



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Ψυχική υγεία και διαταραχές της

Ορισμός της «ψυχικής υγείας»

Η ψυχική υγεία ορίζεται ως η αναζήτηση της ισορροπίας όλων των πτυχών της ανθρώπινης ζωής, είτε πρόκειται για τη σωματική, τη διανοητική και την συναισθηματική, είτε για την πνευματική πτυχή του ανθρώπινου βίου. Η ψυχική υγεία είναι η ικανότητα μας να απολαμβάνουμε τη ζωή και να αντιμετωπίζουμε τις καθημερινές της προκλήσεις. Κάτι τέτοιο προϋποθέτει τη λήψη αποφάσεων και επιλογών, προκειμένου να προσαρμόσουμε τη συμπεριφορά μας σε δύσκολες καταστάσεις και να τις αντιμετωπίσουμε επιτυχώς. Συνεπάγεται, επίσης, την ικανότητά μας να εκφράζουμε τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας.

Οι συγκυρίες της ζωής αλλάζουν διαρκώς και μαζί τους μεταβάλλονται η διάθεση και οι σκέψεις μας. Για το λόγο αυτό, είναι εξαιρετικά σημαντικό να επιτύχουμε ισορροπία στη ζωή μας, η οποία να είναι μακροχρόνια και να αφορά σε μεγάλο εύρος καταστάσεων. Είναι απολύτως φυσιολογικό να μάς κυριεύουν, από καιρού εις καιρόν, αισθήματα θλίψης, ανησυχίας, φόβου ή ακόμη και καχυποψίας. Τα αισθήματα αυτά μπορεί ωστόσο να αποτελέσουν πρόβλημα, εάν παρεμβαίνουν στις καθημερινές μας δραστηριότητες και τις επηρεάζουν για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση διαταραχών της ψυχικής υγείας

Υπάρχουν πολλές θεωρίες σχετικά με τα αίτια των διαταραχών της ψυχικής υγείας. Επιστημονικές μελέτες υποστηρίζουν ότι πολλές από τις σοβαρές μορφές διαταραχών ψυχικής υγείας οφείλονται σε βιοχημικές διαταραχές του εγκεφάλου. Οι ειδικοί υποστηρίζουν επίσης πως διάφοροι ψυχολογικοί, κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες επηρεάζουν το «ευ ζειν». Κατ' αναλογία, οι σωματικές, νοητικές, συναισθηματικές και πνευματικές πτυχές της ζωής μας επιδρούν στην ψυχική μας υγεία. Το άγχος μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε και αντιμετωπίζουμε καταστάσεις, δυσκολεύοντας σημαντικά την ειτέλεση δραστηριοτήτων των καθημερινής ζωής. Άγχος μπορεί, για παράδειγμα, να προκληθεί από την έλλειψη ικανοτήτων, δεξιοτήτων ή γνώσεων και που θα μπορούσαν να μάς φανούν χρήσιμες.

Υπάρχουν ωστόσο και άλλοι παράγοντες ικανοί να προκαλέσουν άγχος, όπως για παράδειγμα:

- ❑ Ένα διαζύγιο.
- ❑ Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου.
- ❑ Η εμπειρία ενός αυτοκινητιστού δυστυχήματος.
- ❑ Προβλήματα σωματικής υγείας.

- Η εμπειρία του να μεγαλώσει κανείς σε μία χώρα που έχει γνωρίσει το σπαραγμό του πολέμου ή το να εγκαταλείψει τη χώρα του και να εγκατασταθεί σε μία άλλη (γεγονός που συνεπάγεται την εμπειρία της μετανάστευσης και της μετεγκατάστασης).
- Ο ρατσισμός ή κάθε άλλη μορφή διάκρισης (εξαιτίας του σεξουαλικού προσανατολισμού, της ηλικίας, του θρησκευόμενου, της πολιτιστικής καταγωγής, της κοινωνικής τάξης, κ.λπ.).
- Το χαμηλό εισόδημα ή η έλλειψη μόνιμης στέγης.
- Η απουσία ίσων ευκαιριών πρόσβασης στην εκπαίδευση, την εργασία και την περίθαλψη.
- Η ύπαρξη οικογενειακού ιστορικού διαταραχών ψυχικής υγείας, ή
- Τραυματικές εμπειρίες όπως βία, κακοποίηση, κ.λπ.

Η ψυχική υγεία είναι επίσης συνάρτηση της αγάπης, της υποστήριξης και της αποδοχής που χαιρόμαστε από τον οικογενειακό μας περίγυρο, αλλά και από τρίτους.

Οφείλουμε να τονίσουμε πως κάθε πολιτισμός, κάθε κοινωνία και κάθε εθνότητα αντιλαμβάνονται με διαφορετικό τρόπο την ψυχική υγεία. Για παράδειγμα, σε ορισμένες χώρες, τα άτομα που πάσχουν από σχιζοφρένεια θεωρείται πως διαθέτουν ειδικές δυνάμεις και ικανότητες ενόρασης.

Η κατανάλωση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών ουσιών δεν ευθύνονται, κατ' αρχήν, για τις διαταραχές της ψυχικής υγείας. Οι εν λόγω ουσίες χρησιμοποιούνται ωστόσο συχνά, για την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών. Η αλήθεια όμως είναι ότι δεν βοηθούν στην επίλυση του προβλήματος. Αντιθέτως, μπορεί να το επιδεινώσουν.

Η διάγνωση του προβλήματος, τα αίτια της ψυχικής διαταραχής ή οι παράγοντες που συνέβαλαν στην εμφάνισή της, αλλά και οι τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος πρέπει να αποτελέσουν τον απώτερο στόχο προς την επίτευξη του οποίου εσείς και ο θεράπων ιατρός σας θα εργαστείτε από κοινού. Όποια και εάν είναι η αιτία της ψυχικής διαταραχής, πρέπει να γνωρίζετε ένα πράγμα: δεν ευθύνεστε για ό,τι σας συμβαίνει. Κανένας δεν επιλέγει συνειδητά να έχει προβλήματα.

Μορφές ψυχικών διαταραχών

Υπάρχουν διάφορες μορφές ψυχικών διαταραχών οι οποίες εμφανίζονται σε διαφορετικές χρονικές στιγμές.

Ορισμένοι μπορεί να αισθάνονται θλίψη. Άλλοι πάλι καταβάλλονται από συναισθήματα φόβου και αγωνίας. Ορισμένα παιδιά αντιδρούν στο σχολείο και συμπεριφέρονται αντικοινωνικά και προκλητικά. Μερικοί αντιμετωπίζουν προβλήματα πρόσληψης τροφής: είτε δεν τρέφονται επαρκώς είτε καταφεύγουν στην υπερφαγία. Υπάρχουν και αυτοί που βρίσκουν διέξοδο στο αλκοόλ ή τις ναρκωτικές ουσίες, προκειμένου να ξεχάσουν. Ορισμένοι από τους συνανθρώπους

μας χάνουν την επαφή με την πραγματικότητα. Για παράδειγμα, ισχυρίζονται πως ακούν φωνές ή έχουν παραισθήσεις. Άλλοι πάλι έχουν τάσεις αυτοκτονίας και ορισμένοι αποπειρώνται να θέσουν τέρμα στη ζωή τους. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που έχουν στιγματιστεί από μία τραυματική εμπειρία, όπως για παράδειγμα ένα αυτοκινητικό, ή εξαιτίας ενός μακροχρόνιου προβλήματος, όπως η κακοποίησή τους σαν παιδιά. Πολλοί συνάνθρωποι μας αντιμετωπίζουν περισσότερα από ένα προβλήματα ταυτοχρόνως.

Για πολλά χρόνια, αποτελούσε κοινή πεποίθηση ότι οι διαταραχές της ψυχικής υγείας δεν είναι ιάσιμα νοσήματα ή ότι επανέρχονται περιοδικά. Σήμερα όμως γνωρίζουμε πως πολλοί από τους συνάνθρωπους μας, που στο παρελθόν υπέφεραν ψυχικά, κατάφεραν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και να θεραπευθούν. Δεν είναι λίγοι οι ψυχικά ασθενείς οι οποίοι έγιναν καλύτερα, στηριζόμενοι στην εσωτερική τους δύναμη και ανθεκτικότητα, την οικογένεια και τους φίλους τους, τις τεχνικές για την καταπολέμηση του άγχους, αλλά και μέσω της φαρμακευτικής αγωγής, χάρη στα ειδικά διαμορφωμένα φαρμακευτικά σκευάσματα.

Ορισμένοι ασθενείς αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια, όταν γνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο ο θεράπων ιατρός διαγνώσκει το πρόβλημα. Φανταστείτε την ανακούφισή τους, όταν μαθαίνουν από τί πάσχουν, ποιά είναι τα αίτια της διαταραχής τους και ποιοί οι τρόποι για την αντιμετώπισή της. Άλλοι πάλι δεν επιθυμούν τη διάγνωση. Η διάγνωση ως αναγνώριση του προβλήματος εκλαμβάνεται ως στίγμα το οποίο δεν χαρακτηρίζει, αυτό καθ' αυτό, την κατάσταση τους. Ορισμένοι μάλιστα αυταπατώνται θεωρώντας πως το πρόβλημά τους οφείλεται σε μια δυσκολία της ζωής και πως δεν εμπίπτει στην κατηγορία των ασθενειών.

Είναι αλήθεια ότι δεν σπανίζουν οι περιπτώσεις εσφαλμένης διάγνωσης και, κατά συνέπεια, λανθασμένης θεραπείας. Ορισμένες φορές, ψυχικά πάσχοντες έρχονται αντιμέτωποι με πολλές, διαφορετικές και συχνά αντικρουόμενες διαγνώσεις, γεγονός που κλωνίζει την εμπιστοσύνη τους στο σύστημα ψυχικής υγείας. Δεν είναι όμως λίγοι και εκείνοι που λαμβάνουν εγκαίρως σωστή διάγνωση και υποβάλλονται στη σωστή θεραπεία, ανακτώντας έτσι, κατά το μάλλον ή ήττον, την ψυχική τους υγεία.

Δεν υπάρχει λόγος να υποφέρετε μόνοι. Δεν υπάρχει λόγος να υποφέρετε σιωπηλά. Τώρα πια υπάρχει τρόπος. Τώρα πια υπάρχει βοήθεια.

Πού ν'αποτανθείτε για βοήθεια ή για περισσότερες πληροφορίες

ΚΑΛΕΣΤΕ:

Το Κέντρο Πληροφόρησης για θέματα Εθισμού και Ψυχικής Υγείας McLaughlin
McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

Τηλέφωνα:

Αριθμός ατελούς κλήσης: **1 800 463 6273**

Τορόντο: **416 595 6111**

Την Υπηρεσία Δημόσιας Υγείας της περιοχής σας (Local Public Health Unit). Ανατρέξτε στις
μπλε σελίδες του τηλεφωνικού καταλόγου ή καλέστε τις πληροφορίες καταλόγου στο 411.

Το Κοινοτικό Κέντρο Πληροφόρησης της περιοχής σας (Community Information Centre).
Ανατρέξτε στις μπλε σελίδες του τηλεφωνικού καταλόγου ή καλέστε τις πληροφορίες καταλόγου
στο 411.

Τις τοπικές Υπηρεσίες Υποδοχής και Εγκατάστασης Μεταναστών (Local Settlement Services).

Ή ΕΠΙΣΚΕΥΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ:

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

Το κείμενο αυτό προσαρμόστηκε ειδικά για τις ανάγκες της παρούσας δημοσίευσης από το:

Challenges and Choices: Finding Mental Health Services in Ontario

Copyright©2003 Centre for Addiction and Mental Health