο χάνουν την επαφή με την πραγματικότητα και αντιλαμβάνονται τον κόσμο διαφορετικά από το κανονικό. Επηρεάζεται σημαντικά η ικανότητά τους να καταλάβουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τον κόσμο γύρω τους.

Ένα ψυχωτικό επεισόδιο μπορεί να εμπεριέχει παραισθήσεις, όπως ψευδείς πεποιθήσεις καταδίωξης, ενοχής ή μεγαλείου. Μπορεί επίσης να εμπεριέχει παραισθήσεις, όπου το άτομο βλέπει,

ακούει, μυρίζει ή γεύεται πράγματα που δεν υπάρχουν.

Τα ψυχωτικά επεισόδια μπορεί να δημιουργήσουν στους άλλους ανθρώπους σύγχυση και αίσθηση απειλής. Είναι δύσκολο για κάποιον να καταλάβει μια τέτοια συμπεριφορά αν του είναι κάτι το άγνωστο.

Θεραπευτική αγωγή για τις ψυχικές παθήσεις

Οι περισσότερες ψυχικές παθήσεις μπορούν να αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσει κανείς τις πρώτες ενδείξεις και συμπτώματα της ψυχικής πάθησης, καθώς και το να έχει πρόσβαση από νωρίς σε μία αποτελεσματική θεραπευτική αγωγή. Όσο νωρίτερα αρχίσει η θεραπευτική αγωγή, τόσο καλύτερα θα είναι τα αποτελέσματα.

Τα επεισόδια ψυχικής πάθησης μπορεί να έρχονται και να φεύγουν σε διαφορετικές περιόδους της ζωής του ατόμου. Μερικά άτομα έχουν ένα μόνο επεισόδιο ψυχικής πάθησης και μετά αναλαμβάνουν πλήρως. Για άλλους, τα επεισόδια ψυχικής πάθησης επανεμφανίζονται καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

Στις αποτελεσματικές θεραπευτικές αγωγές συμπεριλαμβάνονται η φαρμακευτική αγωγή, οι γνωσιακές και συμπεριφορικές ψυχολογικές θεραπείες, η ψυχοκοινωνική υποστήριξη, τα προγράμματα αποκατάστασης ψυχιατρικών αναπηριών, η αποφυγή παραγόντων κινδύνου όπως η βλαβερή χρήση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών, καθώς και η εκμάθηση δεξιοτήτων για την αυτοδιαχείριση της κατάστασής τους.

Είναι σπάνιο για ένα άτομο που πάσχει από μία ψυχική πάθηση να κάνει τα συμπτώματά του να φύγουν μόνο με τη δύναμη της θέλησής του, και δεν βοηθάει σε τίποτα να προτείνουμε κάτι τέτοιο.

Τα άτομα που πάσχουν από κάποια ψυχική πάθηση χρειάζονται την ίδια κατανόηση και υποστήριξη όπως αυτή

που δίνουμε στα άτομα που πάσχουν από κάποια σωματική ασθένεια. Οι ψυχικές παθήσεις δεν είναι κάτι το διαφορετικό- δεν είναι παθήσεις για τις οποίες κάποιος θα πρέπει να κατακρίνεται.

Τα άτομα που πάσχουν από κάποια ψυχική πάθηση μπορεί να κινδυνεύουν από τη βλαβερή χρήση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών. Αυτό καθιστά τη θεραπευτική αγωγή πιο πολύπλοκη, για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να ελέγχεται αποτελεσματικά η χρήση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών.

Υπάρχει υψηλότερος κίνδυνος αυτοκτονίας για άτομα που πάσχουν από ορισμένες ψυχικές παθήσεις, ιδιαίτερα αμέσως μετά τη διάγνωση ή μετά την έξοδο από το νοσοκομείο.

Μύθοι, παρερμηνείες και δεδομένα σχετικά με τις ψυχικές παθήσεις

Μύθοι παρερμηνείες και αρνητικές στάσεις και στερεότυπα περιβάλλουν τις ψυχικές παθήσεις. Αυτά έχουν σαν αποτέλεσμα τα άτομα που πάσχουν από κάποια ψυχική πάθηση, όπως και οι οικογένειές τους και εκείνοι που τους φροντίζουν, να υφίστανται στιγματισμό, απομόνωση και διακριτική μεταχείριση.

Συνηθισμένες ερωτήσεις σχετικά με τις ψυχικές παθήσεις είναι:

Είναι οι ψυχικές παθήσεις μία μορφή διανοητικής αναπηρίας ή ζημιάς στον εγκέφαλο;

Όχι. Είναι παθήσεις όπως όλες οι άλλες, όπως για παράδειγμα οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης και το άσθμα. Παρ'όλα αυτά, αποστερούμε τους ανθρώπους που πάσχουν από κάποια ψυχική πάθηση από τις παραδοσιακές εκδηλώσεις συμπάθειας, υποστήριξης, λουλούδια κλπ που παρέχουμε στα άτομα που πάσχουν από κάποια σωματική ασθένεια.

Είναι οι ψυχικές παθήσεις ανιάτες και ισόβιες;

Όχι. Αν έχουν την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή από νωρίς, πολλοί άνθρωποι αναρρώνουν πλήρως και δεν υφίστανται περαιτέρω επεισόδια της ασθένειας. Για κάποιους άλλους, τα επεισόδια της ψυχικής πάθησης μπορεί να επανεμφανίζονται κατά τη διάρκεια ολόκληρης της ζωής τους και να χρειάζονται συνεχή θεραπευτική αγωγή.

Είναι το ίδιο όπως και με πολλές σωματικές παθήσεις, όπως ο διαβήτης και οι καρδιακές παθήσεις. Όπως γίνεται και με αυτές τις μακροχρόνιες ασθένειες, κατά τον ίδιο τρόπο μπορεί να γίνει η κατάλληλη διαχείριση των ψυχικών παθήσεων, ούτως ώστε το άτομο να ζει τη ζωή του πληρέστερα.

Παρόλο που κάποια άτομα καθιστούνται ανάπηρα σαν αποτέλεσμα μίας συνεχιζόμενης ψυχικής πάθησης, πολλοί άνθρωποι που πέρασαν ακόμα και πολύ σοβαρά επεισόδια ψυχικής πάθησης ζουν μια ζωή πλήρη και παραγωγική.

Οι ψυχικές παθήσεις είναι εκ γενετής;

Όχι. Μπορεί να υπάρχει μία τάση στην οικογένεια στο να είναι κανείς ευάλωτος σε ορισμένες ψυχικές παθήσεις όπως η διαταραχή διπολικής διάθεσης. Αλλά υπάρχουν άλλοι άνθρωποι που προσβάλλονται από κάποια ψυχική πάθηση χωρίς να υπάρχει κάποιο οικογενειακό ιστορικό.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που συντελούν στην εμφάνιση μίας ψυχικής πάθησης. Σε αυτούς συμπεριλαμβάνονται το άγχος, το πένθος, η κατάρρευση μίας σχέσης, η σωματική και η σεξουαλική κακοποίηση, η ανεργία, η κοινωνική απομόνωση, καθώς και κάποια σοβαρή σωματική ασθένεια ή αναπηρία. Οι γνώσεις μας σχετικά με τις αιτίες των ψυχικών παθήσεων αυξάνονται ολοένα.

Μπορεί ο καθένας να προσβληθεί από κάποια ψυχική πάθηση;

Ναι. Στην πραγματικότητα, μέχρι και ένας στους πέντε Αυστραλούς μπορεί να προσβληθεί από κάποια ψυχική πάθηση σε κάποια φάση της ζωής τους. Όλοι μας είμαστε ευάλωτοι στα προβλήματα ψυχικής υγείας.

Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται πιο άνετα με την ιδέα του 'νευρικού κλονισμού' παρά με την ιδέα της ψυχικής πάθησης.. Παρ'όλα αυτά, είναι σημαντικό να μιλούμε ανοιχτά για τις ψυχικές παθήσεις, γιατί με αυτόν τον τρόπο μειώνουμε τον στιγματισμό και βοηθούμε τα άτομα να αναζητήσουν γρήγορα κάποια θεραπευτική αγωγή.

Τα άτομα που πάσχουν από ψυχικές παθήσεις είναι συνήθως επικίνδυνα;

Όχι. Αυτή η λανθασμένη αντίληψη είναι η αιτία μερικών από τα πιο βλαβερά στερεότυπα πάνω στο θέμα αυτό. Τα άτομα που πάσχουν από μία ψυχική πάθηση σπάνια είναι επικίνδυνα. Ακόμα και τα άτομα που πάσχουν από τις πιο σοβαρές ψυχικές παθήσεις σπάνια είναι επικίνδυνα αν έχουν την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή και υποστήριξη.

Θα πρέπει να απομονώνονται από το κοινωνικό σύνολο τα άτομα που πάσχουν από κάποια ψυχική πάθηση;

Όχι. Οι περισσότεροι από τους ανθρώπους που πάσχουν από κάποια ψυχική πάθηση αναρρώνουν σύντομα και δεν χρειάζονται καν νοσοκομειακή φροντίδα. Κάποιοι άλλοι μπορεί να χρειαστεί να μπουν στο νοσοκομείο για κάποιο μικρό χρονικό διάστημα για να τους δοθεί θεραπευτική αγωγή. Λόγω της βελτίωσης των θεραπευτικών αγωγών κατά τις τελευταίες δεκαετίες, τα περισσότερα άτομα ζουν μέσα στο

κοινωνικό σύνολο και δεν υπάρχει η ανάγκη της απομόνωσης και του περιορισμού που χρησιμοποιούνταν στο παρελθόν.

Ένας πολύ μικρός αριθμός ατόμων που πάσχουν από ψυχικές παθήσεις χρειάζονται νοσοκομειακή φροντίδα, μερικές φορές ενάντια στη θέλησή τους. Λόγω της βελτίωσης των θεραπευτικών αγωγών αυτό συμβαίνει όλο και πιο σπάνια, αυτή τη στιγμή για λιγότερο από ένα στα 1000 άτομα.

Είναι ο στιγματισμός ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα για τους ανθρώπους που πάσχουν από ψυχικές παθήσεις;

Ναι. Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια για τους ανθρώπους που αναρρώνουν από κάποια ψυχική πάθηση είναι η αντιμετώπιση της αρνητικής στάσης των άλλων ανθρώπων. Αυτό συχνά σημαίνει ότι τα άτομα που πάσχουν από κάποια ψυχική πάθηση αντιμετωπίζουν απομόνωση και διακριτική μεταχείριση μόνο και μόνο επειδή πάσχουν από κάποια ασθένεια.

Η θετική και ελπιδοφόρος στάση της οικογένειας, των φίλων, των εργοδοτών, των ατόμων που παρέχουν τις σχετικές υπηρεσίες και των άλλων μελών του κοινωνικού συνόλου είναι ουσιώδους σημασίας, ούτως ώστε τα άτομα που πάσχουν από κάποια ψυχική πάθηση να έχουν ικανοποιητική ποιότητα ζωής και να υποστηρίζονται στην ανάρρωσή τους.

Τι μπορεί να γίνει σχετικά με το στιγματισμό των ψυχικών παθήσεων;

- σκεφθείτε τις ψυχικές παθήσεις σαν οποιαδήποτε άλλη πάθηση ή πρόβλημα υγείας και μιλήστε ανοιχτά για αυτές.
- Μιλήστε ανοιχτά για τις ψυχικές παθήσεις με τα άτομα που συναντάτε – θα εκπλαγείτε από το πόσο άνθρωποι

πάσχουν από ψυχικές παθήσεις, ειδικά από τις πολύ κοινές διαταραχές της κατάθλιψης και του άγχους.

- Ενημερώστε το κοινωνικό σας σύνολο ούτως ώστε να ξεπεράσουν τα αρνητικά στερεότυπα που βασίζονται σε λανθασμένες αντιλήψεις.
- Προωθήστε την ψυχική υγεία και υγιείς στάσεις ζωής κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας καθώς και κατά την ενήλικη ζωή.
- Υποστηρίξτε την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας: μάθετε τρόπους να αντιμετωπίζετε τα άγχη των σχέσεων, των καταστάσεων και των γεγονότων.
- Βοηθήστε τους φίλους και τα μέλη της οικογένειάς που έχουν κάποια ψυχική πάθηση να λάβουν φροντίδα και θεραπευτική αγωγή όσο το δυνατό νωρίτερα.
- Βεβαιωθείτε ότι δίδεται υψηλής ποιότητας στήριξη και θεραπευτικές υπηρεσίες στα άτομα που πάσχουν από κάποια ψυχική πάθηση, ούτως ώστε να προωθηθεί η ανάρρωσή τους.
- Δώστε την ενεργό σας υποστήριξη στις οικογένειες των ατόμων που έχουν κάποια ψυχική πάθηση και σε εκείνους που τους φροντίζουν, γιατί και εκείνοι αντιμετωπίζουν τη σύγχυση, τον ψυχικό πόνο και τον στιγματισμό που συνοδεύουν πολλές φορές τις ψυχικές παθήσεις.
- Αντιμετωπίστε το θέμα της διακριτικής μεταχείρισης σε κάθε πλευρά της ζωής, όπως στην εργασία, την εκπαίδευση και την παροχή αγαθών, υπηρεσιών και διευκολύνσεων.
- Ενθαρρύνετε την έρευνα πάνω στις ψυχικές παθήσεις ούτως ώστε να βοηθηθούμε στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι παθήσεις αυτές επηρεάζουν τα άτομα και πώς μπορούν να προληφθούν και/ή να αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά.

Πού μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια:

- Στον οικογενειακό σας γιατρό.
- Στο τοπικό σας κέντρο υγείας.
- Στο τοπικό σας κέντρο ψυχικής υγείας.

Για πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες, μπορείτε να ψάξετε στον τοπικό σας τηλεφωνικό κατάλογο τα τηλέφωνα των Υπηρεσιών Κοινωνικής Βοήθειας και Πρόνοιας καθώς και τα τηλέφωνα άμεσης βοήθειας επί 24-ώρου βάσεως.

Αν χρειάζεστε διερμηνέα, επικοινωνήστε με το TIS στο τηλέφωνο 13 14 50.

Για άμεση συμβουλευτική ψυχολογική βοήθεια μπορείτε να καλέσετε το (Lifeline) στο τηλέφωνο 13 11 14. Το Lifeline μπορεί επίσης να σας παραπέμψει σε άλλες υπηρεσίες και να σας δώσει περαιτέρω πληροφορίες και βοήθεια.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στις παρακάτω ιστοσελίδες:

www.mmha.org.au
www.auseinet.com
www.healthinsite.gov.au
www.mifa.org.au
www.ranzcp.org
www.sane.org

Insert your local details here

Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο

Το ενημερωτικό αυτό φυλλάδιο είναι το πρώτο τμήμα μίας σειράς ενημερωτικών φυλλαδίων πάνω στα θέματα ψυχικής υγείας, που χρηματοδοτούνται από την Κυβέρνηση της Αυστραλίας κάτω από το Εθνικό Πρόγραμμα Ψυχικής Υγείας. (National Mental Health Strategy).

Πληροφορίες για ιδιαίτερες ψυχικές παθήσεις μπορείτε να βρείτε σε άλλα φυλλάδια που περιλαμβάνουν:

- *Τι είναι η αγχώδης διαταραχή;*
- *Τι είναι η διαταραχή διπολικής διάθεσης;*
- *Τι είναι η καταθλιπτική διαταραχή;*
- *Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές;*
- *Τι είναι οι διαταραχές της προσωπικότητας;*
- *Τι είναι η σχιζοφρένεια;*

Μπορείτε να προμηθευτείτε δωρεάν αντίτυπα όλων των παραπάνω ενημερωτικών φυλλαδίων από:

Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Tel 1800 066 247
Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

Για αντίτυπα σε άλλες γλώσσες επικοινωνήστε με το Multicultural Mental Health Australia στο τηλέφωνο (02) 9840 3333.

www.mmha.org.au

