

O mentalnom zdravlju i problemima sa mentalnim zdravljem

Osnovni podaci

Šta je mentalno zdravlje?

Mentalno zdravlje je ravnoteza u svim aspektima života – fizičkom, mentalnom, emocionalnom i duhovnom. To je sposobnost da uživate u životu i da se nosite sa problemima na koje nailazite svakodnevno – bez obzira da li je to pravljenje izbora i donošenje odluka, prilagođavanje teškim situacijama ili razgovor o vašim potrebama i željama.

Kao što se uslovi vašeg života stalno menjaju, tako se menja i vaše raspoloženje, misli, kao i osećaj blagostanja. Važno je pronaći ravnotežu u toku života i u raznim situacijama. Prirodno je da ste ponekad tužni, zabrinuti, uplašeni ili sumnjičavi. Ali ova osećanja mogu postati problem ako su prisutna u dužem vremenskom periodu.

Šta uzrokuje probleme sa mentalnim zdravljem?

Ima više mišljenja zašto ljudi imaju probleme sa mentalnim zdravljem. Naučna istraživanja sugerišu da su uzrok mnogih problema sa mentalnim zdravljem biohemijski poremećaji u mozgu. Stručnjaci isto tako veruju da psihološki i socijalni faktori kao i sredina koja vas okružuje deluju na vaš osećaj blagostanja. Isto tako, na mentalno zdravlje uticu fizički, mentalni, emocionalni i duhovni deo vaseg zivota. Stres može da utiče na način kako se nosite sa problemima u nekim ili svim ovim aspektima vašeg života i može da oteza vaše aktivnosti u svakodnevnom životu. Možete imati teškoća da se nosite sa svakodnvenim problemima zato što vam nedostaju nova znanja i vestine koji bi vam mogli biti od pomoći.

Mozda se trenutno nosite sa nekim od ovih problema:

- Razvod
- Smrt bliske osobe
- Saobraćajna nesreća
- Zdravstveni problem

- ❑ Odrastanje u zemlji u ratu, napuštanje rodne zemlje ili prilagođavanje novoj sredini (što često znači nova iskustva u situacijama sa imigracijom i doseljavanjem)
- ❑ Suočavanje se sa rasizmom ili drugim formama predrasuda (zbog seksualne orijentacije, životnog doba, religije, kulture, klase itd.)
- ❑ Mali prihod ili beskućništvo
- ❑ Nemanje pristupa školovanju, poslu ili zdravstvenom osiguranju
- ❑ Istorija mentalnih obolenja u porodici ili
- ❑ Zrtva ste nasilja, maltretiranja ili drugih trauma

Na vase mentalno zdravlje isto tako moze da utice koliko ljubavi, podrške i prihvatanja imate od porodice i okoline.

Važno je napomenuti da različite kulture imaju različit pogled na mentalno zdravlje. Na primer, u nekim zemljama ljude koji boluju od šizofrenije smatraju ljudima sa posebnim darom za vidovitost.

Alkohol i upotreba ostalih narkotika obično ne izazivaju probleme sa mentalnim zdravljem, ali se često upotrebljavaju da pomognu u suočavanju sa problemima. Tako upotrebljavani obično pogoršavaju mentalno zdravlje.

Vi i vaš doktor treba da radite zajedno da biste locirate problem, šta je uzrokovalo ili doprinelo vašim teškoćama i kako da vam se pomogne. Bilo šta da je uzrok, treba znati da problem sa mentalnim zdravljem nije vaša krivica. Niko ne bira da ima problem.

Vrste problema sa mentalnim zdravljem

Problemi sa mentalnim zdravljem se javljaju u različitim oblicima u različitim periodima života.

Neko se oseća depresivno. Drugi su anksiozni i zaplašeni. Dete može biti nestašno u školi ili izbegavati prijatelje. Neko gubi apetit. Drugi jedu prekomerno. Neki postaju zavisni od alkohola ili narkotika da bi potisnuli svoja bolna osećanja. Neki pak izgube vezu sa stvarnim životom. Na primer, čuju glasove, vide stvari koje ne postoje ili veruju u nešto što nije istina. Neko pomišlja na samoubistvo – a neko i pokuša samoubistvo. Neki su ljuti i postaju agresivni. Neki su traumatizovani zbog određenog incidenta, kao što je na primer ozbiljan saobraćajni udes ili zbog neki dugotrajni problem, na primer ako su bili zlostavljani kroz detinjstvo. Mnogi ljudi imaju više nego jedan od ovih problema zajedno.

Dugo se mislilo da se problemi sa mentalnim zdravljem uvek vraćaju ili da nikad neće sasvim nestati. Danas znamo da se veliki broj ljudi oporavi od ovih nevolja. Mnogi ljudi sa problemima u mentalnom zdravlju oporave se sopstvenim snagama i otpornošću, uz podršku porodice i prijatelja, pomoć psihoterapije, tehnika za smanjenje stresa, ili pak lekovima.

Neki ljudi osećaju veliko olakšanje ako su upoznati sa načinom na koji doktori identifikuju njihove probleme. Oni vole da dobiju dijagnozu koja objašnjava u

čemu je problem i savete kako da se ti problemi leče. Ali ima i ljudi kojima ne pomaže da znaju dijagnozu. Može se desiti da je vide kao etiketu ili kategoriju. Neki čak misle da je njihovo stanje pre rezultat teških uslova života nego bolesti.

Tačno je da su neki ljudi pogrešno dijagnostikovani i da su imali pogrešan tretman. Ponekad se prognoze njihovog mentalnog zdravlja mnogo puta promene tokom godina, da oni izgube veru u sistem. Ipak, mnogi procenjuju da im tačna dijagnoza pomaže da odaberu pravi tretman, dobiju dobre rezultate i dobru zdravstvenu negu.

Gde se obratiti za pomoć ili više informacija:

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

1 800 463 6273

U Torontu 416 595 6111

Vaš lokalni zdravstveni dispanzer – u telefonskom imeniku – deo sa telefonima državnih institucija* (Blue Pages) ili pozovite 411.

Vaš lokalni komunalno-informativni centar – u telefonskom imeniku deo sa telefonima državnih institucija* (Blue Pages) ili pozovite 411 ili pozovite 411.

Vaši lokalni servisi za pomoć novodoslima:

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

Adapted from:

Challenges & Choices: Finding Mental Health Services in Ontario

Copyright © 2003 Centre for Addiction and Mental Health

* Free interpretation