

. **Community health centres** (Zdravstveni centri u zajednici) - ako je potrebno može se pozvati tumača.

. **Transcultural Mental Health Centre, Cumberland Hospital, 5 Fleet Street, North Parramatta, Tel: (02) 840 3800.** (Centar duševnog zdravlja za osobe različitih kultura). Svaka osoba koja je bolesna, ili ako je u brizi za rođaka ili prijatelja, može nazvati ovaj Centar koji će vas ako je potrebno spojiti s osobom kvalificiranom u duševnom zdravlju koja govori **hrvatski**. Ako onaj koji naziva nije siguran u engleskom, može samo dati svoj broj telefona, a Centar će tražiti da jedan od službenika koji govori **hrvatski** uzvratí poziv, ili će tražiti pomoć od Službe za prevođenje i tumačenje. Centar također može obavijestiti radnika za duševno zdravlje koji govori samo engleski, ali vodi brigu o osobama iz etničkih zajednica. Zapamtite, svi razgovori sa zdravstvenim radnicima i tumačima drže se u strogom povjerenju.

Ako pripadate nekoj crkvenoj ili društvenoj grupi koja bi željela saznati nešto više o promjeni stava prema duševnim bolestima, već spomenuti **Transcultural Mental Health Service** vam može posuditi izvrsnu video kazetu na **hrvatskom** jeziku, u trajanju od 15 minuta.

Slijedeći tjedan, tj. od 15. do 21. listopada je posvećen duševnom zdravlju, pod nazivom **Mental Health Week**.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

**Poznajete li nekoga tko je
duševno bolestan?**

**Does Someone You Know
Have Mental Illness?**

Poznajete li nekoga tko je duševno bolestan? Does Someone You Know Have a Mental Illness?

Croatian - 9 October 1995

Mnogo puta ljudi neće priznati da su duševno bolesni ili da od toga pati netko u obitelji - najčešće radi straha da ime njihove obitelji ne bi došlo na loš glas. Međutim, posljedice takvoga stava ništa ne pomažu pogođenoj osobi jer joj je uskraćeno primanje propisnog i toliko potrebnog liječenja. Pokušajte si zamisliti da netko u obitelji pokazuje simptome neke fizičke bolesti. Mislite li da bi rodbina hladnokrvno promatrala kako ta osoba postaje sve bolesnija i bolesnija, i da ne bi pozvala liječnika? Sigurno ne.

Duševna bolest je nešto čega se ne trebamo plašiti. I nju se može liječiti, isto kao i fizičku bolest - liječenje se naprimjer sastoji od uzimanja lijekova, savjetovanja i učenja o svladavanju stresa. Nekada pokoja osoba treba ostati neko vrijeme u bolnici. Kolikogod je važno liječenje, ipak postoji još nešto što bi moglo odigrati značajnu ulogu u olakšanju duševne bolesti - zajednica bi trebala promijeniti svoj pogrešni stav. Duševno bolesnim osobama je potrebna naša podrška i prihvaćanje. Baš zbog pomanjkanja toga prihvaćanja, mnoge duševno bolesne osobe i njihove obitelji taje svoj problem, što ih udaljuje od zajednice, a to utječe na pogoršanje duševne bolesti.

Prvi korak za promjenu stava je bolje poznavanje duševne bolesti. Sasvim isto kao kod fizičke bolesti, i duševna bolest (koja pogađa svaku petu osobu kad-tad u životu) sadrži različite vrste problema. Neki od njih kao što su shizofrenija i maničko-depresivna psihoza mogu biti veoma ozbiljni, dok su više uobičajeni problemi kao što su anksioznost (tjeskoba) i strahovi mnogo lakše naravi.

Razlozi nekim predrasudama u zajednici su posljedice krivih predodžbi npr. da je duševna bolest usko povezana s nasiljem. Međutim duševno bolesni ljudi nisu ništa više nasilni nego ostali svijet. Još jedna kriva predodžba je da duševnoj bolesti podliježu slabici - ali niti to nije istina. Duševna bolest nije ničija krivnja - sasvim isto kao što dijabetes nije ničija krivnja. Također nije istina da su duševno bolesne osobe seksualno poremećene - većina seksualnih prekršitelja nije duševno bolesna.

Svaki od nas može pridonijeti promjeni stava zajednice i to ovako:

. Trebamo se priučiti da duševnu bolest uzmemo kao svaki drugi zdravstveni problem i, ako se osoba čudno ponaša, prihvatimo to kao simptom duševne bolesti, isto tako kao što bismo prihvatili kašalj kao simptom gripe. Ako se malo potrudite i naučite nešto više o duševnim bolestima, moći ćete shvatiti zašto se oboljela osoba čudno ponaša.

. Pružajmo podršku rodbini, prijateljima, susjedima ili kolegama na poslu koji su pogođeni duševnom bolešću i, potaknimo druge da to isto i oni čine.

. Ohrabrujmo duševno bolesne osobe ili njihove obitelji da traže pomoć.

Mjesta gdje se može dobiti pomoć za duševnu bolest su slijedeća: