

## Poznajete li nekoga koje duševno bolestan?

Napisao Dr. George Rubin

Katkada ljudi neće priznati da su duševno bolesni ili da od toga pati netko u njihovoj obitelji, najčešće radi straha da ime njihove obitelji ne bi došlo na loš glas. Međutim, posljedica takvoga stava je da duševno bolesna osoba ostaje uskraćena za toliko potrebno liječenje. Pokušajte si zamisliti da netko u obitelji pokazuje simptome neke fizičke bolesti. Mislite li da bi rodbina hladnokrvno promatrala kako ta osoba postaje sve bolesnija i bolesnija, i da ne bi pozvala liječnika? Sigurno ne.

Duševna bolest je nešto čega se ne treba plašiti. Isto kao i fizička bolest, i ova bolest se može liječiti. Liječenje se naprimjer sastoji od uzimanja lijekova, savjetovanja, i učenja o savladavanju stresa. Kadkada pokoja osoba treba ostati neko vrijeme u bolnici. Ali osim liječenja koje je važno, postoji još nešto što bi moglo pomoći - zajednica bi trebala promijeniti svoj pogrešan stav. Duševno bolesnim osobama je potrebna naša podrška i prihvaćanje. Baš zbog pomankanja tog prihvaćanja, mnoge duševno bolesne osobe i njihove obitelji taj svoj problem. Sve to utječe da se obitelji udaljuju od zajednice, a može dovesti i do pogoršanja duševne bolesti.

Prvi korak za promjenu stava je bolje poznavanje duševne bolesti. Sasvim isto kao i fizičke bolesti, i duševna bolest (koju pogađa svaku petu osobu kad-tad u životu) uključuje mnogo različitih problema. Neki od njih kao što su shizofrenija i manijačko-depresivna psihoza mogu biti veoma ozbiljni, dok su više uobičajeni problemi kao što su anksioznost (tjeskoba) i strahovi mnogo lakše naravi.

Razlozi nekim predrasudama u zajednici su posljedica krivih predodžbi naprimjer da je duševna bolest usko povezana sa nasiljem, međutim duševno bolesni ljudi nisu ništa više nasilni nego ostali svijet. Još jedna kriva predodžba je da duševnoj bolesti podliježu slabici, što također nije istina. Duševna bolest nije ničija krivnja, sasvim isto kao što dijabetes nije ničija krivnja. Također, nije istina da su duševno bolesne osobe seksualno poremećene; većina seksualnih prekršitelja nije duševno bolesna.

Svatko od nas može pridonijeti promjeni stava zajednice i to ovako:

- Trebamo se priučiti da duševnu bolest uzmemo kao svaki drugi zdravstveni problem, i ako se osoba čudno ponaša, prihvatimo to kao simptom duševne bolesti, isto tako kao što bismo prihvatili kašalj kao simptom gripe. Ako se malo potrudite i naučite nešto više o duševnim bolestima, moći ćete shvatiti zašto se oboljela osoba čudno ponaša.
- Pružimo podršku rodbini, prijateljima, susjedima ili kolegama na poslu koji su pogođeni duševnom bolešću, i potaknimo druge da i oni isto čine.
- Ohrabrujmo duševno bolesne osobe, ili njihove obitelji da traže pomoć.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.  
This brochure can be reproduced as required.

[Materijal u ovoj brošuri je preradljena dokumentacija koja pripada NSW Multicultural Health Communication Service]  
[Ova brošura može biti reprodukovana po potrebi]