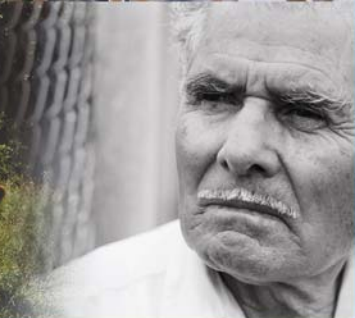


Czym jest choroba psychiczna?

(What is mental illness?)



Czym jest choroba psychiczna?

Około jeden z pięciu Australijczyków doświadczy choroby psychicznej. Większość z nas doświadczy problemu ze zdrowiem psychicznym na pewnym etapie życia.

Choroba psychiczna to ogólny termin odnoszącym się do grupy chorób, w taki sam sposób, jak termin choroba serca odnosi się do grupy chorób i zaburzeń serca.

Choroba psychiczna jest problemem zdrowotnym, który ma znaczny wpływ na samopoczucie, myśli, zachowanie i relacje z ludźmi. Diagnoza o tej chorobie jest stawiana według standaryzowanych kryteriów. Określenie **zaburzenie psychiczne** jest również używane odnośnie do tych problemów zdrowotnych.

Problemy ze zdrowiem psychicznym również ingerują w myśli, samopoczucie i zachowanie, lecz w mniejszym stopniu niż choroba psychiczna. Problemy ze zdrowiem psychicznym są bardziej powszechne i obejmują zły stan zdrowia psychicznego, którego można doświadczyć przejściowo w wyniku stresów życiowych.

Problemy ze zdrowiem psychicznym są mniej poważne niż choroba psychiczna, ale mogą się rozwinąć w chorobę psychiczną, jeśli nie są skutecznie potraktowane.

Choroby psychiczne przynoszą dużo cierpienia tym którzy ich doświadczają, jak również ich rodzinie i przyjaciołom.

Ponadto, problemy te zdają się wzrastać. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), depresja będzie jednym z największych ogólnoswiatowych problemów zdrowia przed 2020 rokiem.

Rodzaje chorób psychicznych

Choroby psychiczne dzielą się na różne rodzaje i stopnie ostrości. Niektóre z głównych rodzajów to depresja, lęk, schizofrenia, dwubiegunowe zaburzenie nastroju, zaburzenie osobowości i zaburzenie żywienia.

Najczęściej występujące choroby psychiczne to zaburzenia lękowe i depresyjne. Każdy czasami doświadcza silnego poczucia napięcia, lęku czy smutku. Jednakże choroba psychiczna jest obecna, kiedy te poczucia stają się tak niepokojące i obezwładniające, że powodują poważne trudności z radzeniem sobie w codziennych czynnościach takich, jak praca, korzystanie z czasu wolnego i utrzymywaniu związków towarzyskich.

W najbardziej ekstremalnych sytuacjach, ludzie z zaburzeniem depresyjnym mogą nie być w stanie wstać z łóżka lub dbać o siebie fizycznie. Ludzie z niektórymi rodzajami zaburzeń lękowych mogą nie być w stanie wyjść z domu, lub mają obsesyjne rytuały, które pomagają im złagodzić ich obawy.

Rzadziej spotykane są choroby psychiczne związane z psychozą takie, jak schizofrenia i dwubiegunowe zaburzenie nastroju. Osoby, które doświadczają ostrych napadów psychozy, tracą kontakt z rzeczywistością i ich postrzeganie świata

różni się od normalnego. Ich zdolność do zrozumienia własnych myśli, uczuć i świata wokół nich jest poważnie upośledzona.

Epizod psychozy może zawierać złudzenia, takie jak fałszywe poczucie prześladowania, winy czy wspaniałości. Może też zawierać omamy podczas, których osoba widzi, słyszy, czuje lub smakuje rzeczy nieobecne.

Epizody psychotyczne mogą wywołać strach i zakłopotanie u innych ludzi. Ludziom, którzy nie są obeznani z takim zachowaniem jest je trudno zrozumieć.

Leczenie choroby psychicznej

Większość chorób psychicznych może być skutecznie leczona. Ważne jest rozpoznanie wczesnych oznak i objawów choroby psychicznej oraz dostęp do efektywnego leczenia. Czym wcześniej rozpoczynie się leczenie, tym lepszy wynik.

Epizody choroby psychicznej mogą przychodzić i odchodzić w różnych okresach życia. Niektórzy ludzie doświadczają choroby tylko raz i całkowicie wracają do zdrowia. U innych, choroba powraca przez całe życie.

Efektywne leczenie może włączać leki, psychoterapię kognitywną i behawioralną, wsparcie psychiczno-socjalne, rehabilitację psychiatrycznych upośledzeń, unikanie ryzykownych czynników takich, jak nadużywanie alkoholu lub innych narkotyków, nauka radzenia sobie.

Rzadko zdarza się, aby osoba cierpiąca na chorobę psychiczną mogła pokonać

te objawy samą siłą woli. Takie sugestje nie są pomocne.

Ludzie z chorobą psychiczną potrzebują takiego samego zrozumienia i wsparcia, jakiego udziela się ludziom z chorobą fizyczną. Choroba psychiczna nie różni się – nie należy za nią nikogo winić.

Ludzie z chorobą psychiczną mogą być narażeni na nadużywanie alkoholu i innych narkotyków. To utrudnia leczenie i ważne jest efektywne opanowanie alkoholu i innych narkotyków.

Ryzyko samobójstwa jest zwiększone u ludzi z pewnymi chorobami psychicznymi, zwłaszcza wkrótce po rozpoznaniu lub wyjściu ze szpitala.

Mity, nieporozumienia i fakty dotyczące choroby psychicznej

Chorobę psychiczną otaczają mity, nieporozumienia, negatywne stereotypy i nastawienia. Wynika z tego piętno, dyskryminacja i izolacja ludzi z chorobą psychiczną oraz ich rodzin i opiekunów.

Powszechne pytania o chorobie psychicznej:

Czy choroby psychiczne są formą upośledzenia umysłowego lub uszkodzenia mózgu?

Nie. Są to choroby takie, jak każda inna, na przykład choroba serca, cukrzyca czy astma. Jednakże tradycyjne współczucie, wsparcie i kwiaty dawane osobom z chorobami fizycznymi są często odmawiane osobom z chorobą psychiczną.

Czy choroby psychiczne są nieuleczalne i na całe życie?

Nie. Dzięki odpowiedniemu i wczesnemu leczeniu wiele ludzi całkowicie wraca do zdrowia i nie ma dalszych epizodów choroby. U innych, choroby psychiczne mogą nawracać przez całe życie i wymagać nieustannego leczenia. Jest to podobne do wielu chorób fizycznych, takich jak cukrzyca i choroba serca. Tak jak w innych przewlekłych chorobach, choroba psychiczna może być opanowana tak, aby osoba chora mogła żyć pełnią życia.

Niektórzy ludzie stają się niepełnosprawni w wyniku przewlekłej choroby psychicznej. Jednakże wiele ludzi doświadczających nawet bardzo poważnych epizodów choroby prowadzi pełne i wydajne życie.

Czy ludzie rodzą się z chorobą psychiczną?

Nie. Podatność na niektóre choroby psychiczne takie, jak dwubiegunowe zaburzenie nastroju, może być dziedziczna. Jednakże można nabawić się choroby psychicznej bez historii choroby w rodzinie.

Wiele czynników przyczynia się do powstania choroby psychicznej. Obejmują one stres, żalobę, rozpad związku, fizyczne i seksualne znęcanie się, bezrobocie, izolację towarzyską i poważną fizyczną chorobę czy upośledzenie. Wciąż wzrasta zrozumienie przyczyn choroby psychicznej.

Czy każdy może zapaść na chorobę psychiczną?

Tak. Faktycznie aż jeden na pięciu Australijczyków może zapaść na chorobę psychiczną na jakimś etapie życia. Wszyscy są podatni na problemy zdrowiem psychicznym.

Wiele ludzi bardziej akceptuje pojęcie załamania nerwowego niż chorobę psychiczną. Ważne są otwarte rozmowy o chorobie psychicznej, ponieważ zmniejsza to piętno i pomaga ludziom w staraniu się o wczesne leczenie.

Czy ludzie z chorobą psychiczną są zazwyczaj niebezpieczni?

Nie. Ta fałszywa percepcja leży u podłoża niektórych z najbardziej szkodliwych stereotypów. Ludzie z chorobą psychiczną są rzadko niebezpieczni. Nawet ludzie z bardzo poważną chorobą psychiczną są rzadko niebezpieczni, jeśli otrzymują stosowne leczenie i wsparcie.

Czy ludzie z chorobą psychiczną powinni być izolowani od społeczeństwa?

Nie. Większość ludzi z chorobą psychiczną szybko powraca do zdrowia i nawet nie potrzebuje opieki w szpitalu. Inni są leczeni w szpitalu przez krótki okres. Dzięki postępom w leczeniu w ciągu ostatnich dekad większość ludzi żyje w swoim środowisku i nie ma potrzeby ich zamykać i izolować tak, jak w przeszłości.

Bardzo mała liczba ludzi z chorobą psychiczną wymaga opieki w szpitalu, czasami wbrew własnej woli. Dzięki

postępom w leczeniu jest to coraz mniej spotykane i mniej niż jedna osoba na 1000 jest leczona w ten sposób.

Czy piętno jest jednym z największych problemów dla ludzi z chorobą psychiczną?

Tak. Konfrontacja z negatywnym nastawieniem innych ludzi to jedna z największych przeszkód dla ludzi wracających do zdrowia po chorobie psychicznej. Ludzi z chorobą psychiczną często spotyka izolacja i dyskryminacja tylko dlatego, że są chorzy.

Pozytywne i pełne nadziei nastawienie do chorych psychicznie od rodziny, przyjaciół, usługodawców, pracodawców i innych członków społeczeństwa jest krytyczne dla zapewnienia jakości życia ludziom z chorobą psychiczną i dla wsparcia w powrocie do zdrowia.

Co można zrobić w sprawie piętna choroby psychicznej?

- Myśleć o chorobie psychicznej tak jak o każdej innej chorobie i otwarcie o niej mówić.
- Otwarcie i ze wszystkimi mówić o chorobie psychicznej– jest zadziwiające ile ludzi jest dotkniętych chorobą psychiczną, szczególnie tymi najbardziej powszechnymi jak zaburzenia depresji i lęku.
- Uczyć społeczeństwo pokonania negatywnych stereotypów opartych na nieporozumieniach.

- Propagować zdrowie psychiczne i zdrowe podejście od dzieciństwa po życie dorosłe.
- Popierać rozwój odporności życiowej: nauczyć się sposobów dawania sobie rady ze stresem w związkach, sytuacjach i wydarzeniach.
- Pomagać przyjaciołom i rodzinie z chorobą psychiczną otrzymać opiekę i leczenie jak najwcześniej.
- Postarać się, aby wysokiej jakości wsparcie i leczenie były udzielane ludziom z chorobą psychiczną w celu powrotu do zdrowia.
- Aktywnie wspierać rodziny i opiekunów ludzi z chorobą psychiczną, ponieważ oni również doświadczają zagubienia, stresu i piętna, które mogą towarzyszyć chorobie psychicznej.
- Stawiać czoło dyskryminacji w każdej dziedzinie życia włącznie z zatrudnieniem, edukacją i zaopatrywaniem w dobra, usługi i udogodnienia.
- Wspierać badania naukowe w dziedzinie choroby psychicznej w celu zrozumienia, jak te choroby wpływają na ludzi i jak można im zapobiegać i skutecznie leczyć.

Gdzie udać się po pomoc

- Lekarz ogólny.
- Rejonowy ośrodek zdrowia.
- Rejonowy ośrodek zdrowia psychicznego

W celu uzyskania informacji o usługach należy sprawdzić numery telefoniczne Community Help and Welfare Services i numery 24-ro godzinnych usług pomocniczych w lokalnej książce telefonicznej.

Jeśli potrzebujesz tłumacza, skontaktuj się telefonicznie z (TIS) na 13 14 50

Po natychmiastową pomoc i poradę, skontaktuj się z Lifeline pod numerem 13 11 14. Lifeline może również podać Ci kontakty, dalsze informacje i pomoc.

Więcej informacji jest dostępne:

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

Insert your local details here

Version 1 November 2007

O tej broszurze

Ta broszura jest częścią serii o chorobach psychicznych i jest finansowana przez Rząd Australijski w ramach Narodowej Strategii Zdrowia Psychicznego (National Mental Health Strategy).

Inne broszury w tej serii to:

- *Czym jest zaburzenie lękowe?*
- *Czym jest dwubiegunowe zaburzenie nastroju?*
- *Czym jest zaburzenie depresyjne?*
- *Czym jest zaburzenie żywienia?*
- *Czym jest zaburzenie osobowe?*
- *Czym jest schizofrenia?*

Bezpłatne kopie wszystkich tych broszur można otrzymać od 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

Kopie w innych językach można otrzymać z Multicultural Mental Health Australia, tel: (02) 9840 3333

www.mmha.org.au

