

INFORMARE PENTRU DETINUTI CU PROBLEME DE SANATATE MINTALA

Sorina Bumbulut

Ce este boala psihică/mintală ?

Boala psihică se referă la stări în care creierul nu funcționează corect ceea ce afectează modul de a funcționa – simți, gândi, acționa - al persoanei afectate. În România, ca peste tot în lume, 1 din 4 adulți are probleme durabile de sănătate mintală la un moment dat în viață.

Tulburările/afecțiunile/bolile psihice prin efectele lor – modul în care afectează starea/dispoziția și funcționarea persoanei pot să o deranjeze nu numai pe ea ci și pe cei din jur, de exemplu, atunci când o persoană nu poate să doarmă, are insomnii - suferă și cel care nu poate dormi dar îi deranjează și pe cei din jur dacă se foiește, se mișcă, umblă prin cameră, aprinde lumina, pornește televizorul sau radioul etc.

Uneori, suferă doar bolnavul – neliniști, încordare, tensiune, dureri de cap sau în corp Alteori, cel cu probleme de sănătate mintală nu este deranjat de tulburarea lui, în schimb ceilalți devin iritați, nervoși în preajma lui datorită manifestărilor pe care le are acesta – înjură, trănțește, amenință

E bine să știm că :

- ***bolile mintale sunt tratate și în unele cazuri sunt vindecate complet***
- ***bolile mintale nu sunt contagioase***
- ***boala mintală nu este același lucru cu retardul mintal***
- ***oamenii cu boli mintale nu sunt violenți mai mult decât restul populației***
- ***oamenii cu probleme de sănătate psihică pot munci chiar dacă au simptome***
- ***pot fi ;i este util să fie implicați în tratamentul lor – rezultatul este mai bun când specialiștii cooperează cu pacientul***

Cum recunoaștem o tulburare a sănătății mentale a unei persoane ?

- schimbare în felul în care reacționează, se mișcă, gândește față de cum îl cunoaștem că este de obicei
- nu se mai îngrijește ca înainte – nu se spală, nu mănâncă, nu doarme, nu vorbește ... arată obosit și uneori se și plânge de oboseală
 - nu are poftă de nimic, este fără vlagă, fără chef – prost dispus
 - a slăbit în ultimul timp
 - nu se poate concentra la activități – când vorbește pare absent
 - nu îl mai interesează mai nimic –

- este pesimist – vede totul « în negru », viitorul ori îl sperie ori nu mai vede nimic interesant
- spune de mai multe ori că viața nu are rost, că mai bine nu ar mai fi/trăi, că o să « termine cu viața, cu totul/toate »

sau

- este încordat, tresare ușor la cele mai mici sunete ori mișcări
-

sau

- este agitat, « îi sare țandăra » mai repede decât de obicei
- unele persoane devin extrem de agresive – verbal și în mișcări

sau

- unii încep să vorbească repede și mult « vrute și nevrute », sau spun vorbe fără șir și sens

Cum ar dori deținuții cu probleme de sănătate mintală să fie tratați de cei din jur – colegii de cameră:

- să nu fie etichetați: „handicapat”, „dezaxat”, „numai la închiși ești bun”;
- să nu fie desconsiderați ca “nebuni”
- să recunoască/să încerce să își dea seama când e nevoie să fie chemat medicul sau psihologul;
- să fie ajutați să reducă efectele bolii – să nu fie provocați, să fie ajutați la activitățile zilnice;
- să se vorbească cu ei despre boală;
- să nu se spună că sunt „în criză” de câte ori sunt nervoși, fără chef, vorbesc mult sau “fără șir”;
- colegii de cameră sau activitate să înțeleagă cât pot – mai ales când nu pot – face anumite lucruri, participa la activități;
- să citească, să se informeze despre boala mintală a celui bolnav;
-