



X'INHU L-MARD TAL-MOHH?

X'INHU L-MARD TAL-MOHH?

In-nies li jsufri minn xi marda tal-mohh ighaddu minn esperjenza ta' tghawwig fil-mod kif jahsbu, kif ihossu jew kif igibu ruhhom. Fi kliem iehor, il-hsieb, il-hass u l-imgieba taghhom huma kollha mhawdin, jew ma tantx ghandhom kontroll fuq kif jahsbu, kif ihossu jew kif igibu ruhhom. Dan ifixkel sewwa r-relazzjoni taghhom ma' ohrajn, ix-xoghol taghhom u d-dgawdija tal-hajja.

Marda tal-mohh tista' tkun difficli ghall-persuna li tkun u difficli ghall-familja. Mhix xi haga ta' misthija.

XI JGIB IL-MARD TAL-MOHH?

Hu ta' min jifhem li li wiehed jew wahda jkollhom xi mard tal-mohh m'hu tort ta' hadd. Kull tant issib min jemmen li hu demm hazin, jew kastig jew ghajn hazina. Illum, it-tobba jemmu li hemm ghadd ta' fatturi li jistghu jwasslu ghal xi marda tal-mohh:

- Zbilanc kimiku fil-mohh.
- Stress u problemi ta' kuljum.
- Espozizzjoni ghal esperjenzi ta' niket kbir.

Hu difficli hafna li tkun zgur ghal kollox dwar x'inhu li jgib il-mard tal-mohh fis-sitwazzjonijiet kollha.

IL-MARD TAL-MOHH JINTIRED?

Ir-ricerka turi li jista' jkun li xi nies ghandhom predispozizzjoni genetika li jizviluppaw xi marda tal-mohh. Minhabba li hemm hafna fatturi komplessi, tajjeb li tkellem lit-tabib tieghek.

IL-MARD TAL-MOHH JIT-TIEHED?

Il-Mard tal-Mohh mhux bhal xi rih jew bhall-hozba, ma jittehidx.

X'INHUMA T-TIPI EWLENIN TAL-MARD TAL-MOHH?

1. *DIZORDNIJET TA' ANSJETA'*

Persuna tista' tghaddi minn esperjenza ta' dieqa kbira, paniku u nkwieta. Sintoni komuni: pressjoni tad-demmi gholja, tahbit tal-qalb mgħaggel, stonku mhawwad, roghda, tensjoni tal-muskoli, bla kwiet, nuqqas ta' rقاد.

2. *DEPRESSJON*

Id-depressjoni taffettwa l-buli ta' bniedem jew bniedma.

Depressjoni Hafifa: Hafna nies ihossu depressjoni hafifa f'hajjithom bhal dieqa, ma jkun jridu jagħmlu xejn.

Depressjoni Maggura: Is-sintomi jistghu jinkludu:

- dieqa kbira jew disprament
- nuqqas ta' interess f'kollox per ezempju fixxoghol, f'delizzji, fl-igjene
- problemi ta' l'irquad
- nuqqas ta' aptit
- nuqqas ta' energija
- thoss li trid toqtol ruhek b'idejk
- sens ta' htija
- disperazzjoni
- thoss li ma tiswa ghal xejn

Id-depressjoni, kemm hafifa jew maggura, tista' tigi mir-reazzjonijiet ghal dak li jigri fil-hajja per ezempju it-telf ta' xi hadd li tkun thobb, is-sensja minn xi mpieg. Madankollu, din ukoll jista' jkollha kawzi esterni li m'humiex magħrufa.

Jekk m'intix cert/certa minn kemm hi qalila d-depressjoni tieghek, jekk jogħgbok hu parir professjonali.

3. *DIZORDNIJET PSIKOTICI*

Il-persuna tinqata' mir-realta' jew ma tkunx kapaci tagħraf x'inhu reali u x'inhu fantasija. Tnejn millizjed dizordnijiet psikjatici komuni huma li Skizzofrenja u l-Marda Depressiva Manika.

Skizzofrenja: Is-sintomi jistghu jinkludu:

- Thoss ruhek imhawwad jew imdejjaq.
- Tinqata' mill-familja, mill-hbieb u tnaqqas il-kuntatt soċjali.
- Tisma' ilhna ta' nies lli m'humiex hemm jew li hadd izjed ma jismagghom.
- Temmen li hemm min irid jaghmillek il-hsara.
- Temmen li int xi hadd famuz jew setghan/a.
- Dak li thoss u dak li tahseb ma jaqblux, per ezempju tidhaq meta jigik xi hsieb ta' swied il-qalb għall-ebda raguni cara.
- Bla hila li taghmel ix-xogħlijiet ta' kuljum, per ezempju tiehu hsieb l-igjene personali u x'tiekol.

Il-marda Depressiva Manika taffettwa l-buli ta' bniedem jew bniedma. Persuna jista' jkollu jew ikollha taqliba ta' bulijiet, filli tkun mimlija biha nfisha, filli taqa' fi swied il-qalb.

Is-sintomi ta' buli ta' swied il-qalb jistghu jikkonsistu fi:

- Sentimenti ta' fjask jew ta' indnenjament.
- Thoss li trid toqtol ruhek b'idejk.
- Problemi ta' l-irqad.
- Nuqqas ta' aptit.

Is-sintomi ta' buli ta' tkabbir jistghu jikkonsistu fi:

- Korla ta' malajr.
- Il-kliem jista' jkun imgerfex minhabba kliem mghaggel izzejjed.
- Tendenza ta' ghemil ta' malajr u bla hsieb fuq tqanqila ta' mument.
- Temmen li int xi hadd importanti jew li ghandek setgha kbira.

X'JISTA' JSIR BIEX TGHIN PERSUNA?

In-nies li jhossu dawn is-sintomi għandhom ifittxu l-ghajjnuna tat-tabib. Marda tal-mohh hi bhall-marda tal-gisem. Jekk persuna taghmel il-kura għall-marda malli tiffacca jew qabel tmur għall-agħar, tista' tfieq iktar malajr.

Jekk tahseb li hemm xi haga li m'hix tajba iktar ma tffitex l-ghajjnuna malajr jew titkellem ma' xi hadd iktar ahjar.

Wahda jew iktar mill-affarijiet li gejjin jistghu jkunu ta' ghajjnuna għall-persuna li tkun.

Medikazzjoni: Din tista' tghin f'xi forom ta' mard tal-mohh. Tghin biex tikkontrolla s-sintomi.

Sapport ta' Pariri: Titkellem ma' xi hadd biex jitratta l-problemi, biex ighin halli tvinci l-marda u s-sintomi.

Gruppi ta' Sapport: Tiltaqa' u tkun ma' nies ohrajn li għandhom xi mard tal-mohh. Familji li għandhom lil xi hadd b'xi marda tal-mohh jiltaqghu flimkien. Dawn il-gruppi jagħtu lin-nies ic-cans li jaqsmu l-esperjenzi, jitgħallmu dwar il-mard tal-mohh u jissapportjaw lil xulxin.

Rijabilitazzjoni: Titgħallem manjieri ohra ta' kif tlahhaq mal-hajja ta' kuljum. Din tghin lin-nies biex jagħmlu mill-ahjar li jistghu bis-saħħiet u l-kapacitajiet li għandhom.

L-ghan ta' din l-ghajjnuna hu li terga' trabbi millgdid ir-rispett, id-dinjita' u l-fiducja fil-persuna marida mentalment.

FEJN NISTA' NSIB DIN L-GHAJNUNA?

It-tabib: It tabib tiegħek jista' jghinek billi jirriferek lil xi servizz adattat, jew billi jimmedika lill-persuna marida mentalment.

Klinici Komunitarji tas-Saħħa Mentali: L-istaff jinkludi psikjatri, psikologi, nersijiet psikjatrici, "occupational therapists", haddiema soċjali. Dawn joffru kwalitajiet differenti ta' ghajjnuna lill-persuna li għandha xi marda tal-mohh u/jew lill-familji tagħhom. F'xi whud mic-Centri l-haddiema jistghu jzuru lin-nies fi djarhom. Fir-parti l-kbira tal-Klinici hemm servizz ta'krizi.

Sptarijiet Psikjatrici: Jekk xi hadd ikun marid hafna jista' jkollhom bzonn l-isptar. In-nies jistghu jittieħdu l-isptar minghajr ma jkunu jridu jekk ikun hemm xi riskju li jistghu jwegghu lilhom ifnushom jew lil xi hadd iehor. Darba li bniedem jidhol l-isptar, is-saħħa mentali tkun riveduta regolament. L-ghan tad-dhul fl-isptar hu li jirrestawra s-saħħa mentali ta' malajr kemm jista' jkun biex in-nies ikunu jistghu jmorru lura d-dar.

Servizzi li m'Humiex tal-Gvern: Dawn huma mmexxjin mill-komunitajiet lokali. L-ghan ewlieni tagħhom hu li tghinu lil xi hadd li għandu xi marda tal-mohh biex ighix indipendentement kemm jista' jkun. Per ezempju jghinu lil xi hadd biex jagħmel hbieb godda jew xi drabi jipprovdu akkomodazzjoni. Dawn ma jipprovdux kura medika jew medikazzjoni.

IL-PROBLEMA TIEGHI TIBQA' KUNFIDENZJALI?

Meta tara lil xi professjonista tas-sahha, l-informazzjoni dwar il-problema tieghek ma tistax tinghata lil haddiehor minghajr il-permess tieghek. Jekk ikun prezenti xi interpretu, anki dawn huma marbutin li jzommu l-informazzjoni konfidenzjali.

Huwa importanti li persuna li jkollha xi marda tal-mohh tinghata kura biex tfieq. Iktar ma l-marda ddum ma tigi kkurata iktar tista' l-persuna ddum ma tfieq.

FEJN NISTA' NIKKSEB IKTAR INFORMAZZJONI?

- It-tabib lokali
- Il-Community Mental Health Centre tieghek
- 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?".