

# Akıl hastalığı nedir?

(What is mental illness?)



## Akil hastalığı nedir?

Yaklaşık her beş Avustralyalının biri akıl hastalığı geçirecektir ve çoğumuz yaşamlarımızın bir döneminde bir akıl sağlığı sorunu ile karşılaşacağız.

Kalp hastalığı terimi nasıl bir grup hastalık ve rahatsızlıkları kapsarsa, akıl hastalığı terimi de bir grup hastalığı ve rahatsızlığı kapsayan genel bir terimdir.

**Akil hastalığı** bir kişinin nasıl hissettiğini, davrandığını ve diğer insanlarla nasıl ilişki kurduğunu ciddi biçimde etkileyen bir sağlık sorunudur. Standartlaştırılmış ölçütlere göre tanısı konur. **Akil rahatsızlığı** terimi de bu sağlık sorunlarından söz edilirken kullanılır.

**Akil sağlığı sorunu** da bir kişinin nasıl düşündüğünü, hissettiğini ve davrandığını etkilerse de bu, akıl hastalığındakinden daha az ölçüde olur. Akil sağlığı sorunları daha sık görülür ve yaşamın sıkıntılarına tepki olarak geçici olarak görülebilen akıl sağlıksızlığını da içerir.

Akil sağlığı sorunları akıl hastalığı kadar ciddi değilse de etkili biçimde ele alınmadığı takdirde akıl hastalığına dönüşebilir.

Akil hastalıkları, gerek bundan muzdarip olanlar, gerekse aileleri ve arkadaşları için büyük üzüntü yaratır. Üstelik bu sorunlar artıyor gibi gözükmemektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre depresyon 2020 yılına varıldığında dünyadaki en büyük sağlık sorunlarından birisi olacaktır.

## Akil hastalığının çeşitleri

Değişik türlerde ve değişik ciddiyet derecelerinde akıl hastalıkları vardır. Ana türlerden bazıları depresyon, endişe, şizofreni, iki kutuplu ruh hali rahatsızlığı, kişilik rahatsızlığı ve yeme rahatsızlığıdır.

En çok görülen akıl hastalıkları endişe ve depresif rahatsızlıklardır. Herkes zaman zaman güçlü bir biçimde gerginlik, korku ve üzüntü hissedebilirse de bu duygular insanın çalışma, boş vakitlerinin keyfini çıkarma ve ilişkileri sürdürme gibi gündelik etkinliklerle baş edebilmekte güçlük çekmelerine neden olacak kadar rahatsız edici ve bunaltıcı hale gelirse akıl hastalığı var demektir.

En aşırı halinde depresif rahatsızlığı olan kişiler yataktan kalkamayabilir ve fiziksel olarak kendilerine bakamayacak duruma gelebilirler. Belirli türden endişe rahatsızlığı olan kişiler evden dışarı çıkamayabilir veya korkularını gidermelerine yardımcı olacak zoruntulu ritüelleri olabilir.

Psikoz içeren akıl hastalıkları daha az görülür. Bunlar arasında şizofreni ve iki kutuplu ruh hali rahatsızlığı vardır. Vahim derecede bir psikoz içinde bulunan kişiler gerçeklerden koparlar ve dünyalarını normalden farklı biçimde algırlarlar. Düşüncelerden, duygulardan ve çevrelerindeki dünyadan bir anlam çıkarabilme yetenekleri ciddi ölçüde etkilenir.

Bir psikoz devresinde hatalı olarak kendisine karşı olunduğu, suçluluk ya da büyüklük gibi kuruntuları olabilir. Kişinin mevcut olmayan şeyleri

duyması, kokusunu alması veya tatması gibi sanrılar da olabilir.

Psikoz devreleri başkaları için tehdit oluşturabilir ve kafa karıştırabilir. Buna âşına olmayan kişilerin böylesi davranışları anlaması güç olur.

## Akıl hastalığının tedavisi

Çoğu akıl hastalıkları etkili biçimde tedavi edilebilir. Akıl hastalığının ilk işaretlerinin ve belirtilerinin tanınması ve tedaviye erken erişilmesi önemlidir. Tedavi ne kadar erken başlarsa sonuç o kadar iyi olur.

İnsanların yaşamının değişik dönemlerinde akıl hastalığı devreleri gidip gelebilir. Bazı kişiler yalnızca bir devre hastalanıp tamamen iyileşebilirler. Başkaları için hastalık tüm yaşamları boyunca tekrar tekrar ortaya çıkar.

Etkili tedavi yöntemleri arasında ilâç tedavisi, psikolojik tanısall ve davranış tedavileri, ruhsal-toplumsal destek, psikiyatrik engellilik rehabilitasyonu, zararlı alkol ve diğer uyuşturucular gibi riski artıran etmenlerden kaçınma ve öz-yönetim becerilerinin öğrenilmesi vardır.

Bir insanın salt irade gücüyle akıl hastalığının belirtilerini ortadan kaldırabilmesi çok ender olur. Böyle birşey önermek hiçbir şekilde yardımcı olmaz.

Akıl hastalığı olan kişilerin, bedensel bir hastalığı olan kişilere gösterilen anlayış ve desteğin aynısına gereksinimleri vardır. Akıl hastalığının hiçbir farkı yoktur –

kimsenin suçlanmasını gerektirmeyen bir hastalıktır.

Akıl hastalığı olan kişilerin zararlı alkol ve diğer uyuşturucu kullanma riskleri olabilir. Bu durum tedaviyi daha karmaşık hale getireceğinden, alkol ve diğer uyuşturucu kullanımının etkili biçimde kontrol altında tutulması önemlidir.

Bazı akıl hastalığı olan kişiler için, özellikle tanı konulduktan veya hastaneden taburcu olduktan hemen sonra intihar riski artmaktadır.

## Akıl hastalığı konusundaki efsaneler, yanlış anlamalar ve gerçekler

Akıl hastalıkları konusu efsaneler, yanlış anlamalar ve olumsuz kalıplar ve tutumlarla doludur. Bunlar da gerek akıl hastalığı olan kişilerin, gerekse ailelerinin dışlanması, ayırımı uğraması ve yalıtılması sonucu doğurur.

Akıl hastalığı konusunda en çok sorulan sorular şunlardır:

### Akıl hastalıkları bir çeşit zekâ engelliliği veya beyin zedelenmesi midir?

**Hayır.** Bunlar da aynen kalp hastalığı, şeker ve astım gibi hastalıklardır. Ama bedensel hastalığı olanlara geleneksel olarak verilen duygu paylaşımı, destek ve çiçekler çok kez akıl hastalığı olanlardan esirgenir.

## **Akıl hastalıkları tedavi edilemez ve ömür boyu sürer mi?**

**Hayır.** Uygun ve erken tedavi edilirse birçok kişi tamamen iyileşir ve bir daha hastalık devresine girmezler.

Başkaları içinse akıl hastalığı ömürleri boyunca ortaya çıkabilir ve sürekli tedavi gerektirir. Bu da, şeker ve kalp hastalığı gibi hastalıklarda olduğunun aynısıdır. Uzun süreli diğer bu hastalıklarda olduğu gibi akıl hastalıkları idare edilip bireylerin yaşamlarını dolu dolu geçirmeleri sağlanabilir.

Bazı kişilerin süregiden akıl hastalıkları nedeniyle engelli duruma gelmelerine karşın büyük hastalık dönemlerinden geçen birçok kişi bile dolu dolu ve üretici bir yaşam sürdürürler.

## **İnsanlar akıl hastalığıyla mı doğarlar?**

**Hayır.** İki kutuplu ruh hali rahatsızlığı gibi bazı akıl hastalıklarına yakalanma olasılığı aileden gelebilir. Ama ailesinde böyle bir geçmiş bulunmayan diğer birçok kişide de akıl hastalıkları ortaya çıkabilir.

Bir akıl hastalığını ortaya çıkmasına birçok etmenin katkısı vardır. Bunlar arasında stres, ölüm, ilişkilerin bozulması, bedensel ve cinsel suistimal, işsizlik, toplumsal yalıtım, önemli bir bedensel hastalık veya sakatlık vardır. Akıl hastalığının nedenlerini giderek daha iyi anlamaktayız.

## **Akıl hastalığı herkeste ortaya çıkabilir mi?**

**Evet.** Aslında hemen her beş Avustralyalının biri yaşamlarının bir döneminde akıl hastalığı geçirebilecektir. Akıl sağlığı sorunlarına herkes mâruzdur.

Birçok kişi akıl hastalığı yerine 'sinirsel çöküntü' geçirme kavramıyla daha rahat eder. Ancak akıl hastalığı konusunun açık açık konuşulması önemlidir; çünkü bu dışlanmayı azaltır ve insanların erkenden tedavi olmak istemelerine yardımcı olur.

## **Akıl hastalığı olanlar genellikle tehlikeli midirler?**

**Hayır.** Zararlı birçok kalıbın altında bu yanlış anlama yatmaktadır. Akıl hastalığı olan kişiler çok ender olarak tehlikelidirler. En ciddi akıl hastalığı olan kişiler bile kendilerine uygun tedavi ve destek sağlandığında nadiren tehlikeli olurlar.

## **Akıl hastalığı olan kişiler toplumdan yalıtılmalı mıdır?**

**Hayır.** Akıl hastalığı olan birçok kişi kısa zamanda iyileşir ve hastanede bakılmalarına bile gerek kalmaz. Bazı başka kişiler ise tedavi için kısa bir süre hastaneye yatarlar. Son on yıllarda tedavide sağlanan gelişmeler, çoğu kişinin toplum içinde yaşadıkları anlamına gelmektedir ve artık geçmişte sık sık yapıldığı gibi kapatılma ve yalıtılma gereksinmesi yoktur.

Akıl hastalığı olan kişilerden pek azı hastane bakımına gereksinirler ve

bazan bu iradeleri dışında olur. Tedavide sağlanan gelişmeler bunun giderek daha az olmasıyla sonuçlanmakta ve binde birden daha az kişi bu biçimde tedavi edilmektedir.

### **Akıl hastalığı olan kişiler için dışlanma en büyük sorunlardan birisi midir?**

**Evet.** Akıl hastalığından iyileşmekte olan insanların karşılaştığı en büyük engel diğer insanların olumsuz tutumlarıdır. Bu da çok kez akıl hastalığı olan insanların salt hasta oldukları için yalıtım ve ayırımla yüz yüze kalması anlamına gelir.

Ailenin, arkadaşların, servis sağlayanların, işverenlerin ve diğer toplum fertlerinin akıl hastalığı olan kişilere karşı olumlu ve umutlu tutumları akıl hastalığı olan kişilerin yaşam kalitesi ve iyileşmelerine destek olma açısından hayati önem taşır.

### **Akıl hastalığına ilişkin dışlanma konusunda ne yapılabilir?**

- Akıl hastalığını herhangi bir başka hastalık veya rahatsızlık olarak görün ve açığa çıkarın.
- Karşılaştığınız herkesle akıl hastalığı konusunu açıklıkla konuşun – ne kadar çok sayıda insanın akıl hastalığından, özellikle de çok yaygın olan depresyon ve endişeden etkilendiğini görmek şaşırtıcı olacaktır.

- Yanlış anlamalara dayalı olumsuz kalıpların üstesinden gelmek için toplumu eğitin.
- Çocuklukta ve yetişkin yaşamda akıl sağlığı ve sağlıklı tutumları teşvik edin.
- Dirençliliği geliştirmeyi destekleyin: ilişkilerde, durumlarda ve olaylardaki streslerle baş edebilmenin yollarını öğrenin.
- Akıl hastalığı olan arkadaş ve aile fertlerinin erkenden bakım ve tedavi edinmelerine yardımcı olun.
- Akıl hastalığı olan kişilerin iyileşmesini sağlamak üzere yüksek nitelikli destek ve tedavi hizmetleri bulunmasını sağlayın.
- Akıl hastalığı olan kişilerin aileleri ve bacıcıları da akıl hastalığının beraberinde getirebildiği kafa karışıklığı, üzüntü ve dışlanma yaşadıkları için onları etkin olarak destekleyin.
- İstihdam, eğitim alanlarında ve mal, hizmet ve olanaklar sağlanması dahil yaşamın her alanında ayırımla mücadele edin.
- Akıl hastalıklarının insanları nasıl etkilediği ve bunların nasıl önlenebileceği ve/veya etkili olarak tedavi edilebileceği konularındaki araştırmaları teşvik edin.

## Yardıma için nereye

### gidilebilir

- Aile doktorunuz.
- Toplum sağlık merkeziniz.
- Toplum akıl sağlığı merkeziniz.

Servisler hakkında bilgi edinmek için yerel telefon rehberinizdeki “*Community Help and Welfare Services*” ve 24 saat açık acil telefon numaralarına bakın.

Tercümana gereksiniyorsanız 13 14 50 numaradan (TIS)’i arayın.

Hemen âcil profesyonel danışma için 13 11 14 numaradan *Lifeline*’ı arayın. *Lifeline* ayrıca size başka ilişki kurulacak yerler, daha fazla bilgi ve yardım sağlayabilir.

Daha fazla bilgi aşağıdakilerden sağlanabilir:

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

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

Insert your local details

## Bu broşür hakkında

Bu, Avustralya Hükûmetinin Ulusal Akıl Sağlığı Stratejisi çerçevesinde fon sağladığı akıl hastalıkları broşürler dizisinden birisidir (National Mental Health Strategy).

Dizideki diğer broşürler arasında şunlar bulunmaktadır:

- *Endişe rahatsızlığı nedir?*
- *İki kutuplu ruh hâli rahatsızlığı nedir?*
- *Depresif rahatsızlık nedir?*
- *Yeme rahatsızlığı nedir?*
- *Kişilik rahatsızlığı nedir?*
- *Şizofreni nedir?*

Bütün broşürlerin ücretsiz kopyaları aşağıdaki adresten sağlanabilir: 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)

Diğer dillerde kopyaları için:

(02) 9840 3333 numaradan Avustralya Çokkültürlü Akıl Sağlığı’nı (Multicultural Mental Health Australia) arayın. [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

