



SVLADAVANJE POTEŠKOĆA DUŠEVNE BOLESTI U OBITELJI

(Coping with Mental Illness in the Family)

Vrlo je teško za obitelj kada je netko u kući teško bolestan - ali je mnogo teže izlaziti na kraj s članom obitelji 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, još uvijek ju se posve krivo tumači.

Na primjer, dosta često se ljudi boje da bi osoba s duševnom bolešću mogla biti naprasita - 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, sasvim isto kao netko tko 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, obitelj koja živi s duševnim bolesnikom, otežava si i onako već težak život. Neke od njih smatraju da je duševnu bolest člana obitelji najbolje zatajiti od ostalog svijeta. Mnoge obitelji se osjećaju osamljene, 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 obitelji suočene ovakvom situacijom ne pokušavaju snalaziti same. Duševnu bolest, upravo kao i mnoge druge bolesti, lakše će se liječiti ako ju se rano otkrije. Ali rodbina često puta 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 obitelji u čijeg je člana utvrđena dijagnoza duševne bolesti, na primjer šizofrenije ili manično-depresivne psihoze. Ako se oboljeli počne čudno ponašati, ili ne će uzimati lijekove propisane za njegovo stanje, rodbina će si možda utvarati 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 liječnika 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 netko u vašoj obitelji 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 saobraćati s osobom koja na primjer pati od obmana, tj. paranoidnih ideja i halucinacija, ili s nekim tko boluje od depresije ili naginje na samoubojstvo.

Ako ste dobro informirani, prestat ćete bacati krivnju na sebe - mnoge obitelji 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 kemijskih tvari u mozgu, zatim razne situacije kao što su nezaposlenost, odlazak u mirovinu, slom ili čak seoba u novu zemlju. Naravno, za to nije nitko 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 netko u obitelji govori engleski. ARAFMI je na broju: 3254 1881.

Za informacije, obitelji 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 mučenje i emocionalni stress (QPASTT), telefon 3391 6677.
- Telefonska Prevodilačka Služba (TIS), telefon 131 450.

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