

Transtornos mentais: Desafiando os Preconceitos

Durante séculos as pessoas com sofrimento mental foram afastadas do resto da sociedade, algumas vezes encarcerados, em condições precárias, sem direito a se manifestar na condução de suas vidas. Hoje em dia, as atitudes negativas os afastam da sociedade de maneiras mais sutis, mas com a mesma efetividade.

Transtornos mentais afetam a todos

Você provavelmente conhece alguém que tem problemas mentais. Transtornos mentais como a ansiedade, depressão, distúrbios alimentares, mau uso de drogas e álcool, demência e esquizofrenia, pode afetar qualquer pessoa em qualquer época da sua vida. Na realidade, elas podem causar mais sofrimento e incapacidade que qualquer outro tipo de problema de saúde.

Apesar disso, pessoas com essas condições, muitas vezes atraem medo, hostilidade e desaprovação em vez de compaixão, apoio e compreensão. Tais reações não somente influem para que se sintam isolados e infelizes, como são impedimentos para que busquem ajuda efetiva e tratamento.

Neste e em outros textos, nós iremos destacar os efeitos danosos das atitudes negativas em relação aos transtornos mentais e forneceremos informações a respeito do que conhecemos a respeito delas. Esperamos colaborar para que venhas a pensar de forma diferente sobre os transtornos mentais, e a afastar alguns mitos e prejuízos que os cercam

A Associação Brasileira de Psiquiatria aproveita a experiência do "The Royal College of Psychiatrists" da Inglaterra e do National Institute of Mental Health dos Estados Unidos da América para trazer ao conhecimento de todos interessados material informativo a respeito da Doença Mental ou Transtornos Mentais,

A Saúde mental é componente chave de uma vida saudável.

O que é "doença mental?"

O termo "doença mental" ou transtorno mental, engloba um amplo espectro de condições que afetam a mente. Doença mental provoca sintomas tais como, desconforto emocional, distúrbio de conduta e enfraquecimento da memória. Algumas vezes, doenças em outras partes do corpo afetam a mente; outras vezes, desconfortos, escondidos no

fundo da mente pode desencadear outras doenças do corpo ou produzir sintomas somáticos.

O que causa a “doença mental?”

Um grande espectro de fatores – nosso mapa genético, química cerebral, aspectos do nosso estilo de vida. Acontecimentos que nos acometeram no passado e nossas relações com as outras pessoas – participam de alguma forma. Seja qual for a causa, a pessoa que desenvolve a “doença mental” ou o transtorno mental, muitas vezes se sente em sofrimento, desesperançada e incapaz de levar sua vida na sua plenitude.

Existe tratamento para a “doença mental?”

Uma notícia muito boa é que existem muitos tratamentos efetivos para a doença mental. Eles podem incluir medicamentos e outros tratamentos físicos, ou tratamentos pela fala (Psicoterapias) de várias espécies, aconselhamento e/ou apoio no dia a dia da vida em diferentes formas.

Diferentes profissionais, médicos e não médicos, podem estar envolvidos na assistência da pessoa que está mentalmente enferma: clínico geral, psiquiatras, psicoterapeutas, conselheiros, assistentes sociais e grupos de apoio voluntários

A Psiquiatria trabalha no diagnóstico e permite o conhecimento e previsão do curso natural da doença, e a escolha do tratamento mais adequado.

O que faz o psiquiatra?

Os psiquiatras são médicos que se especializam no diagnóstico e tratamento das doenças mentais ou transtornos mentais. O Psiquiatra examina os inúmeros fatores que podem ter contribuído para que alguém se torne mentalmente doente e trata de planejar o tratamento mais adequado para as necessidades individuais do/da paciente.

Os Psiquiatras estão qualificados para fornecer uma grande variedade de tratamentos, incluindo medicação com drogas e/ou diferentes tipos de psicoterapia, muitas vezes trabalha em parceria com outros profissionais da saúde. Os Psiquiatras também estão autorizados, pela lei, a recomendar internamento compulsório numa unidade psiquiátrica. Esse passo somente é dado no interesse da saúde de alguém ou para a proteção de terceiros, isso se sua condição for muito grave e a pessoa não aceitar conselho médico adequado. Esse tipo de medida necessária,

e em casos isolados, criou para o psiquiatra o desconforto de ser visto como repressor, em vez de um médico interessado no bem estar do seu paciente, familiares e na sociedade.

Como a Psiquiatria ajuda?

As causas do sofrimento mental são complexas e os psiquiatras não tem todas as respostas. Como médicos, eles sabem que alguns aspectos da doença mental, tais como ansiedade, desespero e sentimentos suicidas, nem sempre são fáceis de serem eliminados. Nós vamos examinar algumas das limitações do nosso conhecimento e habilidade. Entretanto, nós acreditamos que, oferecendo uma abordagem sistemática e científica, a psiquiatria tem um importante papel a desempenhar, envolvendo tanto o tratamento físico como o psicológico para aliviar o sofrimentos das pessoas com doença mental.

O que é Estigma?

Na antiga Grécia, sinais corporais ou "stigmata" feitos por cortes ou queimaduras no corpo, marcavam as pessoas como diferentes. Pessoas com doença mental de há muito não são marcadas no corpo, mas atitudes críticas e prejudiciais podem ser tão danosas quanto as marcas corporais. Você apenas precisa abrir um jornal, ligar a TV ou ir ao cinema para perceber tais atitudes. Enquanto a mídia não aceitar essas queixa pelas percepções negativas, toda vez que um programa, artigo ou filme retrata um estereótipo ou falha em esclarecer um mal entendido sobre doença mental, ela auxilia na manutenção de mitos.

Como surgem os Estigmas?

Os Estigmas podem surgir por diferentes caminhos. As pessoas com sofrimento mental podem agir diferentemente: uma pessoa deprimida pode se apresentar triste ou apática; alguém na fase maníaca da doença bipolar pode parecer exageradamente feliz ou irritável. Outros fatores como, ser visto visitando um psiquiatra ou um hospital ou clínica pode marcar alguém como "mental" ou psiquiátrico.

Por que isso é importante?

O problema é que quando alguém é marcado como diferente, é difícil para ele ser aceito, não importa o quanto ele tente, Eles não conseguem afastar o estigma e o resultado disso é que perdem a confiança em si mesmos. Com o tempo, começam a se sentir como estranhos e que não se enquadram na vida.

É chegado o tempo de mudar a mente.

Pessoas com transtornos mentais ou doença mental continuam a serem prejudicados e discriminados em todas as áreas de suas vidas, desde onde encontrar um lugar para viver, encontrar um trabalho. Não é surpreendente que muitas pessoas com doença mental grave termine pobre ou sem teto. Cabe a todos nós tomarmos conhecimento do dano que provocamos com nossas atitudes negativas e nossa colaboração para isolá-los. Seja quem formos e seja o que fazemos, nós podemos combater os efeitos danosos do estigma estendendo nossa amizade, apoio e compreensão em vez do nosso julgamento e discriminação, para as pessoas que estão mentalmente doentes.

1. Fato ou Ficção?

Ficção: Descrever pessoa com doença mental como "louco", "esquisito", "Pinel" "lunático", o diminui como pessoa a não ser levada seriamente ou com a percepção que ele é perigoso pode excluí-lo das atividades do dia a dia.

Fato: Pessoas com doença mental necessitam nossa compaixão. Rótulos como esses impedem a verdadeira compreensão

2.

Ficção. Muitas pessoas acreditam que doença mental é incurável. Eles podem até ver certos tratamentos, como com antidepressivos ou psicoterapias, como sem valor ou mesmo danosos, mesmo que em muitos casos tenham se mostrado efetivos.

Fato: A doença mental é tratável e respondem favoravelmente ao tratamento médico ou outros tratamentos como tantas outras doenças somáticas. O problema do estigma da doença mental pode dificultar a pessoa que sofre, buscar ajuda e isso atrapalhar para que outros a auxiliem.

3. Ficção: Pessoas com doença mental são vistas, muitas vezes, como fracas, auto-indulgentes ou que guardam seus problemas para si mesmos. Mesmo as pessoas que sofrem de doença mental acreditam que eles são os culpados.

Fato: Pessoas com doença mental necessitam que você reconheça, que, eles são doentes da mesma maneira que o são pessoas com doenças físicas.

4. Ficção: Pessoas com doença mental muitas vezes se sentem isoladas e deixadas de lado porque outras pessoas as acham difíceis de lidar ou de estar com eles

Fato; A pessoa com doença mental necessita amizade e compreensão como qualquer outra pessoa.

5. O futuro.

Cientistas estão fazendo progressos no desvendamento da estrutura e química do cérebro. Como consequência nós temos melhor compreensão da mente e com ela funciona. Entretanto, a doença mental tem muitas causas. Ela não é apenas uma questão de química alterada.