

Заздравување од ментална болест (Recovering from a mental illness)

Заздравувањето од ментална болест е можно. Ако имате ментална болест, важен чекор при заздравувањето е да знаете каков вид на лекување и поддршка можете да добиете и каде да се обратите за помош. Овој информативен лист содржи информации за услугите што можете да ги добиете.

Како е можно да се заздриви од ментална болест?

За луѓето кои живеат со ментална болест да можат да го разберат заздравувањето ќе им помогне нивното искуство. Заздравувањето често се објаснува како процес во кој лицето со ментална болест активно учествува за да се чувствува колку што е можно подобро. Заздравувањето ги вклучува следните работи: лицето треба да стекне позитивно чувство на идентитет, да направи некои измени во начинот на кој живее и да се сосредоточи на многуте можности кои постојат за да живее живот полн со значење.

Заздравувањето се одвива постепено. За некои луѓе, тоа значи дека тие треба да се излечат и да не се повеќе болни. За други, тоа значи да се излечат, меѓутоа и да научат да се прилагодуваат на влијанието на болеста, или да прифатат дека ќе поминуваат низ периоди кога ќе се чувствуваат добро и периоди кога ќе бидат болни.

Симптомите на менталната болест можеби не ќе може целосно да се отстранат, меѓутоа тие често може да се контролираат. Понекогаш состојбата може да ви се влоши додека учите како да ја контролирате болеста, но откако ќе научите како да ја контролирате вашата ментална болест, можете да живеете живот што ќе ве исполнува.

Како да се справите со срамот?

Важно е да знаете дека вие и вашето семејство не треба да се срамите што имате ментална болест. Културата игра важна улога во тоа како луѓето ја сфаќаат менталната болест и важно е да се надминат срамот и работите кои ги спречуваат луѓето да побараат помош.

Менталната болест е како секоја друга болест, на пример, како астмата или шеќерната болест. Противзаконски е луѓето да ве дискриминираат затоа што имате ментална болест. За повеќе информации во врска со тоа, погледнете го информативниот лист на Австралиското мултикултурно здружение за ментално здравје (ММНА), Права и обврски на корисниците во менталниот здравствен систем (Consumer rights and responsibilities in the mental health system).

Каква поддршка може да се добие?

Од ментална болест може да се заздриви со медицинска поддршка, групна поддршка и општествена поддршка од семејството, пријателите и заедницата.

Каков вид на медицинска поддршка може да се добие?

План за подобрување на менталното здравје

Најдобриот начин да започнете да се лекувате од менталната болест е да имате план за подобрување на менталното здравје кој исто така е познат како план за заздравување или план за лекување на ментална болест. Во планот накратко ќе бидат наведени службите што можете да ги користите, кои специјалисти за ментално здравје ќе ве лекуваат и на каков начин, како и лекаствата и целите што сакате да ги постигнете.

Во вашиот план за подобрување на вашето ментално здравје може да бидат вклучени:

Докторот од општа пракса (GP)

Ќе ви помогне ако редовно го посетувате вашиот доктор (GP) така да можете да се запознаете и да разговарате за проблемите кои ќе се јавуваат. Вашиот доктор (GP) може да ви помогне да започнете да делувате според вашиот план за подобрување на менталното здравје со тоа што ќе ве упати да се обратите кај соодветни служби за ментално здравје и специјалисти.



Психолог

Психологот може да ви помогне да зборувате за вашите проблеми и да најдете решенија, како и да научите како да ги препознавате вашите симптоми и како да се справувате со нив.

Психијатар

Психијатарот може да зборува со вас за вашите проблеми и ако е потребно, да ви помогне да подготвите план за примање на лекарства. Тој исто така може да ве упати во служби за ментално здравје како и во други служби во заедницата.

Служба за ментално здравје

Ако користите служба за ментално здравје во заедницата, побарајте да разговарате со координатор за нега (care co-ordinator). Координаторите за нега (исто така познати како лица одговорни за одредени случаи (case managers)) може да го координираат вашето лекување и да му даваат информации, да го подучуваат и да му нудат поддршка на целото семејство, како и да ве упатат да се обратите за помош во некои агенции во заедницата и општествени групи.

Лекарства

Лекарствата може да помагаат да се контролираат симптомите на менталната болест со цел лицата со ментална болест да можат подобро да функционираат. Секое лице нема да има потреба да прима исти лекараства или иста доза. Ако човек прима лекараство, тоа не значи дека ќе се излечи или дека кога ќе започне да се чувствува подобро, може да престане да го прима лекараството. Некои луѓе можеби ќе треба да примаат лекараства до крајот на животот за да можат да ја контролираат болеста.

Болници

Понекогаш лицата кои се многу болни ќе треба да одат на лекување во психијатриска болница. Ако итно ви е потребна помош, телефонирајте му на вашиот психијатар или координатор за нега и тие ќе можат да организираат да ви се направи проценка и ако е потребно, да отидете на лекување во болница. Во случај на криза, повеќето болници имаат екипи за итни случаи кои работат после вообичаеното работно време што ќе можат да ви помогнат.

Зошто е важно да се добива општествена поддршка?

Семејството, пријателите, колегите од работа, соседите и членовите од заедницата со кои можете да разговарате ќе ви помогнат да чувствувате дека припаѓате во општеството и да се чувствувате помалку изолирани. Ако продолжите да бидете во контакт со другите, тоа ќе ви помогне да ги подобрите вашите способности за дружење и вашата самодоверба, работи кои го помагаат заздравувањето.

Како може да помогне групна поддршка?

Групната поддршка може да влијае многу позитивно на вашето лекување затоа што можете да учествувате во заеднички активности, да разменуваате искуства, проблеми, решенија и идеи, како и да се спријателите со луѓе кои имаат слично искуство и интереси. Постојат многу начини на кои можете да добиете групна поддршка.

Дневни програми

Агенциите во заедницата организираат различни дневни програми кои вклучуваат:

- Физички вежби, на пример, пешачење.
- Часови за пишување и уметност.
- Часови по медитација и релаксација.
- Програми наменети да им помагаат на младите луѓе, жените или луѓе од различни културни и јазични групи.
- Програми наменети да ги подобрите вашите способности за дружење и работа, за да ви се помогне да се вклопите во заедницата.

Групи за поддршка

Групите за поддршка ви нудат место каде можете да се запознаете со други луѓе кои се наоѓаат во слична ситуација. Често, луѓето кои најдобро можат да разберат низ што поминувате и да ви помогнат при заздравувањето се оние што имаат слично искуство. Вашиот локален доктор од општа пракса или служба за ментално здравје може да ве упати до најблиската дневна програма или група.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit 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

Како работата, парите и местото каде што живеам може да ми помогнат при заздравувањето?

Работа и приход

Работата има важна улога при закрепнувањето на луѓето од ментална болест. Таа може да ја зголеми самодовербата, да им даде на луѓето чувство на идентитет и чувство на припадност на заедницата. Можете да чувствувате стабилност ако работите во средина каде што вашите колеги и раководители ви даваат поддршка. Ако се чувствувате слободни, размислете за тоа тоа да разговарате со вашиот раководител за вашите потреби на работното место.

На лицата со ментална болест може да им помогнат специјализирани агенции за вработување за повторно да се вработат. Ако сте невработени, контактирајте ја локалната државна канцеларија на Centrelink за да ви направат проценка и да ве упатат во некоја специјализирана агенција за вработување.

Работата исто така ви овозможува да имате пари да платите за работите што ви се потребни. Намалувањето на стресот што се појавил како последица на финансиски тешкотии може да ви помогне во заздравувањето и да ви ја зголеми самодовербата. Исто така, можете да стекнете поголема самодоверба ако работите како доброволец во област што ве интересира и тоа може да ви отвори пат кон нови можности.

Финансиска помош

Ако имате сериозна ментална болест, можеби исполнувате услови да добивате финансиска помош, на пример, инвалидска пензија и додаток за болест. За повеќе информации, зборувајте со локалната канцеларија на Centrelink.

Домување

Ако живеете во безбедно и удобно место, тоа ќе ви помогне да се чувствувате безбедни и стабилни. Распрашајте се кај вашиот локален доктор (GP) или во службата за ментално здравје за различните можности за домување кои ви стојат на располагање.

Што можам да направам за да си помогнам при заздравувањето?

Постојат многу работи што можете да ги правите за да си помогнете при заздравувањето од менталната болест:

- Посетувајте групи за поддршка. Другите луѓе во овие групи можеби имале слични искуства, што може да ви помогне да стекнете поголема самодоверба и да бидете помалку изолирани.
- Самоподучување. Научете колку што можете повеќе за вашата болест за да разберете што се случува со вас. Кој вид на лекување е најдобар за вас? Какви информации и помагала може да се добијат? Ќе ви помогне ако читате за вашата болест и ако зборувате со квалификувани специјалисти.
- Подгответе систем за лична поддршка во кој ќе бидат вклучени семејството, пријателите, колегите од работа и специјалистите за ментално здравје во кои имате доверба и кои можете да ги повикате, посебно во случај на криза. Не се обидувајте да зависите само од едно лице, на пример, вашиот партнер, родител или најдобар пријател.
- Научете се да ги препознавате симптомите и да преземете мерки да ги контролирате.
- Научете вештини, на пример, како да се отпуштате или да ја контролирате луѓината, за да можете да се соочувате со предизвиците. Ако започнете да чувствувате дека сте под стрес или вознемирени, обидете се да дишете длабоко за да се смириете.
- Никогаш не губете надеж дека можете да се излечите. Продолжете да бидете позитивни и среќни во врска со животот. Тоа може да ви помогне да стекнете самодоверба да преземете поголема контрола врз вашиот живот.
- Примајте ги лекарствата што ви се препишани. Не престанувајте да ги примате лекарствата бидејќи се чувствувате подобро, затоа што може да добиете симптоми и несакани последици како резултат на тоа што сте престанале да ги примате лекарствата. Зборувајте со вашиот психијатар или доктор (GP) ако постојат работи што ве загрижуваат во врска со лекарствата и исто така за вашите културни верувања во врска со нив.
- Размислете за тоа помалку да пушите и да пиете алкохол. За поддршка, контактирајте ги националната телефонска линија Quitline на 13 18 48, вашиот доктор (GP) или советникот за дрога и алкохол во локалниот здравствен центар во заедницата. Избегнувајте да користите илегална дрога.
- Хранете се добро. Во исхраната вклучете многу свежо овошје и зеленчук и јадите помалку масна храна, слатки работи и пијте помалку пијалоци кои содржат шеќер.
- Вежбајте редовно. Пешачете, пливајте, зачленете се во сала за вежбање, танцувајте, возете велосипед, медитирајте или занимавајте се со некоја друга активност што ви прави задоволство, за да се одржувате во добра физичка форма и да си помогнете да се чувствувате подобро.

Ако планирате однапред, тоа може да ви помогне вам, на вашиот негувател и семејство да бидете подготвени да се соочувате со проблемите што може да се појават.

- Спијте доволно. Станот/куќата во кој/а живеете што е во добра состојба може да ви помогне да се чувствувате безбедни и да ве поттикнува подобро да спиеете.
- Духовна поддршка. Ако посетувате некој верски храм или ако разговарате со духовен/верски советник, тоа може да ви помогне да се чувствувате поспокојни.
- Превоз. Обезбедете да можете да користите јавен превоз или автомобил. Ако сте во состојба да патувате, тоа ќе ви помогне да се чувствувате помалку изолирани.
- Одржувајте контакти со другите. Важно е да можете да им телефонирате на пријателите или луѓето што можат да ви помогнат.

За вашето заздравување, важно е да зборувате со вашиот доктор (GP) или специјалист за било кои работи што ве загрижуваат.

Потребни ли ви се повеќе информации?

За преведувач

Служба за писмено и усмено преведување (TIS)

Телефон: 13 14 50

Служби за ментално здравје и телефонски броеви на кои можете да се јавите 24 часа за итни случаи кои се наведени во локалниот телефонски именик.

Lifeline 24-часовна телефонска служба за советување

Советување и информации кои ги нуди невладината организација.

Телефон: 13 11 14

Интернет страници: www.lifeline.org.au

Австралиско друштво за ментални болести (Mental Illness Fellowship of Australia Inc)

Национална невладината организација со организационски членки во повеќето држави и територии што им нудат информации и услуги на лицата со сериозни ментални болести и нивните семејства.

Интернет страници: www.mifa.org.au

Овде напишете ги локалните контактни податоци

.....

.....

.....

Австралиско мултикултурно здружение за ментално здравје (ММНА)

Телефон: 02 9840 3333

Факсимил: 02 9840 3388

Интернет страници: www.mmha.org.au

Електронска пошта: admin@mmha.org.au

Sane Australia

Национална добротворна организација за ментално здравје која нуди информации и упатување преку бесплатна национална телефонска линија за помош, заедно со материјали за подучување и истражување.

Телефон: 1800 18 SANE (7263)

Интернет страници: www.sane.org

beyondblue: национална иницијатива за депресија

Информации за депресија, вознемиреност и слични растројства, можни лекувања и каде се добива помош.

Телефон: 1300 22 4636

Интернет страници: www.beyondblue.org.au

Контактирајте го локалниот:

- Доктор (GP)
- Центар за ментално здравје
- Здравствен центар во заедницата
- Екипа за ментално здравје во локалната болница
- Транскултурен центар/служба за ментално здравје (Transcultural Mental Health Centre/Service)

ММНА може да ви даде податоци за контакт ако тие се достапни во вашата држава или територија.

За овој информативен лист

Овој информативен лист го подготви **Австралиското мултикултурно здружение за ментално здравје** (ММНА) со финансиски средства од Австралискиот оддел за здравство и постари лица (Australian Department of Health and Ageing). Другите информативни листови во оваа серија се:

- Негуватели на лица со ментална болест
- Права и обврски на корисниците во системот за ментално здравје
- Културниот идентитет и менталното здравје
- Добивање на помош за ментална болест преку доктор
- Посттрауматско стресно растројство
- Психоза и проблеми во врска со дрога и алкохол

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit 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