10 October

Zrozumienie Choroby Psychicznej
Understanding Mental Illness

Choroba psychiczna to ogólny termin odnoszący się do grupy chorób, które mają wpływ na umysł i mózg. Do chorób tych należą: choroba afektywna dwubiegunowa, depresja, schizofrenia, zaburzenia lękowe i zaburzenia osobowości. Choroby te wpływają na myślenie, samopoczucie i zachowanie.

Przyczyny chorób psychicznych

Nie wiadomo dokładnie, co jest przyczyną chorób psychicznych. Wiadomo jednak, że choroba psychiczna nie jest zaburzeniem charakteru czy słabością i że nie oznacza, że coś jest z natury "nie tak" z daną osobą. Uważa się, że do czynnikow przyczyniających się do choroby psychicznej należą:

- Zmiany w strukturze i/albo w chemii mózgu. Wpływa to na funkcjonowanie mózgu i w związku z tym na uczucia, myśli i zachowanie danej osoby.
- Czynniki środowiskowe. Uważa się, że otoczenie, stosunki z ludzmi, życie rodzinne, bolesne przeżycia, maltretowanie i inne stresujące doświadczenia życiowe przyczyniają się do bądź wywołują chorobę psychiczną.
- Czynniki biologiczne. Choroba psychiczna może być częściowo bądź całkowicie dziedziczna, to znaczy może stanowić część materiału genetycznego człowieka. Jednakże, można odziedziczyć gen, ale nie doświadczyć choroby psychicznej.
- Nadużywanie narkotyków lub innych używek może zmienić chemię mózgu i spowodować podatność na chorobę psychiczną.
- Negatywne schematy myślowe. Nieustanne negatywne myślenie może pogorszyć stan osoby podatnej na chorobę psychiczną.

Kto jest podatny na chorobę psychiczną?

Łagodna czy krótkotrwała choroba psychiczna aż do poważnej czy przewlekłej dotyka bezpośrednio 20% Australijczyków na pewnym etapie ich życia. Jest nawet bardziej rozpowszechniona wśród osób dorosłych, bo dotyka 25% osób w tej grupie wiekowej. Proces emigracji powoduje poważny stres. Uchodźcy i osoby uciekające przed prześladowaniem ogólnie doświadczają większego stresu i są podatne na chorobę psychiczną.

Wczesne oznaki ostrzegawcze

Oznaki te są rożne u rożnych osób, ale powszechną oznaką jest nagła bądź stopniowa zmiana zachowania. Zmiany w zachowaniu mogą być czasem reakcją na wydarzenia życiowe zwłaszcza wśród nastolatków. W celu upewnienia się należy się udać po poradę do lekarza i/albo profesjonalnego pracownika służby zdrowia psychicznego.

Objawy

Istnieją dwie kategorie choroby psychicznej i chorzy doświadczają różnych objawów zależnie od rodzaju choroby psychicznej:

- Psychoza: chory traci poczucie rzeczywistości
- Zaburzenia nastroju: chory odczuwa przytłaczające uczucie smutku, lęk, strach, bezsenność, utratę zainteresowania czynnościami, które sprawiały mu przedtem przyjemność, zmianę w apetycie, itd.

Powyższe zmiany mogą nastąpić nagle albo stopniowo i łagodnie. Mogą one sprawić trudności z radzeniem sobie w pracy, z nauką, stosunkami z ludźmi i innymi obowiązkami.

Kontynuacja po drugiej stonie....

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA
act belong commit
MENTAL HEALTH COUNCIL OF AUSTRALIA

Leczenie i powrót do zdrowia

Prawie wszyskie choroby psychiczne mogą być wyleczone albo przynajmniej ich ostrość może być zmniejszona przy pomocy lekarstw przywracających równowagę chemiczną bądź psychoterapii i/lub poradnictwa.

Współczucie i zrozumienie są bardzo pomocne w powrocie do zdrowia. Osoba cierpiąca na chorobę psychiczną często doświadcza izolacji i dyskryminacji ponieważ inni ludzie mogą reagować zakłopotaniem, odrzuceniem i znęcaniem się, jeśli nie rozumieją nietypowego zachowania osoby chorej.

Kultura wpływa na wiele aspektów choroby psychicznej i należy wziąć pod uwagę pochodzenie chorego podczas dobierania sposobu leczenia.

Należy pamiętać, że jedna na pięć osób dorosłych doświadczy choroby psychicznej przynajmniej raz w życiu. Chorobę psychiczną można leczyć i współczucie oraz zrozumienie mogą pomóc choremu w powrocie do zdrowia.

Dodatkowe informacje

Wielokulturowe Zdrowie Psychiczne w Australii (Multicultural Mental Health Australia- MMHA) jest narodowym programem ufundowanym przez rząd australijski. Program ten blisko współpracuje ze specjalistami od zdrowia psychicznego, konsumentami i opiekunami, grupami rzeczników oraz instytucjami szkolnictwa wyższego w celu propagowania zdrowia psychicznego i zapobiegania samobójstwom wsród Australijczykow ze środowisk imigracyjnych poprzez kampanie, zasoby i listy informacyjne.

Kontakt MMHA: telefon: 02 9840 3333,

faks:: 02 9840 3388,

email: admin@mmha.org.au,

witryna: www.mmha.org.au

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

act belong commit

MENTAL HEALTH COUNCIL OF AUSTRALIA