

Kas sukelia psichikos ligas?

Ne visos psichikos ligas sukeliančios priežastys yra paprastos ir suprantamos.

Dažniausios priežastys, galinčios sukelti psichikos ligą:

- siaubingas įvykis asmens gyvenime;
- genai, paveldimumas;
- nuolatinė stresinė būseną;
- fizinė negalia.

Ką galime padaryti, kad padėtume psichikos ligoniams?

Svarbiausia yra suteikti jiems profesionalią pagalbą kaip galima greičiau ir kuo anksčiau ligos stadijoje.

Kuo anksčiau sergantis asmuo bus pradėtas gydyti, tuo geresnių rezultatų jis pasieks gyvenime.

Kur ieškoti pagalbos?

Profesionali psichiatrinė, psichologinė, socialinė pagalba teikiama:

Kretingos psichikos sveikatos centre
Žemaitės al. 1, Kretinga
Tel. 79055

Nemokama psichologinė pagalba telefonu
8-800-60700 (Vilties linija)

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos Kretingos skyriuje
„Laimės žiburys“
Žemaitės al. 1, Kretinga
Tel. 79055



Pasikalbėkime apie psichikos sveikatą ir psichikos ligas

Kas tai yra psichikos sveikata

Parengė T. Ramanauskienė
Kretingos psichikos sveikatos centras

Kas tai yra psichikos sveikata?

Kalbėdami apie psichikos sveikatą, galvoje turime keletą dalykų:

- kaip mes jaučiamės emociškai;
- kaip mes susitvarkome su mus slegiančiomis problemomis;
- kaip mes vertiname kitus žmones.

Psichikos sveikata yra labai svarbi šiuolaikinėje visuomenėje, nes 1 iš 5 žmonių turi psichikos problemų. Dauguma iš mūsų pažįstame žmogų, turintį tokių problemų. Tokie žmonės dažnai kenčia tyliai ir yra vieniši.

Ką daryti, kad psichikos sveikata būtų gera?

Mes visi skirtingi, todėl kiekvienas geriau žinome, kas mums padeda atsipalaiduoti, kai mes esame stresinės būsenos ar kai jaučiamės nelaimingi.

Kai kurie žmonės klauso muzikos, kiti sportuoja. Svarbu taisyklinga mityba ir geras draugas, kuriam galite išsipasakoti...

O kas, jei išbandėme visus šiuos metodus, o mums nepagerėjo?

Jei jie nepadeda, tai gali reikšti, kad turite psichikos problemų ar sergate psichikos liga.

Psichikos problema gali būti išgydoma kaip sloga, kuri sugriauna mūsų bendrą gerą savijautą. Kitais atvejais ligos gydymas gali užtrukti labai ilgai. Gydymo laikas labai skirtingas ir priklauso nuo ligos sunkumo.

Kaip psichikos ligos paveikia mus?

Psichikos liga paveikia mūsų mąstymą, elgesį bei reakciją į tam tikrus dalykus. Kai kurios ligos sustiprina visiems būdingus jausmus, tokius kaip liūdesys ar džiaugsmas.

Kartais šie jausmai pasidaro tokie stiprūs, kad darosi sunku juos kontroliuoti. Kai jausmai užvaldo žmogų, jis nebegali tęsti savo gyvenimo normaliu ritmu ir jam reikia pagalbos. Kitos ligos gali visai panaikinti jausmus, ir žmogus jaučiasi vienišas ar niekam nereikalingas. Dažniausiai pasitaikančios psichikos ligos – tai šizofrenija, depresija, nerimas.

Ar žmonės psichikos liga serga nuolat?

Psichikos liga retkarčiais praeina ir žmogus gali pasijausti visiškai sveikas, bet liga gali staiga grįžti. Dažniausiai šios ligos būna epizodiškos.

Epizodai kartojasi:

- tik vieną kartą gyvenime ir žmogus toliau gyvena įprastu būdu;
- epizodai kartojasi, bet su pertraukomis, ir žmogus tarp epizodų gyvena normaliai.

Kai kurios psichikos ligos yra panašios į fizines ligas, kaip pavyzdžiui insultas ar pneumonija, ir gydyti tereikia tik vieną kartą gyvenime.

Tačiau kitų ligų gydymui vaistai reikalingi visą gyvenimą (kaip insulinas diabetikui).