



ANO ANG KARAMDAMANG PANG-KAISIPAN? (What is Mental Illness?)

ANO ANG KARAMDAMANG PANG-KAISIPAN?

Ang mga taong may karamdamang pang-kaisipan ay maaring kumilos, mag-isip at makaramdam ng kaiba-iba sa karaniwan dahil sa kanilang pabali-baliktad na pagtingin, pananaw, o pagbigay-unawa sa mga nangyayari sa kanilang paligid. Hindi nila gaanong mapigilan ang kanilang sarili; ang kanilang pag-iisip, kilos at pandamdang ay masasabing “nagwawala”. Ang ganitong kalagayan ay nakakagulo sa kanilang pakikitungo sa ibang tao at sa kanilang trabaho.

Ang pagkakaroon ng karamdamang pang-kaisipan ay may kahirapan hindi lamang para sa taong maysakit kundi sa kanilang pamilya din. Nguni't ito'y hindi dapat na ipagkahiya.

ANO ANG SANHI NG KARAMDAMANG PANG-KAISIPAN?

Dapat maintindihan na walang may kasalanan na ang isang tao ay nagkaroon ng karamdamang ito. Noong araw, akala natin ay dahil ito sa “masamang dugo”. Sabi pa nga ay isang parusa daw ito sa mga pagkakasala. At ang iba naman ay nag-aakalang ang may karamdamang ay “nakukulam”. Sa ngayon, ang mga manggagamot ay naniniwalang ang karamdamang ito ay dahil sa mga sumusunod:

- Hindi normal na balanse ng kemikal (chemical imbalance) sa utak
- Mabibigat na pasanin o mga suliranin sa pang-araw-araw na pamumuhay na hindi makayang pakibakahan
- Malulubhang karanasan

Mahirap matiyak kung ano talaga ang sanhi ng karamdamang pang-kaisipan. Ito'y ayon sa bukod-tanging kalagayan ng sinumang may karamdamang ito.

NAMAMANA BA ANG KARAMDAMANG PANG-KAISIPAN?

Ayon sa pananaliksik, ang mga taong may pagmamanahan ay maaring magkaroon ng karamdamang pang-kaisipan. Dahil marami at masalimuot (kumplikado) ang maaring sanhi ng karamdamang ito, mabuti nang makipag-usap tungkol dito sa inyong manggagamot.

NAKAKAHAWA BA ANG KARAMDAMANG PANG-KAISIPAN?

Ang karamdamang pang-kaisipan ay hindi tulad ng ubo o tigdas na nakakahawa.

ANU-ANO ANG MGA URI NG KARAMDAMANG PANG-KAISIPAN?

(1) Ibat't Ibang Uri ng Pagkabalisa (Anxiety Disorders)

Ang mga may *anxiety disorder* ay maaring makaranas ng matinding pag-aalala, sindak, o pagkabalisa.

Ang karaniwang sintomas o palatandaan ng *anxiety disorder* ay: mataas na prision ng dugo, mabilis na kaba ng dibdib, pagkasira ng tiyan, pangangatal, masasakit na kalamnan, hindi mapagpakali, hindi makatulog.

(2) Pamimighati (Depression)

Ang pamimighati (depression) ay nakaka-apekto sa damdamin o kalagayan ng isang tao.

Hindi matinding depression (Mild Depression): Maraming nakakaranas ng pamimighati sa kanilang buhay na hindi naman matindi o malubha. Halimbawa, sila'y maaring laging malungkot lamang at walang ganang gumawa ng anuman.

Matinding depression (Major Depression): Ang mga sumusunod ay ilan sa mga palatandaan ng matinding *depression*:

- Matinding kalungkutan o kawalan ng pag-asa
- Walang ganang gumawa ng anupaman, halimbawa, walang ganang magtrabaho, walang ganang maglibang (kahit iyong kanilang paboritong libangan), walang ganang mangalaga sa pansariling kalinisan
- Hindi makatulog o may problema sa pagtulog
- Walang ganang kumain
- Namamayay
- Walang lakas o sigla
- Pagnanais na magpakamatay
- Paniniwala na sila'y may nagawang malaking pagkakamali o pagkakasala at sinisisi nang matindi ang sarili
- Kawalan ng pag-asa
- Paniniwala na sila'y walang kahalagahan bilang isang tao

Ang *depression*, matindi man o hindi, ay maaring dahilan sa malulubhang pangyayari sa buhay, gaya ng pagkamatay ng isang minamahal o pagkawala ng trabaho. Maari din namang hindi mapag-alaman ang dahilan ng *depression*.

Kung hindi nakakatiyak ng kalubhaan ng *depression*, humingi ng payo sa sinumang nakakaalam o espesyalista tungkol sa karamdamang ito.

(2) Matinding Kaguluhan ng Pag-iisip (Psychotic Disorders)

Kapag ang isang tao ay may *psychotic disorder*, wala na silang kaalaman tungkol sa tunay na pangyayari sa kanilang paligiran. Hindi na nila malaman kung alin ang katunayan (ang tunay na nangyayari) at alin ang kanilang guni-guni lamang. Ang pinakakaraniwang “*psychotic disorder*” ay ang tinatawag na **Schizophrenia** at ang **Manic Depressive Illness**.

Schizophrenia:

Ang ilan sa mga palatandaan ng *schizophrenia* ay:

- Magulong pag-iisip, pamimighati
- Hindi nakikihalubilo sa pamilya at mga kaibigan, hindi na nakikitungo sa ibang tao
- Nakakarinig ng mga boses kahit wala namang nagsasalita at walang ibang nakakarinig nito
- Paniniwalang mayroong nagnanais na sila’y saktan o pinsalain
- Paniniwalang sila ay isang taong kilalang-kilala ng madla (“sikat”) o kaya’y may kapangyarihan at wika nga ay “malakas”
- Hindi magkatugma ang nararamdaman at ang pag-iisip. Halimbawa, walang kadahi-dahilang tatawanan ang isang malungkot na pangyayari.
- Hindi na makagawa ng pang-araw-araw na gawain, halimbawa, hindi na mapangalagaan ang kanilang pansariling kalinisan o ang kanilang pagkain.

Manic Depressive Illness: Ito’y nakaka-apekto ng kalagayan o kalooban ng isang tao. Lubhang pabago-bago ang kalagayan, damdamin at pag-iisip ng taong *manic depressive*. Halimbawa, sa ngayon ay maaring ang may karamdaman ay puno ng sigla o “mataas” ang kalagayan (“high” mood); maya-maya naman ay walang kasigla-sigla o “mababa” ang kalagayan (“low” mood).

Ang ilan sa mga palatandaan ng “mababang” kalagayan ay:

- Paniniwala na sila’y isang bigo o walang kahalagahan bilang isang tao
- Pagnanais na magpakamatay
- Nahihirapang matulog o may problema sa pagtulog
- Walang ganang kumain

Ang mga sumusunod ay sintomas o palatandaan ng “mataas” na kalagayan:

- Madaling mainis
- Mabilis magsalita, hindi tuloy maintindihan ang sinasabi
- Kumikilos o nagpapasiya nang pabigla-bigla – hindi napag-iisipan nang husto ang ginagawa
- Paniniwalang sila’y isang importanteng tao o isang taong makapangyarihan

ANO ANG MAGAGAWA UPANG MATULUNGAN ANG MAY KARAMDAMANG PANG-KAISIPAN?

Ang sinumang nakakaranas ng mga palatandaan ng karamdamang pang-kaisipan ay dapat na humingi ng tulong sa manggagamot o sa mga serbisyong panggagamot. Ang karamdamang pang-kaisipan ay tulad lang ng anupamang karamdamang pangkatawan. Kung ang may karamdaman ay kaagad na magamot at hindi pababayaang lumala ang kanilang kalagayan, sila ay madaling gagaling.

Kung sa akala ninyong kayo’y may karamdamang pang-kaisipan, kailangang kayo’y humingi ng tulong o makipag-usap kaagad sa sinumang maaring makatulong.

Isa sa mga sumusunod o anumang kombinasyon ng mga ito ay makakatulong sa inyo:

1. **Mga Gamot** . Mayroong mga gamot na makakatulong mapahusay ang ilang mga uri ng karamdamang pang-kaisipan. Makakatulong din ang gamot na malabanan ang mga sintomas o palatandaan ng karamdamang ito.
2. **Pagtaguyod at Pagbibigay-payo (Support and Counselling)**. Sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa may karamdaman, ang tagapagtaguyod ay nakakatulong sa may karamdaman na makibaka sa mga suliranin o problema na maaring sanhi ng karamdaman. Ang pagtaguyod at pagbibigay-payo ay makakatulong din sa kanilang malabanan ang mga sintomas o palatandaan ng karamdaman.
3. **Mga Grupong Tagapagtaguyod** : Sa pamamagitan ng mga grupong tagapagtaguyod, ang may karamdaman ay maaring makipagkita at makikipag-usap sa ibang taong mayroon ding karamdamang pang-kaisipan. Kasama rin sa mga grupong ito ang mga kamag-anak at pamilya ng mga maysakit. Ang layunin ng mga grupong ito ay mabigyan ang mga kasapi ng pagkakataong magkuwentuhan tungkol sa kanilang mga karanasan, madagdagan ang kanilang kaalaman tungkol sa karamdamang ito, at upang magbigay-taguyod sila sa isa’t isa.
4. **Rehabilitasyon**: Ang layunin ng rehabilitasyon ay matuto ang may karamdaman ng iba-ibang paraan ng pakikibaka sa pang-araw-araw na suliranin sa buhay. Sila’y matututo rin kung papaano nila mapapakinabangan nang husto ang kanilang mga sariling kakayahan at talino.

Ang layuin ng mga uri ng tulong na ito ay upang maibalik sa mga may karamdamang pang-kaisipan ang kanilang paggalang sa sarili, ang kanilang dignidad, at ang kanilang pagtitiwala sa sarili.

SAAN AKO PUPUNTA UPANG MATULUNGAN?

Karaniwang Mangagamot (General Practitioner): Maaring makatulong ang inyong sariling mangagamot sa pamamagitan ng pagbibigay ng isang sulat (“referral”) sa espesyalista o serbisyong na-aangkop sa inyong kalagayan, upang kayo’y matingnan at matulungan. Maari din namang magamot kayo ng inyong sariling mangagamot.

Klinikang Panlipunan Ukol sa Kalusugang Pang-Kaisipan (Community Mental Health Clinics): Dito’y may mga espesyalista gaya ng mga *psychologist at psychiatrist, mga narses, sosyal worker at mga espesyalista sa pagtulong sa mga may karamdamang nakuha o nanggaling sa pagtatrabaho (“occupational therapists”)*. Silang lahat ay makakatulong sa sinumang nagdaranas ng iba’t ibang uri ng karamdamang pang-kaisipan. Hindi lang ang may karamdaman ang kanilang matutulongan kundi pati na ang kanilang pamilya. Maaring bumisita ang mga taga-klinika sa mga may karamdaman at kanilang pamilya sa kanilang tahanan. Ang karamihan ng klinikang panlipunan ay maaring tawagan kung may pangangailang madalian o pangkagipitan. Ito ang tinatawag na serbisyong pang-krisis.

Ospital Ukol sa Mga Maysakit na Matutulongan sa Pamamagitan ng Psychiatry (Psychiatric Hospitals): Kung malala ang kalagayan ng maysakit, marahil ay kailangang sila’y matira sa ospital na espesyalista sa *psychiatry*. Maaring sila’y madala sa ospital nang laban sa kanilang kagustuhan kung may panganib na sasaktan nila ang kanilang sarili o mananakit sila ng ibang tao. Kung sila’y nasa ospital na, masusuring pamuli-muli ang kanilang kalusugang pang-kaisipan. Ang layunin ng pagtira sa ospital ay upang maibalik kaagad ang kalusugang pang-kaisipan ng may karamdaman.

Serbisyong Pribado (Non-Government Services): Ang mga serbisyong pribado ay pinagangasiwaan ng mga lipunang lokal. Ang unang-unang layunin ng mga serbisyong ito ay ang pagtulong sa maysakit na matutong mamuhay nang sarilinan hanggang sa kanilang makakayanan. Halimbawa, maari silang matulungan sa paghahanap ng maaring maging kaibigan. Maari rin silang mabigyan ng titirahan. Ang mga serbisyong ito’y hindi nagbibigay ng tulong ukol sa paggamot ng karamdaman at hindi nagbibigay ng anupamang gamot.

MAARI BA AKONG MAGTIWALA NA WALANG IBANG MAKAKA-ALAM NG AKING PROBLEMA?

Kung kayo ay tinutulongan ng mga taong may angkop na pag-aaral at propesyon, ang anumang impormasyon tungkol sa inyong problema ay hindi maaring ibigay sa ibang tao kung hindi ninyo pahihintulutan. Kahit ang inyong interprete, kung kayo’y may interprete, ay hindi dapat magbibigay ng anupamang impormasyon sa ibang tao. Ang lahat ng impormasyon tungkol sa inyong problema ay dapat na manalaging *confidential* – walang ibang makakaalam kung hindi ninyo pahihintulutan.

Upang gumaling kaagad ang may karamdamang pang-kaisipan, kailangang-kailangan na sila ay matulungan kaagad. Kung hindi sila kaagad matutulongan at ang kanilang kalagayan ay papabayaang lumala, matatagalan bago humusay ang kanilang kalagayan.

SAAN PA AKO MAKAKAKUHA NG KARAGDAGANG IMPORMASYON?

- Sa mangagamot na pinakamalapit sa inyong lugar
- Sentro Ukol Sa Kalusugan sa inyong lugar (Community Health Centre)
- Sentro ng Kalusugang Pang-Kaisipan Sa Queensland Ukol Sa Mga Taong Tubo sa Iba’t-Ibang Kultura (Queensland Transcultural Mental Health Centre)
Telepono: (07) 3240 2833
- Asosasyon ng Mga Kamag-Anak At Kaibigan ng May Karamdamang Pang-Kaisipan, (ARAFMI)
Telepono: 3254 1881
- Schizophrenia Fellowship of Queensland
Telepono: (07) 3358 4424
- Programang Etniko Ukol Sa Kalusugang Pang-Kaisipan (Ethnic Mental Health Program)
Telepono: (07) 3891 7933

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