

## Bir akıl hastalığını atlatmak (Recovering from a mental illness)

Bir akıl hastalığını atlatmak mümkündür. Bir akıl hastalığınız varsa, ne gibi tedavi ve desteğin mevcut olduğunu ve yardım için nereye gidebileceğinizi bilmek, iyileşmenizin önemli bir adımıdır. Bu bilgilendirme belgesi mevcut servisler hakkında bilgi sunar.

### Bir akıl hastalığını atlatmak nasıl mümkün olabilir?

Akıl hastalığı ile yaşayan kişilerin deneyimleri, iyileşme anlayışlarını da şekillendirecektir. İyileşme genellikle, akıl hastalığı olan kişinin iyileşmede mümkün olduğunca etkin bir rol üstlendiği bir süreç olarak tanımlanır. İyileşme, kişinin olumlu bir kimlik duygusunu yeniden tanımlamasını, yaşam düzenlemeleri yapmasını ve anlamlı bir yaşam sürdürmek üzere birçok olasılığın üzerinde durmasını içerir.

İyileşme aşamalıdır. Kimileri için iyileşme iyi olmak ve hastalıklarını bir daha yaşamamak demektir. Kimileri içinse iyi olmak ancak hastalığın etkilerine uyum sağlamak veya iyi olma ve hasta olma sürelerinin olabileceğini kabul etmek demektir.

Akıl hastalığının belirtileri tamamıyla geçmeyebilir ama çoğunlukla denetim altına alınabilir. Kimi zaman, siz onu denetim altına almayı öğrenirken hastalık daha kötüye gidebilir ama, akıl hastalığınızın nasıl denetim altına alınabileceğini bir kez öğrendiğinizde tatmin edici bir yaşam sürdürebilirsiniz.

### Utançla nasıl baş edilir?

Sizin ve ailenizin akıl hastalığı nedeniyle utanmamanız gerektiğini bilmek önemlidir. İnsanların akli sağlığını anlamasında kültür büyük bir rol oynar ve insanların yardım istemesini önleyen utanç ve engellerin üstesinden gelmek önemlidir.

Akıl sağlığı, astım veya şeker hastalığı gibi bir hastalıktır. İnsanların, akıl hastalığınız olduğu için size karşı ayırım yapması yasaya aykırıdır. Daha fazla bilgi için Çokkültürlü Akıl Sağlığı Avustralya'nın (MMHA) Akıl sağlığı sisteminde tüketici hakları ve sorumlulukları (Consumer rights and responsibilities in the mental health system) başlıklı bilgilendirme belgesine bakın.

### Ne gibi destek mevcuttur?

Bir akıl hastalığını atlatmak, tıbbi destek, grup desteği ve aileden, arkadaşlardan ve toplumdan toplumsal destek edinmekle mümkündür.

### Ne gibi tıbbi destek mevcuttur?

#### Akıl sağlığı bakım planı

Akıl hastalığını atlattıktan sonra başlamanın en iyi yolu, aynı zamanda "iyileşme eylem planı" da denilen bir akıl sağlığı bakım planına sahip olmaktır. Ne gibi hizmetleri kullanabileceğinizi, hangi akıl sağlığı profesyonellerinin sizi nasıl tedavi edeceğini ve ilaçlarınızı ve ulaşmak üzere çaba göstermek istediğiniz hedefleri ana hatlarıyla belirler.

Akıl sağlığı bakım planınız şunları içerebilir:

#### Genel pratisyen (GP) doktor

Birbirinizi tanımanız ve süregelen konuları görüşmeniz için doktorunuzu (GP) düzenli olarak görmeniz yararlıdır. Doktorunuz (GP), sizi uygun akıl sağlığı servislerine ve profesyonellere havale ederek akıl sağlığı bakım planınıza başlamanıza yardımcı olabilir.



### **Psikolog**

Psikolog, sorunlarınız hakkında konuşmanıza ve belirtilerinizi tanımanız ve onlarla başa çıkabilmeniz için çözümler geliştirmenize yardımcı olur.

### **Ruh doktoru**

Ruh doktoru, sorunlarınız hakkında sizinle konuşabilir ve gerekirse bir ilaç planı geliştirilmesine yardımcı olabilir. Sizi ayrıca akıl sağlığı servislerine ve diğer toplum servislerine havale edebilir.

### **Akıl sağlığı servisi**

Toplum içindeki bir akıl sağlığı hizmetini kullanıyorsanız, bakım koordinatörünü (care co-ordinator) isteyin. Bakım koordinatörleri (bakım müdürleri [case managers] de denir) tedavinizi koordine eder ve tüm aile için bilgi, eğitim ve desteğin yanı sıra, toplum kuruluşlarına ve toplumsal gruplara havale sağlar.

### **İlaçlar**

İlaçlar, akıl hastalığı olan kişilerin işlevlerini daha iyi yürütebilmeleri için, akıl hastalığının belirtilerinin denetim altına alınmasına yardımcı olabilir. Herkes aynı ilaca veya aynı miktara ihtiyaç duymaz. İlaç kullanmak kişinin akıl hastalığı atlattığı veya kendisini daha iyi hissetmeye başladığı zaman ilaç almayı bırakabileceği anlamına gelmez. Kimi kişilerin, hastalıklarını denetim altında tutabilmek için yaşam boyu ilaç almaları gerekebilir.

### **Hastaneler**

Kimi zaman, çok hasta olan kişilerin, tedavi için akıl hastanesine yatması gerekecektir. Acil yardım gerekiyorsa, değerlendirme ve hastaneye yatmayı ayarlayabilmeleri için, hemen ruh doktorunuzu veya bakım koordinatörünüzü arayın. Kriz durumunda, çoğu hastanenin, yardımcı olmak için çalışma saatleri dışında acil ekipleri vardır.

## **Toplumsal destek niçin önemlidir?**

Konuşabildiğiniz aile üyeleri, arkadaşlar, iş arkadaşları, komşular ve toplum üyeleri, topluma ait olduğunuzu duyumsamanıza ve yalıtılmışlık duygularının azalmasına yardımcı olacaktır. İlişki halinde kalmak toplumsal becerilerinizi ve güveninizi artırır, ki bu da iyileşmenize yardımcı olur.

## **Grup desteği nedir?**

Grup desteğinin, benzer deneyimleri ve ilgi alanları olan kişilerle etkinlikleri, deneyimleri, sorunları, çözümleri, düşünceleri ve dostluğu paylaşabildiğinizden, iyileşmeniz üzerinde çok olumlu etkisi olur. Grup desteği almanın birçok yolu vardır.

### **Gündüz programları**

Toplum kuruluşları, şunları içeren çeşitli gündüz programları yürütür:

- Yürüme gibi egzersiz etkinlikleri.
- Yazı ve resim sınıfları.
- Meditasyon ve gevşeme sınıfları.
- Gençlere, kadınlara, farklı kültürden ve dil gruplarından kişilere yardımcı olmak üzere tasarlanan programlar.
- Toplumla bütünleşmenize yardımcı olmak üzere toplumsal ve iş becerilerinizi güçlendirmek için tasarlanmış programlar.

### **Destek grupları**

Destek grupları, aynı durumda olan kişilerle buluşmak için bir yer sağlar. Çoğu kez, nelerden geçtiğinizi en iyi anlayabilen ve iyileşmenize yardımcı olabilecek kişiler, benzer deneyimlerden geçmiş kişilerdir. Bölgenizdeki GP doktor veya akıl sağlığı servisi, sizi en yakın gündüz programına veya gruba yönlendirebilir.

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)

## Bir iş, para ve yaşayacak bir yer sahibi olmanın iyileşmeye nasıl bir yardımı olabilir?

### Çalışma ve gelir

Çalışmanın, insanlara akıl hastalığını atlatmak için yardımcı olmada önemli bir yeri vardır. Güveni geliştirebilir ve bir kimlik duygusu ve topluma ait olma duygusu sağlayabilir. İş arkadaşlarınızın ve yöneticilerinizin destekleyici olduğu bir ortamda çalışmak size istikrar duygusu verebilir. Kendinizi rahat hissediyorsanız, işyeri gereksinimleriniz hakkında müdürünüzle konuşun.

Uzman iş bulma kuruluşları, akıl hastalığı olan kişilere işe dönmelerinde yardımcı olabilir. İşsizseniz, bir değerlendirme ve uzman bir iş bulma kuruluşuna havale için bölgenizdeki Centrelink hükümet dairesi ile ilişkiye geçin.

Çalışma ayrıca, gereksinim duyduğunuz şeyler için ödeme yapmanız doğrultusunda para sağlar. Mali güçlüklerin sonucu olan sıkıntıları azaltmak iyileşmenize yardımcı olabilir ve kendinize güveninizi güçlendirebilir. İlgi duyduğunuz bir alanda gönüllü olarak çalışmak da kendinize güveninizi artırabilir ve başka fırsatlara yol açabilir.

### Mali yardım

Ciddi bir akıl hastalığınız varsa, maluliyet destek emekliliği veya hastalık ödemesi gibi bir mali yardıma hakkınız olabilir. Daha fazla bilgi için bölgenizdeki Centrelink ofisi ile konuşun.

### Konut

Güvenlikli ve rahat bir yerde yaşamak, güvenlik ve istikrar duygusu sağlayacaktır. Mevcut olan çeşitli konut seçenekleri hakkında bölgenizdeki doktora (GP) veya akıl sağlığı servisine danışın.

## İyileşmeme yardımcı olmak için neler yapabilirim?

Aklıl hastalığından kurtulmak için yapabileceğiniz birçok şey vardır:

- Destek gruplarına katılın. Bu gruplardaki başka kişilerin benzer deneyimleri olmuş olabilir, bu da güveninizin artmasına ve yalıtılmışlığınızın azalmasına yardımcı olur.
- Kendi kendini eğitim. Neler olup bittiğini anlamak için hastalığınız hakkında mümkün olduğunca fazla bilgi edinin. Görebileceğiniz en iyi tedavi nedir? Ne gibi kaynaklar mevcuttur? Hastalığınız hakkında okumak ve nitelikli sağlık bakımı profesyonelleri ile konuşmak yardımcı olacaktır.
- Güvendiğiniz ve özellikle kriz sırasında arayabileceğiniz aile üyeleri, arkadaşlar, iş arkadaşları ve akıl sağlığı profesyonellerinden oluşan kişisel bir destek sistemi geliştirin. Örneğin sadece eşiniz, anne veya babanız ya da en iyi arkadaşınız gibi tek bir kişiye güvenmeyin.
- Yaşadığınız belirtileri tanımayı öğrenin ve onları kontrol etmek üzere adımlar atın.
- Gevşeme veya öfkeyi kontrol etme, zorlukları olan işleri yapmak gibi becerileri öğrenin. Sıkıntı ve vesvese hissetmeye başlarsanız, kendinizi sakinleştirmek için derin nefes almaya çalışın.
- İyileşme umudunuzu asla yitirmeyin. Yaşama olumlu yanından bakın ve mutlu olun. Bu, yaşamınızı daha iyi kontrol altına almanız için size güven verecektir.
- Size yazılan ilaçları alın. Kendinizi iyi hissettiğiniz zaman ilaçlarınızı bırakmayın çünkü bıraktığınızdan dolayı belirtileri ve yan etkileri yaşayabilirsiniz. İlaçlarınızla ilgili olarak endişeleriniz varsa ve ayrıca ilaçlar hakkında kültürünüzden gelen inançlar varsa, ruh doktorunuz veya doktorunuzla (GP) konuşun.
- Sigara ve alkol tüketiminizi azaltmayı düşünün. Destek için 131 848'den Ulusal Quitline ile, doktorunuzla (GP) veya yerel Toplum Sağlığı Merkezinizdeki uyuşturucu madde ve alkol danışmanı ile ilişkiye geçin. Yasadışı uyuşturuculardan kaçının.
- İyi yiyin. Yiyeceklerinize bol miktarda taze meyve ve sebze dahil edin, yağlı yiyecekleri, tatlıları ve şekerli içecekleri azaltın.
- Düzenli egzersizler yapın. Yürüyün, yüzün, bir jimnastik salonuna üye olun, dans edin, bisiklete binin, meditasyon yapın veya dinç kalmak için ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olması için, zevk aldığınız başka bir etkinlikte bulunun.

İlerisi için planlama yapmak, ortaya çıkabilecek sorunlarla baş edebilmek için sizin, bakıcınızın ve ailenizin hazırlıklı olmasına yardımcı olabilir.

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

- Yeterli uyku uyuyun. İyi durumdaki bir konut, kendinizi güvenli hissetmenize ve daha iyi uyumanıza yardımcı olacaktır.
- Dinî destek. Bir tapınağa gitmek veya ruhani/dinî danışmanınızla konuşmak, huzur bulmanıza yardımcı olabilir.
- Ulaşım. Kamu ulaştırma araçlarının veya bir arabanın sizin için mevcut olduğundan emin olun. İsteddiğiniz yere seyahat edebilmek yalıtılmışlık duygularının azalmasına yardımcı olabilir.
- İletişim halinde bulunmak. Size yardım edebilecek arkadaşlara veya kişilere telefon edebilmek çok önemlidir.

Sahip olduğunuz endişeler hakkında doktorunuzla (GP) veya sağlık bakımı profesyoneli ile konuşabilmek iyileşmeniz için önemlidir.

### Daha fazla bilgiye ihtiyacınız var mı?

#### Tercüman için

##### Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi (TIS)

Tel: 13 14 50

**Akıl sağlığı servisleri ve 24 saatlik acil durum numaraları** yerel telefon rehberinizde sıralanmıştır.

##### Lifeline 24-saatlik telefonla danışmanlık servisi

Bir sivil toplum kuruluşu tarafından sağlanan danışmanlık ve bilgilendirme servisi.

Tel: 13 11 14

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

##### Avustralya Akıl Hastalığı Kurumu Inc (Mental Illness Fellowship of Australia Inc)

Çoğu eyalet ve bölgede, ciddi akıl hastalıkları olan kişilere ve ailelerine bilgi ve hizmet sağlayan üye kuruluşları bulunan ulusal bir sivil toplum örgütü.

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

##### Yerel ilişki ayrıntılarını buraya yazın

.....

.....

.....

#### Çokkültürlü Akıl Sağlığı Avustralya (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Faks: 02 9840 3388

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

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

#### Sane Australia

Ulusal ve ücretsiz telefon yardım hattı aracılığıyla, eğitim kaynakları ve araştırma ile birlikte bilgi ve havale sağlayan ulusal akıl sağlığı yardım kuruluşu.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

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

#### beyondblue: ulusal depresyon girişimi

evham ve ilgili rahatsızlıklar, mevcut tedaviler ve nereden yardım alınabileceğine ilişkin bilgiler.

Tel: 1300 22 4636

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

#### Çevrenizdeki şu kişilerle ilişkiye geçin:

- Doktor (GP)
- Akıl sağlığı merkezi
- Toplum Sağlık Merkezi
- Bölgenizdeki hastanede bulunan akıl sağlığı ekibi
- Kültürlerarası Akıl Sağlığı Merkezi/Servisi (Transcultural Mental Health Centre/Service)

MMHA, varsa, eyalet veya bölgenizdeki ilişki ayrıntılarını sağlayabilir.

### Bu bilgilendirme belgesi hakkında

Bu bilgilendirme belgesi **Çokkültürlü Akıl Sağlığı Avustralya** (MMHA) tarafından, Avustralya Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı'ndan (Australian Department of Health and Ageing) sağlanan fonla yayınlanmıştır. Bu dizideki diğer bilgilendirme belgeleri şunlardır:

- Akıl hastası olan kişilerin bakıcıları
- Akıl sağlığı sistemini kullananların hakları ve sorumlulukları
- Kültürel kimlik ve akıl sağlığı
- Akıl sağlığı için bir doktor aracılığıyla yardım almak
- Travma sonrası stres rahatsızlığı
- Psikoz ve uyuşturucu ve alkol sorunları