

## Ανάρρωση από ψυχική ασθένεια (Recovering from a mental illness)

Είναι δυνατό να αναρρώσετε από ψυχική ασθένεια. Αν πάσχετε από ψυχική ασθένεια, η γνώση των θεραπειών και της στήριξης που διατίθενται και που μπορείτε να αποταθείτε για βοήθεια αποτελούν σημαντικό βήμα προς την ανάρρωσή σας. Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο προσφέρει πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες που ίσως να διατίθενται.

### Πώς μπορεί να υπάρξει πιθανότητα ανάρρωσης από ψυχική ασθένεια ;

Για τα άτομα που ζουν με ψυχική ασθένεια, οι εμπειρίες τους θα διαμορφώσουν την κατανόησή τους όσον αφορά την ανάρρωση. Πολλές φορές η ανάρρωση περιγράφεται ως μια διαδικασία όπου το άτομο με την ψυχική ασθένεια συμμετάσχει ενεργά ώστε να γίνει όσο το δυνατό καλύτερα. Η ανάρρωση περιλαμβάνει την ανάγκη για το άτομο να επαναπροσδιορίσει μια θετική αίσθηση ταυτότητας, να εφαρμόσει προσαρμογές στον τρόπο ζωής του και να εστιάζεται στις πολλές πιθανότητες που του διατίθενται για να ζήσει μια ζωή γεμάτη νόημα.

Η ανάρρωση είναι σταδιακή. Για μερικά άτομα η ανάρρωση σημαίνει να γίνεις καλά και να μην αντιμετωπίζεις πλέον ασθένεια. Για άλλους σημαίνει να είσαι καλά όμως να χρειάζεται να μάθεις να προσαρμόζεσαι στις επιπτώσεις της ασθένειας, ή να παραδεχτείς ότι μπορεί να υπάρξουν περιόδους όπου θα είσαι και καλά, όμως θα υπάρξουν και καιροί όπου θα είσαι άρρωστος.

Τα συμπτώματα της ψυχικής ασθένειας μπορεί να μην εξαλειφθούν εντελώς όμως πολλές φορές αντιμετωπίζονται. Μερικές φορές η ασθένεια χειροτερεύει ενώ εσείς μαθαίνετε να την αντιμετωπίζετε όμως όταν μάθετε πλέον να αντιμετωπίζετε την ψυχική σας ασθένεια, είναι δυνατό να έχετε μια ζωή που σας ικανοποιεί.

### Και η αντιμετώπιση του στίγματος;

Σημασία έχει να γνωρίζετε ότι και εσείς και η οικογένειά σας δεν θα πρέπει να ντρέπεστε επειδή πάσχετε από ψυχική ασθένεια. Ο πολιτισμός παίζει κύριο ρόλο στην κατανόηση των ανθρώπων όσον αφορά την ψυχική ασθένεια και σημασία έχει να ξεπεραστούν το στίγμα και τα εμπόδια λόγω των οποίων οι άνθρωποι δεν ζητούν βοήθεια.

Η ψυχική ασθένεια είναι σαν οποιαδήποτε άλλη ασθένεια, όπως το άσθμα και διαβήτης. Απαγορεύεται από το νόμο για τους ανθρώπους να κάνουν διακρίσεις εναντίον σας επειδή έχετε ψυχική ασθένεια. Βλέπετε το ενημερωτικό φυλλάδιο της Πολυπολιτισμικής Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας Αυστραλίας (MMHA) που φέρει τον τίτλο Δικαιώματα και υποχρεώσεις στο σύστημα ψυχικής υγείας για περισσότερες πληροφορίες.

### Τι στήριξη διατίθεται;

Η ανάρρωση από την ψυχική ασθένεια είναι δυνατή με ιατρική βοήθεια, ομαδική και κοινωνική στήριξη από συγγενείς, φίλους και το κοινωνικό σύνολο.

### Τι είδος ιατρικής βοήθειας διατίθεται;

#### Πρόγραμμα περίθαλψης της ψυχικής υγείας

Ο καλύτερος τρόπος για να ξεκινήσετε να αναρρώνετε από ψυχική ασθένεια είναι να έχετε ένα πρόγραμμα περίθαλψης ψυχικής υγείας (mental health care plan) που είναι επίσης γνωστό ως πρόγραμμα δράσης για την ανάρρωση (recovery action plan) ή πρόγραμμα θεραπείας της ψυχικής υγείας (mental health treatment plan). Αυτό θα περιγράφει γενικά τις υπηρεσίες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, ποιοι επαγγελματίες ψυχικής υγείας θα σας παρέχουν περίθαλψη και πως, τα φάρμακά σας και τους στόχους που θέλετε να επιτυγχάνετε.

Το πρόγραμμα περίθαλψης της ψυχικής υγείας σας μπορεί να περιλαμβάνει τα εξής:

#### Γιατρό - Παθολόγο (GP)

Βοηθητικό είναι να συμβουλευέστε τακτικά το γιατρό (GP) σας για να γνωριστείτε και να συζητάτε τα προβλήματα που συνεχίζουν. Ο γιατρός (GP) σας μπορεί να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε το πρόγραμμα περίθαλψης της ψυχικής υγείας με παραπομπή στις κατάλληλες υπηρεσίες και επαγγελματίες ψυχικής υγείας.



### Ψυχολόγο

Ο ψυχολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να συζητήσετε τα προβλήματά σας και να αναπτύσσετε λύσεις και μέτρα για την αναγνώριση των συμπτωμάτων και πως να τα αντιμετωπίζετε.

### Ψυχίατρο

Ο ψυχίατρος μπορεί να συζητήσει τα προβλήματά σας μαζί σας και να σας βοηθήσει να αναπτύσσετε ένα πρόγραμμα φαρμακευτικής αγωγής αν χρειάζεται. Επίσης μπορεί να σας παραπέμψει σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας και σε άλλες κοινωνικές υπηρεσίες.

### Υπηρεσία ψυχικής υγείας

Αν χρησιμοποιείτε υπηρεσίες ψυχικής υγείας εκτός νοσοκομείου, ζητήστε συντονιστή φροντίδας (care co-ordinator). Οι συντονιστές φροντίδας (γνωστοί επίσης ως διαχειριστές υπόθεσης “case managers”) συντονίζουν τη θεραπεία σας και παρέχουν πληροφορίες, εκπαίδευση και στήριξη για όλη την οικογένεια, καθώς και παραπομπή σε κοινωνικούς φορείς και κοινωνικές ομάδες.

### Φάρμακα

Τα φάρμακα βοηθούν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ψυχικής ασθένειας έτσι ώστε τα άτομα με ψυχική ασθένεια να μπορούν να λειτουργούν καλύτερα. Δεν χρειάζονται όλοι τα ίδια φάρμακα ούτε την ίδια δόση. Η χρήση φαρμάκων δεν σημαίνει ότι το άτομο έχει αναρρώσει από ψυχική ασθένεια ή ότι μιας και αρχίζει να αισθάνεται καλύτερα, μπορεί να σταματήσει να παίρνει φάρμακα. Μερικά άτομα μπορεί να χρειάζεται να παίρνουν φάρμακα για την υπόλοιπή τους ζωή για να αντιμετωπίζουν την ασθένεια τους.

### Νοσοκομεία

Μερικές φορές τα άτομα που είναι πολύ άρρωστα θα αναγκαστούν να πάνε σε ψυχιατρείο για θεραπεία. Αν χρειάζεται επείγουσα βοήθεια, καλέστε τον ψυχίατρο ή συντονιστή φροντίδας σας οι οποίοι μπορούν να κανονίσουν εξέταση και εισαγωγή σε νοσοκομείο αν χρειαστεί. Σε περίπτωση κρίσης, τα περισσότερα νοσοκομεία έχουν ομάδες προσωπικού έκτακτων αναγκών για να σας βοηθήσουν.

## Γιατί έχει σημασία η κοινωνική στήριξη;

Οι συγγενείς, φίλοι, συνάδελφοι στη δουλειά, γείτονες και μέλη του κοινού στους οποίους μπορείτε να μιλήσετε θα σας κάνουν να νιώθετε ότι ανήκετε στην κοινωνία και θα μειώσουν το αίσθημα απομόνωσης. Το να διατηρείτε σχέσεις με την κοινωνία αυξάνει τις κοινωνικές δεξιότητες και την αυτοπεποίθησή σας και αυτό συμβάλει στην ανάρρωσή σας.

## Και σχετικά με την ομαδική στήριξη;

Η ομαδική στήριξη είναι δυνατό να έχει θετική επίδραση στην ανάρρωσή σας επειδή προσφέρει ευκαιρία να μοιράζεστε τις δραστηριότητες, εμπειρίες, τα προβλήματα, τις λύσεις, ιδέες και φιλίες σας με ανθρώπους που έχουν παρόμοιες εμπειρίες και ενδιαφέροντα. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να λαμβάνετε ομαδική στήριξη.

### Ημερήσια προγράμματα

Οι κοινωνικοί φορείς διεξάγουν διάφορα ημερήσια προγράμματα που περιλαμβάνουν:

- Γυμναστικές δραστηριότητες όπως το περπάτημα.
- Μαθήματα συγγραφικής και καλών τεχνών.
- Μαθήματα διαλογισμού και χαλάρωσης.
- Προγράμματα που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθούν τα νεαρά άτομα, γυναίκες ή άτομα διαφόρων πολιτισμικών και γλωσσικών ομάδων.
- Προγράμματα που έχουν σχεδιαστεί για να επαυξήσουν τις κοινωνικές και εργασιακές σας δεξιότητες και για να σας βοηθήσουν να ενσωματωθείτε στο κοινωνικό σύνολο.

### Ομάδες στήριξης

Οι ομάδες στήριξης προσφέρουν ένα χώρο όπου μπορείτε να συναντιέστε με άλλους που βρίσκονται σε παρόμοια περίπτωση. Συχνά τα άτομα που καταλαβαίνουν καλύτερα αυτά που περνάτε και μπορούν να σας βοηθήσουν να αναρρώσετε είναι τα άτομα που έχουν περάσει παρόμοιες εμπειρίες. Ο γιατρός (GP) ή τοπική σας υπηρεσία ψυχικής υγείας μπορεί να σας κατευθύνει στο πλησιέστερο ημερήσιο πρόγραμμα ή ομάδα.

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)

## Πώς συμβάλει στην ανάρρωση το να έχεις δουλειά, χρήματα και κάπου να μένεις;

### Εργασία και εισόδημα

Η εργασία παίζει σημαντικό ρόλο στην βοήθεια των ανθρώπων να αναρρώσουν από ψυχική ασθένεια. Αυξάνει την αυτοπεποίθηση και δίνει αίσθηση ταυτότητας και αίσθημα του ανήκειν στο κοινωνικό σύνολο. Όταν εργάζεστε σ' ένα περιβάλλον όπου οι συνάδελφοι και οι διευθυντές σας σας υποστηρίζουν, αυτό φέρνει μια αίσθηση σταθερότητας. Αν νιώθετε άνετα, σκεφτείτε να μιλήσετε με το διευθυντή σας για τις ανάγκες σας όσον αφορά τον εργασιακό χώρο.

Ειδικές υπηρεσίες απασχόλησης βοηθούν τους ανθρώπους με ψυχική ασθένεια να επιστρέψουν στη δουλειά. Αν είστε άνεργος, επικοινωνήστε με το τοπικό σας γραφείο Centrelink για αξιολόγηση και παραπομπή σε ειδική υπηρεσία απασχόλησης.

Η εργασία προσφέρει επίσης χρήματα για να πληρώνετε για τα πράγματα που χρειάζεσθε. Η μείωση του άγχους που προέρχεται από την οικονομική δυσχέρεια συμβάλει στην ανάρρωσή σας και επαυξάνει την αυτοπεποίθησή σας. Η εθελοντική εργασία σε κάποιο τομέα που έχετε ενδιαφέρον μπορεί επίσης να αυξήσει την αυτοπεποίθησή σας και μπορεί να οδηγήσει σε άλλες ευκαιρίες.

### Οικονομική βοήθεια

Αν πάσχετε από σοβαρή ψυχική ασθένεια ίσως να δικαιούστε οικονομική βοήθεια όπως σύνταξη αναπηρίας (disability support pension) ή επίδομα ασθένειας (sickness allowance). Επικοινωνήστε με το τοπικό σας γραφείο Centrelink για περισσότερες πληροφορίες.

### Στέγαση

Ένας ασφαλής και άνετος χώρος διαμονής παρέχει ασφάλεια και αίσθηση σταθερότητας. Ρωτήστε το γιατρό (GP) ή την υπηρεσία ψυχικής υγείας σας για τις διάφορες στεγαστικές επιλογές που υπάρχουν.

## Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω στην ανάρρωσή μου;

Υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε στην ανάρρωσή σας από την ψυχική ασθένεια:

- Να συμμετέχετε σε ομάδες στήριξης. 'Αλλα άτομα που συμμετέχουν σ' αυτές τις ομάδες έχουν παρόμοιες εμπειρίες, και αυτό μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της αυτοπεποίθησής σας και να μειώσει την απομόνωση.
- Αυτο-εκπαίδευση. Μάθετε όσα μπορείτε σχετικά με την ασθένειά σας για να καταλαβαίνετε τι σας συμβαίνει. Ποια είναι η καλύτερη θεραπεία που λαμβάνεται; Τι πόροι διατίθενται; Βοηθά να διαβάσετε και να συζητάτε την ασθένειά σας με ειδικευμένους επαγγελματίες υγείας.
- Αναπτύσσετε ένα σύστημα προσωπικής στήριξης όπου συμμετέχουν συγγενείς, φίλοι, συνάδελφοι και επαγγελματίες ψυχικής υγείας στους οποίους έχετε εμπιστοσύνη και μπορείτε να τους ζητήσετε βοήθεια, ειδικά σε περίπτωση κρίσης. Μην βασίζεστε σε μόνο ένα άτομο, φερ' ειπείν το σύντροφο, γονέα ή καλύτερο φίλο σας.
- Μάθετε να γνωρίζετε τα συμπτώματα που εμφανίζονται και λαμβάνετε μέτρα να τα ελέγχετε.
- Μάθετε δεξιότητες, φερ' ειπείν χαλάρωση ή τον έλεγχο θυμού, για να αντιμετωπίζετε τις προκλήσεις. Αν αρχίσετε να νιώθετε αγχωμένοι, προσπαθήστε να πάρετε βαθιές αναπνοές για να ηρεμήσετε.
- Μην εγκαταλείπετε ποτέ την ελπίδα ότι μπορείτε να αναρρώσετε. Διατηρείτε θετική άποψη και να χαίρεστε τη ζωή. Αυτό σας δίνει το κουράγιο να ελέγχετε περισσότερο τη ζωή σας.
- Να παίρνετε τα συνταγογραφημένα φάρμακά σας. Να μην σταματήσετε να παίρνετε τα φάρμακά σας επειδή αισθάνεστε καλά, επειδή είναι πιθανό να εμφανιστούν συμπτώματα και παρενέργειες λόγω της διακοπής. Μιλήστε με το ψυχίατρο ή γιατρό (GP) σας αν σας ανησυχεί κάτι σχετικά με τα φάρμακά σας και επίσης σχετικά με τα πολιτισμικά σας πιστεύω όσον αφορά τα φάρμακα.
- Σκεφτείτε να μειώσετε το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ. Επικοινωνήστε με την εθνική γραμμή διακοπής του καπνίσματος Quitline στο 131 848, το γιατρό (GP) σας ή συμβουλευτικό ναρκωτικών και αλκοόλ στο τοπικό Κοινοτικό Κέντρο Υγείας για βοήθεια. Αποφεύγετε τα παράνομα ναρκωτικά.
- Να τρώτε καλά. Να τρώτε μπόλικο φρέσκα φρούτα και λαχανικά και να μειώσετε τις λιπαρές τροφές, τα γλυκά και τα ζαχαρώδη ποτά.
- Να εξασκείστε τακτικά. Να περπατάτε, να γίνετε μέλος γυμναστηρίου, να χορεύετε, κάνετε ποδηλασία, διαλογισμό ή κάποια δραστηριότητα που απολαμβάνετε για να διατηρήσετε σε φόρμα και που θα σας βοηθήσει να νιώθετε καλύτερα για τον εαυτό σας.

Ο έγκαιρος προγραμματισμός βοηθά να προετοιμάσει εσάς, τον φροντιστή και την οικογένειά σας να αντιμετωπίσετε οποιαδήποτε προβλήματα που μπορεί να προκύψουν.

- Ο ύπνος σας να είναι επαρκής. Η στέγαση καλής κατάστασης βοηθά να σας κάνει να αισθάνεστε ασφάλεια και προωθεί καλύτερο ύπνο.
- Πνευματική στήριξη. Μπορεί να σας βοηθήσει να πηγαίνετε σε χώρο λατρείας ή να μιλάτε με πνευματικό/ θρησκευτικό σύμβουλο για να αισθάνεστε περισσότερη ψυχική ηρεμία.
- Μεταφορά. Διασφαλίστε ότι σας διατίθενται δημόσιες συγκοινωνίες ή αυτοκίνητο. Το να μπορείτε να μετακινείστε βοηθά να μειωθούν τα αισθήματα απομόνωσης.
- Διατηρείτε επικοινωνίες. Σημασία έχει να μπορείτε να τηλεφωνείτε στους φίλους σας ή σε άτομα που έχουν τη δυνατότητα να σας βοηθήσουν.

Έχει σημασία για την ανάρρωσή σας να μιλάτε με το γιατρό (GP) ή επαγγελματία υγείας σας σχετικά με ο,τιδήποτε που σας ανησυχεί.

### Χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες;

#### Για διερμηνέα

##### Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS)

Τηλ: 13 14 50

**Υπηρεσίες ψυχικής υγείας και 24ωροι αριθμοί έκτακτης ανάγκης** απαριθμούνται στον τοπικό σας τηλεφωνικό κατάλογο.

##### Lifeline 24ωρη τηλεφωνική συμβουλευτική υπηρεσία

Μια υπηρεσία παροχής συμβουλευτικής και πληροφοριών που παρέχεται από μη κρατικό οργανισμό.

Τηλ: 13 11 14

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

##### Σύλλογος Ψυχικής Ασθένειας της Αυστραλίας (Mental Illness Fellowship of Australia Inc)

Ένας εθνικός μη κρατικός φορέας με οργανισμούς που είναι μέλη αυτού στις περισσότερες πολιτείες και επικράτειες και που παρέχει πληροφορίες και υπηρεσίες για τα άτομα που πάσχουν από σοβαρές ψυχικές ασθένειες και τις οικογένειες τους. Ιστοσελίδα: [www.mifa.org.au](http://www.mifa.org.au)

##### Βάλτε εδώ τα στοιχεία επικοινωνίας των τοπικών υπηρεσιών

.....

.....

.....

##### Πολυπολιτισμική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Αυστραλίας (Multicultural Mental Health Australia - MMHA)

Τηλ: 02 9840 3333

Φαξ: 02 9840 3388

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

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

##### Πνευματική Υγεία Αυστραλίας (Sane Australia)

Ο εθνικός φιλανθρωπικός οργανισμός για την ψυχική υγεία που παρέχει πληροφορίες και παραπομπή μέσω εθνικής γραμμής βοήθειας δωρεάν κλήσης, μαζί με εκπαιδευτικό υλικό και έρευνα.

Τηλ: 1800 18 SANE (7263)

Ιστοσελίδα: [www.sane.org](http://www.sane.org)

##### beyondblue: η εθνική πρωτοβουλία για την κατάθλιψη

Πληροφορίες σχετικά με την κατάθλιψη, το άγχος και σχετικές διαταραχές, τις θεραπείες που διατίθενται και που μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια.

Τηλ: 1300 22 4636

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

##### Επικοινωνήστε με τις παρακάτω υπηρεσίες στην περιοχή σας:

- Γιατρό (GP)
- Υπηρεσία ψυχικής υγείας
- Κοινοτικό Κέντρο Υγείας
- Ομάδα ψυχικής υγείας του τοπικού νοσοκομείου σας
- Διαπολιτισμικά Κέντρα/Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας (Transcultural Mental Health Centre /Service)

Η MMHA παρέχει τα στοιχεία για επικοινωνία αν είναι διαθέσιμη η υπηρεσία στην πολιτεία ή επικράτειά σας.

### Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο δημοσιεύτηκε από την **Πολυπολιτισμική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Αυστραλίας (MMHA)** με χρηματοδότηση από το Αυστραλιανό Υπουργείο Υγείας και Γήρανσης (Australian Department of Health and Ageing). Περισσότερα ενημερωτικά φυλλάδια που περιλαμβάνει αυτή η σειρά:

- Φροντιστές ατόμων με ψυχική ασθένεια
- Δικαιώματα και υποχρεώσεις των καταναλωτών στο σύστημα ψυχικής υγείας
- Πολιτισμική ταυτότητα και ψυχική υγεία
- Ζήτηση βοήθειας για την ψυχική υγεία μέσω γιατρού
- Διαταραχή μετατραυματικού άγχους
- Ψύχωση και προβλήματα ναρκωτικών και αλκοόλ

© 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)