



camh

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

O ZDROWIU PSYCHICZNYM I PROBLEMACH Z TYM ZWIĄZANYCH

Fact Sheet

Co oznacza zdrowie psychiczne?

Być psychicznie zdrowym oznacza posiadać równowagę we wszystkich aspektach życia fizycznego, umysłowego, emocjonalnego i duchowego. Jest to umiejętność cieszenia się życiem i stawiania czoła codziennym trudnościom; oznacza to dokonywanie wyborów i podejmowanie decyzji, przystosowanie się do trudnych sytuacji i próby ich rozwiązania a także umiejętność rozmawiania na temat swoich potrzeb i marzeń.

Co przyczynia się do problemów zdrowia psychicznego?

Istnieje wiele popularnych opinii na temat tego dlaczego ludzie mają problemy związane ze zdrowiem psychicznym. Badania naukowe sugerują, że źródłem wielu poważnych chorób psychicznych są biochemiczne zaburzenia w mózgu. Specjaliści zdrowia psychicznego uważają także, że różnego rodzaju psychiczne, społeczne i środowiskowe czynniki wpływają na nasze samopoczucie. Nasz stan psychiczny jest również uzależniony od naszych predyspozycji fizycznych, umysłowych, emocjonalnych i duchowych. Stres może mieć wpływ na każdy aspekt naszej osobowości i może utrudniać rozwiązywanie naszych codziennych problemów.

Zródłem stresu może być na przykład:

- rozwód
- śmierć bliskiej osoby
- wypadek samochodowy
- problemy ze zdrowiem fizycznym
- dorastanie w kraju, w którym trwała wojna, wyjazd z własnego kraju lub przystosowanie się do życia w nowym kraju (co często oznacza stawianie czoła problemom związanym z imigracją i przesiedleniem)
- zetknięcie się z problemami rasizmu lub nietolerancji (z powodu orientacji seksualnej, wieku, religii, kultury, klasy społecznej, itp.)
- niskie zarobki lub bezdomność
- brak równouprawnienia w dostępie do wykształcenia, źródeł pracy i opieki zdrowotnej
- historia chorób umysłowych w rodzinie, lub

About Mental Health (Web article): Polish

- bycie ofiarą przemocy fizycznej lub psychicznej.

Twoje zdrowie psychiczne zależy może także od tego ile miłości, poparcia i akceptacji daje Ci rodzina i inni ludzie.

Trzeba pamiętać o tym, że nie wszystkie kultury mają taki sam stosunek do chorób psychicznych. Np. niektóre kultury uważają, że ludzie chorzy na schizofrenię posiadają specjalne moce i intuicje.

Okazjonalne spożywanie alkoholu lub narkotyków zwykle nie powoduje zaburzeń psychicznych. Jednakże substancje te często są używane po to aby dać sobie radę z życiowymi problemami i wtedy mogą powodować pogarszanie się stanu psychicznego.

Ważne jest abyś szukał pomocy gdy zajdzie taka potrzeba. Współpraca z psychoterapeutą pomoże zidentyfikować co Ci dolega, znaleźć przyczyny Twoich trudności i sposoby w jaki można Ci pomóc. Bez względu na to jakie są tego przyczyny, warto pamiętać że problemy zdrowia psychicznego nie są Twoją winą. Nikt z własnej woli nie stwarza sobie tego typu problemów.

Rodzaje problemów zdrowia psychicznego

Problemy zdrowia psychicznego mogą być różnego rodzaju i mogą zmieniać się z czasem.

Niektórzy ludzie chorują na depresję. Inni czują strach i nerwowość. Dziecko może źle zachowywać się w szkole lub unikać innych. Niektórzy jedzą za mało, inni przejadają się. Niektórzy używają alkoholu lub narkotyków aby stłumić bolesne wspomnienia. Inni tracą poczucie rzeczywistości, na przykład słyszą głosy lub widzą rzeczy, które nie istnieją lub wierzą w coś co jest nieprawdopodobne. Niektórzy mają myśli samobójcze - niestety są pośród nich tacy którzy te myśli wprowadzają w czyn. Inni czują się rozgniewani i agresywni. Niektórzy mają uraz spowodowany pojedynczym wydarzeniem, takim jak na przykład wypadek samochodowy lub długotrwałym procesem takim jak bycie maltretowanym w dzieciństwie. Wielu ludzi ma więcej niż jeden z tych problemów.

Przez wiele lat uważano, że zaburzenia psychiczne muszą powracać i nigdy nie dadzą się do końca wyleczyć. Dziś wiemy, że jest inaczej. Stan wielu ludzi mających problemy zdrowia psychicznego polepsza się dzięki ich sile i odporności, poparciu rodziny i przyjaciół, psychoterapii, technikom zmniejszającym stres i dostępnym lekom.

Niektórzy ludzie mogą poczuć ulgę, gdy dowiedzą się że lekarze zdiagnozowali ich problemy. Diagnoza daje podstawy teoretyczne do zrozumienia co im dolega i w jaki sposób można dany problem leczyć. Ale są tacy, którzy uważać będą że diagnoza nie jest im pomocna, sądzą, że przyklejono im etykietę lub skategoryzowano ich w sposób, który nie może im pomóc. Mogą oni też uważać, że ich stan spowodowany jest trudnościami życia a nie chorobą. Może się także zdarzyć zła diagnoza a co za tym idzie nieodpowiednie leczenie. Diagnoza zaburzeń psychicznych może też zmieniać się z czasem; leczeni tracą

wówczas zaufanie do systemu leczenia. Dla innych ścisła diagnoza jest pomocna w wyborze odpowiedniego leczenia i może dać w efekcie jak najlepszą opiekę.

Gdzie można otrzymać pomoc lub więcej informacji:

W Centrum Informacji d/s Uzależnień i Zdrowia Psychicznego McLaughlin (McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre) 1 800 463 6273, w Toronto 416 595 6111

W Ośrodku Zdrowia właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania (Public Health Unit) - poszukaj na niebieskich stronach lokalnej książki telefonicznej lub zadzwoń pod numer 411

W Centrum Informacji Społecznej właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania (Community Information Centre) - poszukaj w niebieskich stronach lokalnej książki telefonicznej lub zadzwoń pod numer 411

W biurze Pomocy Immigrantom właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania (Settlement Services)

www.settlement.org
www.ocasi.org
www.camh.net
www.211Toronto.ca

Tłumaczone z:

Challenges and Choices: Finding Mental Health Services in Ontario
Copyright 2003 Centre for Addiction and Mental Health