



## Što je DUŠEVNA BOLEST?

### ŠTO JE DUŠEVNA BOLEST?

Kod bolesnika koji boluju od duševne bolesti javlja se poremećaj mišljenja, osjećaja i ponašanja. Drugim riječima, bolesnik ima promjene u mišljenju, osjećajima i ponašanju, ne može kontrolirati svoje misli, osjećaje i ponašanje. To može znatno utjecati na odnose s drugim ljudima, na posao i način života.

Duševnom bolesniku je teško, a isto tako i njegovoj obitelji. Duševna bolest je nešto čega se ne treba stidjeti.

### ŠTO JE UZROK DUŠEVNE BOLESTI?

Treba shvatiti da duševna bolest nije ničija krivnja. Često se misli da je to nečista krv, kazna ili urok. Danas liječnici smatraju da duševnu bolest može izazvati niz čimbenika:

- poremećenje kemijskog procesa u mozgu
- stres i svakidašnji problemi
- teška trauma

Teško je odrediti pravi uzrok duševne bolesti kod svakog bolesnika.

### DA LI JE DUŠEVNA BOLEST NASLJEDNA?

Istraživanja pokazuju da kod nekih ljudi postoji genetska predispozicija mogućnost naslijeđa za duševno oboljenje. Zbog niza složenih čimbenika treba o tome razgovarati s liječnikom.

### DA LI JE DUŠEVNA BOLEST ZARAZNA?

Duševna bolest nije zarazna kao što su to na primjer prehlada i ospice.

### KOJI SU NAJČEŠĆI OBLICI DUŠEVNE BOLESTI?

#### **1. TJESKOBA**

Bolesnik je vrlo nesretan, paničan i zabrinut. Najčešći simptomi su povišeni krvni tlak, ubrzano kucanje srca, promjene u želucu, drhtanje, napetost mišića, nemir i nesanica.

#### **2. DEPRESIJA**

Depresija djeluje na raspoloženje.

**Blaga depresija:** Ovaj oblik depresije se javlja kod mnogih ljudi; na primjer žalost, bezvoljnost.

**Teška depresija:** Simptomi su:

- velika žalost i očaj,
- bezvoljnost za posao, hobi, osobnu higijenu,
- nesanica,
- gubitak apetita,
- gubitak tjelesne težine,
- gubitak energije,
- pomisao na samoubojstvo,
- osjećaj krivnje,
- nemoćnost,
- osjećaj bezvrijednosti.

Oba oblika depresije su izazvana reakcijom na događaje kao, na primjer, gubitak voljene osobe, otkaz na poslu, a i uzrocima koji nisu poznati.

Ako niste sigurni koliko je depresija ozbiljna, zatražite stručni savjet.

### 3. PSIHOTIČNI POREMEĆAJI

Bolesnik gubi osjećaj stvarnosti ili ne može razlikovati stvarnosti i fantazije. Dva najčešća poremećaja su šizofrenija i manično-depresivna bolest.

**Šizofrenija:** Simptomi:

- smetenost, depresija;
- bolesnik čuje glasove koji nisu prisutni ili koje nitko drugi ne čuje;
- bolesnik misli da mu drugi žele nauditi;
- bolesnik misli da je slavna ili moćna osoba;
- bolesnikovo ponašanje nije u skladu s njegovim osjećajima; on se smije žalosnoj misli bez ikakvog razloga;
- bolesnik nije u stanju obavljati ono što je najnužnije, na primjer brinuti se za osobnu higijenu ili hranu.

**Manično depresivna bolest:** utječe na raspoloženje osobe koje može biti ekstremno povišeno (manija, bijes) ili sniženo (depresija, potištenost).

Simptomi depresije:

- osjećaj neuspjeha ili bezvrijednosti;
- pomisao na samoubojstvo;
- nesanica;
- gubitak apetita.

Simptomi manije:

- razdražljivost;
- pobrkani govor zbog prebrzog govora;
- impulsivnost, naglost;
- bolesnik misli da je važna i moćna osoba.

### KAKO POMOĆI TAKVOJ OSOBI?

Ljudi kod kojih se javljaju ovi simptomi trebali bi se obratiti liječniku. Duševna bolest je kao i tjelesna bolest. Bolesnik može brže ozdraviti ako se liječi na samom početku bolesti ili dok bolest još nije uznapredovala.

Ako mislite da nešto nije uredu, najbolje je da što prije zatražite pomoć ili da s nekim porazgovarate o tome.

Bolesniku se može pomoći jednim ili kombinacijom slijedećih načina:

**Lijekovi** mogu pomoći kod nekih oblika duševne bolesti jer ublažuju simptome.

**Podrška i savjeti** mogu pomoći bolesniku u savladavanju bolesti i njenih simptoma.

**Grupe za podršku:** vode sastanke s duševnim bolesnicima i njihovim obiteljima. U ovim grupama ljudi imaju priliku i mogućnost razgovarati o bolesti i svojim iskustvima i pomoći jedan drugome.

**Rehabilitacija ili oporavak:** bolesnik uči novi način snalaženja u svakodnevnom životu. Rehabilitacija mu pomaže prikupiti snagu i iskoristi svoje sposobnosti.

Svrha pružanja ove pomoći je da se duševni bolesnik ponovno osjeća poštivan, dostojan i siguran u sebe.

### GDJE SE MOŽE DOBITI POMOĆ?

**Liječnik opće prakse:** Liječnik može uputiti duševnog bolesnika u odgovarajuće ustanove ili ga liječiti lijekovima.

**Klinike za duševno zdravlje:** (Community Mental Health Clinics): U klinici rade psihijatri, psiholozi, psihijatrijske medicinske sestre, terapeuti za radnu terapiju i socijalni radnici. Oni, u sklopu svoje struke, pomažu bolesniku i njegovoj obitelji. U nekim klinikama zdravstveni radnici dolaze u kuću bolesniku. U mnogim klinikama je moguće dobiti pomoć u slučaju krize.

**Psihijatrijske bolnice:** Ako je netko jako bolestan, možda će morati ići u bolnicu. Bolesnik može biti primljen u bolnicu pod prinudom ako postoji mogućnost da ozlijedi sebe ili druge. Bolesnik smjeste u bolnicu da se što brže izliječi i vrati kući.

**Privatne službe:** Društveni zdravstveni centri vode privatne službe kako bi duševnom bolesniku pomogle živjeti neovisno od drugih. One, na primjer, pomažu bolesniku naći društvo ili stambeni smještaj. Ove službe ne pružaju liječniku pomoć i ne daju lijekove.

## HOĆE LI PROBLEM BITI DRŽAN U TAJNOSTI?

Zdravstveni radnik ne smije date podatke o bolesniku nekoj drugoj osobi bez dozvole tog bolesnika. Ako je prevodilac prisutan, on također mora držati sve podatke u tajnosti.

Duševni bolesnik se mora liječiti da bi ozdravio. Što se bolesnik kasnije počne liječiti, to će period ozdravljenja biti duži.

## GDJE MOGU VIŠE SAZNATI O SVEMU TOME?

- Liječnik opće prakse
- Klinike za duševno zdravlje
- The Queensland Transcultural Mental Health Centre  
Telephone: (07) 3240 2833
- Association of Relatives & Friends of the Mentally Ill, Queensland (ARAFMI)  
Telephone: (07) 3254 1881
- Schizophrenia Fellowship of Queensland  
Telephone: (07) 3358 4424
- Croatian Mental Health Program  
Telephone: (07) 3240 20731

The information in this leaflet was adapted from a brochure produced by ADEC Victoria titled "What is Mental Illness?".