

10 October



Razumijevanje duševne bolesti

Understanding Mental Illness

Duševna bolest je općeniti naziv za skupinu bolesti koje pogađaju um ili mozak. Te bolesti u koje spadaju bipolarni poremećaj, depresija, šizofrenija, tjeskoba i poremećaji ličnosti, utječu na to kako se osoba osjeća, razmišlja i djeluje.

Uzroci duševne bolesti

Točan uzrok duševne bolesti je nepoznat. Ono što jeste poznato je da duševna bolest NIJE odraz lošeg karaktera, slabosti ili da je nešto urođeno 'pogrešno' kod dotične osobe. To je bolest kao i bilo koja druga. Vjeruje se da su neki od čimbenika koji doprinose duševnoj bolesti:

- Promjene u strukturi i/ili kemiji mozga. To utječe na rad mozga i time na osjećaje, razmišljanje i ponašanje oboljele osobe.
- Okolišni čimbenici. Smatra se da sredina u kojoj se nalaze oboljele osobe, njihove veze, obiteljski život, traume, zlostavljanje i druga stresna životna iskustva doprinose ili aktiviraju duševnu bolest.
- Biološki čimbenici. Duševna bolest može biti u potpunosti ili djelomično nasljedna i kao takva dio genetskog ustrojstva osobe. Međutim, netko može naslijediti gen, a ne oboljeti od duševne bolesti.
- Prekomjerno uživanje droga i drugih štetnih tvari može izmijeniti kemiju mozga čineći da dotična osoba bude podložna duševnoj bolesti.
- Negativna razmišljanja. Ako je osoba podložna duševnoj bolesti, konstantne negativne misli mogu pogoršati to stanje.

Tko je podložan duševnoj bolesti?

Duševna bolest izravno pogađa 20% svih Australaca u nekom razdoblju njihova života, krećući se od blage i privremene do teške ili dugotrajnije. Čak je i učestalija kod mlađih odraslih osoba, pogađajući 25% osoba iz te dobne skupine. Selidba ostavlja znatan stres na osobe. Izbjeglice i oni koji bježe od proganjanja općenito dožive više stresa i podložni su duševnoj bolesti.

Rani upozoravajući znakovi

Oni se razlikuju od osobe do osobe, ali uobičajeni znakovi su kada dođe do promjene u ponašanju dotične osobe, bilo nagle ili postupne. Ponekad te promjene mogu biti reakcija na događaje u životu, osobito kod adolescenata, ali ako niste sigurni, potražite savjet od liječnika i/ili stručnjaka za duševno zdravlje.

Simptomi

Postoje dvije kategorije duševnih bolesti i simptomi koje osobe dožive razlikuju se ovisno o vrsti duševne bolesti:

- Psihoza: kada oboljela osoba izgubi dodir sa stvarnošću.
- Poremećaji raspoloženja: kada oboljelu osobu obuzme silan osjećaj tuge, tjeskobe, straha, ne može spavati, izgubi interes za stvari u kojima je ranije uživala, promijeni joj se apetit itd.

Te promjene, koje se mogu dogoditi brzo, ili postupno i jedva zamjetno, otežavaju sposobnost osobe da se nosi s obvezama na poslu, u školi, u odnosima s drugima i drugim zahtjevima.

Nastavak na sljedećoj stranici

Liječenje i oporavak

Gotovo sve duševne bolesti mogu se liječiti ili barem ublažiti lijekovima kojima se ispravlja kemijska neravnoteža kao i nekim oblikom psihoterapije i/ili savjetovanjem.

Jedna od najvažnijih stvari za pomoć kod oporavka su suosjećanje i razumijevanje. Osoba s duševnom bolešću često je suočena s izolacijom i diskriminacijom od drugih, jer ljudi mogu reagirati tako da im bude nelagodno, ili da odbiju i napadnu takvu osobu ako ne razumiju neobično ponašanje dotične oboljele osobe.

Na mnoge vidove duševne bolesti utječe i kultura tako da je vrlo važno da se prilikom traženja prikladnog liječenja uzme u obzir kulturno podrijetlo oboljele osobe.

Važno je upamtiti da će jedna od pet odraslih osoba doživjeti neku duševnu bolest barem jedanput tijekom života, da se duševne bolesti mogu liječiti, a suosjećanje i razumijevanje može pomoći u oporavku oboljele osobe.

Daljnje informacije

Multikulturalno duševno zdravlje Australije (Multicultural Mental Health Australia - MMHA) nacionalni je program kojeg financira vlada Australije, a koji djeluje u bliskoj suradnji sa specijalistima duševnog zdravlja, korisnicima i njegovateljima, skupinama koje se zauzimaju za poboljšanje uvjeta na polju duševnog zdravlja i tercijarnim institucijama u promidžbi duševnog zdravlja i sprječavanju samoubojstava među Australcima kulturno i jezično različitih [CALD] podrijetala putem kampanja, sredstava informiranja i informativnih listića.

Kontaktirajte MMHA na telefon: 02 9840 3333,

faksimil: 02 9840 3388,

email: admin@mmha.org.au,

website: www.mmha.org.au

