

O duševných poruchách bez mýtov a nepráv.

Aj ty veríš mýtom a nepravdám?

Si voči ľuďom s duševnou poruchou podozrievavý a vnímaš ich s dešpektom?

Bojíš sa, alebo sa hanbíš vyhľadať pomoc psychológa alebo psychiatra?

Vykroč z hmly mýtov a predsudkov! Informuj sa, ako je to naozaj a daj stop stigme!



- MÝTUS**
Duševné poruchy sú vzácne, mne sa to nikdy nemôže stať.
Podľa štatistiky WHO problémy s duševným zdravím má jeden zo štyroch ľudí. Ak berieme do úvahy, že priemerná rodina má štyroch členov, psychické problémy sa môžu dotýkať každej rodiny.
- MÝTUS**
Fyzické a duševné zdravie spolu vôbec nesúvisia.
Nie sú to oddelené nádoby, jedno ovplyvňuje druhé. Keď nie sme v poriadku po fyzickej stránke, odráža sa to aj na psychike človeka.
- MÝTUS**
Ľudia s duševnými poruchami nie sú schopní študovať a pracovať, ani sa o seba dostatočne postarať.
Vo väčšine prípadov môžu ľudia s duševnými poruchami žiť a fungovať v normálnom prostredí a sú schopní sa o seba postarať. Niektorí môžu mať prechodné problémy s návratom do školy či zamestnania, mnohí to však dokážu. Naopak zmysluplná práca v podporujúcom prostredí je dôležitou súčasťou zotavenia.
- MÝTUS**
Ľudia s duševnou poruchou sú nebezpeční a agresívni.
Podiel ľudí s duševnou poruchou na násilných činoch a zločinnosti je rovnaký ako u ostatnej populácie. Často krát sú dokonca obeťami násillia a ubližovania.
- MÝTUS**
Ľudia s duševnými poruchami sú nevypočítateľní a nespoľahliví.
Ľudia s duševnými poruchami majú podobné životné radosti i starosti ako ostatní. A tak ako ostatní, sú niektorí z nich aj nespoľahliví, aj nevypočítateľní.
- MÝTUS**
Ľudia s duševnou poruchou si nedokáže nájsť partnera či založiť rodinu.
Mnohí ľudia s duševnou poruchou žijú s partnerom alebo v rodine. Mnohí si nájdu partnera a založia rodiny a to napriek tomu, že sa stretávajú s odsudzovaním zo strany okolia.
- MÝTUS**
Duševné choroby súvisia so slabou vôľou, treba ich prekonať, len slabí ľudia sú duševne chorí.
Duševné poruchy nie sú prejavom slabej vôle. Diagnóza depresie je vedecky podložená a nie je možné ňou maskovať ani neschopnosť, ani lenivosť.
- MÝTUS**
Väčšina duševných chorôb sa nedá liečiť.
V mnohých prípadoch vhodná liečba potlačí príznaky poruchy tak, že pacient pracuje, chodí do školy, žije súkromný aj pracovný život tak, ako predtým. Väčšinou sa podarí stav pacienta aspoň výrazne zlepšiť.
- MÝTUS**
Duševne chorý človek musí užívať lieky.
Nie vždy, keď má človek psychické ťažkosti je nutné užívanie liekov. Ak je psychiater presvedčený, že užívanie liekov je najlepšia voľba, pacient je o liekoch a ich účinkoch informovaný a má právo sa rozhodnúť, či ich chce užívať. Len málokedy sa pristupuje k tzv. nedobrovoľnej liečbe pre chýbanie náhľadu, uvedomenia si svojej choroby a potreby liečby.
- MÝTUS**
O duševné zdravie dospelých si nemusíme robiť starosti, sú jednoducho v puberte, prejde ich to.
V celosvetovom meradle má jeden z piatich dospelých mladých ľudí problémy s duševným zdravím. Mnoho vážnych duševných porúch prepukne práve počas dospelovania.
- MÝTUS**
Lieky, ktoré sa užívajú pri duševných ťažkostiach, zmenia osobnosť človeka.
Moderné lieky nemenia osobnosť (povahu) človeka, ktorý ich užíva. Naopak, práve dlhodobá neliečená vážna duševná porucha môže viesť k zmenám osobnosti chorého.
- MÝTUS**
Ak má človek duševnú poruchu, treba ho liečiť v nemocnici.
Väčšina duševných porúch je v súčasnosti liečiteľná tiež ambulantne. Len niekedy je potrebná hospitalizácia - najmä pri akútnom vzplanutí ochorenia. Hospitalizácia zároveň ochraňuje, ak chorý pre chorobu ohrozuje seba či svoje okolie a vytvára podmienky pre podrobnú diagnostiku a liečbu.
- MÝTUS**
Psychiatria je charakteristická požívaním elektrošokov, zvieracích kazajok a mreží.
Moderná psychiatria využíva komplexnú liečbu: kombináciu liečby liekmi spolu s psychoterapiou a socioterapiou. Elektrošoky sa používajú v malom percente u závažných stavov, ich aplikovanie však nevyzerá tak dramaticky, ako si verejnosť bežne predstavuje. Zvieracie kazajky sa na Slovensku nepoužívajú. Psychiatrické oddelenia vyzierajú často podobne ako iné nemocničné oddelenia.

Keď prekonáme predsudky a diskrimináciu, poskytneme efektívne služby a staneme sa súčasťou podpornej siete. Pomôžeme ľuďom s problémami duševného zdravia žiť zmysluplné životy a tešiť zo zmysluplných vzťahov.

