

# 10 October



## Κατανόηση των ψυχικών νοσημάτων Understanding Mental Illness

Τα ψυχικά νοσήματα είναι ένας γενικός όρος για μια ομάδα νοσημάτων που επηρεάζουν το μυαλό ή τον εγκέφαλο. Αυτά τα νοσήματα, τα οποία περιλαμβάνουν τη διπολική διαταραχή, την κατάθλιψη, την σχιζοφρένεια, τις αγχώδεις διαταραχές και τις διαταραχές της προσωπικότητας, επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο σκέπτεται, αισθάνεται και ενεργεί.

### Αιτίες των ψυχικών νοσημάτων

Η ακριβής αιτία των ψυχικών νοσημάτων δεν είναι γνωστή. Αυτό που γνωρίζουμε είναι ότι τα ψυχικά νοσήματα **δεν** είναι ένα ελάττωμα του χαρακτήρα, μια αδυναμία ή κάτι που «δεν πάει καλά» με το ίδιο το άτομο. Είναι νοσήματα όπως όλα τα άλλα. Μερικοί από τους παράγοντες που πιστεύεται ότι συντελούν στα ψυχικά νοσήματα είναι:

- Αλλαγές στη δομή και/ή στη χημεία του εγκεφάλου. Αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου και, επομένως, τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά του ατόμου.
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες. Το περιβάλλον ενός ατόμου, οι σχέσεις τους, η οικογενειακή τους ζωή, οι τραυματικές εμπειρίες, η κακοποίηση και άλλες αγχογόνες εμπειρίες στη ζωή τους πιστεύεται ότι συντελούν ή αποτελούν το έναυσμα για τα ψυχικά νοσήματα.
- Βιολογικοί παράγοντες. Η ψυχική νόσος μπορεί να κληρονομηθεί ολοκληρωτικά ή εν μέρει, και επομένως μπορεί να είναι μέρος της γενετικής συγκρότησης τους ατόμου. Παρ' όλα αυτά, ένα άτομο μπορεί να κληρονομήσει ένα γονίδιο αλλά να μην προσβληθεί από την ψυχική νόσο.
- Η χρήση ναρκωτικών και άλλων ουσιών εξάρτησης μπορεί να αλλοιώσει τη χημεία του εγκεφάλου, καθιστώντας το άτομο πιο ευάλωτο στις ψυχικές νόσους.
- Αρνητικά πρότυπα σκέψης. Αν ένα άτομο είναι ευάλωτο στις ψυχικές νόσους, οι συνεχείς αρνητικές σκέψεις μπορεί να επιδεινώσουν την κατάστασή του.

### Ποιά άτομα είναι επιρρεπή στα ψυχικά νοσήματα;

Τα ψυχικά νοσήματα επηρεάζουν άμεσα το 20% των Αυστραλών σε κάποιο σημείο της ζωής τους, και κυμαίνονται από ήπια ή προσωρινά μέχρι σοβαρά ή παρατεταμένα. Είναι ακόμα πιο συνηθισμένα στους νεαρούς ενήλικους, και επηρεάζουν το 25% αυτής της ηλικιακής ομάδας. Η μετανάστευση δημιουργεί σημαντική ψυχολογική πίεση στα άτομα. Οι πρόσφυγες και τα άτομα που έφυγαν από τη χώρα τους λόγω διωγμών γενικά βιώνουν μεγαλύτερη ψυχολογική ένταση και είναι επιρρεπή στα ψυχικά νοσήματα.

### Προειδοποιητικά σημεία

Αυτά διαφέρουν από άτομο σε άτομο, αλλά ένα κοινό προειδοποιητικό σημείο είναι όταν η συμπεριφορά του ατόμου αλλάζει, είτε απότομα είτε σταδιακά. Αυτές οι αλλαγές στη συμπεριφορά μπορεί μερικές φορές να είναι μια αντίδραση στα γεγονότα της ζωής, ειδικά όσον αφορά τους εφήβους, αλλά αν δεν είστε σίγουροι ζητήστε τη συμβουλή ενός γιατρού και/ή ενός ειδικού ψυχικής υγείας.

### Συμπτώματα

Υπάρχουν δύο κατηγορίες ψυχικών νοσημάτων, και τα συμπτώματα που εμφανίζει ένα άτομο διαφέρουν ανάλογα με το είδος της ψυχικής νόσου:

- Ψύχωση: όταν το άτομο χάνει την επαφή με την πραγματικότητα
- Διαταραχές της διάθεσης: όταν ένα άτομο βιώνει συναισθήματα υπερβολικής λύπης, ανησυχία, φόβο, απώλεια ενδιαφέροντος σε πράγματα που κάποτε τον/την ευχαριστούσαν, αλλαγές στην όρεξη, δεν μπορεί να κοιμηθεί κλπ.

Αυτές οι αλλαγές, οι οποίες μπορούν να συμβούν απότομα ή μπορεί να είναι σταδιακές και ανεπαίσθητες, δυσκολεύουν το άτομο στο να ανταπεξέλθει στη δουλειά του, στις σχέσεις του και στις άλλες απαιτήσεις της ζωής.

Συνεχίζεται....

## Θεραπευτική αγωγή και ανάρρωση

Σχεδόν όλες οι ψυχικές νόσοι μπορούν να αντιμετωπισθούν, ή τουλάχιστον μπορεί να μειωθεί η σοβαρότητα των συμπτωμάτων τους, μέσω φαρμακευτικής αγωγής για την αποκατάσταση της χημικής ισορροπίας, και μέσω κάποιας μορφής ψυχοθεραπείας και/ή συμβουλευτικής ψυχολογικής υποστήριξης.

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που βοηθούν στην ανάρρωση είναι η συμπόνια και η κατανόηση. Ένα άτομο που πάσχει από κάποια ψυχική νόσο συχνά αντιμετωπίζει απομόνωση και άνιση μεταχείριση από άλλα άτομα, διότι πολλά άτομα αντιδρούν με αμηχανία, απόρριψη και κακομεταχείριση αν δεν καταλαβαίνουν την ασυνήθιστη συμπεριφορά του άλλου ατόμου.

Το πολιτισμικό υπόβαθρο επηρεάζει πολλές πλευρές της ψυχικής υγείας και είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη το πολιτισμικό υπόβαθρο του ατόμου στην αναζήτηση επιλογών θεραπευτικής αγωγής.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ένας στους πέντε ενήλικους θα προσβληθεί από κάποια ψυχική νόσο τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του, ότι οι ψυχικές νόσοι μπορούν να αντιμετωπισθούν, και ότι η συμπόνια και η κατανόηση μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να αναρρώσει.

## Περαιτέρω πληροφορίες

Η Πολυπολιτισμική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας της Αυστραλίας (MMHA) είναι ένα πρόγραμμα εθνικής εμβέλειας που επιδοτείται από την Κυβέρνηση της Αυστραλίας, το οποίο συνεργάζεται στενά με τους ειδικούς ψυχικής υγείας, τους καταναλωτές και εκείνους που τους φροντίζουν, τις ομάδες υποστήριξης και τα τριτοβάθμια εκπαιδευτικά ιδρύματα, με σκοπό την προώθηση της ψυχικής υγείας και την πρόληψη των αυτοκτονιών για τους Αυστραλούς που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά και γλωσσικά υπόβαθρα, μέσω ενημερωτικών εκστρατειών, φυλλαδίων και άλλων υλικών ενημέρωσης. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με το MMHA στο τηλέφωνο 02 98403333,

φαξ: 02 98403388

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

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

