

# 10 October



## Capire la salute mentale

### Understanding Mental Illness

**Salute mentale è un termine generale per un gruppo di malattie che colpiscono la mente o il cervello. Queste malattie, che includono disturbo bipolare, depressione, schizofrenia, ansietà e disturbi della personalità, influenzano la maniera in cui una persona pensa, sente ed agisce.**

#### *Cause della malattia mentale*

La causa esatta della malattia mentale è sconosciuta. Quello che si sa è che NON è un difetto del carattere, una debolezza o qualcosa di intrinsecamente 'sbagliato' nella persona. E' una malattia come tutte le altre. Alcuni dei fattori che contribuiscono alla malattia mentale sono:

- Cambiamenti nella struttura o nelle proprietà chimiche del cervello. Questi influiscono sulle funzioni del cervello e quindi sulle sensazioni, i pensieri e il comportamento dell'individuo.
- Fattori ambientali. Si ritiene che l'ambiente in cui vive la persona, le sue relazioni, la vita familiare, traumi, abusi e altre esperienze stressanti della vita, contribuiscano alla malattia mentale, o la provochino.
- Fattori biologici. Una malattia mentale può essere ereditaria, in tutto o in parte, e quindi far parte delle caratteristiche genetiche della persona. Una persona tuttavia può ereditare il gene e non soffrire di malattia mentale.
- L'abuso di sostanze o di droghe può alterare le proprietà chimiche del cervello, rendendo la persona vulnerabile alla malattia mentale.
- Schemi di pensiero negativi. Se un individuo è vulnerabile alla malattia mentale, degli schemi di pensiero costantemente negativi possono aggravare le sue condizioni.

#### *Chi è suscettibile alla malattia mentale?*

La malattia mentale colpisce direttamente il 20% degli australiani in qualche fase della vita, e varia da lieve e temporanea a grave e prolungata. E' ancora più comune fra i giovani adulti, e colpisce il 25% di questo gruppo di età. La migrazione causa stress significativo alle persone. I profughi e coloro che fuggono dalle persecuzioni generalmente subiscono più stress e sono suscettibili alla malattia mentale.

#### *Segni premonitori*

Questi variano da persona a persona, ma alcuni segni comuni sono i cambiamenti nel comportamento della persona, improvvisi o gradualmente. Questi cambiamenti nel comportamento possono essere a volte una reazione a eventi della vita, specialmente per gli adolescenti, ma in caso di dubbio si raccomanda di chiedere consiglio ad un medico e/o ad un professionista di salute mentale.

#### *Sintomi*

Vi sono due categorie di malattia mentale e i sintomi accusati dagli individui differiscono, secondo il tipo di malattia mentale:

- Psicosi: quando una persona perde contatto con la realtà.
- Disturbi dell'umore: quando una persona prova sensazioni schiaccianti di tristezza, ansietà, paura, insonnia, perdita di interesse nelle cose che prima le piacevano, cambiamenti nell'appetito, etc.

Questi cambiamenti, che possono verificarsi rapidamente o essere gradualmente e impercettibili, rendono difficile alla persona far fronte al lavoro, allo studio, alle relazioni o ad altre esigenze.

Continua...

### ***Trattamento e recupero***

Quasi tutte le malattie mentali possono essere trattate o almeno contenute nella gravità con farmaci che correggono lo squilibrio chimico, e con qualche forma di psicoterapia e/o sostegno psicologico.

Fra i fattori più importanti che contribuiscono al miglioramento vi sono la compassione e la comprensione. Chi soffre di una malattia mentale spesso si trova isolato e discriminato, quando gli altri non capiscono il comportamento inconsueto dell'individuo, e reagiscono con imbarazzo, rifiuto o insulti.

La cultura di appartenenza influenza molti aspetti della salute mentale ed è importante che sia considerato il contesto sociale della persona, quando si decidono le opzioni di trattamento.

E' importante ricordare che un adulto su cinque soffrirà di una malattia mentale almeno una volta nella vita, che le malattie mentali possono essere curate, e che la compassione e la comprensione possono aiutare una persona a migliorare.

### **Ulteriori informazioni**

Multicultural Mental Health Australia (MMHA) è un programma nazionale finanziato dal Governo australiano, che opera a stretto contatto con specialisti di salute mentale, utenti dei servizi e badanti, gruppi rappresentativi e istituti terziari, per promuovere la salute mentale e la prevenzione dei suicidi fra gli australiani di diversa origine culturale o linguistica, per mezzo di campagne informative, risorse e pubblicazioni.

I contatti della MMHA sono: telefono 02 9840 3333,

fax: 02 9840 3388, email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au),

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

