



Шта је МЕНТАЛНО ОБОЉЕЊЕ?

ШТА СЕ ПОДРАЗУМЕВА ПОД МЕНТАЛНИМ ОБОЉЕЊЕМ?

Код особе које имају неко ментално обољење јавља се искривљеност у начину на који мисле, осећају или се понашају. Другим речима, њихов начин мишљења, осећања, осећања и понашања је конфузан или они не могу да контролишу своје мишљење, осећања или понашање. То су у значајној мери одражава на њихове односе са другим људима, на њихов рад и уживање у животу.

Ментално обољење може да буде тешко за дотичну особу и за њену породицу. То није нешто чега се треба стидети.

ШТА ЈЕ УЗРОК МЕНТАЛНОГ ОБОЉЕЊА?

Важно је да се схвати да ако ментално обољење постоји, то није ничија кривица. Понекад се верује да је оно последица зле крви или казне или урокљивог ока. Данас лекари верују да постоје бројни фактори који могу да узрокују појаву менталног обољења:

- поремећај равнотеже хемијских материја у мозгу;
- стрес и свакодневни проблеми;
- преживљање изузетно озбиљних емоционалних ситуација.

Тешко је бити потпуно сигуран који су узроци менталног обољења у свим случајевима.

ДА ЛИ ЈЕ МЕНТАЛНО ОБОЉЕЊЕ НАСЛЕДНО?

Истраживања показују да код неких особа можда постоји генетичка предиспозиција да се појави ментално обољење. Због многих сложених фактора, препоручје се да о томе разговарате са својим лекаром.

ДА ЛИ ЈЕ МЕНТАЛНО ОБОЉЕЊЕ ЗАРАЗНО?

Ментално обољење није заразно као што је нир, грип или богиње.

КОЈЕ СУ ГЛАВНЕ ВРСТЕ МЕНТАЛНИХ ОБОЉЕЊА?

(1) АНЕКСИОЗНОСТ

Особа доживљава крајње нерасположење, панику или забринутост. Уобуичајени симптоми су: висок крвин притисак, убрзани откуцаји срца, поремећаји у варењу, дрхтање, напетост мишића, немир, несаниа.

(2) ДЕПРЕСИЈА

Депресија се одражава на расположење особе.

Блага депресија: Код многих особа се јавља блага депресија, нпр., туга, одсуство воље да се било шта ради.

Јака депресија: Симптоми могу да обухватају следеће:

- изузетна туга или очајање
- губљење интересовања за било шта, нпр., посао, хоби, хигијенске навике
- несаница
- губитак апетита
- мршављење
- недостатак енергије
- размишљања о самоубиству
- осећање кривице
- незнађе
- осећање безвредности

Депресија, без обзира да ли је блага или јака, може да буде последица реакције на неки догађај у животу, нпр., губитак вољене особе, отпуштање с посла. Међутим, она може да се јави и без неког познатог спољнег узрока.

Ако нисте сигурни колико је депресија у вашем случају озбиљна, затражите стручни савет.

(3) ПСИХИЧКИ ПОРЕМЕЋАЈИ

Особа губи везу са реалношћу или није у стању да разликује шта је стварност а шта машта. Два најчешћа психичка поремећаја су шизофренија и манично депресивно оболење.

Шизофренија Симптоми могу да обухвате следеће:

- осећања збуњености или депресије;
- повлачење у себе од породице, пријатеља и смањени друштвени контакти;
- особа чије гласове особа које нису присутне и које нико други не може да чује;
- веровање да други желе да их повреде;
- особа сматра да је она неко славан и моћан;
- осећања и мисли се не подударају, нпр., смех кад су мисли тужне без икаквог видљивог разлога;
- особа није способна да обавља свакодневне послове, нпр., да води рачуна о личној хигијени или исхрани.

Манично депресивно оболење утиче на расположење особе. Могу да се јављају велике промене расположења, од великог расположења до крајњег нерасположења.

Симптоми нерасположења могу да обухвате:

- осећања неуспеха или безвредности;
- размишљања о самоубиству;
- провлеми у спавању;
- лош апетит;

Симптоми великог расположења могу да обухвате:

- раздражљивост;
- говор може да буде збркан због тога што особа сувише брзо говори;
- импулсивно понашање;
- особа сматра да је неко важан или да има велику моћ.

КАКО СЕ ОСОБИ МОЖЕ ПОМОЋИ?

Особе које имају напред поменуте симптоме треба да затраже помоћ лекара. Ментално оболење је као и физичко оболење. Ако особа почне да се лечи кад се болест појави или пре него што се погорша, она ће моћи брже да се опорави.

Ако приметите да нешто није у реду, што пре затражите помоћ или разговарајте са неким, то боље.

Доле наведене методе могу да помогну појединачно или комбиноване.

Лекови могу да помогну код неких облика менталног обољења. Они помажу у контролисању симптома.

Подршка и савети: разговор са стручном особом да се савладали проблеми и добила помоћ у савладавању болести и симптома.

Групе за подршку: састајање и дружење са другим особама које имају неко ментално оболење. Дружење породица које имају неког са менталним оболењем. Ове групе пружају могућност да особе размене искуства, да уче о менталним обољењима и међусобно пружају подршку.

Рехабилитација - учење нових начина да се савладавају свакодневне тешкоће. Овим се помаже особама да најбоље искористе своје јаке стране и способности.

Циљ ове помоћи јесте да се особи са менталним обољењем поврати поштовање, достојанство и самопоуздање.

ГДЕ СЕ МОЖЕ ДОБИТИ ПОМОЋ?

Лекар опште праксе: ваш лекар може да вам помогне упућивањем, у одговарајућу службу или преписивањем потребних лекова.

Друштвене клинике за ментално здравље: особе сачињавају психијатри, психолози, медицинске, сестре, терапеути за радну терапију, социјални радници. На овим клиникама пружају се различите врсте помоћи особи која има ментално оболење и/или њиховој породици. Особе на неким клиникама је у могућности да иде у кућне посете, а већина клиника има и службу за помоћ у кризним ситуацијама.

Психијатријске болнице: Ако је неко јако болестан, он ће можда морати да иде у болницу. Пацијент се може одвести у болницу против његове воље ако постоји опасност да може да повреди себе или друге. Кад се особа прими у болницу, њено ментално здравље се редовно контролише. Циљ пријема у болницу јесте да се особи што пре поврати ментално здравље тако да може да оде кући.

Службе које нису државне: њима руководе локалне заједнице. Њихов главни циљ је да се помогне особи са менталним обољењем да живи што самосталније. На пример, они могу некоме да помогну да упозна нове пријатеље или могу понекад да обезбеде смештај. Ове службе не пружају медицинско лечење или лекове.

ДА ЛИ ЋЕ СЕ МОЈ ПРОБЛЕМ ДРЖАТИ У ПОВЕРЕЊУ?

Кад идете код лекара, све информације о вашем проблему се не могу дати ником другом без вашег одобрења. Ако је присутан преводилац, он такође мора све информације да држи у поверењу.

Важно је да особа која има неко ментално обољење што пре затражи лечење да би се опоравила. Што дуже обољење остаје нелечено, то ће особи бити потребно више времена да се опорави.

ГДЕ МОГУ ДА ДОБИЈЕМ ЈОШ ИНФОРМАЦИЈА О ОВОМЕ?

- Лекар опште праксе
- Друштвене клинике за ментално здравље
- 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?".