



КАКО ИЗАЋИ НА КРАЈ СА МЕНТАЛНОМ БОЛЕШЋУ У ПОРОДИЦИ (Coping with Mental Illness in the Family)

Имати у породици некога са озбиљном физичком болешћу је тешко, али још је теже онима који у породици имају некога ко је, не физички већ душевно болестан. Иако су ментална оболења веома честа, јављају се код сваког четвртог становника Аустралије, без обзира на етничко и порекло, за ове проблеме још увек не постоји одговорјуће резумевање.

Неки, на пример, верују да су особе које пате од менталних оболења насилне, а у ствари већина оваквих болесника то нису. Затим, раширено је веровање да су људи који су се опоравили од неког менталног обољења, као што је нервни слом, и даље на неки начин ментално “слаби”, док, у ствари, оздрављење од менталне болести може бити исто толико потпуно као и оздрављење од неког телесног обољења. Други проблем је у томе што се велики број људи осећа помало неугодно ако се душевно болесна особа понаша на неуобичајен или различит начин.

Оваква гледања још више отежавају живот породицама које живе са ментално оболелом особом. Неке породице осећају да од осталог света морају да скривају болест свог рођака. Они се могу осећати изолованим било због тога што им је тешко да позивају људе у посету, било због тога што их други, укључујући и чланове њихове породице, одбацују и избегавају да их посећују.

Важно је да се породице које су се нашле у оваквој ситуацији не повлаче у себе и не покушавају да саме реше ове проблеме. Као и свака друга болест и ментално обољење може се лечити ако се открије на време. Неке породице занемарују симптоме менталног обољења надајући се да ће ствари кренути на боље. Али, стање се обично пороршава и оболела особа често мора бити смештена у болницу иако би лечење, да је започето на време, могло бити обављено и код куће.

Исто важи и за породице које живе са особом која пати од болести као што су шизофренија или манијачно-депресивни поремечај, на пример. Ако оболела особа почне да се понаша чудно или одбија да узима лекове који помажу да се болест савлада, врло је лако пасти у искушење да се проблем занемари у нади да ће сам од себе проћи. Али ово само може да погорша ситуацију. Много је боље обратити се лекару који лечи оболелог или одељењу за менталне болести у најближој болници или у локаланом здравственом центру и затражити стручну помоћ. Тиме се олакшава контрола болести и оболела особа одржава у стабилном стању.

Ако је неко у вашој породици ментално болестан, покушајте да о његовој или њеној болести што више сазнате. То ће вам помоћи да предвидите проблемеме и упознате начине да се са тим проблемима суочавате. Здравствени стручњаци за ментално здравље могу до вам дају савете о томе како да општите са особом која има привиђења или халуцинације, на пример, или са особом која је депресивна или склона самоубиству.

Ако сте добро обавештени о свим странама болести, лакше ће вам бити да престанете да кривите себе, јер многе породице осећају да су оне некако изазвале болест код неког од својих ближњих што, у ствари, није случај. Многи чиниоци доводе до менталних оболења. То могу бити неке наследне предиспозиције, затим хемијска неравнотежа у мозгу, али и стресови у животу као што су незапосленост, одлазак у пензију, нервни слом или чак преселење у нову средину. Али за оваква оболења кривицу не сноси ни сам болесник нити његова породица.

Ако је неко у породици ментално болестан, постоје установе које могу да помогну. У те установе спадају и локални здравствени центри као и Транскултурни центар за ментално здравље (Transcultural Mental Health Centre) који може да пружи савете али и упут за специјалисту за ментално здравље и за разна друга удружења за помоћ и подршку. Јавите се Ани на телефон (07) 3240 2833. Удружење рођака и пријатеља ментално оболелих лица (Association of Relatives and Friends of Mentally Ill – ARAFMI) је организација која помаже рођацима и пријатељима саветима али и обавештењима и општом подршком. Телефон удружења је (07) 3254 1881. Нажалост, добар део активности и литературе су на енглеском језику, али добро би било да им се обратите преко рођака који добро говоре енглески.

- Ethnic Mental Health Program - Tel (07) 3891 7911
- QPASTT - Tel (07) 3391 6677
- Translating and Interpreting Service (TIS) - Tel 131 450

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