

What is mental illness? (Turkish)

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

AKIL HASTALIĞI NEDİR?

AKIL HASTALIĞI NEDİR?

Akıl hastalığı olan kişiler düşünme, hissetme ya da davranış biçimlerinde bozukluk göstermektedirler. Diğer bir deyişle, bu kişilerin düşünme, hissetme ya da davranışlarında karışıklık olabilir veya düşünme, hissetme ya da davranışlarını fazla kontrol edemeyebilirler. Bu durum, ilişkilerini, işlerini ve yaşamdan zevk almalarını çok fazla etkilemektedir.

Akıl hastalığı kişi ve aile için çok zor olabilir. Ancak, bu utanılacak bir durum değildir.

AKIL HASTALIĞININ NEDENLERİ

Akıl hastası olmanın kimsenin hatası olmadığını kavramak çok önemlidir. Bazen, hastalığın nedenleri olarak kan bozukluğu, ceza ya da nazar değmesi gibi inançlar gösterilmektedir. Bugün doktorlar, akıl hastalığına neden olabilecek birçok etkenin var olduğunu düşünmektedirler. Bunlar:

- Beynin kimyasal dengesinin bozulması
- Stres ve günlük sorunlar
- Aşırı stresli olaylar yaşamak.

Akıl hastalığının nedenleri hakkında kesin bir şekilde emin olmak güçtür.

AKIL HASTALIĞI KALITSAL MIDİR?

Araştırmalarda, bazı kişilerde akıl hastalığının oluşmasına ilişkin kalıtsal bir eğilim **olabileceği** belirtilmektedir. Bu konuda birçok karmaşık faktör olduğundan doktorunuzla görüşmeniz önerilmektedir.

AKIL HASTALIĞI BULAŞICI MIDİR?

Akıl hastalığı soğuk algınlığı ya da kızamık gibi bulaşıcı değildir.

AKIL HASTALIĞININ ÇEŞİTLERİ

1. ENDİŞE HALİ

Kişi bu durumda aşırı stres, panik ya da üzüntü duyabilir. Yaygın belirtiler: yüksek tansiyon, kalp atışlarında artış, mide ağrısı, titreme, kas gerginliği, sürekli huzursuzluk hali ve uykusuzluk.

2. DEPRESYON

Depresyon kişinin ruh halini etkilemektedir.

Hafif Depresyon: Birçok kimse yaşamında hafif depresyonlar geçirebilir. Örneğin; üzüntü, hiç bir şey yapmak istememek gibi.

Ağır Depresyon: Belirtileri aşağıdakiler olabilir.

- Aşırı üzüntü ya da keder.
- Herhangi birşeye karşı ilgi kaybı örneğin; iş, hobiler, hijyen.
- Uyku sorunları.
- İştah kaybı.

- Kilo kaybı.
- Enerji azalması.
- İntihar düşüncesi.
- Suçluluk duygusu.
- Ümitsizlik.
- Kendini değersiz hissetme.

İster hafif, ister ağır olsun, depresyon, bir olaya karşı tepki sonucunda oluşabilir Örneğin; sevdiği kişiyi kaybetme, işten çıkarılma gibi. Bununla beraber, depresyonun bilinmeyen dış nedenleri de olabilir.

Depresyonun derecesini kesin olarak bilmiyorsanız, lütfen profesyonel yardım isteyiniz.

3. PSIKOTİK BOZUKLUKLAR

Kişi gerçekle olan bağlarını kaybetmekte ya da gerçekle fantazi arasındaki ayırımı yapamaz duruma gelmektedir. En yaygın iki psikotik bozukluk, Şizofreni ve Manik-Depresif psikozdur.

Şizofreni Aşağıdakiler Şizofreni belirtileri olabilir:

- Zihinel bozukluk ya da depresyon hali.
- Aileden, arkadaşlardan uzaklaşma ve sosyal ilişkilerin azalması.
- Varolmayan insan seslerini ya da kimsenin duyamadığı sesleri duymak.
- İnsanların kendilerine zarar vermek istedikleri inancında olmak.
- Ünlü ya da güçlü bir kişi olduğuna inanmak.
- Düşünceler ve duygular uyumlu olmayabilir Örneğin; görünür bir neden olmadan üzüntülü bir olaya gülme gibi.
- Günlük işlerin yapılmasında yetersizlik. Örneğin; kişisel temizliğin ya da beslenmenin sağlanması gibi.

Manik Depresif Psikoz Bu hastalık kişinin ruh durumunu etkilemektedir. Hastada aşırı neşelenme ve çöküntü (depresyon) kalleri tek başına ya da birbirini izlercesine hakim olur.

Aşağıdakiler çöküntü durumu belirtileri olabilir;

- Başarısızlık ya da değersizlik duygusu.
- İntihar düşüncesi.
- Uyku sorunları.
- İştahsızlık.

Aşırı neşeli durumun belirtileri ise;

- Huzursuzluk.
- Çok hızlı konuşulduğundan konuşma anlaşılabilir.
- Düşünmeden hareket etmek.
- Önemli bir kişi olduğuna ya da çok güçlü olduğuna inanmak.

HASTAYA YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPILABİLİR?

Bu belirtilerin görüldüğü kişiler tıbbi yardım almalıdırlar. Bir akıl hastalığı fiziksel hastalık gibidir. Eğer hasta, hastalığın başlangıcında ya da daha kötü olmadan tedavi görürse, daha çabuk iyileşebilir.

Bir sorununuz olduğunu düşünmeniz durumunda, en kısa sürede yardım istemek ya da birisiyle konuşmak en uygun olanıdır.

Aşağıda belirtilen tedavi yöntemlerinden bir tanesinin ya da hepsinin birlikte uygulanması hastaya yardımcı olabilir.

İlaçla tedavi: Bazı akıl hastalıklarında yararlı olabilir. Belirtilerin kontrolünde yardımcı olmaktadır.

Destek ve Danışma: Sorunların çözümüne ilişkin birisiyle konuşma, hastalık ve belirtilerin üstesinden gelmede yardımcı olmaktadır.

Destek grupları: Akıl hastası olan diğer kimselerle biraraya gelmek. Akıl hastası bireyi olan aileler biraraya gelmektedirler. Bu destek grupları, insanlara, deneyimlerini paylaşma, akıl hastalığına ilişkin bilgilenme ve birbirlerine destek olma olanağı sağlamaktadırlar.

Rehabilitasyon: Günlük yaşamın üstesinden gelmede yeni yöntemler öğrenmek. Rehabilitasyon, kişilere güç ve yeteneklerinin en fazlasını kullanmalarında yardımcı olmaktadır.

Bu yardımın amacı, akıl hastası olan kişinin saygınlık, onur ve özgüvenini yeniden kazanmasını sağlamaktır.

NEREDEN YARDIM SAĞLANABİLİR?

Pratisyen Doktor: Doktorunuz sizi uygun servise sevk ederek ya da hastayı ilaçla tedavi ederek yardımcı olabilir.

Toplum Akıl Sağlığı Klinikleri: Bu kliniklerde, psikiyatristler, psikologlar, psikiyatri hemşireleri, uğraşıyla tedavi terapistleri ve sosyal görevliler çalışmaktadırlar. Bu görevliler hasta olan kişiye ve/ya da ailesine farklı biçimlerde yardım sağlamaktadırlar. Bazı merkezlerde görevliler hastaları evlerde ziyaret edebilmektedirler. Kliniklerin çoğunda kriz servisleri bulunmaktadır.

Psikiyatri Hastaneleri: Çok hasta olan bir kişinin hastaneye yatırılması gerekebilir. Hastanın kendisine ya da başkalarına zarar verme riski olması durumunda kişi isteği dışında hastaneye yatırılabilir. Kişi hastaneye yatırıldığında akıl sağlığı düzenli olarak değerlendirilmektedir. Hastaneye yatırılmanın amacı, kişinin hastalığını en kısa sürede iyileştirmek ve böylece eve dönmesini sağlamaktır.

Hükümete bağlı olmayan servisler: Bu servisler yerel toplumlar tarafından yürütülmektedir. Ana amaç akıl hastası olan bir kişinin toplum içinde olabildiğince kimseye bağımlı olmadan yaşamasında yardımcı olmaktır. Örneğin; hastaların yeni arkadaşlar edinmelerinde yardımcı olabilirler ya da bazen barınma olanağı sağlarlar. Bu servisler tıbbi tedavi ya da ilaçla tedavi hizmeti sunmamaktadırlar.

SORUNUM GIZLI TUTULACAK MI?

Bir sağlık uzmanıyla görüştüğünüzde sorunlarınıza ilişkin bilgiler izniniz olmadan kimseye verilemez. Görüşme sırasında tercümanın bulunması durumunda da gizlilik ilkesi korunacaktır.

Akıl hastası olan bir kişinin iyileşmesi için tedavi olması önemlidir. Hastalığın uzun süre tedavi edilmemesi iyileştirmeyi geciktirebilir.

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