What is mental illness? (Maltese)

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

X'INHU L-MARD TAL-MOHH?

X'INHU L-MARD TAL-MOHH?

In-nies li jsofru minn xi marda tal-mohh ighaddu minn esperjenza ta' tghawwig fil-mod kif jahsbu, kif ihossu jew kif igibu ruhhom. Fi kliem iehor, il-hsieb, il-hass u l-imgieba taghhom huma kollha mhawdin, jew ma tantx ghandhom kontroll fuq kif jahsbu, kif ihossu jew kif igibu ruhhom. Dan ifixkel sewwa r-relazzjoni taghhom ma' ohrajn, ix-xoghol taghhom u d-dgawdija tal-hajja.

Marda tal-mohh tista' tkun difficli ghall-persuna li tkun u difficli ghall-familja. Mhix xi haga ta' misthija.

XI JGIB IL-MARD TAL-MOHH?

Hu ta' min jifhem li li wiehed jew wahda jkollhom xi mard tal-mohh m'hu tort ta' hadd. Kull tant issib min jemmen li hu demm hazin, jew kastig jew ghajn hazina. Illum, it-tobba jemmnu li hemm ghadd ta' fatturi li jistghu jwasslu ghal xi marda tal-mohh:

- Zbilanc kimiku fil-mohh.
- Stress u problemi ta' kuljum.
- Espozizzjoni ghal esperjenzi ta' niket kbir.

Hu difficli hafna li tkun zgur ghal kollox dwar x'inhu li jgib il-mard tal-mohh fis-sitwazzjonijiet kollha.

IL-MARD TAL-MOHH JINTIRED?

Ir-ricerka turi li jista' jkun li xi nies ghandhom predispozizzjoni genetika li jizviluppaw xi marda tal-mohh. Minhabba li hemm hafna fatturi komplessi, tajjeb li tkellem lit-tabib tieghek.

IL-MARD TAL-MOHH JIT-TIEHED?

Il-Mard tal-Mohh mhux bhal xi rih jew bhall-hozba, ma jittehidx.

X'INHUMA T-TIPI EWLENIN TAL-MARD TAL-MOHH?

1. DIZORDNIJIET TA' ANSJETA'

Persuna tista' tghaddi minn esperjenza ta' dieqa kbira, paniku u nkwiet. Sintoni komuni: pressjoni tad-demm gholja, tahbit tal-qalb mghaggel, stonku mhawwad, roghda, tensjoni tal-muskoli, bla kwiet, nuqqas ta' rqad.

2. DEPRESSJON

Id-depressjoni taffettwa l-buli ta' bniedem jew bniedma.

<u>Depressjoni Hafifa</u>: Hafna nies ihossu depressjoni hafifa f'hajjithom bhal dieqa, ma jkunu jridu jaghmlu xejn.

<u>Depressjoni Maggura</u>: Is-sintomi jistghu jinkludu:

- dieqa kbira jew dispramet
- nuqqas ta' interess f'kollox per ezempju fixxoghol, f'delizzji, fl-igjene
- problemi ta' l'irqad
- nuqqas ta' aptit

- nuqqas ta' energija
- thoss li trid toqtol ruhek b'idejk
- sens ta' htija
- disperazzjoni
- thoss li ma tiswa ghal xejn

Id-depressjoni, kemm hafifa jew maggura, tista' tigi mir-reazzjonijiet ghal dak li jigri fil-hajja per ezempju it-telf ta' xi hadd li tkun thobb, is-sensja minn xi mpieg. Madankollu, din ukoll jista' jkollha kawzi esterni li m'humiex maghrufa.

Jekk m'intix cert/certa minn kemm hi qalila d-depressjoni tieghek, jekk joghgbok hu parir professjonali.

3. DIZORDNIJIET PSIKOTICI

Il-persuna tinqata' mir-realta' jew ma tkunx kapaci taghraf x'inhu reali u x'inhu fantasija. Tnejn millizjed dizordnijiet psikjatici komuni huma li Skizzofrenja u l-Marda Depressiva Manika.

Skizzofrenja: Is-sintomi jistghu jinkludu:

- Thoss ruhek imhawwad jew imdejjaq.
- Tinqata' mill-familja, mill-hbieb u tnaqqas il-kuntatt socjali.
- Tisma' ilhna ta' nies lli m'humiex hemm jew li hadd izjed ma jismaghhom.
- Temmen li hemm min irid jaghmillek il-hsara.
- Temmen li int xi hadd famuz jew setghan/a.
- Dak li thoss u dak li tahseb ma jaqblux, per ezempju tidhaq meta jigik xi hsieb ta' swied il-qalb ghall-ebda raguni cara.
- Bla hila li taghmel ix-xoghlijiet ta' kuljum, per ezempju tiehu hsieb l-igjene personali u x'tiekol.

Il-marda Depressiva Manika taffettwa l-buli ta' bniedem jew bniedma. Persuna jista' jkollu jew ikollha taqliba ta' bulijiet, filli tkun mimlija biha nfisha, filli taqa' fi swied il-qalb.

Is-sintomi ta' buli ta' swied il-qalb jistghu jikkonsistu fi:

- Sentimenti ta' fjask jew ta' indnenjament.
- Thoss li trid toqtol ruhek b'idejk.
- Problemi ta' l-irqad.
- Nuqqas ta' aptit.

Is-sintomi ta' buli ta' tkabbir jistghu jikkonsistu fi:

- Korla ta' malajr.
- Il-kliem jista' jkun imgerfex minhabba kliem mghaggel izzejjed.
- Tendenza ta' ghemil ta' malajr u bla hsieb fuq tqanqila ta' mument.
- Temmen li int xi hadd importanti jew li ghandek setgha kbira.

X'JISTA' JSIR BIEX TGHIN PERSUNA?

In-nies li jhossu dawn is-sintomi ghandhom ifittxu l-ghajnuna tat-tabib. Marda tal-mohh hi bhall-marda tal-gisem. Jekk persuna taghmel il-kura ghall-marda malli titfacca jew qabel tmur ghall-aghar, tista' tfieq iktar malajr.

Jekk tahseb li hemm xi haga li m'hix tajba iktar ma tfittex l-ghajnuna malajr jew titkellem ma' xi hadd iktar ahjar.

Wahda jew iktar mill-affarijiet li gejjin jistghu jkunu ta' ghajnuna ghall-persuna li tkun.

Medikazzjoni: Din tista' tghin f'xi forom ta' mard tal-mohh. Tghin biex tikkontrolla s-sintomi.
Sapport ta' Pariri: Titkellem ma' xi hadd biex jittratta l-problemi, biex ighin halli tvinci l-marda u s-sintomi.
Gruppi ta' Sapport: Tiltaqa' u tkun ma' nies ohrajn li ghandhom xi mard tal-mohh. Familji li ghandhom lil xi hadd b'xi marda tal-mohh jiltaqghu flimkien. Dawn il-gruppi jaghtu lin-nies ic-cans li jaqsmu l-esperjenzi, jitghallmu dwar il-mard tal-mohh u jissapportjaw lil xulxin.
Rijabilitazzjoni: Titghallem manjieri ohra ta' kif tlahhaq mal-hajja ta' kuljum. Din tghin lin-nies biex jaghmlu mill-ahjar li jistghu bis-sahhiet u l-kapacitajiet li ghandhom.

L-ghan ta' din l-ghajnuna hu li terga' trabbi millgdid ir-rispett, id-dinjita' u l-fiducja fil-persuna marida mentalment.

FEJN NISTA' NSIB DIN L-GHAJNUNA?

It-tabib: It tabib tieghek jista' jghinek billi jirriferik lil xi servizz adattat, jew billi jimmedika lill-persuna marida mentalment.

Klinici Komunitarji tas-Sahha Mentali: L-istaff jinkludi psikjatri, psikologi, nersijiet psikjatrici, "occupational therapists", haddiema socjali. Dawn joffru kwalitajiet differenti ta' ghajnuna lill-persuna li ghandha xi marda tal-mohh u/jew lill-familji taghhom. F'xi whud mic-Centri l-haddiema jistghu jzuru lin-nies fi djarhom. Fir-parti l-kbira tal-Klinici hemm servizz ta'krizi.

Sptarijiet Psikjatrici: Jekk xi hadd ikun marid hafna jista' jkollhom bzonn l-isptar. In-nies jistghu jittiehdu l-isptar minghajr ma jkunu jridu jekk ikun hemm xi riskju li jistghu jwegghu lilhom ifnushom jew lil xi hadd iehor. Darba li bniedem jidhol l-isptar, is-sahha mentali tkun riveduta regolarment. L-ghan tad-dhul fl-isptar hu li jirrestawra s-sahhia mentali ta' malajr kemm jista' jkun biex in-nies ikunu jistghu jmorru lura d-dar.

Servizzi li m'Humiex tal-Gvern: Dawn huma mmexxijin mill-komunitajiet lokali. L-ghan ewlieni taghhom hu li tghinu lil xi hadd li ghandu xi marda tal-mohh biex ighix indipendentement kemm jista' jkun. Per ezempju jghinu lil xi hadd biex jaghmel hbieb godda jew xi drabi jipprovdu akkomodazzjoni. Dawn ma jipprovdux kura medika jew medikazzjoni.

IL-PROBLEMA TIEGHI TIBQA' KUNFIDENZJALI?

Meta tara lil xi professjonista tas-sahha, l-informazjoni dwar il-problema tieghek ma tistax tinghata lil haddiehor minghajr il-permess tieghek. Jekk ikun prezenti xi interpretu, anki dawn huma marbutin li jzommu l-informazzjoni konfidenzjali.

Huwa importanti li persuna li jkollha xi marda tal-mohh tinghata kura biex tfieq. Iktar ma l-marda ddum ma tigi kkurata iktar tista' l-persuna ddum ma tfieq.

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Cambodian, Chinese, Croatian, English, Greek, Italian, Macedonian, Maltese, Russian, Serbian, Spanish, Tagalog, 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
Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

Multicultural Information Series

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

- Coping with mental illness in the family
- Depression is never really 'black and white' - Some facts about depression