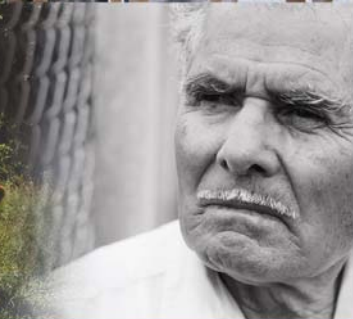


# Što je duševna bolest?

(What is mental illness?)



## Što je duševna bolest?

Otprilike svaki peti Australac doživjet će neku duševnu bolest, a većina nas će doživjeti neki problem duševnog zdravlja u nekom razdoblju svog života

Duševna bolest je opći naziv kojim se označava skupina oboljenja isto tako kao što termin srčana bolest označava skupinu oboljenja i poremećaja koji pogađaju srce.

**Duševna bolest** je zdravstveni problem koji u velikoj mjeri utječe na to kako se osoba osjeća, razmišlja, ponaša i ophodi prema drugim ljudima. Dijagnoza se vrši po standardnim kriterijima. Termin **duševni poremećaj** također se koristi kada se govori o tim zdravstvenim problemima.

**Problem duševnog zdravlja** također utječe na to kako neka osoba razmišlja, kako se osjeća i ponaša, ali u manjoj mjeri nego što je to slučaj s duševnom bolesti. Problemi duševnog zdravlja su učestaliji i tu spada i pogoršanje duševnog zdravlja koje može nastati privremeno kao reakcija na stresne situacije u životu.

Problemi duševnog zdravlja manjeg su intenziteta nego duševne bolesti, ali se mogu razviti u duševnu bolest ako se s njima ne postupi učinkovito.

Duševne bolesti uzrokuju veliku patnju osobama koje obole od njih, kao i njihovim obiteljima i prijateljima. Štoviše, izgleda da ovi problemi postaju učestaliji. Depresija će, kako tvrdi Svjetska zdravstvena organizacija, do 2020. godine biti jedan od najvećih zdravstvenih problema u svijetu.

## Vrste duševnih bolesti

Duševnih bolesti ima raznih vrsta i različitih stupnjeva jačine. Neke od glavnih oblika su depresija, anksioznost, shizofrenija, bipolarni poremećaj raspoloženja, poremećaji ličnosti i poremećaji jedenja.

Najčešće duševne bolesti su anksiozni i depresivni poremećaji. Premda svatko povremeno doživi snažne osjećaje napetosti, straha ili tuge, to preraste u duševnu bolest kada takvi osjećaji postanu tako silni i uznemiravajući da je oboljelim osobama vrlo teško obavljati svakodnevne aktivnosti kao što su posao, uživanje u slobodnom vremenu i održavanje veza s drugima.

U krajnjim slučajevima osobe s depresivnim poremećajem mogu ne biti u stanju ustati se iz kreveta ili fizički voditi računa o sebi. Ponekad osobe s izvjesnim oblicima anksioznih poremećaja nisu u stanju izaći van iz kuće, ili pak upražnjavaju opsesivne rituale kako bi smanjili strah.

Rjeđe su bolesti koje mogu uključivati psihozu. Tu spadaju shizofrenija i bipolarni poremećaj raspoloženja. Osobe koje dožive akutnu epizodu psihoze izgube dodir sa stvarnošću i vide svijet drugačije nego što je to normalno. Njihova sposobnost da vide smisao u mislima, osjećajima i svijetu oko sebe ozbiljno je narušena.

Psihotična epizoda može uključivati zablude, kao što je lažan osjećaj krivnje, vlastite veličine ili da ih netko proganja. Tu se može raditi o halucinacijama, kada osoba vidi, čuje, namiriše ili okusi nešto što nije tu.

Psihoteične epizode drugim ljudima mogu izgledati prijeteće i zbnjujuće. Takvo je ponašanje teško razumjeti ljudima koji s time nisu upoznati.

## **Lijećenje duševne bolesti**

Većina duševnih bolesti može se učinkovito liječiti. Važno je prepoznavanje ranih znakova i simptoma duševne bolesti kao i rano učinkovito lijećenje. Što se god ranije počne s lijećenjem to su bolji rezultati.

Epizode duševne bolesti mogu se pojaviti i nestati u različitim razdobljima ljudskog života. Neke osobe dožive samo jednu epizodu bolesti i u potpunosti se oporave. Ali kod drugih ona se ponavlja više puta tijekom života.

Učinkovito lijećenje može uključivati lijekove, kognitivne i bihevirolne psihološke terapije, psiho-društvenu potporu, rehabilitaciju psihijatrijske onesposobljenosti, izbjegavanje različitih čimbenika rizika, kao što su štetno uzimanje alkohola i drugih droga, te učenje vještina samokontrole.

Rijetko je moguće da se osoba s duševnom bolesti riješi simptoma sama snagom svoje volje. Takvo nešto tvrditi ni u kom slučaju ne pomaže.

Osobama s duševnom bolesti potrebno je isto razumijevanje i podrška koji se daju osobama s fizičkim bolestima.

Duševna bolest nije ništa drugačija – to nije bolest zbog koje se treba nekog okrivljavati.

Osobe s duševnom bolesti mogu biti podložne štetnom konzumiranju alkohola i drugih droga.

To može zakomplicirati lijećenje, tako da je važno da se provede uspješna kontrola konzumiranja alkohola i drugih droga.

Kod osoba s nekom duševnom bolesti povećan je rizik od samoubojstva, pogotovo u razdoblju uskoro nakon dijagnoze ili otpuštanja iz bolnice.

## **Mitovi, pogrešno shvaćanje i činjenice o duševnom zdravlju**

Mitovi, pogrešno shvaćanje i negativni stereotipi i stavovi okružuju duševnu bolest. Posljedica toga je stigma, diskriminacija i izolacija osoba s duševnom bolesti, a također i njihovih obitelji i njegovatelja.

Uobičajena pitanja o duševnoj bolesti su:

### **Je li duševna bolest neki oblik onesposobljenosti uma ili oštećenja mozga?**

**Ne.** To je bolest kao i svaka druga, poput napr. bolesti srca, dijabetesa i astme. Ali opet, suosjećanje, podrška

i cvijeće što se tradicionalno daje osobama oboljelim od fizičkih bolesti, često se uskraćuje osobama s duševnom bolesti.

### **Jesu li duševne bolesti neizlječive i traju li do kraja života?**

**Ne.** Mnogi se oboljeli u potpunosti oporave i nemaju daljnjih epizoda bolesti ako se liječe pravilno i rano. Kod drugih, duševna bolest se može ponovno pojavljivati tijekom života i potrebno je neprekidno lijećenje.

To je slučaj i s mnogim fizičkim bolestima, poput dijabetesa i bolesti srca. Duševna bolest se isto kao i ta dugotrajnija zdravstvena stanja, može staviti pod kontrolu tako da dotični pojedinci i dalje žive ispunjen život.

Iako neke osobe postanu onemoćale kao posljedica dugotrajne duševne bolesti, mnogi koji dožive čak i vrlo teške epizode bolesti vode ispunjen i produktivan život.

### **Rađaju li se osobe s duševnom bolesti?**

**Ne.** Podložnost nekim duševnim bolestima, poput bipolarnog poremećaja raspoloženja, može biti nasljedna u obitelji. Ali, kod drugih osoba duševna bolest nastane iako ranije nije bila prisutna u obitelji.

Mnogi čimbenici doprinose nastanku duševne bolesti. U njih spadaju stres, ožalošćenost nakon smrti bliske osobe, raspad veze, fizičko i spolno zlostavljanje, nezaposlenost, društvena izolacija i ozbiljnija fizička bolest ili invaliditet. Naše razumijevanje uzroka nastajanja duševne bolesti neprestano se unaprijeđuje.

### **Može li bilo tko oboljeti od duševne bolesti?**

**Da.** Ustvari, svaki peti Australac može oboljeti od duševne bolesti u nekom razdoblju svog života. Kod svakog se mogu pojaviti problemi s duševnim zdravljem.

Mnoge osobe radije prihvaćaju oznaku da se radi o "slomu živaca" nego da je riječ o duševnoj bolesti.

Međutim, važno je da se o duševnoj bolesti govori otvoreno, budući da se tako smanjuje biljeg srama i pomaže da oboljele osobe ranije zatraže liječenje.

### **Jesu li osobe s duševnom bolesti obično opasne?**

**Ne.** Zbog takve pogrešne percepcije nastaju najštetniji stereotipi.

Osobe s duševnom bolesti rijetko su opasne. Čak i one s najtežim oblicima duševne bolesti rijetko su opasne ako im se pruži odgovarajuće liječenje i potpora.

### **Treba li osobe s duševnim bolestima izolirati od zajednice?**

**Ne.** Većina osoba s duševnom bolesti brzo se oporavi tako da im više ne treba ni bolnička njega. Drugi, pak, nakratko završe u bolnici zbog liječenja.

Poboljšanja u liječenju tijekom zadnjih desetljeća dovela su do toga da većina takvih osoba i dalje živi u svojoj zajednici i nema potrebe da ih se zatvara i izolira kao što se to obično radilo u prošlosti.

Vrlo malom broju osoba s duševnom bolesti je potrebna bolnička njega, ponekad i protiv njihove volje. Usavršavanja u liječenju čine da se to radi sve rjeđe i rjeđe i manje od jedne na 1000 osoba liječi se na takav način.

## Je li stigma jedan od najvećih problema s kojim se suočavaju osobe s duševnom bolešću?

**Da.** Jedna od najvećih prepreka za osobe koje se oporavljaju od duševne bolesti jeste nailaženje na negativne stavove kod drugih ljudi. To često znači da su osobe s duševnom bolešću suočene s izolacijom i diskriminacijom samo zato što boluju od neke bolesti.

Pozitivni stavovi i oni koji ulijevaju nadu od strane obitelji, prijatelja, pružatelja usluga, poslodavaca i drugih članova društva prema osobama s duševnom bolešću od kritične su važnosti za osobe s duševnom bolešću i podršku kod oporavka.

## Što se može učiniti u vezi stigme vezane uz duševnu bolest?

- Shvatiti duševnu bolest kao da se radi o bilo kojoj drugoj bolesti ili zdravstvenom problemu i otvoreno govorite o njoj.
- O duševnoj bolesti govoriti otvoreno sa svakim koga sretnete – iznenađujuće je koliko je mnogo ljudi pogođeno duševnom bolešću, naročito poremećajima depresije i tjeskobe koji su dosta rašireni.
- Educirati društvenu zajednicu kako bi se prevladali negativni stereotipi zasnovani na pogrešnim shvaćanjima.
- Promovirati duševnu bolest i zdrave stavove kroz djetinjstvo i kao odrasli.

- Dati potporu razvijanju otpornosti i naučiti kako se nositi sa stresom u vezama, situacijama i zbivanjima.
- Pomagati prijateljima i obitelji s duševnom bolešću kako bi im se što ranije pružila njega i liječenje.
- Osigurati da se osobama s duševnom bolešću pruži potpora i usluge liječenja visoke kvalitete kako bi se postigao oporavak.
- Pružati aktivnu podršku obiteljima i njegovateljima osoba s duševnom bolešću, koji i sami također mogu osjećati zbuđenost, uznemirenost i stigmatu koja prati duševnu bolest.
- Suprotstaviti se diskriminaciji na svim poljima života, uključujući zapošljavanje, naobrazbu, te osiguravanje stvari, usluga i ustanova za pomoć.
- Poticati istraživanja o duševnim bolestima da bi se pomoglo u razumijevanju kako te bolesti utječu na ljude i kako se mogu spriječiti i/ili učinkovito liječiti.

## Gdje se obratiti za pomoć

- Svom liječniku opće prakse.
- U svom društvenom zdravstvenom centru.
- U svom društvenom centru za duševno zdravlje.

Za informacije o uslugama vidite Društvenu pomoć i socijalne usluge kao i brojeve 24-satne hitne službe u svom lokalnom telefonskom imeniku.

Ako vam je potreban tumač pozovite (TIS) na 13 14 50.

Za hitnu savjetodavnu pomoć nazovite Lifeline na 13 11 14. Lifeline služba vam također može dati kontakte, daljnje informacije i pomoć.

Više informacija možete naći na:

[www.mifa.org.au](http://www.mifa.org.au)

[www.auseinet.com](http://www.auseinet.com)

[www.healthinsite.gov.au](http://www.healthinsite.gov.au)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Insert your local details

## O ovoj brošuri

Ovo je jedna iz niza brošura o duševnoj bolesti koje financira vlada Australije u sklopu Nacionalne strategije o duševnom zdravlju (National Mental Health Strategy).

Ostale brošure iz ove serije su:

- Što je anksiozni poremećaj?
- Što je bipolarni poremećaj raspoloženja?
- Što je depresivni poremećaj?
- Što je poremećaj jedenja?
- Što je poremećaj ličnosti?
- Što je shizofrenija?

Besplatne primjerke svih brošura možete dobiti od Odjela za duševno zdravlje i radnu snagu Ministarstva za zdravstvo i starenje pri vladi Australije:

Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel **1800 066 247**

Fax **1800 634 400**

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Za primjerke brošura na drugim jezicima pozovite Multikulturno duševno zdravlje Australije (Multicultural Mental Health Australia) na **(02) 9840 3333**  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

