

# Шта је душевна болест?

(What is mental illness?)



## Шта је душевна болест?

Отприлике једна од пет особа у Аустралији патиће од душевне болести а већина нас ће искусити неку врсту проблема са душевним здрављем у некој фази живота.

Душевна болест је општи назив за групу болести, као што је срчана болест општи назив за групу обољења и поремећаја који погађају срце.

**Душевна болест** је здравствени проблем који значајно утиче на то како се особа осећа, како размишља, како се понаша и опходи са другим људима. Дијагноза се поставља на основу стандардних критеријума. Ова врста здравственог проблема се такође назива **душевним поремећајем**.

**Здравствени проблем душевне природе** такође утиче на начин како особа размишља, како се осећа и понаша али у мањој мери него душевна болест. Здравствени проблеми душевне природе су чешћи и обухватају душевне проблеме који су привремене природе а настају као последица свакодневног стреса.

Здравствени проблеми душевне природе су мање озбиљни него душевне болести али могу прерасати у душевну болест ако се не лече ефикасно.

Душевне болести узрокују изузетну патњу онима који болују као и њиховим породицама и пријатељима. Осим тога, ови проблеми су у порасту. Према подацима Светске

здравствене организације, депресија ће до 2020. г. бити један од највећих здравствених проблема.

## Врсте душевних болести

Постоје различите врсте душевних болести и оне се појављују у различитом степену. Најважније врсте душевних болести су депресија, анксиозност (тескоба), шизофренија, биполарни поремећај (манијакална депресија), поремећај личности и поремећај исхране.

Најчешће душевне болести су анксиозност и депресија. С времена на време сви ми осетимо јаку напетост, страх и тугу али ако оваква осећања постану тако узнемирављућа и савладају особу до те мере да јој јако отежавају свакодневне активности као што је посао, уживање у слободном времену и одржавање веза, онда то прераста у душевну болест.

У екстремним случајевима особе које пате од депресије нису у стању да устану из кревета или да се физички брину за себе. Особе које пате од одређене врсте анксиозности некада нису у стању да изађу из куће или имају нагон да обављају ритуалне радње како би ублажили страхове.

Много су ређе душевне болести које укључују психозу. То су шизофренија и биполарни поремећај (манијакална депресија). Особе које пролазе кроз акутну епизоду психозе губе осећај за стварност и доживљавају свет другачије него што би га нормално доживљавали. Њихова размишљања, осећања и начин на који доживљавају свет

око себе немају смисла и озбиљно су поремећени.

Психотична епизода може да се одликује умишљањима као што је лажни осећај да их неко прогања, кривица или осећај узвишености. Такође, може да се одликује халуцинацијама када особа види, чује или осети укусу ствари које не постоје.

Психотичне епизоде другима могу изгледати страшно и збуњујуће. Људи којима је овакво понашање страно, тешко могу да га схвате.

## Третмани за душевне болести

Већина душевних болести може се ефикасно лечити. Врло је важно препознати ране знакове и симптоме душевних болести и на време почети са ефикасним третманом. Што третман почне раније то су бољи резултати.

Епизоде душевних болести могу долазити и одлазити у разним фазама живота. Неки људи доживе само једну епизоду болести након чега се потпуно опораве. Код других се оне понављају током целог живота.

Ефикасни третмани подразумевају употребу лекова, когнитивну терапију, психотерапију усмерену на понашање, психо-социјалну подршку, рехабилитацију за психијатријске инвалиде, избегавање фактора ризика, као што је употреба штетних алкохола и других дрога, као и стицање вештина самоконтроле.

Особа која болује од душевне болести је врло ретко у стању да искључиво снагом своје воље одагна симптоме болести. Предложити им овако нешто неће бити ни од какве помоћи.

Особама које болују од душевних болести једнако је потребно разумевање и помоћ као и особама које болују од физичких болести. Душевна болест није ништа другачија - никог не треба кривити због душевних болести.

Особе које болују од душевних болести често су склоне употреби штетних алкохола и других дрога. Овим третман постаје још сложенији па је јако важно држати под контролом употребу алкохола и других дрога.

Код особа које болују од душевних болести повећан је ризик од самоубиства, а посебно непосредно након постављања дијагнозе или отпуштања из болнице.

## Митови, погрешна схватања и чињенице о душевној болести

О душевној болести постоје митови, погрешна схватања, негативни стереотипи и предрасуде. Сви они доприносе да људи који болују од душевних болести, као и њихове породице и пријатељи, осећају срам, дискриминацију и изолованост. Најчешћа питања која се постављају о душевним болестима су:

### **Да ли су душевне болести облик интелектуалне заосталости или оштећења мозга?**

**Не.** То су болести као и све остале као што је срчано обољење, шећерна болест и астма. Ипак, душевно оболели су ускраћени за саосећања, подршку и цвеће који се традиционално дају онима који су физички болесни .

### **Да ли су душевне болести неизлечиве и доживотне?**

**Не.** Када се почну лечити раније и на прави начин , код многих људи дође до потпуног опоравка и не доживе нове епизоде болести. Код других људи душевна болест се може понављати у току живота и захтева стални третман.

Исти је случај и са многим физичким болестима као што су шећерна или срчана болест. Слично другим дуготрајним здравственим проблемима, и душевна болест се може држати под контролом тако да особа може да живи целовитим животом.

Иако дуготрајна душевна болест претвара неке људе у инвалиде, многи људи, упркос проласку кроз озбиљне епизоде болести, живе целовит и продуктиван живот.

### **Да ли се особа рађа са душевном болешћу?**

**Не.** Склоност ка неким душевним болестима, као што је биполарни поремећај (манијакална депресија), може да се преноси у породици. Душевне болести се пак јављају и код оних код којих нико у фамилији није имао душевну болест.

Многи фактори доприносе појави душевних болести. Ови фактори

обухватају стрес, жалост због губитка, раскид везе, физичко и сексуално злостављање, незапосленост, социјалану изолованост као и озбиљно физичко обољење или инвалидност. Узроци душевних болести временом нам постају све јаснији.

### **Да ли се душевна болест може јавити код било кога?**

**Да.** Заправо, сваки пети Аустралаца може оболети од душевне болести у некој фази свог живота. Сви људи су подложни проблемима душевне природе.

Многи људи се лакше помире са идејом да доживе 'нервни слом' него да пате од душевне болести.

Ипак, важно је отворено разговарати о душевним болестима јер на тај начин људе је мање срамота и помаже им да се раније обрате за помоћ.

### **Да ли су особе које пате од душевних болести обично опасне?**

**Не.** Многи штетни стереотипи зајимачу се на овом лажном уверењу. Ретко када су особе које болују од душевне болести опасне. Чак и они са најозбиљнијим облицима душевних болести су ретко када опасни ако имају одговарајући третман и помоћ.

### **Да ли људе који пате од душевне болести треба изоловати из заједнице?**

**Не.** Већина људи који пате од душевне болести се брзо опораве и чак им не треба ни болничка нега. Други буду на кратко задржани у болници због третмана.

Побољшања у третману у неколико задњих деценија омогућила су већини оваквих лица да живе у заједници и да не буду затворени и изоловани као што је то често био случај у прошлости.

Врло малом броју људи који пате од душевне болести потребна је болничка нега, у неким случајевима мимо њихове воље. Захваљујући побољшањима у третману, ово је све ређа појава и само један од 1000 људи буде лечен на овај начин.

### **Да ли је срамота због душевне болести један од највећих проблема за оне који болују од ње?**

**Да.** Једна од највећих препрека за опоравак од душевне болести је како се суочити са негативним ставом других људи. Често су људи који болују од душевне болести суочени са изолацијом и дискриминацијом само зато што су болесни.

Да би се осигурао квалитетан живот оних који болују од душевне болести и да би се поспешио њихов опоравак, кључно је да се породица, пријатељи, здравствени радници, послодавци као и други чланови заједнице односе позитивно према њима и да им уливају наду.

### **Шта учинити када је људе срамота због душевне болести?**

- Схватити да је душевна болест као и свака друга болест или здравствени проблем и отворено разговарати о томе.

- Разговарати са свима отворено о душевним болестима – изненађујуће је како многи људи пате од душевне болести а посебно од јако заступљених болести као што је депресија и анксиозност.
- Образовати друштвену заједницу како да избегне стереотипе засноване на заблудама.
- Промовисати душевно здравље и здраво размишљање како у детињству тако и у зрелим годинама.
- Радити на јачању властитог карактера: научити како да се савлада стрес у везама, ситуацијама или догађајима.
- Помоћи пријатељима и члановима породице који имају душевну болест да што пре добију негу и третман.
- Обезбедити јаку подршку и изузетно квалитетан третман онима који болују од душевне болести како би се поспешио опоравак.
- Активно подржавати породице и неговатеље оболелих од душевне болести јер и они могу да се осећају збуњено, огорчено и, као што је то често случај код душевних болести, да их буде срам.
- Спречавати дискриминацију у свим областима живота: од посла, образовања до понуде роба, услуга и установа за помоћ.
- Подстицати истраживања у области душевних болести како би се боље разумео начин на који ове болести утичу на људе, како се могу спречити и/или ефикасно лечити.

## Где се обратити за помоћ

- лекару опште праксе
- здравственом центру у заједници
- здравственом центру за душевно здравље у заједници.

За информације о службама потражите бројеве у месном телефонском именику под 'Помоћ у заједници и социјалне службе' (Community Help and Welfare Services) и под дежурним службама које раде 24 сата.

Ако вам је потребан тумач позовите ТИС (TIS) на 13 14 50.

За хитне саветодавне услуге, позовите дежурну линију 'Lifeline' на 13 11 14. 'Lifeline' вас такође може повезати са другим службама и пружити вам додатне информације и помоћ.

Други корисни извори информација о душевним болестима су:

[www.mifa.org.au](http://www.mifa.org.au)  
[www.auseinet.com](http://www.auseinet.com)  
[www.healthinsite.gov.au](http://www.healthinsite.gov.au)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

## О овој брошури

Ова брошура је део серије на тему душевне болести коју је финансирала аустралијска влада а у склопу државне стратегије за душевно здравље (National Mental Health Strategy).

Остале брошуре из ове серије:

- Шта је анксиозни поремећај?
- Шта је манијакална депресија?
- Шта је депресивни поремећај?
- Шта је поремећај исхране?
- Шта је поремећај личности?
- Шта је шизофренија?

Ове брошуре можете добити бесплатно ако се обратите Одељењу за душевно здравље при Министартсву за здравље и стара лица аустралске владе на ову адресу:

GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601  
телефон 1800 066 247  
факс 1800 634 400  
[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

За брошуре на другим језицима позовите Мултикултурно душевно здравље Аустралије (Multicultural Mental Health Australia) на (02) 9840 3333  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Insert your local details here

