



SAVLADAVANJE POTEŠKOĆA DUŠEVNE BOLESTI U PORODICI

(Coping with Mental Illness in the Family)

Vrlo je teško za porodicu kada je neko u kući teško bolestan - ali je mnogo teže izlaziti na kraj s članom porodice koji nije fizički nego duševno bolestan. Premda je duševna bolest danas dosta česta pojava, jer pogađa svaku četvrtu osobu iz svih kulturnih sredina u Australiji, ona se još uvijek sasvim pogresno tumači.

Na primjer, dosta često se ljudi boje da bi osoba s duševnom bolešću mogla biti agresivna - dok zapravo većina njih to nije. Zatim postoji uvjerenje, da onaj koji se izliječio od duševne bolesti kao što je "slom živaca", uvijek ostaje na neki način "slabić" - dok se te osobe zapravo mogu potpuno izliječiti, jednako kao neko ko je bolovao od neke fizičke bolesti. Veliki problem je i u tome, što je mnogim ljudima neugodno ili se uznemire ako se duševno bolesna osoba čudno ili neobično ponaša.

Zbog ovakvih stavova, porodica koja živi s duševnim bolesnikom, i onako već težak život još je teži. Neke od njih smatraju da je duševnu bolest člana porodice najbolje sakriti od ostalog svijeta. Mnoge porodice se osjećaju usamljene, zbog toga jer im je teško pozivati ljude u kuću, ili zbog toga što ih ostali svijet, pa čak i rodbina izbjegava.

Važno je da se porodice suočene ovakvom situacijom ne pokušavaju snalaziti same. Duševnu bolest, upravo kao i mnoge druge bolesti, lakše će se liječiti ako se rano otkrije. Ali rodbina često ne obraća pažnju na simptome duševne bolesti, u nadi da će to već nekako samo od sebe proći. Ali u stvari, kako vrijeme prolazi tako se i šanse za pogoršavanje stanja povećavaju pa osobe koje bi se inače mogle liječiti kod kuće, moraju ići u bolnicu, zbog toga što dijagnoza bolesti nije bila dovoljno rano postavljena.

To se odnosi i na one porodice u kojima je nekom članu utvrđena dijagnoza duševne bolesti, na primjer šizofrenije ili manijačno-depresivne psihoze. Ako se oboljeli počne čudno ponašati, ili neće da uzima lijekove propisane za njegovo stanje, rodbina će se možda pretvarati da su ti problemi prolazne naravi, dok oni zapravo mogu postati mnogo ozbiljniji.

Zbog toga je mnogo bolje zatražiti i profesionalnu pomoć, bilo to od ljekara koji liječi oboljelog, ili od stručne ekipe specijalizirane za duševno zdravlje, ili u bolnici ili u zdravstvenom centru za zajednicu. Na taj način je lakše održati bolest pod kontrolom a bolesnika u stabilnijem stanju.

Ako je neko u vašoj porodici duševno bolestan, nastojte naučiti što više o njegovoj bolesti. Tada ćete bolje znati što možete očekivati i kako da se u tome snalazite - članovi ekipe za duševno zdravlje će vam savjetovati kako je najbolje komunicirati s osobom koja na primjer pati od obmana, tj. paranoidnih ideja i halucinacija, ili s nekim tko boluje od depresije ili naginje samoubistvu.

Ako ste dobro informisani, prestaćete bacati krivicu na sebe - mnoge porodice misle da su one na neki način krive za bolest svojeg člana, ali to nije istina. Duševna bolest nastaje kombinacijom mnogih okolnosti. Može postojati nasljeđena sklonost, neuravnoteženost hemijskih tvari u mozgu, zatim razne situacije kao što su nezaposlenost, odlazak u mirovinu, slom ili čak seoba u novu zemlju. Naravno, za to nije niko kriv - niti bolesnik a niti njegova obitelj.

Obitelji s duševnim bolesnikom, mogu se uključiti u grupe za međusobnu podršku. Jedna od njih je Društvo rodbine i prijatelja duševno bolesnih (The Association of Relatives and Friends of the Mentally Ill - ARAFMI). Ova organizacija pomaže prijateljima i rodbini davanjem savjeta, informacija i podrške. Nažalost, veći dio aktivnosti i literature su na engleskom jeziku, ali je ipak korisno stupiti s njima u vezu ako neko u porodici govori engleski. ARAFMI je na broju: 3254 1881.

Za informacije i pomoć, porodice se također mogu obratiti na

- Queensland Transcultural Mental Health Centre, telefon 3240 2833,
- Hrvatski Program za Duševno Zdravlje, telefon 3891 7933,
- Etnički Program za Duševno Zdravlje, Telefon 3891 7911.
- Queensland program za pomoć osobama koje su preživjele traumu i torturu (QPASTT), telefon 3391 6677,
- Translating & Interpreting Service (TIS), Telefon 131 450

The information in this factsheet was adopted from translated material published by NSW HEALTH