

10 October



Како разумети душевну болест Understanding Mental Illness

Душевна болест је општи назив за групу обољења која утичу на ум и мозак. Ова обољења, која укључују манијакално-депресивну психозу, депресију, шизофренију, анксиозност и поремећаје личности, утичу на начин како особа размишља, како се осећа и како се понаша.

Узроци душевневне болести

Није познат тачан узрок душевне болести. Оно што се зна јесте да душевна болест НИЈЕ карактерна грешка, слабост или нека наследна 'грешка'. То је болест као и све друге болести. Неки од фактора за које се верује да доприносе појави душевне болести су:

- Промене у структури мозга и/или његовом хемијском саставу. Ове промене утичу на мождане функције а тиме и на то како се особа осећа, начин на који размишља и како се понаша.
- Спољашњи фактори. Сматра се да околина у којој особа живи, односи са другима, породични живот, трауме, злостављање и друга потресна животна искуства доприносе или изазивају појаву душевне болести.
- Биолошки фактори. Душевно обољење може бити делимично или потпуно наследно што значи да је уткано у гене особе. Ипак, особа може да наследи ген али да не оболи од душевне болести.
- Употреба дрога и забрањених супстанци може довести до промена у хемијском саставу мозга чинећи тако особу подложном душевној болести.
- Стално негативно размишљање. Ако је особа подложна душевној болести онда стално негативно размишљање може да погорша њено стање.

Ко је подложен душевним болестима?

Душевне болести директно погађају 20% Аустралијанаца у некој фази њиховог живота и могу да варирају од благе или привремене до озбиљне и дуге болести. Чак су много чешће међу омладином - јављају се код 25% младих. Миграција такође излаже људе великом притиску. Избеглице и они који су избегли прогон уопштено су изложени већем притиску и подложни су душевним болестима.

Рани знакови упозорења

Ови знакови су различити зависно од особе али неки од уобичајених знакова су када се понашање особе промени, било постепено или изненада. Ове промене у понашању понекад могу бити реакција на догађаје у животу, посебно код младих, али ако нисте сигурни потражите савет од лекара и/или здравственог радника који се бави душевним здрављем.

Симптоми

Постоје две категорије душевних обољења и симптоми су различити зависно од врсте душевне болести:

- Психоза: када особа изгуби осећај за стварност
- Поремећаји расположења: када особу саваладају осећања туге, тескобе, страха, када није у стању да спава, када изгуби интересовање за ствари у којима је раније уживала, када дође до промене апетита итд.

Ове промене могу наступити изненада или постепено и једва приметно и отежавају особи да се бори са обавезама на послу и студијама, отежава односе с другима као и друге обавезе.

Наставак на следећој страни...

Лечење и опоравак

Скоро све врсте душевних болести се могу лечити или се бар могу ублажити њихови симптоми применом лекова који ће поново успоставити хемијску равнотежу као и применом неког облика психотерапије и/или саветовања.

Једна од најважнијих ствари која ће помоћи да се особа опорави је саосећање и разумевање. Обично је особа која пати од душевне болести суочена са изолованом и дискриминацијом јер ако људи не разумеју њихово необично понашање, показује да им је неугодно или ће их одбацити или злостављати.

При избору третмана треба узети у обзир и културолошко порекло те особе јер оно утиче на многе аспекте душевне болести.

Важно је да не заборавите да ће једна од пет одраслих особа патити од душевне болести бар једном у њиховом животу, да душевне болести могу да се лече и да саосећање и разумевање помажу при опоравку.

Додатне информације

Мултикултурно душевно здравље Аустралије (ММНА) је државни програм који се финансира из фонда Аустралијске владе и уско сарађује са специјалистима у области душевног здравља, корисницима услуга, неговатељима, заступничким службама и високошколским установама а у циљу промовисања душевног здравља и спречавања самоубиства међу Аустралијанцима који су пореклом из различитих културолошких и језичких средина, а што се постиже путем кампања, информативних материјала и других помоћних средстава.

Обратите се МНСА-у: телефон 02 6285 3100,

факс: 02 9840 3388,

електронска пошта admin@mmha.org.au,

интернет странице www.mhca.org.au.

