

## Oporavak od mentalne bolesti (Recovering from a mental illness)

Oporavak od mentalne bolesti je moguć. Ako bolujete od mentalnog poremećaja, da biste se mogli oporaviti važno je prvo znati kakvo liječenje i podrška postoje i kome se možete obratiti za pomoć. U ovom informativnom listiću ćete naći informacije o službama i uslugama koje Vam stoje na raspolaganju.

### Kako je moguće oporaviti se od mentalne bolesti?

Prethodno iskustvo vezano za mentalnu bolest utječe na to kako će osobe razumjeti oporavak od svoje mentalne bolesti. Oporavak se često opisuje kao proces u kojem mentalno oboljela osoba aktivno sudjeluje kako bi se što bolje oporavila. Tijekom oporavka ta osoba ponovno uspostavlja i utvrđuje svoj pozitivan osjećaj identiteta, prilagođava svoj način života, te se koncentrira na raznovrsne mogućnosti kako bi život ponovo imao svoje vrijednosti i značenje.

Oporavak se odvija postupno. Za neke to znači da se sasvim oporave i da više nema tragova bolesti. Za druge to znači da se osjećaju bolje, ali da moraju naučiti živjeti s posljedicama bolesti, ili se pomiriti s tim će prolaziti i kroz dobra i kroz loša razdoblja.

Simptomi mentalne bolesti ne moraju sasvim nestati, ali se mogu prevladati. To ponekad znači da se bolest može pogoršati dok se privikavate živjeti s tim poremećajem, ali kad to naučite moći ćete dobro živjeti.

### Kako se odnositi prema stigmatu?

Važno je znati da se ni Vi ni Vaša obitelj ne trebate sramiti svoje mentalne bolesti. Kultura igra veliku ulogu u tome kako ljudi shvaćaju i prihvaćaju mentalnu bolest, te je važno prevladati stigmatu i prepreke zbog kojih ljudi ne žele zatražiti pomoć.

Mentalna bolest je isto što i svaka druga bolest, kao na primjer astma ili dijabetes. Protuzakonito je diskriminirati protiv mentalno oboljelih osoba. Ako želite saznati nešto više o tome, pogledajte informativni listić pod naslovom Prava i dužnosti korisnika usluga u sustavu za zaštitu mentalnog zdravlja (Consumer rights and responsibilities in the mental health system) koji je razradila Multikulturalna zaštita mentalnog zdravlja u Australiji (MMHA).

### Koja se pomoć može dobiti?

Oporavak od mentalne bolesti je moguć zahvaljujući medicinskoj pomoći, grupnoj podršci, te društvenoj podršci obitelji, prijatelja i zajednice.

### Koja vrsta medicinske pomoći postoji?

#### Plan za zaštitu mentalnog zdravlja

Najbolji način da se počnete oporavljati od mentalne bolesti je sastavljanje plana za zaštitu mentalnog zdravlja, koji se naziva i plan postupaka za oporavak, ili plan liječenja mentalne bolesti. U njemu se ukratko navodi koje službe i usluge ćete primati, koji zdravstveni djelatnici za zaštitu mentalnog zdravlja će Vas liječiti i kako, koje lijekove ćete uzimati, te koje ciljeve želite postići.

Vaš plan za zaštitu mentalnog zdravlja može uključivati sljedeće:

#### Liječnik opće prakse (GP)

Dobro je ako redovito odlazite svom liječniku (GP), da se upoznate i porazgovarate o trajnim problemima. Vaš liječnik (GP) Vam može pomoći oko plana za zaštitu mentalnog zdravlja i uputiti Vas odgovarajućim službama i stručnim djelatnicima za zaštitu mentalnog zdravlja.



**Psiholog**

S psihologom možete razgovarati o svojim problemima i razraditi rješenja i korake koje treba poduzeti za prepoznavanje simptoma i njihovo prevladavanje.

**Psihijatar**

S psihijatrom možete razgovarati o svojim problemima i razraditi plan uzimanja lijekova ako Vam trebaju. On Vas može i uputiti službama za zaštitu mentalnog zdravlja i uslugama u zajednici.

**Služba za zaštitu mentalnog zdravlja**

Ako idete službi za zaštitu mentalnog zdravlja u zajednici, zatražite razgovor s koordinatorom njege (care co-ordinator). Koordinator njege, koji se naziva i djelatnik za pojedinačne slučajeve (case managers) može koordinirati Vaše liječenje i Vama i Vašoj obitelji dati informacije, materijale i podršku, te Vas uputiti na agencije i grupe za podršku u zajednici.

**Lijekovi**

Lijekovi mogu pomoći oko prevladavanja simptoma mentalne bolesti, kako bi mentalno oboljele osobe mogle bolje funkcionirati. Ne treba svatko uzimati isti lijek ni istu dozu. Uzimanje lijeka ne znači da se osoba oporavila od mentalne bolesti, niti da treba prestati uzimati lijek čim se bude osjećala bolje. Neke osobe trebaju do kraja života uzimati lijekove kako bi svoju bolest držale pod kontrolom.

**Bolnice**

Osobe koje se jako razbole ponekad moraju ići na liječenje u psihijatrijskoj bolnici. Ako Vam hitno zatreba pomoć, nazovite svog psihijatra ili koordinatora njege da organiziraju procjenu stanja i, po potrebi, bolničko liječenje. Ukoliko ste u krizi, većina bolnica ima timove za hitnu pomoć koji Vam mogu pomoći izvan radnog vremena.

**Zašto je društvena podrška važna?**

Ako razgovarate s članovima obitelji, prijateljima, kolegama s posla, susjedima i članovima šire zajednice, to Vam može pomoći da se uklopite u društvo i osjećate manje izolirani. Povezanost s drugima će Vam povećati sposobnost komuniciranja i samopouzdanje, a to pomaže pri oporavku.

**Kakva je korist od grupe za podršku?**

Grupa za podršku može vrlo pozitivno utjecati na Vaš oporavak, jer u njoj sudjelujete u istim aktivnostima, razmjenjujete iskustva, razgovarate o problemima, rješenjima, idejama, te sklapate prijateljstva s osobama koje imaju slična iskustva i interese. Podrška grupe se može dobiti na niz načina.

**Dnevni programi**

Društvene agencije organiziraju različite dnevne programe, uključujući:

- Vježbe i aktivnosti poput šetnje.
- Tečajeve kreativnog pisanja i slikanja.
- Tečajeve meditacije i relaksacije.
- Programe razrađene za pomoć mladeži, ženama, ili osobama različitog kulturalnog i jezičnog podrijetla.
- Programe razrađene za stjecanje društvenih i radnih sposobnosti, kako biste se lakše uklopili u društvo.

**Grupe za podršku**

Grupe za podršku su mjesto gdje se sastajete s osobama u sličnoj situaciji. Osobe koje su imale slična iskustva često najbolje mogu razumjeti kroz što prolazite i pomoći Vam oko oporavka. Vaš lokalni liječnik opće prakse (GP) ili služba za zaštitu mentalnog zdravlja Vas može uputiti na najbliži dnevni program ili grupu za pružanje podrške.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Multicultural Mental Health Australia,  
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124  
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

## Kako posao, novac i stambeni smještaj pomažu oko oporavka?

### Rad i prihod

Rad igra važnu ulogu u oporavljanju mentalno oboljele osobe. Može Vam povećati samopouzdanje i stvarati osjećaj identiteta, te osjećaj društvene pripadnosti. Kada radite u sredini u kojoj Vam radni kolege i menadžeri daju podršku, to Vam pruža osjećaj stabilnosti. Ako se osjećate dovoljno slobodno, razmislite da sa svojim menadžerom porazgovarate o svojim potrebama na radnom mjestu.

Specijalizirane agencije za zapošljavanje pomažu mentalno oboljelim osobama da se vrate na posao. Ako ste nezaposleni, kontaktirajte svoj lokalni Centrelinkov državni ured, za procjenu potreba i upućivanje specijaliziranoj agenciji za zapošljavanje.

Radom stječete i prihod, pa možete plaćati svoje troškove. Time se smanjuje stres povezan s financijskim problemima, što pomaže pri oporavku i povećava samopouzdanje. Samopouzdanje će Vam porasti i ako radite kao dragovoljac u području koje Vas zanima, a to Vam može i otvoriti nove mogućnosti za budućnost.

### Financijska pomoć

Ako ste teško mentalno bolesni, možete imati pravo na financijsku pomoć, kao što su mirovina za onesposobljene ili bolesnička isplata. Za više informacija se obratite svom lokalnom Centrelinkovom uredu.

### Stambeni smještaj

Stanovanje na sigurnom i udobnom mjestu Vam pruža osjećaj sigurnosti i stabilnosti. Svog lokalnog liječnika (GP) ili službu za zaštitu mentalnog zdravlja upitajte o različitim mogućnostima stambenog smještaja koje su na raspolaganju.

## Kako mogu doprinijeti vlastitom oporavku?

Možete poduzeti niz stvari koje olakšavaju oporavak od mentalne bolesti:

- Pohađajte grupe za podršku. Članovi te grupe mogu imati slična iskustva, što Vam može povećati samopouzdanje i ublažiti osjećaj izoliranosti.
- Samoobrazovanje. Naučite što više o svojoj bolesti, kako biste bolje razumjeli što se događa. Koje je liječenje najbolje? Koji materijali postoje? Ako pročitate informacije o svojoj bolesti i razgovarate s kvalificiranim zdravstvenim djelatnicima, to Vam može pomoći.
- Razradite vlastitu mrežu podrške, koja može uključivati članove obitelji, prijatelje, kolege s posla i stručne djelatnike za zaštitu mentalnog zdravlja, kojima vjerujete i možete im se obratiti, naročito ako zapadnete u krizu. Nemojte se oslanjati samo na jednu osobu, kao na primjer samo na partnera, roditelja ili najboljeg prijatelja.
- Naučite prepoznavati svoje simptome i postupke kojima ih možete kontrolirati.
- Naučite metode kao što su relaksacija ili kontroliranje bijesa, kako biste se lakše suočavali s izazovima. Ako osjetite da ste pod stresom ili ste jako napeti, duboko disanje Vas može smiriti.
- Nikada ne gubite nadu u oporavak. Ostanite pozitivni i radujte se životu. To će Vam dati samopouzdanja da preuzmete kontrolu nad vlastitim životom.
- Uzimajte prepisane lijekove. Nemojte prestati uzimati lijekove čim se počnete osjećati bolje, jer se simptomi i nuspojave mogu vratiti. Ako Vas nešto u svezi lijekova zabrinjava, porazgovarajte sa svojim psihijatrom ili liječnikom (GP), isto kao i ako imate neka druga uvjerenja glede uzimanja lijekova.
- Razmislite o tome da smanjite pušenje i alkohol. Za pomoć nazovite nacionalnu agenciju Quitline na 131 848, svog liječnika (GP) ili savjetnika za pitanja alkohola i droga u svom lokalnom centru za zaštitu zdravlja. Izbjegavajte zabranjene droge.
- Pazite na prehranu. Uključite dosta svježeg voća i povrća, te smanjite unos masnoća, slatkiša i zaslađenih pića.
- Redovito vježbajte. Šetajte, plivajte, učlanite se u teretanu, plešite, vozite bicikl, meditirajte, ili se bavite bilo kojom drugom aktivnošću koju volite, kako biste ostali u formi i osjećali se bolje.

Ako planirate unaprijed, time ćete Vi, Vaš njegovatelj i članovi obitelji lakše rješavati probleme koji se mogu pojaviti

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Multicultural Mental Health Australia,  
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124  
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

- Pobrinite se da imate dovoljno sna. Udoban stambeni smještaj Vam može povećati osjećaj sigurnosti, što osigurava dobar san.
- Duhovna podrška. Odlazak u vjersku ustanovu ili razgovor sa duhovnim/vjerskim predstavnikom može pomoći da se osjećate smirenije.
- Prijevoz. Pobrinite se da Vam bude pristupačan javni prijevoz ili automobil. Ako ste u mogućnosti da se krećete, to može smanjiti osjećaj izoliranosti.
- Održavajte kontakte. Važno je nazivati prijatelje ili osobe koje Vam mogu pomoći. Ako Vas nešto u svezi s tim brine, razgovarajte sa svojim liječnikom (GP) ili stručnim djelatnikom za zaštitu zdravlja.

Ako planirate unaprijed, time ćete Vi, Vaš njegovatelj i članovi obitelji lakše rješavati probleme koji se mogu pojaviti.

### Trebate više informacija?

#### Za usluge tumača

##### Služba prevoditelja i tumača (TIS)

Tel: 13 14 50

##### Službe za zaštitu mentalnog zdravlja i 24-satne hitne službe

su navedene u lokalnom telefonskom imeniku.

##### Lifeline 24-satna telefonska savjetodavna služba

Savjetodavna i informativna služba koju vodi nevladina organizacija.

Tel: 13 11 14

Internet stranica: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

##### Australska udruga za zaštitu od mentalnih bolesti (Illness Fellowship of Australia Inc)

Nacionalna nevladina organizacija s pridruženim organizacijama u većini saveznih država i teritorija, koja pruža informacije i usluge osobama s teškim mentalnim poremećajima i njihovim obiteljima.

Internet stranica: [www.mifa.org.au](http://www.mifa.org.au)

##### Upišite lokalne kontakt podatke ovdje

.....

.....

.....

#### Multikulturalna zaštita mentalnog zdravlja u Australiji (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Telefaks: 02 9840 3388

Internet stranica: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

#### Sane Australia

Nacionalna dobrotvorna udruga za zaštitu mentalnog zdravlja koja nudi informacije i upućivanje preko nacionalne, besplatne službe, zajedno s obrazovnim i stručnim materijalima.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Internet stranica: [www.sane.org](http://www.sane.org)

#### beyondblue: nacionalna inicijativa za borbu protiv depresije

Informacije o depresiji, napetosti i s tim povezanim poremećajima, raspoloživom liječenju i gdje potražiti pomoć.

Tel: 1300 22 4636

Internet stranica: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

#### Nazovite lokalnog:

- Liječnika (GP)
- Centar za zaštitu mentalnog zdravlja
- Društveni dom za zaštitu zdravlja
- Tim za zaštitu mentalnog zdravlja u lokalnoj bolnici
- Transkulturalni centar/službu za zaštitu mentalnog zdravlja (Transcultural Mental Health Centre/Service). MMHA Vam može dati kontakt podatke ako postoje u Vašoj saveznoj državi ili teritoriju.

### O ovom informativnom listiću

Ovaj informativni listić je sastavila **Multikulturalna služba za zaštitu mentalnog zdravlja u Australiji (MMHA)** zahvaljujući subvencijama Australskog ministarstva za zdravstvo i pitanja starijih osoba (Australian Department of Health and Ageing). Drugi informativni listići u ovoj seriji uključuju:

- Njegovatelji mentalno oboljelih osoba
- Prava i dužnosti korisnika usluga u sustavu za zaštitu mentalnog zdravlja
- Kulturalni identitet i zaštita mentalnog zdravlja
- Kako preko liječnika dobiti pomoć u pitanjima zaštite mentalnog zdravlja
- Posttraumatski stresni poremećaj
- Psihoza i problemi povezani s alkoholom i drogama

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Multicultural Mental Health Australia,  
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124  
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

multicultural  
MENTAL HEALTH AUSTRALIA