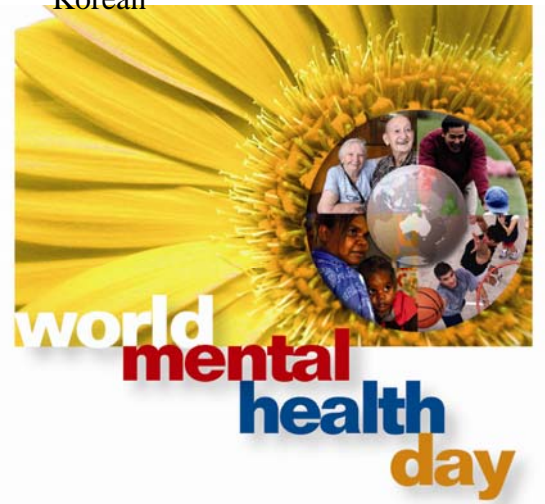


10 October



정신병에 대한 이해

Understanding Mental Illness

정신병은 인간의 마음과 뇌에 영향을 끼치는 병들을 일컫는 일반적인 용어입니다. 양극성 정신 장애, 우울증, 정신 분열증, 불안증 과 인격 장애를 포함한 이러한 병들은 사람이 생각하고 느끼고 행동하는 방식에 영향을 줍니다.

정신병의 원인

정신병의 확실한 원인은 알려지지 않고 있습니다. 정신병은 성격적 결점, 약함 또는 어떤 사람의 선천적인 결함은 아니라고 알려져 있습니다. 그것은 다른 병들과 마찬가지로 하나의 병입니다. 정신병을 유발한다고 여겨지는 몇 가지 요소들은 다음과 같습니다.

- 뇌의 구조와/또는 화학 성분에 있어서의 변화. 이것은 뇌의 기능에 영향을 미치며 그로인해 개인의 느낌과 사고 행동에도 영향을 미치게 됨
- 환경적인 요소들. 사람의 환경, 인간 관계, 가족 생활, 심한 정신적 충격, 학대 및 다른 스트레스성 삶의 경험들은 정신병에 원인을 주거나, 유발시킨다는 견해
- 생물학적인 요소들. 정신병은 전적으로 또는 부분적으로 유전될 수 있고 사람의 유전적 형성의 일부일 수 있음. 그러나 이러한 유전자를 물려 받았더라도 정신병을 겪지 않을 수 있음
- 중독성 물질 또는 마약 남용은 뇌의 화학성을 변화시켜 정신병에 걸리기 쉽게 만들 수 있음
- 부정적인 생활 패턴. 정신병에 걸릴 위험이 더 높은 사람이 계속해서 부정적인 생각을 하게 된다면 이는 그 상태를 더 악화시키게 됨

누가 정신병에 걸리기 쉬운가?

호주인들의 20%가 그들의 삶동안 언젠가는 정신병의 직접적인 영향을 받는데 이는 가볍고 일시적인 것에서 심하고 장기적인 것까지 다양한 정도의 차이가 있습니다. 이는 젊은 성인들의 경우 훨씬 더 흔히 겪는 일로, 그 연령 그룹의 25%가 영향을 받고 있습니다. 사람들은 이민으로 인해 극심한 스트레스를 받게 됩니다. 난민들이나 박해를 피하여 탈출한 사람들의 경우 더 많은 스트레스를 경험하고 정신병에 걸릴 위험이 높습니다.

초기 경고 증상

초기 경고 증상은 사람에 따라 다를 수 있습니다. 그러나 흔한 증상이라면 갑자기 또는 서서히 진행되는 행동의 변화들입니다. 이러한 행동 변화는 때때로 삶속에서 일어나는 사건들에 대한 반응일 수도 있으나, 특히 청소년의 경우 정신병이 의심된다면, 의사 또는 정신 건강 의료진으로부터 상담을 받으십시오.

증상들

정신병은 두가지 종류로 나뉘며 그 종류에 따라 경험하는 증상들도 개인에 따라 다릅니다.

- 중증 정신병: 현실과 분리된 동떨어진 삶에 있음
- 감정 장애: 감당할 수 없을 만큼의 슬픔, 걱정, 두려움, 불면, 이전에 즐기던 것들에 대한 흥미 상실, 식욕변화

이러한 변화는 빠른 시간내에 진행될 수도 있고 또는 서서히 발견하기 어렵게 일어날 수도 있습니다. 이러한 변화로 인해 일, 공부, 인간 관계 및 다른 임무들을 감당하기 힘들게 됩니다.

뒷장으로 계속.....

치료와 회복

거의 모든 정신병들은 화학적 불균형을 조절하기 위한 약물 요법, 심리치료나 상담같은 방법을 통하여 치료될 수 있거나, 그 심한 정도를 완화시킬 수 있습니다.

회복을 돕는데 가장 중요한 것 중 하나는 동정과 이해입니다. 만일 사람들이 개 개인의 정상적이지 않은 행동에 대해 이해하지 않고 당황한 모습, 또는 거부와 학대로 반응한다면, 정신병을 가지고 있는 사람은 종종 고립과 차별을 겪게 됩니다.

문화는 정신 건강의 여러 측면에 영향을 줍니다. 그리고 치료 방법들을 선택할 때, 환자의 배경을 고려하는 것이 중요합니다.

정신병은 성인 5명중 1명꼴로 평생중 최소한 한번은 경험하는 것이라는 것, 그리고 정신병은 치료가 가능하며, 정신병의 치료와 회복에 타인의 동정과 이해가 도움이 된다는 것을 기억하는 것이 중요합니다.

추가 정보

다수 문화 정신 건강 호주(MMHA)는 호주 정부 기금으로 운영되는 국가 프로그램으로서 캠페인들, 자료들과 정보 안내 설명서를 통하여 문화적, 언어적으로 다양한(CALD) 배경에서 온 호주인들의 정신 건강 증진과 자살 방지를 홍보하기 위해 정신 건강 전문의들, 소비자 및 간병인들, 권익 옹호 활동 그룹들 및 대학, 전문학교들과 함께 가까이 일하고 있습니다.

MMHA 연락처:

전화: 02 9840 3333,

팩스: 02 9840 3388,

이메일: admin@mmha.org.au,

웹사이트: www.mmha.org.au

