

What is mental illness? (Russian)

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

ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ?

Мысли, чувства или поведение людей, страдающих психическим заболеванием, искажены. Другими словами, их мысли, чувства и поведение хаотичны или они не контролируют в достаточной степени свои мысли, чувства или поведение. Это в значительной степени препятствует их общению с другими людьми, их работе и не позволяет вести полноценную жизнь.

Психическое заболевание может тяжело сказываться как на самом человеке, так и на его семье. Здесь нечего стыдиться.

ЧЕМ ВЫЗЫВАЕТСЯ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ?

Важно понять, что нет ничьей вины в том, что у человека психическое заболевание. Иногда думают, что это от плохой крови, или наказание за что-либо, или от дурного глаза. В настоящее время врачи считают, что существует несколько факторов, которые могут привести к психическому заболеванию:

- нарушение химического равновесия в мозге.
- стресс и жизненные трудности.
- крайне тяжелые переживания.

Трудно быть полностью уверенным относительно причин психических заболеваний в каждом конкретном случае.

ПЕРЕДАЕТСЯ ЛИ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ПО НАСЛЕДСТВУ?

Исследования показали, что у некоторых людей может быть генетическая предрасположенность к развитию психического заболевания.

Так как здесь может быть много сложных факторов, лучше всего обсудить это с вашим врачом.

ЗАРАЗНО ЛИ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Психическое заболевание - это нечто иное, чем простуда или корь, оно не заразно.

КАКОВЫ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

(1) ДЕПРЕССИВНО - ТРЕВОЖНЫЙ СИНДРОМ

Человек может испытывать крайнюю тревогу, панику или беспокойство.

Обычные симптомы: высокое кровяное давление, учащенное сердцебиение, расстройство желудка, дрожь, напряженные мускулы, чувство тревоги, бессонница.

(2) ДЕПРЕССИЯ

Депрессия воздействует на настроение человека.

Легкая депрессия: Многим приходится испытывать в жизни легкую депрессию, например, грусть, нежелание что-либо делать.

Тяжелая депрессия: Симптомы могут включать:

- крайнее уныние или отчаяние
- потеря интереса к любому виду деятельности, например, к работе, увлечениям, личной гигиене
- расстройство сна
- потеря аппетита
- потеря веса
- пассивность
- мысли о самоубийстве
- чувство вины
- чувство безнадежности
- чувство собственной никчемности

Депрессия, как легкая так и тяжелая, может быть результатом реакции на события в жизни человека, такие как потеря близких, увольнение с работы. Однако, определенных внешних причин может и не быть.

Если вы не можете определить степень депрессии, обратитесь за советом к специалисту.

(3) ПСИХОЗЫ

Человек теряет связь с реальностью и не способен отличать реальность от фантазии. Двумя наиболее известными психозами являются шизофрения и маниакально-депрессивный психоз.

Шизофрения Симптомы могут включать:

- Чувство замешательства или подавленности.
- Отход от семьи, друзей, ослабление связи с окружающими.
- Человек может слышать голоса отсутствующих людей или что-либо такое, что не может слышать никто другой.
- Человек уверен, что люди хотят причинить ему вред.
- Человек считает себя кем-то другим, знаменитым или могущественным
- Несоответствие чувств и мыслей, например, смех при печальной мысли без видимой причины.
- Неспособность производить рутинные процедуры, такие как забота о личной гигиене или диете

Маниакально-депрессивный психоз воздействует на настроение человека. Происходит чрезвычайно резкие переходы от судорожной активности к подавленности и наоборот.

Симптомы “подавленности” могут включать:

- Осознание себя неудачником и ничтожеством
- Мысли о самоубийстве.
- Расстройство сна
- Плохой аппетит

Симптомы “судорожной активности” могут включать:

- Раздражительность.
- Беспорядочная речь, так как человек говорит слишком быстро.
- Импульсивность
- Человек считает себя важной персоной или кем-то, кто обладает большой властью.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ?

Люди, имеющие эти симптомы, должны обратиться за медицинской помощью. Психическое заболевание - это то же самое, что и любая другая болезнь. Человек, которого начинают лечить со времени начала болезни или до того, как его состояние ухудшится, может выздороветь быстрее.

Если вы чувствуете, что что-то не в порядке, то чем скорее вы получите помощь или поговорите с кем-то, тем лучше.

Одно из следующих действий, или их сочетание, может помочь человеку.

Лекарства могут помочь при некоторых формах психических заболеваний. Они помогают контролировать симптомы.

Поддержки и совет. Вы можете поговорить с кем-то, кто поможет вам справиться с трудностями, поможет перенести болезнь и ее симптомы.

Группы поддержки: это встречи и общение с другими людьми, страдающими психическими заболеваниями. Это встречи семей, в которых один из членов страдает психическим заболеванием. Группы дают возможность поделиться впечатлениями, больше узнать о психических заболеваниях и поддержать друг друга.

Реабилитационные программы: Человек учится, как по-новому справляться с проблемами повседневной жизни. Это позволяет людям максимально мобилизовать сильные стороны их характера и способности.

Цель такой помощи - восстановить самоуважение, чувство собственного достоинства и уверенность в себе психически больного человека.

ГДЕ Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ ТАКУЮ ПОМОЩЬ?

Ваш врач: ваш врач может помочь вам, направив вас в соответствующее учреждение или начав лечение.

Общественные психиатрические клиники: (Community Mental Health Clinic): Персонал включает психиатров, психологов, психиатрических медсестер, специалистов по трудотерапии, социальных работников. Они предлагают людям, страдающим психическими заболеваниями, и их семьям различные виды помощи. В некоторых клиниках персонал может посещать людей на дому. В большинстве клиник действует служба по преодолению кризисов.

Психиатрические больницы: Если кто-то болен очень серьезно, ему может понадобиться лечь в больницу. Людей могут забрать в больницу принудительно, если есть риск того, что они могут нанести вред себе или другим. Психическое заболевание человека, попавшего в больницу, регулярно проверяется. "Цель" госпитализации - восстановление психического здоровья человека как можно скорее с тем, чтобы он вернулся домой.

Неправительственные учреждения: Они находятся в ведении местной общины. Их основная цель - помочь людям, страдающим психическими заболеваниями, жить как можно самостоятельней. Например, они могут помочь человеку найти новых друзей или иногда предоставить жилье. Они не предоставляют ни лечения, ни лекарств.

БУДЕТ ЛИ ПРОИСШЕДШЕЕ СО МНОЙ СОДЕРЖАТЬСЯ В СЕКРЕТЕ?

Информация о вашей болезни, ставшая известной врачу во время встречи с вами, не может никому передаваться без вашего разрешения. Если присутствует переводчик, он также должен держать эту информацию в тайне.

Человеку, страдающему психическим заболеванием, очень важно начать лечение для того, чтобы выздороветь. Чем больше времени болезнь не лечится, тем больше времени уйдет на выздоровление.

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