



## ШТО Е МЕНТАЛНА БОЛЕСТ?

### ШТО Е МЕНТАЛНА БОЛЕСТ?

Луѓето болни од ментална болест искривено ги доживуваат своите размислувања, чувства или однесување. Со други зборови, нивните размислувања, чувства и однесување се целосно измешани или може многу да не ги контролираат. Ова влијае на нивните врски, работа и радоста на живеење.

Менталната болест е тешка и за болниот и за семејството. Од неа не треба никој да се срами.

### ШТО ЈА ПРИЧИНУВА МЕНТАЛНАТА БОЛЕСТ?

Важно е да се свати дека да се биде ментално болен не е ничија грешка. Некогаш се верувало дека таа доаѓа од нечиста крв, казна или уроци. Денес лекарите веруваат дека многу фактори придонесуваат за неа:

- Хемиска нерамнотежа во мозокот.
- Стрес и секојдневни проблеми.
- Преживување крајно болни (тажни) ситуации.

Тешко е да се биде наполно сигурен за причините на болеста во сите ситуации.

### ДАЛИ МЕНТАЛНАТА БОЛЕСТ Е НАСЛЕДНА?

Истражувањата покажуваат дека кај некои луѓе **може** наследно да постои можност за развивање на болеста. Бидејќи причините се сложени, добро е да се посветувате со вашиот лекар.

### ДАЛИ МЕНТАЛНАТА БОЛЕСТ Е ЗАРАЗНА?

Менталната болест не е како настинката или сипаниците, таа не е заразна.

### КОИ СЕ ГЛАВНИТЕ ТИПОВИ НА МЕНТАЛНА БОЛЕСТ?

#### 1. ВОЗНЕМИРЕНОСТ

Лицето може да преживува голема болка, паника или грижа. Вообичаени симптоми: висок крвен притисок, зголемено спцебиене, стомачно пореметување, треперење, напнатост во мускулите, чувство на вознемиреност, безсонница.

#### 2. ДЕПРЕСИЈА

Депресијата го опфаќа расположението на лицето.

**Блага депресија:** Многу луѓе имале блага депресија во нивниот живот, на пример, тага, немање желба да се направи нешто.

**Поголема депресија:** Симптомите може да бидат:

- голема тага или очај
- губење на интерес да се прави било што, на пример, да се работи, да се има хоби, да се одржува хигиена
- проблеми со спиењето
- губење апетит
- губење тежина
- недостаток на енергија
- чувства за самоубивање
- чтвство на вина
- безнадежност
- чувство на безвредност

Депресијата, било да е блага или поголема, може да е последица на реагирање на некој настан во животот, како на пример, загуба на саканиот, останување без работа. Можно е, исто така, да не е позната надворешната причина.

Ако сте несигурни за јачината на депресијата, посветувајте се со професионално лице.

### 3. ПСИХИЧКИ БОЛЕСТИ

Лицето ја губи врската со секојдневието или не е способно да разликува што е вистинито, што фантазија. Две најчести психички болести се шизофренија и манична депресивна болест.

**Шизофренија** Симптомите можат да бидат:

- Збунетост или депресија.
- Повлеченост од семејството, пријателите и смалување на дружење со други луѓе.
- Слушање гласови на луѓе кои не се тука или кои никој не ги слуша.
- Верување на лицето дека луѓето сакаат да му наштетат.
- Верување на лицето во самото себе дека е славно или моќно.
- Чувствата и мислите можат да не се сложуваат, на пример, смеење на тажна мисла или без причина.
- Неспособност да е вршат секојдневните задачи, на пример, грижа за личната хигиена или исхрана.

**Маничната депресивна болест** го зафаќа расположението на лицето. Тоа може да има промени во добро и лошо расположение.

Симптоми на "лошо" расположение можат да бидат:

- чувство на промашување или безвредност
- самоубивствени чувства
- проблеми со спиење
- слаб апетит.

Симптоми на "добро" расположение:

- Раздразливост
- Говорот може да е превртен поради брзо зборување
- Импулсивност
- Верување на лицето дека е многу моќно или важно.

### КАКО ДА СЕ ПОМОГНЕ?

Леѓето со овие симптоми треба да побараат медицинска помош. Менталната болест е како и физичката. Ако лицето веднаш се лечи или додека не станало полошо, можеби може да оздрави побрзо.

Ако сметате дека нешто не е во ред, колку побрзо побарате помош толку подобро.

Може да помогне едно од следното или комбинација:

**Лековите** можат да помогнат на некои форми за контролирање на симптомите.

**Поддршка и советување** е разговор за решавање проблемите, помош да се прифати болеста или симптомите.

**Групи за поддршка:** Средби и дружење со други луѓе кои имаат ментална болест. Семејствата кои имаат ментално болни лица да се дружат за да разменат искуства, да начуат за болеста и да се подржуваат.

**Рехабилитација:** Учење на нови начини за привикнување на секојдневното живеење. Помага луѓето да стекнат сила и способности.

Целта е да помогне да се изгради почита, достоинството и довербата кон ментално болните луѓе.

### КАДЕ ДА СЕ БАРА ОВАА ПОМОШ?

**Општ лекар:** Вашиот лекар може да ве упати во соодветна служба или да ве лечи со лекови.

**Клиники за ментално здравје при заедницата:** Таму работат: психијатри, психолози, психијатриски болничари, терапевти за професионално здравје, социјални работници. Тие нудат различни форми на помош на болното лице и/или нивните семејства. Во некои центри работниците можат да ги посетуваат луѓето дома. Во повеќето клиники постои служба за помош во криза.

**Психијатриски болници:** Ако некој е многу болен можеби треба да се смести во болница. Луѓето можат да бидат однесени во болница против својата воља ако постои ризик да се повредат себе си или некој друг. Еднаш штом лицето е сместено во болница, му се прават редовни прегледи. Нивната цел е да се подобри здравјето на лицето колку што е можно побрзо за да се врати дома.

**Недржавни служби:** ги управуваат локалните заедници. Нивната основна цел е да помогне на ментално болниот да живее самостојно колку што е можно. На пример, можат да помогнат некој да стекне нови пријатели или да најде сместување. Тие не овозможуваат лечење и лекови.

## **ДАЛИ МОЈОТ ПРОБЛЕМ ЌЕ СЕ ЧУВА ДОВЕРЛИВО?**

Кора ќе се видите со професионално здравствено лице информацијата за вашиот проблем не смее да се даде никому без ваша дозвола. Ако има преведувач, тој, исто така, мора доверливо да се однесува.

Важно е болното лице да се лечи за да се опорави. Колку подолго лицето не се лечи, толку подолго му треба да се опорани.

## **КАДЕ ДА СЕ ИНФОРМИРАМ ПОВЕЌЕ?**

- Општ лекар
- Клиники за ментално здравје при заедницата
- 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
- Ethnic Mental Health Program  
Telephone: (07) 3839 7933

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