multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Italian

SCHEDA INFORMATIVA

La ripresa da una malattia mentale

(Recovering from a mental illness)

Rimettersi da una malattia mentale è possibile. Se avete una malattia mentale, sapere che vi sono terapie e forme di supporto disponibili e sapere a chi rivolgersi per assistenza rappresenta un passo importante del vostro processo di ripresa. Questa scheda informativa offre informazioni sui servizi che potrebbero essere disponibili.

Com'è possibile la ripresa da una malattia mentale?

Per le persone che convivono con una malattia mentale, le proprie esperienze contribuiranno a formare la comprensione del processo di ripresa. La ripresa viene spesso descritta come un processo in cui la persona affetta da una malattia mentale svolge un ruolo attivo per rimettersi il più presto possibile. La ripresa comporta per la persona interessata l'assunzione di un senso positivo di identità, l'adozione di modifiche al modo di vivere e la concentrazione sulle molteplici possibilità di condurre una vita degna di tale nome.

La ripresa è graduale. Per molte persone la ripresa significa sentirsi meglio e non dover più convivere con la malattia. Per altre significa sentirsi bene ma dover imparare ad adattarsi agli effetti della malattia oppure accettare che potrebbero esserci dei periodi in cui si sentono bene ed altri in cui stanno male.

I sintomi della malattia mentale potrebbero non scomparire del tutto ma spesso possono essere tenuti sotto controllo. Talvolta la malattia potrebbe acutizzarsi mentre imparate a tenerla sotto controllo, ma una volta che avete imparato a farlo, potrete condurre una vita soddisfacente.

Come si fa a far fronte allo stigma?

È importante sapere che voi e i vostri familiari non dovreste provare vergogna per il fatto di avere una malattia mentale. La cultura svolge un ruolo notevole nella comprensione delle malattie mentali da parte della gente ed è importante superare i pregiudizi e le barriere che impediscono alle persone interessate di richiedere l'assistenza del caso.

La malattia mentale è come qualsiasi altra malattia, ad esempio l'asma o il diabete. È un illecito ai sensi della legge discriminare nei vostri confronti per il fatto che avete una malattia mentale. Consultate la scheda informativa di Multicultural Mental Health Australia (MMHA) intitolata *Consumer rights and responsibilities in the mental health system* (Diritti e doveri del consumatore nel sistema della salute mentale) per maggiori informazioni.

Quali forme di assistenza sono disponibili?

La ripresa da una malattia mentale è possibile tramite supporto di carattere medico, sostegno di gruppo e sostegno sociale da parte di familiari, di amici e della comunità di appartenenza.

Quale tipo di supporto medico è disponibile?

Piano di cure per le malattie mentali

Il modo migliore di iniziare a rimettersi da una malattia mentale è la formulazione di un piano di cure per la malattia mentale, che viene anche definito piano di azione per la ripresa o piano terapeutico per la malattia mentale. Il piano illustrerà i servizi che potrete usare, quali specialisti della salute mentale vi presteranno le cure del caso e le relative modalità, i farmaci da prendere e gli obiettivi ai quali dovete puntare.

Il vostro piano di cure per la malattia mentale potrebbe coinvolgere i seguenti soggetti:

Medico di base o medico di famiglia (GP)
È utile che vi facciate visitare con una certa frequenza dal vostro medico di famiglia (GP) in modo da conoscervi a vicenda e discutere i vostri disturbi cronici. Il medico di famiglia (GP) può aiutarvi ad iniziare il piano di cure per la salute mentale segnalandovi a servizi e a specialisti della salute mentale.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Psicologo
Uno psicologo può aiutarvi a parlare dei vostri disturbi e a formulare soluzioni e misure per riconoscere i vostri sintomi e modi per gestirli.

Psichiatra
Uno psichiatra può parlare con voi dei vostri disturbi e aiutarvi, se necessario, a formulare un piano per l'uso dei farmaci. Può anche segnalarvi a servizi di salute mentale ed altri servizi sociosanitari.

Servizio di salute mentale
Se usate un servizio di salute mentale sul territorio, richiedete un care co-ordinator (coordinatore dell'assistenza). I coordinatori dell'assistenza (definiti anche case managers, ossia responsabili di cure individuali) possono coordinare le vostre terapie e offrire informazioni, educazione e supporto per tutta la famiglia, nonché effettuare segnalazioni ad agenzie di attività sociali e gruppi sociali.

Farmaci
I farmaci possono agevolare il controllo dei sintomi della malattia mentale in modo che le persone che ne sono affette possano vivere meglio. Non tutti hanno bisogno dello stesso farmaco né della stessa dose. L'uso di farmaci non significa che una persona si è rimessa dalla malattia mentale o che, una volta che inizia a sentirsi meglio, può smettere di prendere i farmaci. Alcune persone devono prendere i farmaci per tutta la vita in modo da tenere sotto controllo la malattia.

Ospedali
Talvolta le persone in preda ad un episodio acuto devono essere ricoverate presso un ospedale psichiatrico per le cure del caso. Se serve assistenza urgente, chiamate lo psichiatra o il coordinatore dell'assistenza e questi potranno organizzare un accertamento e il ricovero, se necessario. Nel caso di una crisi, la maggior parte degli ospedali dispone di equipe d'emergenza che presteranno le cure del caso fuori del normale orario operativo.

Perché il supporto sociale è importante?

Familiari, amici, colleghi di lavoro, vicini di casa e membri della comunità di appartenenza con i quali potete parlare vi aiuteranno a sentirvi parte della società e a ridurre eventuali sensazioni di isolamento. Mantenere i contatti sociali accresce le vostre tecniche relazionali e la fiducia in voi stessi, il che può contribuire alla vostra ripresa.

E il supporto di gruppo?

Il supporto di gruppo può avere un effetto molto positivo sulla vostra ripresa in quanto potete condividere attività, esperienze, problemi, soluzioni, idee e rapporti di amicizia con persone che hanno simili esperienze ed interessi. Vi sono vari modi per ottenere il supporto di gruppo.

Programmi d'attività

Le agenzie di attività sociali conducono vari programmi che comprendono:

- Attività fisica, ad esempio fare camminate.
- Lezioni di scrittura e di arte.
- Lezioni di meditazione e rilassamento.
- Programmi ideati per aiutare i giovani, le donne o le persone di diversa origine culturale e linguistica.
- Programmi ideati per potenziare le vostre tecniche relazionali e lavorative per aiutarvi ad integrarvi nella comunità di appartenenza.

Gruppi di supporto

I gruppi di supporto offrono un luogo in cui incontrare altre persone che si trovano in una simile situazione. Spesso, le persone che riescono a capire meglio cosa state attraversando e ad aiutarvi nel processo di ripresa, sono quelle che hanno vissuto esperienze simili. Il vostro medico di famiglia (GP) o il più vicino servizio di salute mentale possono indicarvi il più vicino programma o gruppo d'attività.

In quale modo avere un lavoro, soldi e un luogo in cui abitare possono favorire la ripres?

Lavoro e reddito

Il lavoro svolge un ruolo importante nel favorire la ripresa da una malattia mentale. Può accrescere la fiducia in sé stessi e dare un senso di identità e una sensazione di appartenenza alla comunità. Lavorare in un ambiente in cui colleghi e superiori sono solidali può darvi un senso di stabilità. Se vi sentite a vostro agio, parlate magari al vostro superiore dei vostri bisogni sul posto di lavoro.

Agenzie di collocamento specializzate possono aiutare le persone affette da una malattia mentale a rientrare nel mondo del lavoro. Se siete disoccupati, rivolgetevi al più vicino ufficio governativo del Centrelink per ottenere un accertamento e la segnalazione ad un'agenzia di collocamento specializzata.

Inoltre, il lavoro vi procura i soldi per acquistare le cose che vi servono. La riduzione dello stress derivante da una situazione di ristrettezze economiche può agevolare la vostra ripresa e accrescere la fiducia in voi stessi. Anche il lavoro come volontari in un campo di vostro interesse può fare aumentare la fiducia in voi stessi e portare a nuove occasioni occupazionali.

Assistenza economica

Se avete una grave malattia mentale, potreste avere diritto a prestazioni assistenziali di natura economica, quali la "disability support pension" (pensione di invalidità civile) o la "sickness allowance" (indennità di malattia). Interpellate la più vicina sede del Centrelink per maggiori informazioni.

Alloggio

Abitare in un luogo pulito e sano vi darà un senso di sicurezza e stabilità. Chiedete al medico di famiglia (GP) o al servizio di salute mentale informazioni sulle varie opzioni abitative disponibili.

Cosa posso fare per favorire la mia ripresa?

Vi sono molte cose che potete fare per favorire la vostra ripresa dalla malattia mentale:

La formulazione di un piano d'azione può preparare voi, il vostro accompagnatore e i vostri familiari a far fronte ad eventuali problemi che potrebbero insorgere.

- Frequentate gruppi di supporto. Altre persone in tali gruppi potrebbero avere vissuto esperienze simili alle vostre, il che può accrescere la fiducia in voi stessi e ridurre l'isolamento.
- Diventate degli autodidatti. Imparate il più possibile della vostra malattia per capire cosa sta succedendo. Quali sono le migliori terapie a cui ricorrere? Quali risorse sono disponibili? Leggere informazioni sulla vostra malattia e parlare con operatori sanitari abilitati può esservi di aiuto.
- Formulate un sistema di supporto personale comprendente familiari, amici, colleghi di lavoro e specialisti della salute mentale di cui potete fidarvi e su cui potete fare affidamento soprattutto in occasione di una crisi. Non cercate di fare affidamento su di un'unica persona, ad esempio il vostro partner, un genitore o un amico.
- Imparate ad individuare i sintomi che provate e a prendere misure per tenerli sotto controllo.
- Imparate nuove tecniche, ad esempio tecniche di rilassamento o di controllo dell'ira, per affrontare i momenti più difficili. Se iniziate a sentirvi stressati o ansiosi, cercate di respirare profondamente per calmarvi.
- Non abbandonate mai la speranza di potervi rimettere. Rimanete positivi e godetevi la vita. In tal modo acquisterete maggiore fiducia in voi stessi e riuscirete a tenere meglio la vostra vita sotto controllo.
- Prendete i farmaci che vi sono stati prescritti. Non cessate di prendere i farmaci perché vi sentite meglio, in quanto potreste provare sintomi ed effetti collaterali a seguito dell'interruzione della loro somministrazione. Parlate con il vostro psichiatra o medico di famiglia (GP) se avete delle preoccupazioni in merito ai vostri farmaci e alle vostre convinzioni culturali riguardanti i farmaci.
- Considerate l'opportunità di ridurre il fumo e il consumo di alcol. Contattate la National Quitline al numero 13 18 48, il vostro medico di famiglia (GP) o il consulente in materia di droghe ed alcol presso il più vicino centro sociosanitario per l'assistenza del caso. Evitate di usare sostanze stupefacenti.
- Mangiate bene. Includete nei pasti frutta e verdura in abbondanza e riducete il consumo di alimenti grassi, di dolci e di bevande zuccherate.
- Svolgete attività fisica a scadenza regolare. Camminate, nuotate, andate in palestra, ballate, andate in bicicletta, meditate oppure svolgete un'altra attività che vi piace per mantenervi in forma e sentirvi più soddisfatti di voi stessi.

- Dormite a sufficienza. Un alloggio in buone condizioni può aiutarvi a sentirvi sicuri e a dormire meglio.
- Sostegno spirituale. Il recarvi presso un luogo di culto o il parlare con una guida spirituale/religiosa può aiutarvi a sentirvi maggiormente in pace con voi stessi.
- Trasporto. Fate in modo di avere accesso ai mezzi pubblici o un'auto a vostra disposizione. Il poter spostarvi da un luogo all'altro può contribuire a ridurre le sensazioni di isolamento.
- Mantenete i contatti personali. È importante poter telefonare agli amici o a persone che vi possono aiutare.

È importante per la vostra ripresa parlare al medico di famiglia (GP) o allo specialista della salute mentale di eventuali apprensioni.

Vi servono maggiori informazioni?

Per un interprete

Servizio traduzioni e interpreti (TIS)
Tel: 13 14 50

Servizi di salute mentale e numeri verdi (gratuiti) d'emergenza 24 ore su 24 elencati nell'elenco telefonico locale.

Lifeline servizio telefonico di psicoterapia 24 ore su 24
Un servizio di psicoterapia e di informazioni offerto da un ente non governativo.
Tel: 13 11 14
Sito web: www.lifeline.org.au

Mental Illness Fellowship of Australia Inc (associazione australiana per i malati mentali)
Un ente nazionale non governativo con associazioni affiliate nella maggior parte degli stati e territori dell'Australia che offre informazioni e servizi a favore di persone affette da malattie mentali e dei loro familiari.
Sito web: www.mifa.org.au

Inserire qui i contatti locali

.....

.....

.....

Multicultural Mental Health Australia (MMHA)
Tel: 02 9840 3333
Fax: 02 9840 3388
Sito web: www.mmha.org.au
Email: admin@mmha.org.au

Sane Australia
L'ente benefico nazionale in materia di salute mentale che offre informazioni e segnalazioni tramite un numero verde nazionale gratuito oltre a risorse educative e iniziative di ricerca.
Tel: 1800 18 SANE (7263)
Sito web: www.sane.org

beyondblue: l'iniziativa nazionale anti-depressione
Informazioni su depressione, ansia e disturbi correlati, trattamenti disponibili e a chi rivolgersi per aiuto.
Tel: 1300 22 4636
Sito web: www.beyondblue.org.au

Contattate il più vicino:

- Medico di base (GP)
- Servizio di salute mentale
- Centro socio sanitario
- Il team della salute mentale presso l'ospedale di zona
- Transcultural Mental Health Centre / Service (Centro/servizio transculturale di salute mentale)

La MMHA può fornire i numeri di contatto, se disponibili, nel vostro stato o territorio di residenza.

Informazioni sulla presente scheda informativa

La presente scheda informativa è stata realizzata dalla **Multicultural Mental Health Australia** (MMHA) con la sovvenzione dell'Australian Department of Health and Ageing (il ministero federale della salute e degli anziani). Altre schede informative nella presente serie comprendono:

- Accompagnatori di una persona affetta da malattia mentale
- Diritti e doveri del consumatore nel sistema della salute mentale
- Identità culturale e salute mentale
- Ottenere assistenza per la salute mentale tramite un medico
- Stress post traumatico
- Psicosi e problemi legati al consumo di droga ed alcol

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au
Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au