Macedonian

SUMITT
Substance Use & Mental Illness Treatment Team

Victorian Mental Health Carers Network

Совети за негуватели на луѓе со душевна болест што користат дрога (двојна дијагноза)

Кога зборуваме за дроги, мислиме и на оние што се дозволени (алкохол, тутун, лекови што се даваат на рецепт), и на оние што се забранети со закон (марихуана, спид, хероин).

Проучувањата покажуваат дека дури до 80% од луѓето со душевна болест користат дроги. Кога едно лице има и душевна болест и користи дроги, тоа го нарекуваме „двојна дијагноза".

Семејствата и негувателите играат главна улога во животите на луѓето со двојна дијагноза.

Многу е важно членовите на семејството да не се обвинуваат себеси поради тоа што личноста што ја сакаат користи дрога.

Зошто луѓето со душевна болест користат дроги?

Има многу причини поради кои едно лице со душевна болест може да користи дрога, вклучувајќи ги следните:

- За да му помогне да се справи со знаците на болеста
- За да му помогнат да се справи со несаканите последици од лековите што ги прима
- За да се чувствува добро
- За да се има самодоверба кога е меѓу други луѓе
- За да припаѓа кон некоја група
- За да ја избегне здодевноста
- За да се забавува
- За да му помогне да спие

Запомнете дека многу луѓе во заедницата користат дроги, било да се тие дроги дозволени или забранети, често поради слични причини како луѓето со душевна болест.

Што настанува прво, душевната болест или злоупотребата на дроги?

Душевната болест и злоупотребата на дроги може да се развијат во текот на повеќе години и може да бидат тесно поврзани.

Најчесто не е важно што настанало прво, бидејќи и за едниот и за другиот проблем е потребно лекување. Меѓутоа, може да биде потешко да се лекува душевната болест ако лицето исто така користи и други дроги.

Како влијаат дрогите на лековите?

Истовремено земање дроги и психијатриски лекови може да го промени дејството на лековите. Последиците што ќе произлезат од тоа ќе зависат од количината и видот на дрогата и на лекот што се користат.

Victorian Transcultural Psychiatry Unit

Macedonian

Еве некои последици од истовременото земање лекови и droги:

- Може да го зголеми заморот или дремливоста
- Може да влијае на способноста за возење кола или ракување со машини
- Може да предизвика проблеми со дишењето
- Може да биде непредвидливо
- Може да ја намали ефикасноста на лекот
- Во некои ретки случаи може да биде смртоносно

1.1 Изработено од Мари Пиу и Шејн Свини (2007 г.)
Преводите се великодушно финансирани од Викториската мултикултурна комисија

SUMITT
Substance Use & Mental Illness Treatment Team

Victorian Mental Health Carers Network

Како може семејството да се справи со проблемот?

Членовите на семејството може да страдаат на многу начини кога негуваат лице со двојна дијагноза.

Тие може да чувствуваат:

- загриженост, проблеми со спиењето, страв, збунетост, гнев, незадоволство, вина, губење на надежта, отуѓување од лицето што го негуваат
- губење на тежината, насилство
- осуда од околината, губење на пријателите, осаменост

Работи што помагаат

- Да се постигне договор за користењето на дрогата. **Важно е да запомните дека било какво намалување на користењето алкохол и/или дрога е подобро од никакво.**
- Да се разговара со лицето што го води случајот, со лекар или со друг негувател
- Да се разбере зошто лицето користи дроги
- Да се утврди кога постои веројатност да дојде до користење на дрога
- Да се постават граници за неприфатливото однесување
- Да се пазарува со лицето кога тоа ќе ја добие својата исплата
- Да се купуваат само неопходните работи
- Да се помогне да се планираат парите и да се штеди за иднината

Работи што не помагаат

- Закани, критики, викање по лицето
- Често давање готови пари или кога лицето ќе побара
- Барање веднаш да се прекине со користењето на дрога
- Претресување на личните работи
- Барање за проверка на мочката
- Ако нешто не помага, не продолжувајте да го правите, обидете се со нешто ново

Во посебни ситуации или итни случаи, може ќе биде потребно да дејствувате брзо за да се заштитите себеси и другото лице бидејќи безбедноста е најважна од се.

Семејствата треба да се грижат за себе

Работи што помагаат

Продолжете да ги правите работите во кои уживате:

- негувајте ја вашата вера
- работете во градината
- посетувајте ги роднините и пријателите
- минувајте време со животните миленици
- вежбајте
- отпуштете се
- најдете време да организирате заедничко дружење на семејството
- напишете список на семејни активности во кои сите уживаат
- зачувајте ја почитта кон членот на семејството
- посетувајте групи за поддршка на семејствата
- побарајте професионална помош

Victorian Transcultural Psychiatry Unit

Изработено од Мари Пиу и Шејн Свини (2007 г.)
Преводите се великодушно финансирани од Викториската мултикултурна комисија

Macedonian

SUMITT
Substance Use & Mental Illness Treatment Team

Victorian
Mental Health
Carers Network

Како да добиете помош

Ако англискиот не ви е мајчин јазик, ве молиме побарајте преведувач.

Може исто така да ви помогне и ако ги прочитате другите **Совети за помош од оваа збирка, особено Советот за помош 3: Разберете ги чувствата на вина при душевна болест** и **Советот за помош 4: Препознајте ја реакцијата на тага при душевна болест**.

Места каде што треба да се обратите за помош

Групи за поддршка на семејствата

- Carers Victoria (Здружение на негуватели во Викторија) **9650 9966** или **1800 242 636** – специфична поддршка за негувателите од 8.30 часот претпладне до 4.30 часот попладне
- Family Drug Help line (Телефонска линија за помош на семејствата при користење droги) **1300 660 068** – 24-часовна поддршка за членовите на семејството на лицето што користи дрога
- Mental Illness Fellowship Helpline (Телефонска линија за помош на Здружението за душевни болести) **8486 4222** – информации за групите за поддршка за семејствата

Поединечно и семејно советување

- Directline (Директна телефонска линија) **1800 888 236** – 24-часовно советување, поддршка и упатување
- Suicide Helpline (Телефонска линија за помош на самоубијци) **1300 651 251** – 24-часовна поддршка и советување за луѓе што сакаат да се самоубијат
- Kids Helpline (Телефонска линија за помош на деца) **1800 551 800** – 24-часовно советување за млади луѓе што имаат проблеми
- Центар Bouverie Centre **9376 9844** – семејно советување
- Drug Info (Информативна телефонска линија за droги) **1300 858 584** – информации во врска со дрогите за негувателите на разни јазици
- Телефонирајте на Полиција на **000**

Victorian Transcultural Psychiatry Unit