

## Podwójna diagnoza u kobiet

Ryzyko podwójnej diagnozy u kobiet jest inne niż u mężczyzn. Istnieje większe prawdopodobieństwo stwierdzenia depresji lub lęków u kobiet oraz grozi im większe ryzyko podwójnej diagnozy, jeśli cierpią na zaburzenia dwubiegunowe.

## Ktoś, kogo kocham, okazuje oznaki podwójnej diagnozy. Co powinienem zrobić?

- » Nie obwiniaj siebie ani osoby cierpiącej na podwójną diagnozę
- » Spróbuj z nią porozmawiać, jak się czuje
- » Daj jej odczuć, że się martwisz i że może z tobą porozmawiać
- » Zachęć ją, by zwróciła się do specjalisty o pomoc. Zaproponuj jej, że pójdziesz z nią w charakterze wsparcia
- » Jeśli osoba ta niechętnie szuka pomocy, zwróć się sam do lekarza o poradę.

Czasami ludzie się krępują, czują się zażenowani lub zawstyżeni, by szukać pomocy. Mogą również nie zdawać sobie sprawy z dostępnej pomocy oraz opcji w jej poszukiwaniu.

Poniżej podane są niektóre opcje, gdzie można szukać pomocy. Jest ważne pamiętać, że zadaniem specjalisty jest pomóc ci, a nie oceniać ciebie i że jest on zobowiązany zachować twoje informacje w poufności.

## Kiedy należy szukać pomocy?

Należy porozmawiać z bliską osobą i zachęcić ją do odwiedzenia lekarza, jeśli zaczynasz zauważać u niej następujące oznaki:

- » Przestaje ona rozmawiać z rodziną i przyjaciółmi
- » Zaczyna się bać lub jest bez powodu podejrzliwa
- » Źle sypia lub często budzi się w nocy
- » Przychodzą jej do głowy dziwne pomysły
- » Słyszy głosy, których nikt inny nie może usłyszeć
- » Opada jej motywacja, jest bardziej drażliwa, niespokojna i agresywna
- » Regularnie wpada w kłopoty i wchodzi w konflikt z prawem
- » Ma trudności z koncentracją
- » Mówi lub wypisuje rzeczy niemające sensu
- » Nadużywa narkotyków lub alkoholu

## Gdzie należy szukać pomocy?

Istnieje szereg miejsc, do których możesz się zwrócić o pomoc:

**Twój lekarz domowy**

**Pogotowie w szpitalu państwowym lub prywatnym**

**LIFELINE: 13 11 14** – czynna 24 godz. na dobę linia pomocy w przypadkach kryzysowych

**DIRECTLINE: 1800 888 236** – czynna 24 godz. poufna linia porad i skierowań przy problemach z alkoholem i narkotykami

**DRUG INFO: 1300 858 584** – informacja dla opiekunów na temat narkotyków w różnych językach

**SANE: 1800 187 263** – Informacja na temat leczenia chorób umysłowych, wsparcia i pomocy dla opiekunów, dostępna w różnych językach.



## Informacja dotycząca alkoholu, narkotyków i chorób umysłowych dla osób mieszkających w Australii

POLISH

DEVELOPED BY

 **Turning Point**  
TREATMENT • RESEARCH • EDUCATION

 **ECCP Multicultural Centre**  
Building Inclusion & Resilience Through Cultural Understanding

FUNDED BY THE  
DEPARTMENT OF HEALTH,  
AUSTRALIA

## Problemy z alkoholem, narkotykami i chorobami umysłowymi

Jeżeli osoba cierpi równocześnie na dwie lub więcej chorób i zaburzeń, takich, jak problemy z alkoholem i narkotykami oraz chorobę umysłową, określa się to pojęciem „podwójnej diagnozy”. Jednym z przykładów podwójnej diagnozy jest przypadek, gdy osoba cierpi na chorobę umysłową i nadużywa substancji odurzających. Substancje takie mogą być zarówno legalne (alkohol, tytoń, leki na receptę), jak i nielegalne (haszysz, amfetamina i heroina).

Równoczesne występowanie choroby umysłowej i nadużywania substancji odurzających może się zdarzyć we wszystkich społecznościach. Nierzadko osoby cierpiące na lęki lub depresję mają również problem z alkoholem lub narkotykami.

## Co może spowodować podwójną diagnozę?

Jest szereg powodów, dla których może wystąpić równocześnie choroba psychiczna i nadużywanie substancji. Należą do nich między innymi:

- » Zmaganie się z trudnymi zmianami życiowymi, takimi, jak emigracja i osiedlenie się
- » Wpływ stresu i traumy
- » Nadużywanie substancji może mieć wpływ lub pogłębić objawy choroby umysłowej
- » Osoba chora psychicznie może nadużywać leków, bo wierzy, że pomoże to jej w walce z chorobą albo, żeby czuć się pewniej w towarzystwie innych osób
- » Osoba chora umysłowo może nadużywać narkotyków, by czuć się dobrze, należeć do grupy, uciekać przed nudą lub żeby lepiej spać

## Jakie są niektóre typowe cechy podwójnej diagnozy?

Ludzie różnie doświadczają podwójnej diagnozy. Ktoś cierpiący na depresję lub lęki może nadużywać alkoholu, by znosić wyzwania. Z kolei haszysz może zwiększyć ryzyko epizodu psychiatrycznego u kogoś, kto ma już skłonności do psychozy, czyli zaburzenia psychicznego objawiającego się halucynacjami i trudnościami w odróżnieniu rzeczywistości od przywidzeń.

Niełatwo jest rozdzielić zachowania związane z chorobą psychiczną i nadużywaniem narkotyków, ale ważne jest, żeby zauważać początki zmian w zachowaniu tej osoby. Oto niektóre ostrzegające cechy charakterystyczne:

- » Poczucie depresji, gniewu, huśtawka nastrojów
- » Trudności w zorganizowaniu się
- » Problemy w relacjach z ludźmi i izolacja
- » Problemy mieszkaniowe (bezdomność lub częste przenoszenie się z miejsca na miejsce)
- » Pogłębienie się działalności przestępczej
- » Objawy pogorszenia zdrowia i dbałości o siebie
- » Brak wsparcia socjalnego
- » Problemy finansowe
- » Myślenie o samobójstwie lub samookaleczeniu
- » Powrót do nadużywania substancji
- » Częste powroty do szpitala
- » Opieranie się leczeniu i niestosowanie się do programów rehabilitacyjnych

## Podwójna diagnoza u młodych ludzi

Młodzi ludzie mają większe skłonności do eksperymentowania, zwłaszcza z substancjami, niebezpiecznymi, i to zwiększa ryzyko zachorowania na choroby umysłowe. Młodzi ludzie narażeni są na zwiększone ryzyko problemów psychologicznych lub nadużywania substancji ze względu na następujące kwestie powiązane ze zmianami i wyzwaniami dojrzwania:

- » Lawirowanie między różnymi kulturami
- » Radzenie sobie z utratą członków rodziny przyjaciół i aspektów swojej kultury
- » Doświadczenie dyskryminacji i rasizmu
- » Żal i pamięć przeżytych tortur i traumy
- » Trudności z nauką i znalezieniem pracy
- » Uczenie się nowego języka i kultury
- » Usiłowanie spełnienia oczekiwań rodziny i swojej społeczności
- » Presję ze strony grupy rówieśniczej