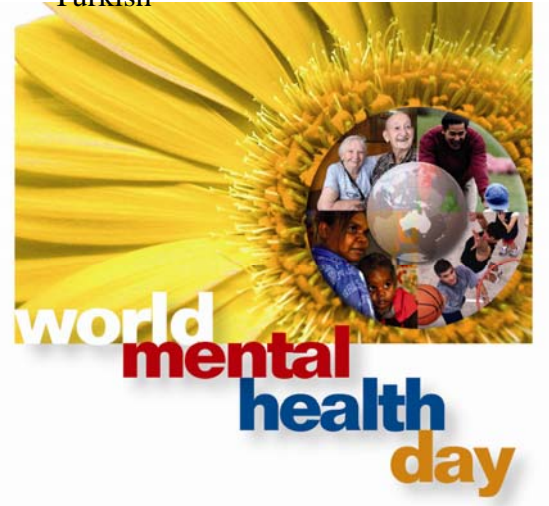


# 10 October



## Akıl Hastalığının anlaşılması Understanding Mental Illness

**Akıl hastalığı, akıllı veya beyni etkileyen bir grup hastalığa verilen genel bir terimdir. "İki kutuplu" hastalık, depresyon, şizofreni, aşırı endişe hastalığı, kişilik bozuklukları içeren bu hastalıklar kişinin nasıl düşündüğünü, hissettiğini ve davrandığını etkiler.**

### Akıl Hastalığının nedenleri

Akıl hastalığının nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Ama bilinen şudur ki, akıl hastalığı karakter kusuru, zayıflık veya o kişide 'bozuk' birşey olduğu demek DEĞİLDİR. Bu da her hastalık gibi bir hastalıktır. Akıl hastalığına katkısı olduğuna inanılan bazı etmenler şunlardır:

- beynin yapısında ve/veya kimyasal yapısındaki değişiklikler. Bunlar beynin işlemlerini ve dolayısıyla bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını etkiler.
- Çevre etmenleri. Kişinin çevresi, ilişkileri, aile yaşamı, travma, suistimal ve başka stresli yaşam deneyimlerinin akıl hastalığına katkıda bulunduğu veya tetiklediği sanılmaktadır.
- Biyolojik etmenler. Bir akıl hastalığı tamamen veya kısmen kalıtsal olabilir ve bu nedenler de o kişinin genetik yapısının bir parçası olabilir. Ancak bir kişi bir geni kalıt alabilirse de akıl hastalığı olmayabilir.
- Bir maddenin ya da uyuşturucunun kötüye kullanılması beynin kimyasal yapısını değiştirerek o kişiyi akıl hastalığına eğilimli kılabilir.
- Olumsuz düşünce düzenleri. Bir kişi akıl hastalığına eğilimliyse sürekli olumsuz düşünce düzenleri durumunu kötüleştirebilir.

### Akıl hastalığına kim müsaittir?

Akıl hastalığı Avustralyalıların %20'sini yaşamlarının belli bir aşamasında dolaysız olarak etkilemektedir ve bu, hafif veya geçici olabileceği gibi ciddi veya uzun süreli de olabilir. Bu gençler arasında daha çok görülür ve bu yaş grubunun %25'ini etkiler. Göç insanları üzerinde önemli ölçüde stres yaratır. Mülteciler ve zulümden kaçanlar genellikle daha çok stres çekerler ve akıl hastası olmaya daha müsaittirler.

### Erken Uyarı İşaretleri

Bunlar kişiden kişiye değişirse de bir kişinin davranışları âniden veya yavaş yavaş değiştiğinde bazı ortak belirtiler ortaya çıkar. Bu değişiklikler, özellikle gençlerde bazan yaşamda karşılaşılan olaylara gösterilen tepki olabilirse de eğer kuşku duyuluyorsa bir doktorun ve/veya akıl sağlığı profesyonelinin tavsiyesini alın.

### Belirtiler

İki tür akıl hastalığı vardır ve akıl hastalığının türüne göre bireyde görülen belirtiler farklı olur:

- Psikoz: kişinin gerçeklerle bağlantısının kopması
- Ruh hali bozuklukları: kişinin baş edemeyeceği ölçüde üzüntü, aşırı endişe, korku duyması, uyuyamaması, daha önce zevk aldığı şeylerden zevk almaması, iştahında değişiklik olması vs.

Âniden veya yavaş yavaş ve tedricen ortaya çıkabilen bu değişiklikler kişinin işi, eğitimi, ilişkileri ve diğer talepler ile baş edebilmesini güçleştirir.

Devamı arkada...

### ***Tedavi ve İyileşme***

Hemen her akıl hastalığı kimyasal dengesizliği düzelterek ilâçlar ve bir tür psikoterapi ve/veya profesyonel danışma yoluyla tedavi edilebilir veya ciddiyeti hafifletilebilir. İyileşmeye yardımcı olacak en önemli şeylerden birisi şefkat ve anlayıştır. Akıl hastalığı olan kişi, başkaları bireyin olağan dışı davranışlarını anlamayıp utanç, reddetme ve kötü davranışlarla tepki verebildikleri için çok kez yalıtılmayla ve ayırımla karşı karşıya kalır. Kültür akıl hastalığının birçok yönünü etkilediği için tedavi seçenekleri araştırılırken kişinin kökeninin göz önüne alınması önemlidir.

Her beş yetişkinden birinin yaşamlarının belli bir döneminde akıl hastalığı geçirdiklerinin, akıl hastalıklarının tedavi edilebileceğinin ve şefkat ve anlayışın kişinin iyileşmesine yardımcı olacağını hatırlanması önemlidir.

### ***Daha fazla bilgi***

Avustralya Çokkültürlü Akıl Sağlığı (MMHA), Avustralya Hükûmetinden fon alan ve kampanyalar, kaynaklar ve bilgilendirme belgeleri yoluyla kültürel ve dil olarak farklı kökenlerden olan Avustralyalılar [CALD] için akıl sağlığını geliştirmek ve intiharları önlemek üzere akıl sağlığı uzmanları, tüketiciler, bakıcılar, sözcü gruplar ve yüksek öğrenim kurumlarıyla yakından çalışan bir ulusal programdır.

MMHA ile telefonla: 02 9840 3333, faksla: 02 9840 3388, numaradan, e-posta yoluyla: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au), ve [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au) adresindeki internet sitesinden ilişkiye geçebilirsiniz.

