

## نشرة إرشادات مفيدة لمقدمي العناية لأشخاص يعانون من مرض عقلي ويتعاطون المخدرات (تشخيص مزدوج)

عندما نتحدث عن المخدرات فإننا نعني المخدرات المشروعة (مثل الكحول والتبغ والأدوية الموصوفة) والمخدرات المحظورة (مثل الحشيش وعقار speed والهيروين).

ولقد أظهرت الدراسات بأن لغاية 80% من الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي يتعاطون المخدرات. وعندما يعاني الشخص من مرض عقلي ويتعاطى المخدرات تدعى الحالة "تشخيص مزدوج".

وتلعب العائلات ومقدمو العناية دوراً أساسياً في حياة الأشخاص الذين لديهم حالة تشخيص مزدوج، ومن المهم جداً أن لا يقوم أفراد العائلة بلوم أنفسهم بسبب تعاطي شخص عزيز عليهم للمخدرات.

### لماذا يسيء الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي استعمال المخدرات؟

هناك أسباب عديدة لقيام شخص يعاني من مرض عقلي بإساءة استعمال المخدرات، ومن ضمنها:

- للمساعدة في التعامل مع أعراض مرضه.
- للمساعدة في التعامل مع التأثيرات الجانبية للأدوية.
- للشعور بشكل أفضل.
- للشعور بالثقة عند تواجده مع أشخاص آخرين.
- للانتماء إلى مجموعة.
- للهروب من الملل والضجر.
- للتسلية والمرح.
- للمساعدة في النوم.

وتذكروا بأن العديد من الأشخاص في المجتمع يتعاطون المخدرات في أحيان كثيرة، سواء كانت مشروعة أو محظورة، لأسباب مشابهة للأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي.

### أيهما يحدث أولاً، المرض العقلي أو إساءة استعمال المخدرات؟

يمكن أن يتطور المرض العقلي وسوء استعمال المخدرات على مدى بضع سنوات، ويمكن أن يكونا مرتبطين بشكل وثيق.

ومن نواح متعددة لا فرق أي منهما يحدث أولاً لأن كلا منهما مشكلة يتطلب معالجتها، ولكن قد يكون من الأكثر صعوبة معالجة المرض العقلي عندما يتعاطى الشخص المخدرات أيضاً.

### كيف تؤثر المخدرات على الأدوية؟

إن تعاطي المخدرات وأدوية الأمراض النفسية معاً يمكن أن يغيّر تأثيرات الأدوية، ويعتمد التأثير الناجم على كمية ونوع المخدرات والأدوية المستعملة.

بعض التأثيرات الناجمة عن جمع الأدوية والمخدرات:

- قد تزيد من الشعور بالتعب أو عدم القدرة على النوم.
- قد تضعف من القدرة على قيادة السيارات أو تشغيل الآلات.
- قد تسبب مشاكل في التنفس.
- قد تكون غير متوقعة.
- قد تقلل من فعالية الأدوية.
- قد تكون في بعض الحالات النادرة مميتة.



## كيف بوسع العائلات التعامل مع الحالة؟

قد يعاني أفراد العائلة من نواح متعددة عندما يقدمون العناية لشخص لديه حالة تشخيص مزدوج، حيث يمكن أن يعانون من:

- القلق، ومشاكل في النوم، والخوف، والارتباك، والغضب، والإحباط، والشعور بالذنب، وفقدان الأمل، والشعور بالبعد عن الشخص الذي يقدمون له العناية.
- فقدان الوزن، والعنف.
- الشعور بالعار، وخسارة الأصدقاء، والعزلة.

### الأشياء غير المساعدة

- تهديد الشخص أو انتقاده أو الصراخ في وجهه.
- إعطاء النقود في أحيان كثيرة أو عند الطلب.
- الإصرار على التوقف الفوري عن تعاطي المخدرات.
- البحث في أعراضه الشخصية.
- الإصرار على إجراء فحص للبول.
- إذا لم يسر شيء ما على ما يرام لا تستمروا في فعله، جربوا شيئاً آخر.

### الأشياء المساعدة

- التوصل إلى اتفاق حول تعاطي المخدرات.
- **من المهم تذكر أن أي تخفيض في تعاطي الكحول و/أو المخدرات أفضل من لا شيء.**
- التحدث مع مدير الحالة، أو الطبيب، أو مقدم عناية آخر.
- تفهم سبب تعاطي الشخص للمخدرات.
- تحديد متى على الأرجح أن يحدث تعاطي المخدرات.
- وضع حدود للسلوك غير المقبول.
- الذهاب مع الشخص للتسوق عندما يستلم دخله.
- شراء الحاجيات الضرورية فقط.
- المساعدة في إعداد ميزانية والتوفير للمستقبل.

قد يتطلب منكم في حالات خاصة أو خلال الأزمات التصرف بسرعة لحماية أنفسكم والشخص الآخر، لأن السلامة تأتي أولاً.

### عناية العائلات بنفسها

#### الأشياء المساعدة

- تابعوا القيام بالأشياء التي تستمتعون بها في الحياة:
- ممارسة عقائدكم الدينية.
  - العمل في الحديقة.
  - زيارة العائلة والأصدقاء.
  - تمضية أوقات مع حيواناتكم الأليفة.
  - ممارسة التمارين.
  - الاسترخاء.
  - إيجاد وقت للترتيب لقضاء العائلة أوقات جيدة معاً.
  - كتابة قائمة بالنشاطات التي تستمتع بها العائلة.
  - المحافظة على احترام أفراد العائلة.
  - حضور مجموعات دعم العائلات.
  - طلب المشورة المتخصصة.

1.2 إعداد Marie Piu و Shane Sweeney (2007)

قامت بتمويل الترجمة مع الشكر مفوضية تعدد الثقافات في فيكتوريا.



## طرق للحصول على المساعدة

إذا لم تكن اللغة الإنجليزية لغتك الأولى اطلبوا مترجماً.

قد تجدون من المفيد أيضاً قراءة نشرات الإرشادات المفيدة الأخرى في هذه السلسلة، وخاصةً نشرة إرشادات

**مفيدة 3: تفهم الشعور بالذنب والمرض العقلي** Help Tip 3: Understanding feelings of guilt and mental illness

و نشرة إرشادات مفيدة 4: التعرف على ردة فعل الحزن والمرض العقلي Help tip 4: Recognising the grief response and mental illness.

## أماكن للاتصال بها للحصول على المساعدة

### مجموعات دعم العائلات

- منظمة مقدمي العناية في فيكتوريا Carers Victoria - 9650 9966 أو 1800 242 636 - دعم محدد لمقدمي العناية بين الساعة 8.30 صباحاً والساعة 4.30 بعد الظهر.
- خط مساعدة العائلات بخصوص المخدرات Family Drug Help line - 1300 660 068 - (24 ساعة) - دعم لأفراد عائلة شخص يتعاطى المخدرات.
- خط مساعدة الزمالة بخصوص الأمراض العقلية Mental Illness Fellowship Helpline - 8486 4222 - معلومات حول مجموعات دعم العائلات.

### الإرشاد الشخصي والعائلي

- الخط المباشر Directline - 1800 888 236 - (24 ساعة) - إرشاد ودعم وإحالة.
- خط المساعدة للعدول عن الانتحار Suicide Helpline - 1300 651 251 - (24 ساعة) - دعم وإرشاد للأشخاص الذين لديهم استعداد للانتحار .
- خط المساعدة للأولاد Kids Helpline - 1800 551 800 - (24 ساعة) - إرشاد للناشئين الذين يواجهون مشاكل.
- مركز Bouverie Centre - 9376 9844 - إرشاد عائلي.
- معلومات عن المخدرات Drug Info - 1300 858 584 - معلومات حول المخدرات بلغات مختلفة لمقدمي العناية.
- اتصلوا بالشرطة على الرقم 000.