

Cos'è la malattia mentale?

(What is mental illness?)



Cos'è la malattia mentale?

Circa un australiano su cinque soffre di una malattia mentale, e la maggior parte di noi subirà un problema di salute mentale in qualche fase della vita.

Malattia mentale è un termine generico che si riferisce ad un gruppo di malattie, così come malattia di cuore si riferisce ad un gruppo di malattie e di disturbi che colpiscono il cuore.

Una **malattia mentale** è un problema di salute con effetti significativi su come la persona si sente, pensa, si comporta e interagisce con le altre persone. Viene diagnosticata secondo dei criteri standardizzati. Il termine **disturbo mentale** è anche usato per questi problemi di salute.

Un **problema di salute mentale** anche interferisce con la maniera in cui una persona pensa, si sente e si comporta, ma in una misura minore rispetto ad una malattia mentale.

I problemi di salute mentale sono più comuni, e includono la cattiva salute mentale di cui si può soffrire temporaneamente come reazione agli stress della vita.

I problemi di salute mentale sono meno gravi delle malattie mentali, ma possono diventare malattie mentali se non sono trattati in modo efficace.

Le malattie mentali causano molto dolore a chi ne soffre, ed anche ai suoi familiari ed amici. Questi problemi, inoltre sembrano essere in

aumento. Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità, entro l'anno 2020 la depressione sarà uno dei più gravi problemi di salute in tutto il mondo.

Tipi di malattie mentali

Le malattie mentali sono di diverse specie e gravità. Alcune delle forme principali sono: depressione, ansietà, schizofrenia, disturbo bipolare dell'umore, disturbi di personalità e disturbi di alimentazione.

Le malattie mentali più comuni sono i disturbi di ansietà e depressivi. Tutti soffrono a volte di forti sensazioni di tensione, paura, o tristezza. Si tratta di malattia mentale quando queste sensazioni diventano talmente disturbanti e schiaccianti, che la persona incontra grande difficoltà ad affrontare le attività di tutti i giorni, come lavoro, godimento del tempo libero e mantenimento delle relazioni.

Nei casi estremi, chi soffre di disturbi depressivi può non riuscire nemmeno ad alzarsi dal letto o a prendersi cura di se' fisicamente. Chi soffre di certi tipi di disturbi di ansietà può non essere capace di uscire da casa, o può seguire dei rituali compulsivi per aiutare ad alleviare le paure.

Meno comuni sono le malattie mentali che comportano psicosi. Queste includono schizofrenia e disturbo bipolare dell'umore. Chi soffre di un episodio acuto di psicosi perde contatto con la realtà e percepisce il suo mondo in maniera diversa dal normale. La capacità di capire il senso dei pensieri, dei

sentimenti e del mondo attorno, è gravemente menomata.

Un episodio psicotico può causare ossessioni, come falsi sensi di persecuzione o di colpa, o manie di grandezza. Può causare allucinazioni, quando la persona vede, sente o percepisce odori o sapori che non ci sono.

Gli episodi psicotici possono essere minacciosi e sconcertanti per le altre persone. Sono comportamenti difficili da comprendere, per chi non ne ha familiarità.

Trattamento delle malattie mentali

La maggior parte delle malattie mentali possono essere trattate con efficacia. E' importante riconoscere i primi segni e sintomi di malattia mentale ed è importante avere presto accesso ad un trattamento efficace. Prima comincia il trattamento, migliore sarà il risultato.

Gli episodi di malattia mentale possono andare e venire durante diversi periodi nella vita. Alcuni subiscono un solo episodio di malattia e guariscono del tutto. Per altri, gli episodi ricorrono per tutta la vita.

I trattamenti efficaci possono includere farmaci, terapie psicologiche cognitive e comportamentali, supporto psico-sociale, riabilitazione psichiatrica, l'eliminazione dei fattori di rischio come l'uso dannoso di alcool e altre droghe, e l'apprendimento di capacità di autogestione.

In rari casi è possibile, per chi soffre di una malattia mentale, liberarsi dei sintomi con la sola forza di volontà. Ma suggerire questo ad un paziente non serve affatto.

Chi soffre di una malattia mentale ha bisogno della stessa comprensione e supporto che si da' a chi soffre di una malattia fisica. Una malattia mentale non è diversa - è una malattia di cui nessuno ha colpa.

Chi soffre di una malattia mentale può essere a rischio di un uso dannoso di alcool e altre droghe. Questo rende più complesso il trattamento, ed è importante controllare efficacemente l'uso di alcool e di altre droghe.

Il rischio di suicidio aumenta per chi soffre di una malattia mentale, particolarmente dopo la diagnosi o l'uscita dall'ospedale.

Credenze infondate, incomprensioni e verità sulle malattie mentali

Le malattie mentali sono oggetto di credenze infondate, incomprensioni, pregiudizi e atteggiamenti negativi. Le conseguenze sono un marchio di disonore, discriminazione e isolamento del malato mentale, della sua famiglia e di chi si prende cura di lui.

Domande frequenti sulle malattie mentali:

Le malattie mentali sono una forma di disabilità mentale o di lesione cerebrale?

No. Sono malattie come tutte le altre, come le malattie di cuore, il diabete o l'asma. Eppure ai malati mentali vengono negate le tradizioni di comprensione e supporto, e anche i fiori, che si offrono a chi soffre di una malattia fisica.

Le malattie mentali sono incurabili e durano tutta la vita?

No. Con una terapia adatta e tempestiva, molte persone guariscono completamente e non subiscono ricadute.

Per altri, la malattia mentale può continuare a tornare per tutta la vita e richiedere trattamento continuato. Lo stesso avviene con molte malattie fisiche, come diabete e malattie di cuore. Come gli altri problemi di salute di lungo termine, le malattie mentali possono essere controllate, così da consentire alla persona di vivere in pieno la sua vita.

Alcuni restano disabili a causa di una malattia mentale continuata ma molti altri, dopo episodi anche gravi di malattia, vivono una vita piena e produttiva.

La malattia mentale viene con la nascita?

No. Una predisposizione a certe malattie mentali, come il disturbo bipolare di umore può essere ereditaria. Altri contraggono malattie mentali senza alcun precedente in famiglia.

Molti fattori contribuiscono all'insorgenza di una malattia mentale. Questi includono stress, un

lutto, la rottura di una relazione, abusi fisici e sessuali, disoccupazione, isolamento sociale o disabilità. La conoscenza delle cause delle malattie mentali continua a migliorare.

Può accadere a chiunque di contrarre una malattia mentale?

Sì. In effetti, può soffrire di una malattia mentale fino ad un'età avanzata su cinque, in qualche fase della vita. Tutti sono vulnerabili a problemi di salute mentale.

Molte persone accettano più facilmente l'idea di soffrire di un 'esaurimento nervoso', che di una malattia mentale. E' importante tuttavia parlare apertamente della malattia mentale, in modo da attenuare lo stigma e aiutare la persona a cercare presto una terapia.

I malati mentali di solito sono pericolosi?

No. Questa falsa percezione è alla base dei pregiudizi più pericolosi. Chi soffre di una malattia mentale raramente è pericoloso. Anche i malati mentali più gravi sono raramente pericolosi, quando ricevono trattamento e supporto adeguati.

Chi soffre di una malattia mentale dovrebbe essere isolato dalla comunità?

No. La maggior parte dei malati mentali guarisce in breve tempo e non ha nemmeno bisogno di cure ospedaliere. Altri sono ricoverati in ospedale per brevi periodi.

I progressi degli ultimi decenni nella terapia delle malattie mentali fanno sì che la maggior parte dei malati possa vivere nella comunità, e non vi è bisogno di confinarli e isolarli come avveniva in passato.

Un numero molto ridotto di malati mentali necessita di cure ospedaliere, talvolta contro la sua volontà. Grazie ai miglioramenti nelle terapie, questo è sempre meno frequente, e meno di un paziente su 1000 viene trattato in questa maniera.

E' lo stigma uno dei problemi più gravi per i malati mentali?

Sì. Uno dei maggiori ostacoli alla guarigione da una malattia mentale è la necessità di affrontare gli atteggiamenti negativi delle altre persone. Per questo spesso i malati mentali subiscono isolamento e discriminazione, per il solo fatto di essere malati.

Gli atteggiamenti positivi e fiduciosi da parte di familiari, amici, fornitori di servizi, datori di lavoro e altri membri della comunità verso chi soffre di una malattia mentale, hanno un ruolo chiave per la qualità di vita dei malati mentali e li aiutano a guarire.

Cosa si può fare per superare lo stigma verso le malattie mentali?

- Pensare alla malattia mentale come a qualsiasi altra malattia o condizione di salute, e riconoscerla apertamente.

- Parlare apertamente della malattia mentale con le persone che si incontrano – è sorprendente notare quante siano le persone colpite da malattie mentali, particolarmente da quelle più frequenti come depressione e ansietà.
- Educare la comunità a superare pregiudizi negativi basati su idee sbagliate.
- Promuovere la salute mentale e atteggiamenti salutarì, dall'infanzia all'età adulta.
- Incoraggiare la capacità di recupero. Imparare ad affrontare lo stress nelle relazioni, situazioni e circostanze.
- Aiutare i familiari ed amici che soffrono di malattie mentali ad ottenere cure e trattamento al più presto possibile.
- Assicurare che al malato mentale siano offerti servizi di sostegno e trattamento di alta qualità, in modo da promuovere la guarigione.
- Sostenere attivamente le famiglie e i badanti di persone con malattie mentali, i quali anche soffrono della confusione, angoscia e stigma che possono accompagnare le malattie mentali.
- Combattere la discriminazione in ogni area della vita, sul posto di lavoro, nell'istruzione e nell'offerta di beni e servizi.
- Incoraggiare la ricerca sulle malattie mentali per promuovere le conoscenze su come queste malattie si sviluppano, su come

A chi chiedere aiuto

- Al medico di famiglia.
- Al centro comunitario di sanità.
- Al centro comunitario di salute mentale.

Per informazioni sui servizi, cerca nell'elenco telefonico locale "Community Help and Welfare Services" ed i numeri di emergenza 24 ore.

Se hai bisogno di un interprete telefona al Servizio Telefonico Interpreti (TIS) 13 14 50

Per assistenza e consigli immediati chiama Lifeline al 13 11 14. Lifeline può anche consigliare a chi rivolgersi per ulteriori informazioni e assistenza.

Altre fonti utili di informazioni sulle malattie mentali sono:

www.auseinet.com

www.healthinsite.gov.au

www.mifa.org.au

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.mmha.org.au

Insert your local details here

Questo opuscolo

Questo è il primo di una serie di opuscoli sulle malattie mentali, finanziata dal governo australiano come parte della Strategia nazionale sulla salute mentale (National Mental Health Strategy). Informazioni su specifiche malattie mentali si trovano negli altri opuscoli, che includono:

- *Cos'è un disturbo di ansietà?*
- *Cos'è il disturbo bipolare dell'umore?*
- *Cos'è un disturbo depressivo?*
- *Cos'è un disturbo di alimentazione?*
- *Cos'è un disturbo della personalità?*
- *Cos'è la schizofrenia?*

Copie gratuite di tutti gli opuscoli sono disponibili da: Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

Per ottenere copie in altre lingue, rivolgeti a: Multicultural Mental Health Australia Tel (02) 9840 3333
www.mmha.org.au

