

Tờ hướng dẫn dành cho những người chăm sóc người mắc bệnh tâm thần và sử dụng chất gây nghiện (Chẩn đoán kép)

Khi nói đến chất gây nghiện, chúng tôi muốn ám chỉ bao gồm những loại hợp pháp (rượu, thuốc lá, những thuốc điều trị theo toa) và những loại bất hợp pháp (cần sa, thuốc lắc, bạch phiến).

Các nghiên cứu đã cho thấy rằng có đến 80% số người mắc bệnh tâm thần đang sử dụng thuốc gây nghiện. Khi một người bị cả hai, vừa mắc bệnh tâm thần và lại lạm dụng thuốc gây nghiện, chúng tôi gọi những người này bị “Chẩn đoán kép”.

Gia đình và những người chăm sóc đóng vai trò chủ yếu trong đời sống của những người bị chẩn đoán kép.

Một điều rất quan trọng là những người trong gia đình không nên tự trách mình về việc người thân sử dụng thuốc gây nghiện.

Tại sao những người mắc bệnh tâm thần lại lạm dụng thuốc gây nghiện?

Có nhiều lý do khiến một người mắc bệnh tâm thần có thể lạm dụng thuốc gây nghiện, trong đó:

- Để giúp họ đối phó với các triệu chứng căn bệnh của mình
- Để giúp họ đối phó với các phản ứng phụ của thuốc điều trị
- Để cảm thấy khoẻ khoắn
- Để cảm thấy tự tin khi có mặt người khác
- Để thuộc về một nhóm
- Để khỏi thấy buồn chán
- Để được vui
- Để giúp ngủ được

Xin nhớ rằng nhiều người trong cộng đồng đang sử dụng chất gây nghiện, dù hợp pháp hay bất hợp pháp, họ thường có những lý do tương tự như những lý do của người mắc bệnh tâm thần.

Mắc chứng nào trước, bệnh tâm thần hay lạm dụng chất gây nghiện?

Bệnh tâm thần và việc lạm dụng chất gây nghiện có thể tiến triển trong thời gian nhiều năm và hai chứng này có thể liên kết rất chặt chẽ với nhau.

Đối với nhiều phương diện thì việc mắc chứng nào trước sẽ không thành vấn đề, vì cả hai đều cần đến việc chữa trị. Tuy nhiên, bệnh tâm thần sẽ có thể khó được chữa trị hơn nếu người bệnh cũng sử dụng chất gây nghiện.

Những chất gây nghiện ảnh hưởng đến thuốc điều trị như thế nào?

Sử dụng chất gây nghiện và dùng thuốc điều trị bệnh tâm thần cùng một lúc có thể làm thay đổi hiệu quả của thuốc điều trị. Hiệu quả sẽ tùy thuộc vào số lượng và loại chất gây nghiện và thuốc điều trị được sử dụng.

Một số hiệu quả của việc sử dụng kết hợp thuốc điều trị và chất gây nghiện:

- Có thể làm tăng sự mệt mỏi hoặc buồn ngủ
- Có thể làm suy yếu khả năng lái xe hoặc điều khiển máy móc
- Có thể làm khó thở
- Có thể xảy ra những việc không thể đoán trước được
- Có thể làm giảm công hiệu của thuốc điều trị
- Trong một số trường hợp hiếm hoi, có thể bị chết



Gia đình có thể đối phó bằng cách nào?

Những người trong gia đình có thể phải chịu đựng nhiều cách khi họ chăm sóc cho người bị chẩn đoán kép.

Họ có thể bị:

- Lo âu, mất ngủ, sợ hãi, hoang mang, giận dữ, bực bội, mặc cảm tội lỗi, mất hy vọng, bị người bệnh xa lánh ghét bỏ
- Sụt cân, bạo hành,
- Mặc cảm nhục nhã, mất mát bạn bè, cô độc

Những việc làm hữu ích

- Cùng đi đến một thoả thuận về việc sử dụng chất gây nghiện. **Một điều quan trọng nên ghi nhớ là giảm bớt uống rượu và/hoặc sử dụng chất gây nghiện thì vẫn tốt hơn là không.**
- Nói chuyện với quản lý vụ việc, bác sĩ hoặc với người chăm sóc khác
- Hiểu lý do tại sao một người lại sử dụng chất gây nghiện
- Xác định xem người bệnh sử dụng chất gây nghiện vào lúc nào
- Lập giới hạn về những hành vi không thể chấp nhận được
- Cùng đi mua sắm với người bệnh khi họ nhận được lợi tức
- Chỉ mua những món cần thiết
- Giúp đỡ họ làm ngân sách và dành dụm cho tương lai

Những việc làm vô ích

- Hăm dọa, chỉ trích, la lối người bệnh
- Thường đưa tiền cho họ hoặc khi họ yêu cầu
- Yêu cầu họ chấm dứt ngay việc sử dụng chất gây nghiện
- Lọc soát đồ đạc cá nhân của người bệnh
- Yêu cầu họ thử nước tiểu
- Nếu một việc làm không tiến triển tốt đẹp thì đừng làm việc đó nữa, hãy thử một việc mới khác.

Trong những hoàn cảnh đặc biệt hoặc khủng hoảng, bạn có thể cần hành động nhanh chóng để bảo vệ cho mình và người khác, vì an toàn là điều tiên quyết.

Những gia đình tự lo liệu

Những việc làm hữu ích

Tiếp tục làm những việc mà bạn thấy vui thích trong đời sống:

- thực thi niềm tin tôn giáo của mình,
- làm vườn tược cây cảnh,
- viếng thăm người thân và bạn bè
- dùng thì giờ với thú nuôi trong nhà
- tập thể dục
- thư giãn
- sắp xếp thì giờ chung vui với gia đình
- liệt kê danh sách các sinh hoạt chung vui trong gia đình
- duy trì sự kính trọng đối với những người thân trong gia đình
- tham dự các nhóm hỗ trợ gia đình
- tìm kiếm những sự giúp đỡ chuyên môn

**1.2 Do Marie Piu và Shane Sweeney triển khai (2007)
Được Ủy Hội Đa Văn Hoá Victoria tài trợ dồi dào cho việc dịch thuật**



Những phương cách để được giúp đỡ

Nếu Anh ngữ không phải là tiếng mẹ đẻ của mình, bạn nên xin một người thông ngôn.

Trong loạt bài này có những hướng dẫn giúp đỡ khác có thể rất hữu ích cho bạn, **đặc biệt Hướng dẫn Giúp đỡ số 3: Hiểu rõ mặc cảm tội lỗi và bệnh tâm thần** và **Hướng dẫn Giúp đỡ số 4: Nhận thức phản ứng đau khổ và bệnh tâm thần**.

Những nơi cần liên lạc để được giúp đỡ

Các nhóm hỗ trợ gia đình

- Cơ quan Carers Victoria số **9650 9966** hoặc **1800 242 636** – hỗ trợ đặc biệt cho những người chăm sóc trong khoảng từ 8 giờ 30 sáng – 4 giờ 30 chiều
- Đường dây Giúp đỡ cho Gia đình về chất gây nghiện số **1300 660 068** – hỗ trợ 24 giờ trong ngày cho các thành viên trong gia đình có người sử dụng chất gây nghiện
- Đường dây trợ giúp hội ái hữu những người mắc bệnh tâm thần số **8486 4222** – thông tin về các nhóm hỗ trợ cho gia đình.

Cố vấn cho cá nhân và gia đình

- Đường dây Directline **1800 888 236** – hoạt động 24 giờ trong ngày để cố vấn, hỗ trợ và giới thiệu
- Đường dây giúp đỡ về Tự vấn số **1300 651 251** – hoạt động 24 giờ trong ngày để hỗ trợ và cố vấn cho những người muốn tự vấn
- Đường dây giúp đỡ Trẻ em số **1800 551 800** – hoạt động 24 giờ trong ngày để cố vấn cho thanh thiếu niên đang có những vấn đề
- Trung tâm Bouverie số **9376 9844** – cố vấn gia đình
- Đường dây Thông tin về Chất gây nghiện số **1300 858 584** – thông tin cho những người chăm sóc về chất gây nghiện bằng một ngôn ngữ khác tiếng Anh
- Gọi Cảnh sát **000**