

10 October



Како да разберете што е ментална болест

Understanding Mental Illness

Ментална болест е општ термин за група на болести кои го напаѓаат разумот или мозокот. Овие болести, во кои се вклучуваат биполарното растројство, депресијата, шизофренијата, нервната растроеност и различни нарушувања на личноста, влијаат на начинот на кој размислува, се чувствува и однесува човекот.

Причини за ментална болест

Не се знае што точно предизвикува ментална болест. Тоа што е познато е дека менталната болест НЕ е маана во карактерот, слабост или нешто што е по самата природа 'погрешно' со човекот. Таа е како и секоја друга болест. Некои од факторите за кои се смета дека придонесуваат кон заболување од ментална болест се:

- Измени во структурата и/или хемискиот состав на мозокот. Овие измени делуваат на функцијата на мозокот и поради тоа на чувствата, мислите и однесувањето на поединецот.
- Фактори во средината. Се смета дека средината во која се наоѓа лицето, неговите односи со другите, семејниот живот, траума, злоставување и други напнати искуства во животот придонесуваат кон појавата на ментална болест, или ја предизвикуваат истата.
- Биолошки фактори. Менталната болест може да биде наследна, делумно или во целост, и според тоа, таа е дел од генетската структура на лицето. Меѓутоа, некој може да наследи ген, а сепак да не се заболи од ментална болест.
- Зависноста од алкохол или дрога може да го измени хемискиот состав во мозокот и да предизвика лицето да стане подложно на ментална болест.
- Негативно размислување. Ако некое лице е подложно на ментална болест, постојаното негативно размислување може да ја влоши состојбата.

Кој е подложен на ментална болест?

Од менталната болест директно заболуваат 20% од Австралијците во некоја фаза од нивниот живот и тоа од блага форма или привремено до сериозна форма или долготрајно. Таа дури почесто се јавува кај младите возрасни лица, и тоа кај 25% во оваа старосна група. Доселувањето ги става луѓето под значителен притисок. Бегалците и лицата кои бегаат од прогонување обично преживуваат повеќе притисок и се подложни на ментална болест.

Почетни знаци за предупредување

Овие се различни кај различни луѓе, меѓутоа некои од вообичаните знаци вклучуваат измени во однесувањето на лицето, ненадејно или постепено. Понекогаш овие измени во однесувањето може да бидат реакција на работите што се случуваат во животот, посебно кај младите, меѓутоа ако не сте сигурни, побарајте совет од доктор и/или специјалист за ментално здравје.

Симптоми

Постојат две категории на ментални болести и во зависност од видот на менталната болест, симптомите кои се јавуваат кај поединечни лица се разликуваат:

- Психоза: кога лицето губи контакт со реалноста
- Нарушувања на расположението: кога лицето чувствува неизмерна тага, нервно растројство, страв, не може да спие, престанува да се интересува за работите кои претходно му причинувале задоволство, промени во апетитот, итн.

Овие измени, кои може да се случат брзо или постепено и незабележливо, може да предизвикаат тешкотии за лицето да се соочи со работата, учењето, односите со други луѓе и други барања.

Продолжува на другата страна....

Лекување и заздравување

Скоро сите ментални болести може да се лекуваат или во најмала рака може да се ублажи нивната сериозност со лекаства кои се наменети да се поправи хемиската неурамнотеженост и со некој вид на психотерапија и/или советување.

Една од најважните работи кои ќе помогнат во заздравувањето е сочувствување и разбирање. Човек со ментална болест обично е изолиран и дискриминиран од другите затоа што ако луѓето не го разбираат неговото невообичаено однесување, тие може да реагираат со срам, отфрлање и насилничко однесување.

Културата влијае на многу аспекти од менталното здравје и важно е, кога ќе се бараат можности за лекување, да се земе предвид потеклото на лицето.

Важно е да се запамти дека секој петти возрасен човек ќе заболети од ментална болест барем еднаш во текот на животот, дека менталните болести може да се лекуваат и дека сочувствувањето и разбирањето можат да му помогнат на лицето во заздравувањето.

Повеќе информации

Multicultural Mental Health Australia (ММНА) е национална програма која ја финансира Австралиската влада и која тесно соработува со специјалистите за ментално здравје, клиентите и негувателите, групите за поддршка и високошколските институции на промовирање на спречување на ментални здравствени проблеми и самоубиства кај Австралијците од различно културно и јазично потекло [CALD-потекло] преку кампањи, помагала и информативни листови.

Телефон за контактирање на ММНА: 02 9840 3333,

факсимил: 02 9840 3388,

електронска пошта: admin@mmha.org.au,

Интернет страни: www.mmha.org.au

