



## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ (Coping with Mental Illness in the Family)

Το να έχει κανείς κάποιον μέσα στην οικογένεια με μια χρόνια σωματική ασθένεια μπορεί να είναι δύσκολο να αντιμετωπιστεί - αλλά η κατάσταση μπορεί να είναι ακόμα χειρότερη για οικογένειες που ζουν με ένα συγγενή που είναι, όχι σωματικά, αλλά ψυχικά ασθενής. Αν και η ψυχασθένεια είναι τόσο συνηθισμένη που επηρεάζει ένα σε κάθε τέσσερα άτομα στην Αυστραλία από όλες τις πολιτισμικές προελεύσεις, εξακολουθεί να παρεξηγείται.

Ένας φόβος, για παράδειγμα, είναι ότι τα άτομα που έχουν ψυχασθένεια είναι βίαια - και όμως τα περισσότερα άτομα με μια ψυχασθένεια δεν είναι βίαια. Μετά υπάρχει η ιδέα ότι, αν κάποιος έχει αναρρώσει από μια ψυχασθένεια όπως "νευρικό κλονισμό", αυτός εξακολουθεί να είναι ψυχικά "αδύνατος" κατά κάποιο τρόπο - και όμως άτομα με μια ψυχασθένεια μπορούν να έχουν πλήρη ανάρρωση ακριβώς το ίδιο όπως μπορεί κάποιος να αναρρώσει εντελώς από μια σωματική ασθένεια. Ένα άλλο πρόβλημα είναι ότι πολλοί άνθρωποι νιώθουν πολύ ανήσυχoi ή αμήχανoi αν ένα άτομο με ψυχασθένεια συμπεριφέρεται με ασυνήθιστο ή διαφορετικό τρόπο.

Διαθέσεις και συμπεριφορές σαν αυτές κάνουν δύσκολη τη ζωή για οικογένειες που ζουν με ένα συγγενή που υποφέρει από ψυχασθένεια. Μερικές οικογένειες νιώθουν ότι πρέπει να κρύβουν την ασθένεια του συγγενή τους από τον υπόλοιπο κόσμο. Ή μπορεί να νιώθουν απομονωμένες, είτε επειδή είναι δύσκολο να καλούν κόσμο σπίτι, ή επειδή μπορεί άλλοι άνθρωποι να τις αποφεύγουν - συμπεριλαμβανομένων άλλων μελών της οικογένειάς τους που αποφεύγουν να τους επισκέπτονται.

Είναι σημαντικό οι οικογένειες σ' αυτή την κατάσταση να μην προσπαθούν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα μόνες τους. Όπως οποιαδήποτε ασθένεια, η ψυχασθένεια μπορεί να θεραπευθεί πιο εύκολα αν διαπιστωθεί ενωρίς. Μερικές φορές οι οικογένειες αγνοούν τα συμπτώματα της ψυχασθένειας, ελπίζοντας ότι τα πράγματα θα γίνουν καλύτερα. Αλλά οι πιθανότητες είναι ότι τα πράγματα θα γίνουν χειρότερα και ένα άτομο μπορεί να χρειαστεί να εισαχθεί σε νοσοκομείο ενώ θα μπορούσε να υποβληθεί σε θεραπεία στο σπίτι αν είχε διαγνωστεί ενωρίτερα.

Το ίδιο ισχύει για οικογένειες που ζουν μ' ένα συγγενή που έχει διαγνωστεί με μια ασθένεια όπως σχιζοφρένεια ή μανιώδη κατάθλιψη, για παράδειγμα. Αν αυτός αρχίσει να συμπεριφέρεται παράξενα ή αρνείται να πάρει τα φάρμακα που βοηθούν στον έλεγχο της ασθένειάς του, μπορεί η οικογένεια να μπει στον πειρασμό να ελπίζει ότι το πρόβλημα θα περάσει. Αυτό όμως μπορεί να κάνει τα πράγματα χειρότερα. Είναι πολύ καλύτερα να επικοινωνήσετε με το γιατρό που κουράρει το άτομο, ή την ομάδα ψυχικής υγείας στο πλησιέστερο νοσοκομείο ή κοινοτικό κέντρο υγείας και να λάβετε επαγγελματική βοήθεια. Αυτό διευκολύνει περισσότερο τον έλεγχο της ασθένειας και την τήρηση του ατόμου σε σταθερή κατάσταση.

Αν κάποιος στην οικογένειά σας υποφέρει από ψυχασθένεια, προσπαθήστε να μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε σχετικά με την ασθένεια. Αυτό σας βοηθά να γνωρίζετε τι να περιμένετε και πώς να το αντιμετωπίζετε - οι υπάλληλοι ψυχικής υγείας μπορούν να σας δώσουν συμβουλές για το πώς να αντιμετωπίζετε και να επικοινωνείτε με κάποιον που έχει παραισθήσεις ή ψευδαισθήσεις, για παράδειγμα, ή κάποιον που βρίσκεται σε κατάσταση κατάθλιψης ή απειλεί ν' αυτοκτονήσει.

Το να είστε ενημερωμένοι μπορεί επίσης να σας σταματήσει από το να ρίχνετε το φταίξιμο στον εαυτό σας - πολλές οικογένειες νιώθουν ότι μπορεί να έχουν κατά κάποιο τρόπο προκαλέσει την ασθένεια του συγγενή τους, αλλά αυτό δεν είναι αλήθεια. Πολλοί παράγοντες μπορούν να συνδυαστούν για να προκαλέσουν ψυχασθένεια. Μπορεί να είναι μια κληρονομημένη προδιάθεση, μια χημική ανισορροπία στον εγκέφαλο, μπορεί να είναι αγχώδεις καταστάσεις της ζωής όπως ανεργία, αποχώρηση από την ενεργό υπηρεσία, κλονισμός ή ακόμα μετανάστευση. Αλλά κανένας δεν πρέπει να θεωρείται ότι φταίει για την ασθένεια - ούτε ο ασθενής ούτε η οικογένεια.

Αν κάποιος στην οικογένεια έχει ψυχασθένεια, υπάρχουν μέρη που μπορούν να βοηθήσουν. Αυτά περιλαμβάνουν κοινοτικά κέντρα υγείας, καθώς και το Κέντρο Διαπολιτισμικής Ψυχικής Υγείας (Transcultural Mental Health Centre: QTMHC) που μπορούν να δώσουν συμβουλές και να παραπέμψουν σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή ομάδες στήριξης.

Ο Σύνδεσμος Συγγενών και Φίλων Ψυχασθενών (Association of Relatives and Friends of the Mentally Ill: ARAFMI) είναι ένας οργανισμός που βοηθά φίλους και συγγενείς προσφέροντας συμβουλές, πληροφορίες και στήριξη. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον οργανισμό ARAFMI στο 07 3254 1881.

- Η Υπηρεσία Στήριξης της Δευτερεύουσας Κλινικής QTMHC στο 07 3240 2833.
- Άλλες υπηρεσίες στήριξης με τις οποίες μπορείτε να επικοινωνήσετε είναι:
- Το Πρόγραμμα Ψυχικής Υγείας Εθνοτήτων (Ethnic Mental Health Program) για άτομα που μιλούν Κινεζικά, Ελληνικά, Ιταλικά, Ισπανικά και Βιετναμέζικα στο 07 3891 7911.
- το Κροατικό Πρόγραμμα Ψυχικής Υγείας (Croatian Mental Health Program) στο 07 3240 2071.
- τον/την υπάλληλο Ψυχικής Υγείας Ατόμων μη Αγγλόφωνης Προέλευσης ή το Κέντρο Πληροφόρησης και Εξυπηρέτησης Μεταναστών (Migrant Resources Centre) Townsville στο 077 124 800