



Τί είναι Η ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ;

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ;

Οι άνθρωποι που υποφέρουν από μια ψυχική ασθένεια αισθάνονται μια διαταραχή στον τρόπο που σκέφτονται, νοιώθουν ή συμπεριφέρονται. Μ' άλλα λόγια, οι σκέψεις, τα συναισθήματα και η συμπεριφορά τους είναι μπερδεμένα ή ίσως να μη έχουν αρκετό έλεγχο στις σκέψεις, στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά τους. Αυτό επιδρά σε μεγάλο βαθμό στις σχέσεις τους, στη δουλειά τους και στην ευχαρίστηση της ζωής τους.

Η ψυχική ασθένεια μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες στο ίδιο το άτομο και στην οικογένειά του. Δεν είναι κάτι που πρέπει να ντρέπεται κανείς.

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΗ ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ;

Είναι σημαντικό να καταλάβετε ότι αν κάποιος έχει μια ψυχική ασθένεια δεν είναι σφάλμα κανενός. Μερικές φορές πιστεύεται ότι είναι το άσχημο αίμα, ή η θεϊκή τιμωρία, ή το μάτιασμα. Σήμερα οι γιατροί πιστεύουν ότι υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν σε μια ψυχική ασθένεια:

- Χημική αστάθεια στον εγκέφαλο.
- Άγχος και καθημερινά προβλήματα.
- Πολύ οδυνηρές εμπειρίες στη ζωή.

Είναι δύσκολο να είναι κάποιος απόλυτα σίγουρος για τις αιτίες της ψυχικής ασθένειας σ' όλες τις περιπτώσεις.

ΕΙΝΑΙ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΗ Η ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ;

οι έρευνες δείχνουν ότι μερικοί άνθρωποι **ίσως** να έχουν κάποια γεννητική προδιάθεση για την ανάπτυξη της ψυχικής ασθένειας. Επειδή υπάρχουν πολλοί περίπλοκοι παράγοντες σας συνιστούμε να μιλήσετε με το γιατρό σας.

ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΗ Η ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

Όχι. Η Ψυχική Ασθένεια δεν είναι μεταδοτική όπως είναι το κρύωμα ή η ιλαρά.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΥΡΙΟΙ ΤΥΠΟΙ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ;

(1) ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Ένα άτομο μπορεί να νοιώσει μεγάλη απελπισία, πανικό ή ανησυχία.

Κοινά συμπτώματα: νψηλή πίεση, ταχυπαλμία, αδιαθεσία στο στομάχι, τρεμμούλες, πιασμένοι μυς, ανησυχία, αϋπνίες.

(2) ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η κατάθλιψη επηρεάζει τη ψυχική διάθεση ενός ατόμου.

Ελαφρά Κατάθλιψη: Πολλοί άνθρωποι νοιώθουν μια ελαφρά κατάθλιψη στη ζωή τους, π.χ. λύπη, το άτομο δεν θέλει να κάνει τίποτα.

Σοβαρή Κατάθλιψη: στα συμπτώματα συμπεριλαμβάνονται:

- μεγάλη λύπη ή απελπισία
- το άτομο μπορεί να χάσει το ενδιαφέρον του για τη δουλειά, τα χόμπυ ή για την προσωπική υγιεινή του.
- προβλήματα ύπνου
- απώλεια όρεξης
- απώλεια βάρους
- αδυναμία
- σκέψεις για αυτοκτονία
- ενοχές

- απόγνωση
- το άτομο νοιώθει ότι δεν σξιζει τίποτα.

Η κατάθλιψη, ανεξάρτητα αν είναι ελαφρά ή σοβαρή μπορεί να έχει τα αίτιά της στον τρόπο που το άτομο αντιδρά στα γεγονότα της ζωής, πχ. θάνατος αγαπημένου προσώπου, απόλυση απ' τη δουλειά. Όμως, μπορεί να μη υπάρχουν άλλες εξωτερικές γνωστές αιτίες.

Αν δεν είστε βέβαιοι για τη σοβαρότητα της κατάθλιψης μιλήστε μ' ένα γιατρό.

(3) ΨΥΧΩΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Το άτομο χάνει την επαφή με την πραγματικότητα ή αδυνατεί να ξεχωρίσει τι είναι πραγματικότητα και τι φαντασία. Δύο από τις πιο κοινές ψυχωτικές διαταραχές είναι η Σχιζοφρένεια και Μανιοκαταθλιπτική Ασθένεια.

Σχιζοφρένεια:

Στα συμπτώματα συμπεριλαμβάνονται:

- Σύγχιση ή κατάθλιψη.
- Το άτομο απομακρύνεται απ' την οικογένεια, φίλους και αποφεύγει τις κοινωνικές επαφές.
- Το άτομο ακούει φωνές ανθρώπων που δεν είναι ελεί ή που κανέναν άλλος δεν τις ακούει.
- Πιστεύει ότι οι άνθρωποι θέλουν να του κάνουν κακό.
- Πιστεύει ότι είναι κάποιος διάσημος ή ισχυρός.
- Τα συναισθήματα και οι σκέψεις δεν συγχρονίζονται, πχ. χωρίς κανένα φανερό λόγο γελάει για μια θλιβερή σκέψη.
- Το άτομο δεν είναι ικανό να κάνει καθημερινά πράγματα πχ. να φροντίζει για την καθημερινή του υγιεινή ή διατροφή.

Μανιοκαταθλιπτική Ασθένεια: επιδρά στη ψυχική διάθεση ενός ατόμου. Ένα άτομο μπορεί να έχει ακραίες αλλαγές στη διάθεσή του από υψηλές σε χαμηλές.

Τα συμπτώματα "χαμηλής" ψυχικής διάθεσης είναι:

- Το άτομο νοιώθει αποτυχημένο ή ότι δεν αξίζει.
- Συναισθήματα αυτοκτονίας.
- Προβλήματα ύπνου.
- Το άτομο δεν έχει όρεξη για φαγητό.

Τα συμπτώματα "υψηλής" ψυχικής διάθεσης είναι:

- Το άτομο είναι ευέξαπτο.
- Η ομιλία μπορεί να είναι μπερδεμένη γιατί προσπαθεί να μιλήσει πολύ γρήγορα.
- Αυθόρμητες ενέργειες.
- Το άτομο πιστεύει ότι είναι κάποιο διάσημο πρόσωπο ή ότι έχει μεγάλες δυνάμεις.

ΤΙ ΒΟΗΘΕΙΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΙΑ ΤΟ ΑΤΟΜΟ;

Οι άνθρωποι που έχουν αυτά τα συμπτώματα θα πρέπει να ζητήσουν ιατρική βοήθεια. Μια ψυχική ασθένεια είναι όπως μια σωματική ασθένεια. Αν το άτομο λάβει θεραπεία για την ασθένεια στην αρχή ή πριν χειροτερέψει, μπορεί να γίνει καλά πιο γρήγορα.

Αν πιστεύετε ότι κάτι συμβαίνει με εσάς ή σε κάποιον απ' την οικογένειά σας, μη καθυστερήσετε να ζητήσετε βοήθεια. Όσο το γρηγορότερο τόσο το καλύτερο.

Ένα ή περισσότερα απ' τα ακόλουθα μπορεί να βοηθήσουν ένα άτομο.

1. **Τα φάρμακα** μπορεί να βοηθήσουν μερικές μορφές της ψυχικής ασθένειας. Βοηθάνε στον έλεγχο των συμπτωμάτων.
2. **Υποστήριξη και Συμβουλευτικές υπηρεσίες:** Μπορείτε να μιλήσετε με κάποιον που θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε την ασθένεια και τα συμπτώματά της όσο το δυνατόν καλύτερα.
3. **Ομάδες Υποστήριξης:** Οι ομάδες αυτές προσφέρουν κοινωνικές επαφές και συντροφιά για τα άτομα που έχουν κάποια ψυχική ασθένεια καθώς και για τις οικογένειές τους. Αντές οι ομάδες δίνουν την ευκαιρία στα άτομα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, να μάθουν για τη ψυχική ασθένεια και να νποστηρίζουν ο ένας τον άλλο.

4. Αποκατάσταση: Η μάθηση νέων τρόπων για την καλύτερη αντιμετώπιση των αναγκών της καθημερινής ζωής. Βοηθάει τ' άτομα να εκμεταλλεντούν όσο γίνεται καλύτερα τις δυνάμεις και ικανότητές τους.

Ο στόχος αυτής της βοήθειας είναι να αποκαταστήσει το σεβασμό, την αξιοπρέπεια και εμπιστοσύνη του ψυχικά άρρωστου ατόμου.

ΑΠΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΡΩ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Παθολόγοι (GP): Ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει παραπέμποντάς σας σε μια κατάλληλη υπηρεσία ή δίνοντάς σας φάρμακα.

Κοινοτικές Κλινικές Ψυχικής Υγείας: Στο προσωπικό υπάρχουν ψυχίατροι, ψυχολόγοι, ψυχιατρικές νοσοκόμες, εργασιοθεραπευτές, κοινωνικοί λειτουργοί. Προσφέρουν διάφορες βοήθειες σ' ένα άτομο με μια ψυχική ασθένεια και/ή στην οικογένειά τους. Σε μερικές Κλινικές οι λειτουργοί μπορούν να επισκεφτούν τους ασθενείς στα σπίτια τους. Στις περισσότερες κλινικές διατίθενται υπηρεσίες άμεσης ανάγκης.

Ψυχιατρεία: Αν κάποιος είναι πολύ άρρωστος ίσως να χρειαστεί να μπει σε νοσοκομείο. Μπορεί να βάλουν κάποιον σε νοσοκομείο υποχρεωτικά αν αποτελεί κίνδυνο στον εαυτό του ή στους άλλους. Όταν το άτομο είναι στο νοσοκομείο η ψυχική του υγεία ελέγχεται ταχτικά. Ο σκοπός της νοσοκομειακής εισαγωγής είναι να αποκαταστήσει το γρηγορότερο δυνατόν τη ψυχική υγεία του ατόμου ώστε να μπορέσει να επιστρέψει στο σπίτι του.

Μη Κρατικές Υπηρεσίες: λειτουργούν απ' τις τοπικές κοινότητες. Ο κύριος στόχος τους είναι να βοηθήσουν κάποιον με μια ψυχική ασθένεια να ζει όσο γίνεται πιο ανεξάρτητα. Για παράδειγμα, μπορεί να βοηθήσουν κάποιον να δημιουργήσει νέες φιλίες ή μερικές φορές παρέχουν στέγαση. Δεν παρέχουν θεραπεία ή φάρμακα.

ΘΑ ΚΡΑΤΗΘΕΙ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΟΥ;

Όταν βλέπετε ένα γιατρό ή οποιοδήποτε ιατρικό προσωπικό, οι πληροφορίες για το πρόβλημά σας απαγορεύεται να δοθούν σε κανέναν χωρίς την άδειά σας. Αν βρίσκεται παρών ένας διερμηνέας, κι αυτός πρέπει να κρατήσει τις πληροφορίες εμπιστευτικές.

Είναι σημαντικό για ένα άτομο που υποφέρει από μια ψυχική ασθένεια να λάβει θεραπεία για να γίνει καλά. Όσο περισσότερο καιρό παραμένει η ασθένεια χωρίς θεραπεία τόσο περισσότερο καιρό θα χρειαστεί να γίνει καλά.

ΑΠΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΡΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ;

- Παθολόγοι
- Κοινοτικές Κλινικές Ψυχικής Υγείας
- The Queensland Transcultural Mental Health Centre
Τηλέφωνο: (07) 3240 2833
- Association of Relatives & Friends of the Mentally Ill, Queensland (ARAFMI)
Τηλέφωνο: (07) 3254 1881
- Schizophrenia Fellowship of Queensland
Τηλέφωνο: (07) 3358 4424
- Ethnic Mental Health Program
Τηλέφωνο: (07) 3839 7933

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