

Pomocne wskazówki dla opiekunów osób z chorobami psychicznymi i uzależnieniami narkotykowymi (podwójne rozpoznanie)

Mówiąc o narkotykach mamy na myśli używki legalne (alkohol, tytoń, leki na receptę) oraz nielegalne (marihuana, amfetamina, heroina).

Badania wykazały, że aż 80% osób z chorobami psychicznymi używa narkotyków. Połączenie choroby psychicznej z uzależnieniem od narkotyków nazywamy "podwójnym rozpoznanie".

Rodziny i opiekunowie odgrywają bardzo istotną rolę w życiu osób z podwójnym rozpoznanie.

Dlaczego osoby chore psychicznie sięgają po narkotyki?

Jest wiele przyczyn, dla których chora psychicznie osoba może korzystać z używek:

- Jako sposób radzenia sobie z objawami choroby
- Aby mniej odczuwać skutki uboczne przyjmowanych leków
- W celu polepszenia samopoczucia
- Aby czuć się pewniej w towarzystwie innych ludzi
- Dla poczucia przynależności do grupy
- Dla ucieczki przed nudą
- Dla rozrywki
- Aby lepiej spać

Pamiętaj, że wiele innych osób, które używają legalnych lub nielegalnych narkotyków, robi to z podobnych powodów, co osoby chore psychicznie.

Co było najpierw: choroba psychiczna czy uzależnienie?

Choroba psychiczna i uzależnienie narkotykowe mogą rozwijać się przez pewien okres czasu i być ze sobą ściśle powiązane.

Pod wieloma względami nie ma znaczenia, co pojawiło się pierwsze, ponieważ oba problemy wymagają leczenia. Jednak leczenie choroby psychicznej może być utrudnione, jeśli pacjent używa także narkotyków.

Jaki wpływ mają narkotyki na przyjmowane leki?

Branie narkotyków przy jednoczesnym przyjmowaniu leków psychiatrycznych może zmienić działanie leków. Skutki będą zależały od ilości i rodzaju narkotyków oraz leków.

Oto niektóre z możliwych skutków łączenia leków z narkotykami:

- Zmęczenie i senność
- Zmniejszona zdolność jazdy samochodem i obsługi maszyn
- Problemy z oddychaniem
- Nieprzewidywalne zachowania
- Zmniejszona skuteczność leku
- W rzadkich przypadkach może spowodować śmierć



W jaki sposób mogą sobie radzić rodziny?

Członkowie rodzin, którzy opiekują się osobą z podwójnym rozpoznaniem, mogą doznawać wielu bolesnych doświadczeń, takich jak:

- Zamartwianie się, problemy ze snem, strach, niepewność, gniew, frustracja, poczucie winy, utrata nadziei, poczucie obcości w stosunku do osoby, którą się opiekują
- Utrata wagi ciała, przemoc
- Poczucie napiętnowania i odosobnienia, utrata przyjaciół i znajomych

Co pomaga

- Dojście do porozumienia na temat używania narkotyków. **Należy pamiętać, że jakakolwiek redukcja spożycia alkoholu oraz/lub narkotyków jest lepsza niż żadna.**
- Rozmowa z case manager
- Zrozumienie powodów dla których dana osoba używa narkotyków
- Rozpoznanie sytuacji, w których może dojść do użycia narkotyków
- Wyznaczanie granic dopuszczalnego zachowania
- Robienie zakupów razem z chora osobą po otrzymaniu przez nią wypłaty
- Kupowanie tylko niezbędnych rzeczy
- Pomoc w planowaniu wydatków i robieniu oszczędności na przyszłość

Co nie pomaga

- Groźby, krytyka, krzyki
- Częste dawanie gotówki lub udostępnianie jej na życzenie chorego
- Żądanie natychmiastowego zaprzestania używania narkotyków
- Przeszukiwanie rzeczy osobistych
- Żądanie badania moczu
- Jeśli coś nie działa, zrezygnuj z tego i wypróbuj jakiś nowy sposób

W szczególnych sytuacjach lub w kryzysie może zaistnieć potrzeba szybkiego działania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i drugiej osobie. Bezpieczeństwa jest sprawą pierwszorzędnej wagi.

Jak pomóc sobie i swojej rodzinie

Co pomaga

Nie rezygnuj z rzeczy, które lubisz:

- Praktyka religii
- Praca w ogródku
- Odwiedzanie rodziny i znajomych
- Zabawa ze zwierzętami domowymi
- Ćwiczenia fizyczne
- Relaksacja
- Znajdź czas na zorganizowanie przyjemnego spędzenia czasu w gronie rodzinnym
- Zrób listę wspólnych zajęć sprawiających przyjemność całej rodzinie
- Zachowaj szacunek dla chorego członka rodziny
- Bierz udział w spotkaniach grup wsparcia dla rodzin
- Skorzystaj z fachowej pomocy



Jak uzyskać pomoc

Jeśli angielski nie jest twoim językiem ojczystym, poproś o tłumacza.

Może ci też pomóc przeczytanie innych **pomocnych wskazówek z tej serii, a szczególnie wskazówki nr 3: Zrozumienie poczucia winy w kontekście choroby psychicznej** oraz **wskazówki nr 4: Rozpoznanie uczucia żalu z powodu utraty w kontekście choroby psychicznej**.

Gdzie szukać pomocy

Grupy Wsparcia dla Rodzin

- Carers Victoria **9650 9966** lub **1800 242 636** – wsparcie dla opiekunów między 8.30 i 16.00
- Family Drug Help line **1300 660 068** – czynna 24 godziny na dobę linia telefoniczna oferująca wsparcie dla rodzin osób uzależnionych
- Mental Illness Fellowship Helpline **8486 4222** – informacje na temat grup wsparcia dla rodzin

Poradnictwo indywidualne i rodzinne

- Directline **1800 888 236** – czynne 24 godziny na dobę poradnictwo, wsparcie i udzielanie skierowań
- Suicide Helpline **1300 651 251** – czynne 24 godziny na dobę wsparcie i poradnictwo dla osób o tendencjach samobójczych
- Kids Helpline **1800 551 800** – czynne 24 godziny na dobę poradnictwo dla młodych osób z problemami
- Bouverie Centre **9376 9844** – poradnictwo rodzinne
- Drug Info **1300 858 584** – informacje na temat narkotyków dla opiekunów w różnych językach
- Policja **000**