

## Coping with mental illness in the family (Turkish)

*This fact sheet is part of the Multicultural Information Series by the Queensland Transcultural Mental Health Centre*

### AİLEDE RUH HASTALIĞI

Ailede kronik bedensel hastalığı olan bir kişiyle uğraşmak zor olabilir ama hastalığı bedensel değil de ruhsal olan birlikte yaşamak çok daha kötü olabilir. Ruh hastalığı, Avustralya'da çok yaygın olmasına ve bütün etnik kökenlerden gelen her dört kişiden birini etkilemesine karşın, hala kolay anlaşılan bir konu değildir.

Örneğin, ruh hastalarının saldırgan olmasından korkulur. Oysa hastaların çoğu saldırgan değildir. Diğer bir yaklaşım ise "sinir buhranı" gibi ruhsal bir hastalık geçiren kişinin iyileştikten sonra da sinirlerinin bir yönden "zayıf" olacağı varsayımdır. Oysa ruh hastası olan kişiler bedeni bir hastalık geçirdikten sonra iyileşen kişiler gibi tamamen düzelebilirler. Bir başka konu da ruh hastası olan kişinin alışılmadık ve değişik davranışları karşısında kişilerin rahatsız olmaları veya utanma duygusuna kapılmalarıdır.

Bu gibi tutumlar ruh hastası olan akrabalarıyla birlikte yaşayan ailelerin yaşamını güçleştirmektedir. Bazı aileler akrabalarının hastalığını herkeztten gizlemek zorunda olduklarını düşünürler; ya da evlerine konuk davet etmekte karşılaşılan güçlükler yüzünden veya kendi ailelerinden olan kişiler de içinde olmak üzere, başkaları onlarla görüşmekten kaçındığından, çevreden soyutlandıklarını hissederek.

Bu durumda olan ailelerin sorunlarla tek başlarına başa çıkılamaya çalışmaları önemlidir. Tıpkı diğer hastalıklarda olduğu gibi, ruh hastalığı da erken tanı yapılırsa daha da kolaylıkla tedavi edilebilir. Aileler bazen iyileşir ümidiyle belirtileri göz ardı ederler. Ama hastanın iyileşeceğine kötüleşme olanağı vardır ve erken tanı yapılırsa evde tedavi edilebilecek bir hastanın durumu kötüleşince hastaneye kaldırılması gerekebilir.

Örneğin, akrabalarından birinde şizofreni veya mani-melankoli hastalığı olan aileler için de durum aynıdır. Hastalar tuhaf davranışlar bulunmaya başarlarsa veya hastalığı kontrol etmekte yararlı olacak ilaçları almamakta direnirlerse sorunun geçeceğine inanmak insana cazip gelebilir. Fakat hasta daha da kötüleşebilir. Hastayı tedavi eden doktorla veya en yakın hastaneye veya halk sağlığı merkezine bağlı ruh sağlığı ekibiyle ilişkiye geçilerek yardım istemek daha iyi olur. Böylece hastalığı kontrol altına almak ve hastanın durumunu dengelemek daha kolaylaşır.

Ailenizde ruh hastası olan bir kimse varsa hastalık konusundaki beklentilerin neler olduğunu ve hastalıkla nasıl başa çıkabileceğinizi öğrenmek için hastalık hakkında mümkün olduğu kadar bilgi edinmeye çalışın. Ruh sağlığı görevlileri, örneğin, hayal gören veya gaipten sesler duyan, depresyon geçiren veya intihar edeceğini söyleyen kişilerle nasıl konuşacağınız veya bu kimselerle nasıl başa çıkabileceğiniz konusunda önerilerde bulunabilirler.

Hastalık hakkında bilgi sahibi olmak kendinizi suçlamazı da önler; çünkü, bir çok aile akrabalarının ruh hastası olmalarına kendilerinin neden olduğunu zanneder. Oysa bu doğru değildir. Ruh hastalığı birçok nedenin biraraya gelmesinden kaynaklanabilir. Kalıtsal eğilim, beyindeki kimyasal bir dengesizlik, işsizlik, emeklilik, kişide çöküntü ve hatta göç gibi yaşamın stres dolu süreçleri ruh hastalığının nedenleri olabilir. Ama hastalıktan ne kişi ne de ailesi sorumlu tutulmamalıdır.

Ailede ruh hastası olan birisi varsa yardım görebileceğiniz servisler mevcuttur. Bunlar arasında halk sağlığı merkezlerle temasa geçebilirsiniz. Bu merkezlerde kişilere önerilerde bulunulur, ruh sağlığı uzmanlarına veya dayanışma gruplarına havale yapılabilir.

If someone in the family is mentally ill there are places which can help. These include community health centres, as well as the Queensland Transcultural Mental Health Centre (QTMHC) which can give advice and referral to mental health professionals or support groups.

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Chinese, Croatian, Greek, Italian, Serbian, Spanish, Turkish and Vietnamese.

### For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: [QTMHC@health.qld.gov.au](mailto:QTMHC@health.qld.gov.au)

Website: [www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp](http://www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp)

### *Multicultural Information Series*

Other titles available in the *Multicultural Information Series* include:

- Depression is never really 'black and white' - some facts about depression
- What is mental illness?