

Што е ментална болест?

(What is mental illness?)



Што е ментална болест?

Скоро секој петти Австралиец ќе се разболи од ментална болест и повеќето од нас ќе искушат ментални здравствени проблеми во некој период од животот.

Менталната болест е општ термин кој се однесува на група на заболувања, на истиот начин на кој срцето заболување се однесува на група на заболувања и нарушувања на срцето.

Менталната болест е здравствен проблем кој значително влијае на начинот на кој човекот се чувствува, размислува, однесува и комуницира со другите луѓе. Таа се дијагностицира според стандардизирани критериуми. Терминот **ментално растројство** исто така се однесува на овие здравствени проблеми.

Менталните здравствени проблеми исто така може негативно да влијаат на начинот на кој размислува, се чувствува и однесува човекот, меѓутоа во помал степен во однос на менталната болест.

Менталните здравствени проблеми се јавуваат почесто и вклучуваат нарушување на менталното здравје кое може да биде привремено како реакција на притисоците во животот.

Менталните здравствени проблеми се помалку сериозни од менталните болести, меѓутоа тие може да се развијат во ментална болест ако со нив не се постапува ефикасно.

Менталните болести носат големо измакување за лицата кои се заболени од нив и нивните семејства и пријатели. Освен тоа, се чини дека овие проблеми се зголемуваат. Според Светската здравствена

организација (World health Organization), депресијата ќе стане еден од најголемите здравствени проблеми во светот до 2020та година.

Видови на ментални болести

Постојат различни видови и степени на сериозност на ментални болести. Некои од главните видови се депресијата, анксиозноста, шизофренијата, биполарното растројство на расположението, растројства на личности и нарушување во исхраната.

Најчестите видови на ментални болести се анксиозните и депресивните растројства. Иако секој човек понекогаш чувствува голема напнатост, страв или тага, менталната болест е присутна кога овие чувства стануваат вознемирувачки и неиздржливи во толкава мера што луѓето имаат големи тешкотии да се соочуваат со секојдневните активности, на пример, со работата, да уживаат во слободното време и да ги одржуваат врските со другите луѓе.

Луѓето со депресивно растројство во најекстреман облик може да не бидат во состојба да станат од кревет или физички да се грижат за себе. Лица со одредени видови на анксиозно растројство може да не се во состојба да излезат од дома, или може да имаат компулзивни ритуали кои им помагаат да ги намалат нивните стравови.

Поретко се јавуваат ментални болести кои може да вклучуваат психоза. Во овие болести се вклучуваат шизофренијата и биполарното растројство на расположението. Лицата кои имаат акутни епизоди на

психоза губат контакт со реалноста и го сфаќаат нивниот свет на ненормален начин. Нивната способност да ги разбираат мислите, чувствата и светот околу нив е сериозно засегната.

Психотската криза може да вклучува заблуди, на пример, лажно верување дека лицето е прогонувано, чувство на грижа или заблуда за сопствената големина. Таа може да вклучува халуцинации, при кои лицето гледа, слуша, мириса или вкусува работи кои не постојат.

Епизодите на психоза може да ги застрашуваат и збунуваат другите луѓе. Луѓето кои не се запознаети со вакво однесување, тешко можат да го разберат.

Лекување на менталните болести

Повеќето ментални болести може ефикасно да се лекуваат. Важно е да се препознаат раните знаци и симптоми на менталната болест и да се изнајде ефикасно лекување. Колку порано ќе се започне со лекувањето, толку подобри ќе бидат резултатите.

Епизодите на ментална болест доаѓаат и поминуваат во текот на различни периоди во животот на луѓето. Некои луѓе имаат само една епизода на болеста и после тоа целосно заздравуваат. Кај други, болеста се повторува во текот на нивниот живот.

Ефикасните видови на лекување може да вклучуваат земање лекарства, когнитивни и бихевиористички психолошки терапии, психосоцијална поддршка, рехабилитација за психијатриска онеспособеност, избегнување на факторите на ризик, на пример, штетно користење на

алкохол и други видови на дрога и учење на стратегии за самоконтрола.

Лицето кое има ментална болест ретко може да ги отстрани симптомите само со јака воља. Не е корисно во никаков поглед да му се предложи тоа.

На луѓето со ментална болест им се потребни истото разбирање и поддршка која ја добиваат луѓето кои имаат физичка болест. Менталната болест не се разликува – таа не е болест за која некој треба да се окривува.

Луѓето со ментална болест може да бидат изложени на ризик од штетно користење на алкохол и други видови на дрога. Тоа повеќе го осложнува лекувањето, затоа неопходно е ефикасно да се контролира користењето на алкохол и други видови дрога.

Кај луѓето со ментална болест се зголемува ризикот од самоубиство, посебно брзо после поставувањето на дијагнозата или излегувањето од болница.

Приказни, недоразбирања и факти за менталната болест

Менталната болест е опкружена со приказни, недоразбирања, негативни стереотипни претстави и сфаќања. Како последица од тоа, луѓето со ментална болест, нивните семејства и негуватели јавно се осудуваат, дискриминираат и изолираат.

Чести прашања за менталната болест се:

Дали менталните болести се вид на интелектуална онеспособеност или оштетување на мозокот?

Не. Тие се болести како и сите други, како на пример, срцевото заболување, шеќерната болест и астмата. Сепак, обичајот на лицата со физичка болест да им се нуди сочувствување, поддршка и цвеќиња често им се ускратува на оние кои имаат ментална болест.

Дали менталните болести се неизлечливи и доживотни?

Не. Со соодветно и навремено лекување, многу луѓе целосно здравуваат и кај нив не се јавуваат понатамошни епизоди на болеста. Кај други луѓе, менталната болест може да се повторува во текот на нивниот живот и постојано да треба да се лекува. Ова е исто како и при многу физички болести, на пример, шеќерната болест или срцевото заболување. Како и овие долготрајни болести, менталната болест може да се контролира така да поединците можат да го живеат животот во целост. Иако некои луѓе стануваат онеспособени како последица на постојаната ментална болест, многумина кои поминуваат дури и низ многу сериозни епизоди на болеста имаат целосен и продуктивен живот.

Дали луѓето се раѓаат со ментална болест?

Не. Склоноста кон некои ментални болести, на пример кон биполарно растројство на расположението, може да е наследна во некои семејства. Меѓутоа, други луѓе заболуваат од ментална болест без да имаат семејна историја за тоа.

Многу фактори придонесуваат за заболување од ментална болест. Тие ги вклучуваат напнатоста, загуба на близок, раскинување на врската со партнерот, физичко и сексуално злоставување, невработеност,

друштвена изолираност и сериозна физичка болест или онеспособеност. Нашето разбирање на причините за ментална болест се подобрува.

Дали секој може да заболи од ментална болест?

Да. Всушност, дури секој петти Австралиец може да заболи од ментална болест во некоја фаза од животот. Сите луѓе се склони на ментални здравствени проблеми.

Многумина се чувствуваат попријатно со идејата дека имале 'нервен слом', не ментална болест. Меѓутоа, важно е отворено да се зборува за менталната болест, затоа што тоа го намалува срамот и им помага на луѓето да побараат навремено лекување.

Дали луѓето со ментална болест обично се опасни?

Не. Ова лажно сфаќање е причината за некои од најштетните стереотипни претстави. Луѓето кои имаат ментална болест ретко се опасни. Дури и луѓето со најсериозна ментална болест ретко се опасни кога соодветно се лекуваат и добиваат поддршка.

Дали луѓето кои имаат ментална болест треба да се изолираат од заедницата?

Не. Повеќето луѓе со ментална болест брзо здравуваат и нив не им е потребна дури ни болничка нега. Некои луѓе се лекуваат во болница за кратко време. Напредокот во лекувањето во изминатите декади придонесе повеќето луѓе да можат да живеат во нивните заедници и нема потреба за затворање и изолирање на заболените лица како што тоа често се правеше во минатото.

На многу мал број на луѓе со ментална болест им е потребна болничка нега, понекогаш против нивна воља. Со

подобреното лекување, потребата за тоа е се поретка и помалку од едно од 1000 лица се лекуваат на овој начин.

Дали јавната осуда е еден од најголемите проблеми за луѓето кои се заболени од ментална болест?

Да. Една од најголемите препреки со која се соочуваат лицата кои заздравуваат од ментална болест е негативниот став на другите луѓе. Тоа често значи дека луѓето со ментална болест се соочени со изолираност и дискриминација едноставно заради тоа што се болни.

Позитивните и охрабрувачките ставови на семејството, пријателите, доставувачите на услуги, работодавците и другите членови во заедницата кон луѓето со ментална болест се важни за да може да се обезбеди квалитетен живот за луѓето кои страдаат од ментална болест и поддршка при нивното заздравување.

Што може да се направи во врска со јавното осудување на менталната болест?

- Размислувајте за менталните болести како било кои други болести или здравствени проблеми и отворено зборувајте за нив.
- Отворено зборувајте за менталната болест со секој што ќе го сретнете – ќе бидете изненадени колку многу луѓе се засегнати од ментална болест, посебно широко распространетите растројства, како што се депресијата и анксиозното растројство.
- Подучувајте ги луѓето во заедницата за да ги надминат

негативните стереотипни претстави кои се засноваат на недоразбирање.

- Промовирајте го менталното здравје и здравите ставови во текот на детството и зрелите години.
- Поддржувајте го здобивањето на отпорност: научете на кои начини да се справувате со напнатоста во врските со другите луѓе, во различни ситуации и настани.
- Assist friends and family with a mental illness to obtain care and treatment as early as possible.
- Помогнете им на пријателите и семејството со ментална болест да добијат нега и лекување колку што се може побрзо.
- Активно поддржувајте ги семејствата и негувателите на лицата кои имаат ментална болест, кои исто така може да бидат збунети, да страдаат и јавно да се осудувани заради менталната болест.
- Посветете се на дискриминацијата во секоја област од животот, вклучувајќи вработување, образование и обезбедување на производи, услуги и помагала.
- Поттикнувајте ги истражувањата во областа на менталните болести за да помогнете да се разбере како овие болести влијаат на луѓето и како тие може да се спречат и/или ефикасно да се лекуваат.

Каде можете да се обратите за помош

- Кај вашиот доктор од општа пракса.
- Во здравствениот центар во вашата заедница.
- Во центарот за ментално здравје во вашата заедница.

За информации во врска со услугите кои можат да се добијат, во локалниот телефонски именик најдете ги телефонските броеви на Службите во заедницата за помош и социјална грижа (Community Help and Welfare Services) и телефонските броеви на кои можете да се јавите во ургентни случаи 24 часа во денот.

Ако ви треба преведувач, телефонирајте во службата (TIS) на 131450.

За итна помош во врска со советување, телефонирајте на Lifeline на 13 11 14. На Lifeline исто така може да ви дадат контактни броеви, повеќе информации и помош.

Повеќе информации може да се добијат на:

www.ausienet.com

www.healthinsite.gov.au

www.mifa.org.au

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.mmha.org.au

Insert your local details here

За оваа брошура

Оваа брошура е дел од серијата на брошури за ментални болести кои ги финансира Австралиската влада во склоп на Националната стратегија за ментално здравје (National Mental Health Strategy).

Другите брошури во оваа серија се:

- *Што е анксиозно растројство?*
- *Што е биполарно растројство на расположението?*
- *Што е депресивно растројство?*
- *Што е нарушување во исхраната?*
- *Што е растројство на личноста?*
- *Што е шизофренија?*

За примероци на други јазици, телефонирајте во: Multicultural Mental Health Australia Телефон: (02) 9840 3333
www.mmha.org.au

Бесплатни примероци од сите брошури може да се добијат од Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Телефон 1800 066 247

Факсимил 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

