

## Φύλλο Υποδείξεων για φροντιστές Ατόμων με Ψυχική Νόσο και Χρήση Ναρκωτικών (Διπλή Διάγνωση)

Όταν μιλάμε για ναρκωτικά, εννοούμε νόμιμα (αλκοόλ, καπνό, φάρμακα συνταγής) και παράνομα (κάνναβις, speed, ηρωίνη) ναρκωτικά.

Μελέτες έχουν δείξει ότι έως 80% των ατόμων με ψυχική νόσο χρησιμοποιούν ναρκωτικά. Όταν ένα άτομο έχει ψυχική νόσο και κάνει κακή χρήση ναρκωτικών, το λέμε αυτό 'Διπλή Διάγνωση'.

Οι οικογένειες και οι φροντιστές παίζουν έναν κεντρικό ρόλο στη ζωή των ατόμων με διπλή διάγνωση.

Είναι πολύ σημαντικό όπως τα μέλη της οικογένειας δεν κατηγορούν τους εαυτούς τους για τη χρήση ναρκωτικών των αγαπημένων τους.

### Γιατί άτομα με ψυχική νόσο κάνουν κακή χρήση ναρκωτικών;

Υπάρχουν πολλοί λόγοι γιατί ένα άτομο με ψυχική νόσο κάνει κακή χρήση ναρκωτικών, συμπεριλαμβανομένων:

- Ως βοήθεια στην αντιμετώπιση συμπτωμάτων της νόσου των
- Ως βοήθεια στην αντιμετώπιση παρενεργειών φαρμάκων
- Για να αισθάνονται καλά
- Για να αισθάνονται σίγουροι γύρω από άλλα άτομα
- Για να ανήκουν σε μια ομάδα
- Για να ξεφύγουν από την πλήξη
- Για να διασκεδάσουν
- Ως βοήθεια για να κοιμηθούν

Να θυμόμαστε ότι πολλά άτομα στην κοινότητα χρησιμοποιούν ναρκωτικά είτε νόμιμα είτε παράνομα, συχνά για παρόμοιους λόγους όπως τα άτομα με ψυχική νόσο.

### Τι έρχεται πρώτο, η ψυχική νόσος ή η κακή χρήση ναρκωτικών;

Η ψυχική νόσος και η κακή χρήση ναρκωτικών μπορούν να αναπτυχθούν σε περίοδο ετών και μπορεί να είναι στενά συνδεδεμένες.

Από πολλές απόψεις δεν πειράζει ποιο έρχεται πρώτο, καθώς και τα δυο προβλήματα απαιτούν θεραπευτική αγωγή. Μια ψυχική νόσος όμως, μπορεί να είναι περισσότερο δύσκολο να αντιμετωπισθεί όταν το άτομο χρησιμοποιεί επίσης άλλα ναρκωτικά.

### Πώς τα ναρκωτικά επηρεάζουν τα φάρμακα;

Παίρνοντας ναρκωτικά και ψυχιατρικά φάρμακα μαζί μπορεί να αλλάξει τα αποτελέσματα των φαρμάκων. Η προκύπτουσα επίδραση θα εξαρτηθεί από το ποσό και τα είδη χρησιμοποιηθέντων ναρκωτικών και φαρμάκων.

Μερικές από τις επιδράσεις συνδυασμού φαρμάκων και ναρκωτικών:

- Μπορεί να αυξήσει κούραση ή υπνηλία
- Μπορεί να βλάψει την οδήγηση αυτοκινήτων ή χειρισμό μηχανημάτων
- Μπορεί να προκαλέσει αναπνευστικά προβλήματα
- Μπορεί να είναι απρόβλεπτα
- Μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων
- Μπορεί σε μερικές σπάνιες περιπτώσεις να είναι μοιραίο



## Πώς μπορούν να ανταπεξέλθουν οι οικογένειες;

Μέλη της οικογένειας μπορούν να υποφέρουν με πολλούς τρόπους όταν φροντίζουν ένα άτομο με διπλή διάγνωση.

Μπορεί να δοκιμάσουν :

- Ανησυχία, προβλήματα ύπνου, φόβο, σύγχυση, θυμό, απογοήτευση, ενοχή, χάσιμο ελπίδας, αποξένωση από το άτομο που φροντίζουν
- Χάσιμο βάρους, βία,
- Στίγμα, χάσιμο φιλιών, απομόνωση

### Πράγματα που βοηθούν

- Φτάνοντας σε συμφωνία για χρήση ναρκωτικών. **Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι όποια μείωση σε χρήση αλκοόλ και/ή ναρκωτικού είναι καλύτερη από καθόλου.**
- Μιλώντας με τον χειριστή της υπόθεσης, γιατρό ή άλλο φροντιστή
- Καταλαβαίνοντας γιατί ένα άτομο χρησιμοποιεί ναρκωτικά
- Αναγνωρίζοντας πότε μπορεί να συμβεί χρήση ναρκωτικών
- Βάζοντας όρια σε απαρέδεκτη συμπεριφορά
- Ψωνίζοντας με το άτομο όταν λαβαίνει το εισόδημά του
- Αγοράζοντας μόνο αναγκαία είδη
- Βοηθώντας στον προϋπολογισμό και αποταμίευση για το μέλλον

### Πράγματα που δεν βοηθούν

- Απειλώντας, κριτικάροντας, φωνάζοντας στο άτομο
- Δίνοντας μετρητά συχνά ή όταν ζητηθούν
- Απαιτώντας όπως σταματήσει αμέσως η χρήση ναρκωτικού
- Ψάχνοντας προσωπικά αγαθά
- Απαιτώντας εξέταση ούρων
- Εάν κάτι δεν λειτουργεί μη το συνεχίζεις, δοκίμασε κάτι νέο

Κάτω από ειδικές περιστάσεις ή κρίσεις, μπορεί να χρειαστεί να ενεργήσεις γρήγορα για να προστατεύσεις τον εαυτό σου και άλλα άτομα καθώς η ασφάλεια έρχεται πρώτα.

### Οικογένειες φροντίζοντας τους εαυτούς τους

#### Πράγματα που βοηθούν

Συνεχίστε να κάνετε τα πράγματα που απολαμβάνετε στη ζωή:

- Εξασκώντας τη θρησκεία σας,
- κηπουρική,
- επισκέψεις σε οικογένεια και φίλους
- ώρα με οικόσιτα ζωάκια
- εξάσκηση
- χαλάρωση
- βρείτε το χρόνο να κανονίσετε καλό οικογενειακό καιρό μαζί
- γράψτε μια λίστα με ευχάριστες οικογενειακές δραστηριότητες
- διατηρήστε σεβασμό για το μέλος της οικογένειας
- παρευρεθείτε σε ομάδες οικογενειακής στήριξης
- ζητήστε επαγγελματική βοήθεια



## Τρόποι να βρείτε βοήθεια

Εάν η Αγγλική δεν είναι η πρώτη σας γλώσσα παρακαλώ ζητήστε διερμηνέα.

Μπορεί επίσης να βρείτε χρήσιμο το να διαβάσετε άλλες **Βοηθητικές υποδείξεις σε αυτή τη σειρά ειδικά Βοηθητική Υπόδειξη 3: Κατανοώντας αισθήματα ενοχής και ψυχική νόσος** και **Βοηθητική υπόδειξη 4: Αναγνωρίζοντας την ανταπόκριση στη θλίψη και ψυχική νόσος**.

## Χώροι επικοινωνίας για βοήθεια

### Ομάδες Οικογενειακής Στήριξης

- Φροντιστές Βικτώρια **9650 9966** ή **1800 242 636** – ειδική στήριξη για φροντιστές μεταξύ 8.30πμ - 4.30μμ
- Γραμμή Οικογενειακής Βοήθειας για Ναρκωτικά **1300 660 068** – 24ωρη στήριξη για μέλη οικογένειας ατόμου που χρησιμοποιεί ναρκωτικά
- Σύλλογος Ψυχικής Νόσου Γραμμή Βοηθείας **8486 4222** – Πληροφορίες σχετικά με ομάδες οικογενειακής στήριξης
- 

### Ατομικές και Οικογενειακές Συμβουλές

- Directline **1800 888 236** – 24ωρες συμβουλές και στήριξη και παραπομπή
- Suicide Helpline **1300 651 251** – 24ωρη στήριξη και συμβουλές για άτομα που έχουν τάση προς αυτοκτονία
- Kids Helpline **1800 551 800** – 24ωρες συμβουλές για νεαρά άτομα που περνούν προβλήματα
- Bouverie Centre **9376 9844** – συμβουλές για οικογένειες
- Drug Info **1300 858 584** – πληροφορίες για φροντιστές σχετικά με ναρκωτικά σε διαφορετική γλώσσα
- Καλέστε **000** για την Αστυνομία

