

Что такое Психическое Заболевание?

(What is mental illness?)



Что такое Психическое Заболевание?

Один из пяти Австралийцев испытает психическое заболевание, и большинство из нас испытает проблему со психическим здоровьем в какой-то период нашей жизни.

Психическое заболевание это общий термин, относящийся к группе болезней, также как сердечное заболевание относится к группе болезней и нарушений, поражающих сердце.

Психическое заболевание это проблема со здоровьем, которая существенно влияет на то, как человек чувствует, думает, ведет себя и общается с другими людьми. Оно диагностируется соответственно стандартным критериям. Термин **психическое нарушение** также используется при упоминании этих проблем со здоровьем.

Проблема со психическим здоровьем также отражается на то, как человек думает, чувствует и ведет себя, но в меньшей степени, чем психическое заболевание.

Проблемы со психическим здоровьем встречаются более часто и включают психическое нездоровье, которое может быть временным, как реакция на жизненные стрессы.

Проблемы со психическим здоровьем менее остры, чем психические заболевания, но они могут перейти в психическое заболевание если ими эффективно не заняться.

Психические заболевания причиняют много страданий тем, кто их испытывает, так же как их родным и близким. К тому же, похоже что эти проблемы увеличиваются. Согласно Всемирной Организации Здоровья,

депрессия будет одной из самых больших проблем всемирного здоровья к 2020 году.

Виды Психических Заболеваний

Психические заболевания бывают разного вида и степени тяжести. Некоторые существенные виды: депрессия, возбуждаемость, шизофрения, биполярное нарушение настроения, нарушения личности и нарушения питания. Самые общепринятые психические заболевания это возбужденность и депрессия.

В то время как все иногда испытывают сильные чувства нервозности, страха или грусти, когда эти чувства становятся такими невыносимыми и подавляющими, что люди с огромными трудностями справляются с каждодневными активностями, такими как работа, отдых и поддержание личных отношений, тогда констатируется присутствие психического заболевания.

На самой экстремальной стадии, люди страдающие от депрессии могут быть не в состоянии встать с постели или физически ухаживать за собой. Люди с определенными видами нарушений возбуждения могут быть не в состоянии выйти из дома или могут иметь ритуальные действия для облегчения своих страхов.

Менее общеприняты психические заболевания которые могут включать в себя психоз. Это шизофрения и биполярное нарушение настроения. Люди, испытывающие острый психозный эпизод, теряют связь с реальностью и воспринимают свой мир отличающимся от нормального. Их способность разумно мыслить, чувствовать и воспринимать окружающий мир сильно нарушена.

Психозный эпизод может включать иллюзии, такие как мания преследования, вины и величия. Он может включать галлюцинации, где человек видит, слышит, нюхает или пробует на вкус предметы, которых нет.

Для других людей психозный эпизод может быть угрожающим и приводить их в замешательство. Людям, которые с ним не знакомы, трудно понять такое поведение.

Лечение Психических Заболеваний

Большинство психических заболеваний могут быть эффективно вылечены. Важно распознавать ранние признаки и симптомы психических заболеваний и вовремя иметь подход к эффективному лечению. Чем раньше начинается лечение, тем лучше результат.

Эпизоды психических заболеваний могут быть случайными в разные периоды жизни людей. Некоторые люди испытывают только один эпизод заболевания и полностью выздоравливают. У других, они повторяются в течении их всей жизни.

Эффективные лечения могут включать лекарственные препараты, мышленные и поведенческие психологические терапии, психо-социальную поддержку, реабилитацию психиатрических нарушений, избегание факторов риска, таких как вредный алкоголь и использование других наркотиков, и обучение навыкам самоконтроля.

Очень редко бывает возможно избавиться от симптомов психического заболевания только силой воли. Давать такой совет совершенно не полезно.

Люди с психическим заболеванием нуждаются в таком же понимании и поддержке, как и оказанном людям с физическим заболеванием. Психическое заболевание это такое же

заболевание как и все остальные – никто не должен быть в нем виноват.

Люди с психическим заболеванием могут быть под риском вредного алкоголя и использования других наркотиков. Это затрудняет лечение, так как важно эффективно контролировать использование алкоголя и других наркотиков.

У людей с некоторыми психическими заболеваниями риск самоубийства повышен, особенно сразу после установления диагноза или выхода из больницы.

Мифы, Недопонимания и Факты о Психическом Заболевании.

Психическое заболевание окружено мифами, непониманием и негативными стереотипными отношениями. В результате чего возникают чувства стыда, дискриминация и изоляция страдающих от заболевания, а так же их семей и ухаживающих за ними людей.

Частые вопросы о психическом заболевании:

Являются ли психические заболевания формой нарушения мышления или мозговым повреждением?

Нет. Они болезни, как любые другие, такие как сердечное заболевание, диабет и астма. Хотя традиции сочувствия, поддержки и цветов, оказанных людям с физическими заболеваниями часто отказаны тем, кто страдает от психических заболеваний.

Являются ли психические заболевания неизлечимыми и длящимися всю жизнь?

Нет. Когда они лечатся соответствующим образом и вовремя,

многие люди полностью выздоравливают и не имеют дальнейших эпизодов заболеваний. У других, психическое заболевание может возвращаться в течении всей жизни и нуждаться в продолжительном лечении. Это так же как многие физические заболевания, такие как диабет и сердечное заболевание. Также как эти длительные состояния здоровья, психические заболевания могут быть лечимы, для того, чтобы люди жили полной жизнью.

Хотя некоторые люди становятся инвалидами в результате продолжительной психической болезни, многие, кто испытывает даже очень сильные эпизоды, живут полной и продуктивной жизнью.

Рождаются ли люди с психическим заболеванием?

Нет. Склонность к некоторым психическим заболеваниям, таким как биполярное нарушение настроения, может быть наследственной. Хотя у людей развивается психическое заболевание и без наследственной предрасположенности.

Многие факторы провоцируют атаку психического заболевания. Они включают стресс, скорбь, распад личных отношений, физическое и сексуальное плохое обращение, безработицу, социальную изоляцию и существенное физическое заболевание или нарушение. Наше понимание причин психических заболеваний постоянно растет.

Может ли психическое заболевание развиться у любого человека?

Да. Как минимум у одного из пяти Австралийцев может появиться психическое заболевание в какой-либо период их жизни. Все подвержены к проблемам психического здоровья.

Многие люди чувствуют себя более комфортно с понятием 'нервное расстройство', чем с психическим заболеванием. Однако, важно открыто обсуждать психические заболевания, так как это понижает негативные ассоциации и помогает в поисках раннего лечения.

Являются ли люди с психическим заболеванием опасными?

Нет. Это ложное восприятие лежит в основе одних из самых вредных стереотипов. Люди с психическим заболеванием редко бывают опасными. Даже люди с самым острым психическим заболеванием редко бывают опасными, получая соответствующее лечение и поддержку.

Должны ли люди с психическим заболеванием быть изолированными от общества?

Нет. Большинство людей с психическим заболеванием быстро выздоравливают и даже не нуждаются в больничном уходе. Другие госпитализируются для лечения на короткий период. Улучшения в лечении за последние десятилетия означают, что большинство людей живут в обществе и нет необходимости в изоляции, которая была общепринята в прошлом.

Очень маленькое количество людей, страдающих психическим заболеванием нуждается в больничном уходе, иногда против их воли. Улучшения в лечении делают это все меньше общепринятым явлением, а количество людей, лечущихся таким способом, менее одного на 1000.

Является ли стыд одной из самых больших проблем для людей с психическим заболеванием?

Да. Одной из самых больших преград для людей, выздоравливающих от психических заболеваний, является столкновение лицом к лицу с негативным отношением других людей. Это часто

означает, что люди с психическим заболеванием сталкиваются с изоляцией и дискриминацией только по причине болезни.

Положительные и обнадеживающие отношения семьи, друзей, организаций оказывающих услуги, работодателей и других членов общества к людям с психическим заболеванием, критически важные для обеспечения качества жизни и поддержки выздоровления людей с психическим заболеванием.

Что может быть сделано по поводу чувства стыда, связанного с психическим заболеванием?

- Думайте о психических заболеваниях как о любом другом заболевании или состоянии здоровья и выносите на открытое обсуждение.
- Открыто говорите о психическом заболевании со всеми, кого встретите – удивительно как много людей страдает психическим заболеванием, особенно часто преобладающими нарушениями возбуждения и депрессией.
- Образовывайте общество в преодолении негативных стереотипов, основанных на ложных представлениях.
- Расспространяйте информацию о психическом здоровье и здоровом к нему отношении на протяжении детства и взрослой жизни.
- Поддерживайте развитие способности восстановления физических и душевных сил: изучайте способы борьбы со стрессом в личных отношениях, ситуациях и событиях.
- Помогайте друзьям и близким, страдающим психическим заболеванием, в получении ухода и лечения как можно раньше.
- Обеспечивайте высоко качественные услуги поддержки и лечения людям с психическим заболеванием в целях выздоровления.
- Активно поддерживайте семьи и ухаживающих за людьми с психическим заболеванием, которые также испытывают замешательство, расстройство и стыд, которые могут сопровождать психические заболевания.
- Не проходите мимо дискриминации во всех сферах жизни, включая работу, образование и предоставление средств обслуживания.
- Поощряйте исследования психических заболеваний в целях понятия, как эти заболевания отражаются на людях и как их можно предотвратить и/или эффективно лечить.

Куда обращаться за помощью

- Ваш общий врач
- Ваш общественный центр здоровья
- Ваш общественный центр психического здоровья

За информацией о возможных услугах, справляйтесь в Community Help и Welfare Services и 24-часовой неотложной помощи в Вашем местном телефонном справочнике.

Если Вам нужен переводчик, свяжитесь с (TIS) (телефонной переводческой службой) по тел. 13 14 50

За немедленной психологической помощью, звоните в Lifeline по тел. 13 11 14. Lifeline может также предоставить дополнительную информацию.

Дополнительная информация также доступна по:

www.healthinsite.gov.au

www.auseinet.com

www.mifa.org.au

www.mmha.org.au

www.ranzcp.org

www.sane.org

Об этой брошюре

Эта брошюра является частью серии о психическом здоровье, субсидируемой Австралийским правительством под Стратегией Национального Психического Здоровья (National Mental Health Strategy).

Другие брошюры в этой серии включают:

- *Что такое нарушения возбуждения?*
- *Что такое биполярное нарушение настроения?*
- *Что такое депрессия?*
- *Что такое нарушения питания?*
- *Что такое нарушения личности?*
- *Что такое шизофрения?*

Бесплатные копии всех брошюр можно получить от 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

Для копий на других языках, свяжитесь с: Мультикультурное Психическое Здоровье Австралии (Multicultural Mental Health Australia) по тел: (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Insert your local details here