



COS'É UNA MALATTIA MENTALE?

COS'É UNA MALATTIA MENTALE?

Le persone affette da una malattia mentale sono soggette ad alterazioni del modo in cui pensano, sentono e si comportano. In altre parole, i loro pensieri, le sensazioni e il comportamento sono del tutto confusi, oppure potrebbero non avere molto controllo sul loro modo di pensare, sentire e comportarsi. Questo fatto interferisce seriamente con i loro rapporti con gli altri, con il lavoro ed il godimento della vita.

Avere una malattia mentale può essere molto difficile per l'individuo e per la famiglia, ma non è una cosa di cui ci si debba vergognare.

CHE COSA CAUSA LA MALATTIA MENTALE?

È importante comprendere che avere una malattia mentale non è colpa di nessuno. Una volta si credeva che si trattasse di cattivo sangue, o di una punizione per qualcosa, oppure del malocchio. Oggi i medici credono che ci sono una numero di fattori che possono condurre ad una malattia mentale, come:

- Uno squilibrio chimico nel cervello
- Stress e i problemi di ogni giorno
- Aver subito un'esperienza angosciosa.

È difficile essere assolutamente sicuri delle cause della malattia mentale in tutte le situazioni.

LA MALATTIA MENTALE È EREDITATA?

Le ricerche indicano che alcune persone potrebbero avere una predisposizione a sviluppare una malattia mentale. Poiché esistono molti fattori complessi, sarebbe meglio parlarne con il medico curante.

LE MALATTIE MENTALI SONO CONTAGIOSE?

Le malattie mentali non sono come un raffreddore o il morbillo; non sono contagiose.

QUALI SONO I TIPI PRINCIPALI DI MALATTIE MENTALI?

1. STATI ANSIOSI

L'individuo può essere soggetto a periodi di estrema angoscia, panico e turbamento. I sintomi più comuni sono: alta pressione del sangue, palpiti del cuore accelerati, disturbi allo stomaco, tremiti, tensione muscolare, senso di irrequietezza e insonnia.

2. DEPRESSIONE

Le depressione incide sull'umore della persona.

Depressione Moderata: Molte persone sono soggette a stati depressivi durante la loro vita, come periodi di tristezza, o di non voler fare niente.

Depressione Severa: I sintomi possono includere:

- estrema tristezza o disperazione
- perdita di interesse a fare qualsiasi cosa, come lavoro, svaghi, igiene
- problemi di insonnia
- perdita di appetito
- perdita di peso
- mancanza di energia
- pensieri di suicidio
- senso di essere in colpa
- disperazione
- senso di non essere degni

La depressione, sia moderata che severa, può essere il risultato delle reazioni dell'individuo ai vari avvenimenti della vita, come la perdita di una persona cara, o la perdita del lavoro. Tuttavia, potrebbe anche avvenire senza cause esterne.

Se siete incerti sulla severità della depressione per favore cercate di ottenere consulenza professionale in merito.

(3) DISORDINI PSICOTICI

L'individuo perde il senso della realtà, oppure non è in grado di distinguere tra ciò che è reale e ciò che è fantasia. Due dei più comuni disordini psicotici sono la Schizofrenia e le Malattie Maniaco-depressive.

Schizofrenia - I sintomi possono includere:

- Senso di confusione e depressione.
- Distanziarsi dalla famiglia, dagli amici e contatti sociali ridotti.
- Sentire voci di persone che non sono presenti o che nessun'altro può sentire.
- Credere che altre persone vogliono far loro del male.
- Credere di essere una persona famosa o potente.
- Sensazioni o pensieri che non si accordano, come ridere a cose tristi senza ragione apparente.
- Inabilità a fare le mansioni di tutti i giorni, come badare alla propria igiene personale o alla propria dieta.

Malattie maniaco-depressive - Queste incidono sull'umore di un individuo. Come conseguenza, una persona potrebbe avere estremi cambiamenti alti e bassi di umore, cioè, periodi in cui si sente "sù" e quelli in cui si sente "giù" d'umore.

I sintomi di un umore "basso" consistono di:

- Senso di non aver successo o di non aver valore.
- Pensieri di suicidio.
- Problemi d'insonnia
- Poco appetito.

I sintomi di un umore "alto" consistono di:

- Irritabilità.
- Linguaggio confuso perchè si cerca di parlare troppo in fretta.
- Impulsività.
- Credere di essere una persona importante o di avere grandi poteri.

COSA SI PUÒ FARE PER AIUTARE LA PERSONA?

Coloro che provano questi sintomi dovrebbero chiedere assistenza medica. Una malattia mentale è come una malattia fisica; se la persona riceve terapia appropriata per la malattia agli inizi o prima che questa diventi seria, è facile che guarisca più rapidamente.

Se pensate che ci sia qualche cosa che non va, è bene che parliate con qualcuno competente e cerciate di ottenere assistenza.

Una delle seguenti terapie oppure una combinazione di varie terapie può assistere.

Medicinali: Possono assistere con alcune forme di malattie mentali. Aiutano a controllare i sintomi.

Consulenza e sostegno: Parlare con qualcuno per riuscire a far fronte ai problemi, alla malattia ed ai sintomi.

Gruppi di sostegno: Incontrarsi e stare insieme ad altre persone affette da malattie mentali. Riunioni per le famiglie che hanno un familiare affetto da malattia mentale. Questi gruppi danno agli individui l'opportunità di condividere esperienze, imparare in riguardo alla malattia mentale e assistersi a vicenda.

Riabilitazione: Imparare nuovi modi per far fronte alla vita di ogni giorno. Aiuta gli individui a sfruttare al massimo le loro forze e abilità.

Lo scopo di questa assistenza è di ristabilire il rispetto, la dignità e la fiducia in se stesso alla persona malata.

DOVE POSSO OTTENERE QUESTA ASSISTENZA?

Medico Curante: il vostro medico può assistervi riferendovi ai servizi appropriati, o curando lui stesso la persona malata.

Cliniche comunitarie di salute mentale: Il personale include medici psichiatra, psicologi, infermiere psichiatriche, terapisti occupazionali, assistenti sociali. Offrono varie forme di assistenza alla persona malata e/oppure alla sua famiglia. In alcuni Centri gli assistenti possono visitare gli individui a casa. Nella maggior parte delle Cliniche c'è un servizio per situazioni di crisi.

Ospedali Psichiatrici: Se qualcuno è molto malato, potrebbe aver bisogno di essere ammesso in ospedale. Le persone possono essere portate all'ospedale involontariamente se c'è rischio che possano far male a se stessi ed a altri. Una volta che la persona è ammessa in ospedale, la malattia mentale viene riesaminata regolarmente. Lo scopo dell' ammissione è di ristabilire la salute mentale della persona il più presto possibile così che possa ritornare a casa.

Servizi Non-governativi: Questi sono condotti dalla comunità locale. Il loro scopo principale è di aiutare coloro che sono affetti da malattie mentali a vivere nel modo più indipendente possibile. Per esempio, possono aiutare l'individuo a farsi nuove amicizie e, a volte, provvedono alloggio. Tuttavia, non provvedono terapia medica o medicinali.

IL MIO PROBLEMA SARÀ TRATTATO CON LA MASSIMA RISERVATEZZA?

Quando visitate un professionista sanitario, tutte le informazioni relative al vostro problema non possono essere divulgate a nessuno senza il vostro permesso. Se un interprete è presente, anche lui è tenuto a mantenere la massima confidenzialità.

È importante per una persona affetta da malattia mentale ricevere trattamento medico il più presto possibile al fine di rimettersi. Più la malattia rimane non curata, più tempo ci vorrà per guarire.

DOVE POSSO OTTENERE PIÙ INFORMAZIONI?

- Medico locale
- Centro comunitarie di salute mentale
- The Queensland Transcultural Mental Health Centre
Telefono: (07) 3240 2833
- Association of Relatives & Friends of the Mentally Ill, Queensland (ARAFMI)
Telefono: (07) 3254 1881
- Schizophrenia Fellowship of Queensland
Telefono: (07) 3358 4424
- Ethnic Mental Health Program
Telefono: (07) 3839 7933

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