SUMITT
Substance Use & Mental Illness Treatment Team

Victorian Mental Health Carers Network

ከአእምሮ በሽተኛና ከአደገኛ እጽ ተጠቃሚ (ሁለቱም ያለበት) ጋር ለሚሠሩ ተንከባካቢዎች ምክር መስጫ ወረቀት

ስለ አደገኛ እጽ ስንነጋግር ህጋዊ በሆኑ (አልኮሆል፣ ትንባሆ፣ በህኪም የታዘዘ መድሃኒት) እና ህጋዊ ያልሆነ (ካናቢስ/cannabis, ስፒድ/speed, ሄሮን/heroin) የአደገኛ እጽ ማለታችን ነው።

በጥናት የተደገፈ እንደሚያሳየው አደገኛ እጽን በመጠቀም እስከ 80% የሚሆኑ ሰዎች የአእምሮ በሽተኞች እንደሚሆኑ ነው። አንድ ሰው ሁለቱም ማለት የአእምሮ በሽታ ካለበትና አላግባብ አደገኛ እጽን ከተጠቀመ 'ሁለቱም ያለበት/Dual Diagnosis' እንለዋለን።

የሁለቱም ችግር ላለበት ሰው ህይወት ቤተሰቦችና ተንከባካቢዎች ማእከላዊ የሆነ ሚና ይጫወታሉ።

የቤተሰብ አባላት ለሚወዱት ሰው የአደገኛ እጽ ተገዥ በመሆኑ አለመኮነን በጣም አስፈላጊ ነው።

የአእምሮ በሽተኛ ሰዎች ለምን ያላግባብ አደገኛ እጾችን ይጠቀማሉ?

አንድ የአእምሮ በሽተኛ የአደገኛ እጽን ያላግባብ የሚጠቀምበት ብዙ ምክንያቶች ይኖራሉ፣ በዚህም የሚካተት:

- ያለባቸውን ችግር እንዲያገግሙ ለመርዳት
- በመድሃኒት ግርጭት የሚከሰተውን ችግር እንዲያገግሙ ለመርዳት
- ስሜታቸው ጥሩ እንዲሆን
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ሲሆኑ እምነት እንዲያሳድርባቸው
- ከቡድን ጋር ለመሰብሰብ
- ከጭንቀት ለመላቀቅ
- ለመዝናናት
- ለእንቅልፍ እንዲረዳ

ያስተውሉ በማህበረሰብ ውስጥ ያሉ ብዙ ሰዎች ህጋዊም ሆነ ወይም ህገወጥ ልክ እንደ አእምሮ በሽተኛ እንደሚጠቀም ሁሉ በተመሳሳይ ምክንያት የአደገኛ እጽን እንደሚጠቀሙ ነው።

መጀመሪያ የሚከሰተው የአእምሮ በሽታ ወይንስ የአደገኛ እጽ ያላግባብ መጠቀም?

አእምሮ በሽታና አደገኛ እጽን ያላግባብ መጠቀም ከብዙ ዓመታት በኋላ ሊከሰት የሚችልና ሁለቱም የተያያዙ ሊሆኑ ይችላሉ።

በመጀመሪያ የትኛው መከሰቱ ብዙ ለውጥ የለውም ምክንያቱም ሁለቱም ችግሮች ህክምና ስለሚያስፈልጋቸው። ይሁን እንጂ አእምሮ በሽተኛ አደገኛ እጽን የሚጠቀም ከሆነ ለማከም በበለጠ ያስቸግራል።

አደገኛ እጾች በሚወሰድ መድሃኒት ላይ እንዴት ችግር ይፈጥራል?

አደገኛ እጽንና የስነ-አእምሮ መድሃኒት አብሮ መውሰድ የመድሃኒቱን ድርጊት ሊቀይረው ይችላል። የመጨረሻው ውጤት ግን በሚወሰደው የአደገኛ እጽና የመድሃኒት መጠንና ዓይነት ይወሰናል።

አንዳንድ ችግሮች ከመድሃኒቱና አደገኛ እጹ ጋር የተዛመደ ሲሆን:

- የድካምን ወይም የማስተኛትን ሁኔታ ሊጨምር ይችላል
- መኪና በመንዳት ወይም ከማሽን ጋር ሲሰሩ ችግር ሊፈጥር ይችላል
- የትንፋሽ ችግርን ሊያስከትል ይችላል
- ያላሰቡትን ነገር ሊያስከትል ይችላል
- የመድሃኒቱን የሥራ ውጤት ሊያበላሽ ይችላል
- በአንዳንድ ሁኔታ ላይ ለሞት ሊያዳርግ ይችላል።

Developed by Marie Piu and Shane Sweeney (2007)
ለማስተርጎሚያ የገንዘብ እርዳታ በቪክቶሪያ መድብለ ባህላዊ ኮሚሽን የተሰጠ

Amharic

SUMITT
Substance Use & Mental Illness Treatment Team

Victorian Mental Health Carers Network

እንዴት ቤተሰብ ሊቋቋመው ይችላል?

ሁለቱም ችግሮች ያለበትን ሰው በቤተሰብ አባላት በኩል እንክብካቤ ሲደረግ በብዙ መንገዶች ሊጎዱ ይችላሉ።

የሚከተለው ሊያጋጥም ይችላል:

- ማዘን፣ የእንቅልፍ ችግር፣ ፍርሃት፣ መደናገር፣ መበሳጨት፣ መሰላቸት፣ መቆጨት፣ ተስፋ የመቁረጥ፣ እንክብካቤ ከሚያደርጉለት ሰው ባይተዋርነት
- ክብደት መቀነስ፣ ብጥብጥ መፍጠር
- መጥፎ ስም፣ ጓደኝነትን ማጣት፣ ገለልተኛ መሆን

የሚረዱ ነገሮች

- ስለ አደገኛ እጽ መጠቀም መስማማት። ማንኛውንም የአልኮሆልና/ወይም አደገኛ እጽ ከማቆም ፋንታ መቀነሱ የተሻለ ስለመሆኑ ማስታወስ ይጠቅማል።
- ከጉዳይ አስተናጋጅ፣ ሀኪም ወይም ሌላ ተንከባካቢ ጋር መነጋገር
- ሰውየው ለምን አደገኛ እጽ እንደሚጠቀም ማወቅ
- መቸ አደገኛ እጽ መውሰድ እንደሚከሰት ለይቶ ማወቅ
- ተቀባይነት በሌላቸው ጸባዮች ላይ ገደብ ማድረግ
- ሰዎቹ የገንዘብ ገቢ ሲያገኙ አብሮ ወደ ገብያ መሄድ
- ጠቃሚ የሆኑትን እቃዎች ብቻ መግዛት
- ባጀት እንዲያወጡ መርዳትና ለወደፊት ገንዘብ ማዳን መቻል።

የማይረዱ ነገሮች

- ማስፈራራት፣ መተቸት፣ በሰውየው ላይ መጮህ
- ሁልጊዜ ወይም ሲጠይቁ ገንዘብ መስጠት
- የአደገኛ እጽ ወዲያውኑ ለማቆም መጠየቅ
- የግለሰቡን ሁኔታ መከታተል
- ለሽንት ምርመራ መጠየቅ
- አንድ ነገር በጥሩ ሁኔታ ካልሠራ አለመቀጠልና አዲስ ሌላ ነገር መሞከር

ለየት ባሉ ሁኔታዎች ላይ ወይም በችግር ጊዜ የርስዎን ሆነ የሌላውን ሰው ደህንነት መጠበቁ ቅድሚያ ስለሚሰጥ በአስቸኳይ እርምጃ መውሰድ ሊያስፈልግ ይችላል።

እራሳቸውን የሚንከባከቡ ቤተሰቦች

የሚረዱ ነገሮች

በህይወትዎ ለማድረግ ደስ የሚልዎትን ነገር መቀጠል:

- ሃይማኖትዎን መከተል፣
- የአትክልት ሥራ፣
- ቤተሰብና ጓደኞችን መጎብኘት
- ከቤት እንስሳት ጋር ጊዜ ማሳለፍ
- የአካል እንቅስቃሴ
- መዝናናት
- ከቤተሰብ ጋር አብሮ ጥሩ ጊዜ ለማሳለፍ ለማቀናጀት ጊዜ መምረጥ
- ለቤተሰቡ የሚያስደስቱ እንቅስቃሴዎችን ዝርዝር መጻፍ
- ለቤተሰብ አባል ያለን ክብር መቀጠል
- በቤተሰብ የድጋፍ ቡድኖች ላይ መገኘት
- የሙያተኛ እርዳታን መሻት

በቪክቶሪያ ባህልን ያቀፈ የስነ-አእምሮ ክፍል

SUMITT
Substance Use & Mental Illness Treatment Team

Victorian
Mental Health
Carers Network

1.2 Developed by Marie Piu and Shane Sweeney (2007)
ለማስተርጎሚያ የገንዘብ እርዳታ በቪክቶሪያ መድብለ ባህላዊ ኮሚሽን የተሰጠ

እርዳታ ለማግኘት መንገዶች

እንግሊዝኛ የመጀመሪያ ቋንቋዎ ካልሆነ እባክዎ አስተርጓሚ እንዲቀርብ ይጠይቁ።

እንዲሁም ሌሎችን በማንበብ ሊረዳዎ ይችላል። በተለይ በዚህ ተከታታይ ጽሁፍ የእርዳታ ምክር 3: ጸጸትና የአእምሮ በሽታ ለመኖሩ ማወቅ እና በእርዳታ ምክር 4: ስለ መተከዝና የአእምሮ በሽታ ማገናዘብ ይሆናል።

እርዳታ ለማግኘት ቦታዎች

በቤተስብ የድጋፍ ቡድኖች

- በቪክቶሪያ ተንከባካቢዎች 9650 9966 ወይም 1800 242 636 — ከሰዓት 8.30am - 4.30pm ባለው ጊዜ ለየት ያለ ድጋፍ ለተንከባካቢዎች
- ለቤተሰብ የአደገኛ እጽ እርዳታ መስመር 1300 660 068 — አደገኛ እጽ ለሚጠቀም የቤተስብ አባላት ለ24 ሰዓት እርዳታ
- የአእምሮ በሽተኛን ለመከታተል የእርዳታ መስመር 8486 4222 — ስለ ቤተሰብ እርዳታ ቡድኖች የመረጃ አቅርቦት

ለግለሰብና ቤተሰብ መማክርት

- በቀጥታ መስመር 1800 888 236 — ለ24 ሰዓት የመማክርትና የድጋፍ እንዲሁም ወደሚመለከተው መላክ
- እራስን የማጥፋት እርዳታ መስመር 1300 651 251 — እራሳቸውን ለመግደል ያቀዱትን ለ24 ሰዓት የመማክርትና የድጋፍ አቅርቦት
- ለታዳጊ ህጻናት እርዳታ መስመር 1800 551 800 — ችግር ላጋጠማቸው ወጣቶች የ24 ሰዓት መማክርት
- Bouverie Centre/ማእከል 9376 9844 — ለቤተስብ መማክርት
- የአደገኛ እጽ መረጃ አቅርቦት 1300 858 584 — ለተንከባካቢዎች በተለያየ ቋንቋ ስለ አደገኛ እጽ መረጃ
- ለፖሊስ በ 000 መደወል

1.3 Developed by Marie Piu and Shane Sweeney (2007)