

Savjeti za negovatelje osoba koje pate od duševnog oboljenja i ovisnosti o drogi (dualna dijagnoza)

Kada govorimo o drogi, mislimo na zakonom dozvoljene substance (alkohol, duhan, lijekovi), kao i ilegalne droge (marihuana, speed, heroin).

Istraživanja su pokazala da gotovo 80% duševno oboljelih osoba koristi droge. Kada osoba istovremeno pati od duševnog oboljenja i ovisnosti o drogama, to nazivamo 'dualnom dijagnozom'.

Obitelj i negovatelji igraju ključnu ulogu u životu osobe sa dualnom dijagnozom.

Vrlo je važno da ostali članovi obitelji ne krive sebe za ovisnost njihovog duševno oboljelog člana.

Zašto osobe sa duševnim oboljenjem često koriste droge?

Postoji više razloga zbog kojih duševno oboljele osobe često pretjerano koriste droge, npr:

- da bi lakše podnijele simptome svoje bolesti
- da bi lakše podnijele nuspojave lijekova
- da se bolje osjećaju
- da bi bile sigurnije u sebe kada su u blizini drugih ljudi
- da bi pripadale određenoj grupi
- da bi pobjegle od dosade
- iz zabave
- da mogu zaspati

Ne zaboravite da dosta drugih ljudi koristi droge - kako legalne tako i ilegalne, često iz istih razloga kao i duševno oboljele osobe.

Što dolazi prvo, duševna bolest ili ovisnost?

I duševne bolesti, kao i ovisnost, razvijaju se tokom dužeg niza godina i mogu biti u uskoj vezi.

Ustvari, nije niti važno što dolazi prvo, budući da je za oba problema potrebno liječenje. Međutim, liječenje duševne bolesti može biti otežano ako oboljela osoba istovremeno koristi drogu.

Na koji način droga utječe na lijekove?

Istovremeno uzimanje substanci i psihijatrijskih medikamenata može promijeniti učinak lijekova. Rezultat će ovisiti o vrsti i količini droge i medikamenata koji se istovremeno uzimaju.

Ovo su neke od mogućih nuspojava miješanja droge i lijekova:

- povećan umor ili pospanost
- štetan utjecaj na sposobnost upravljanja automobilom ili strojevima
- poteškoće u disanju
- nepredvidive posljedice
- smanjen učinak lijekova
- u rijetkim slučajevima, smrt

1.1 **Sastavili Marie Piu i Shane Sweeney (2007)** Prijevod velikodušno omogućila Viktorijska multikulturalna komisija



Kako se to odražava na obitelj?

Članovi obitelji koji se brinu za osobu koja ima dualnu dijagnozu često pate na razne načine.

Oni mogu:

- biti zabrinuti, imati poteškoća sa spavanjem, osjećati strah, zbunjenost, bijes, frustraciju, krivnju, gubitak nade, alijenaciju od osobe za koju se brinu
- smršaviti, trpjeti nasilje,
- trpjeti stigmju, gubitak prijatelja, izolaciju

Što može pomoći

- Dogovoriti se o korištenju droge.
Važno je upamtiti da je bilo kakvo smanjenje unošenja alkohola i/ili droge bolje nego nikakvo.
- Razgovarati sa voditeljem slučaja, liječnikom ili drugim njegovateljem
- Pokušati razumjeti zašto oboljela osoba koristi opojnu substancu
- Identificirati kada se konzumacija substance najčešće očituje
- Postaviti granicu na neprihvatljivo ponašanje
- Otići u kupovinu zajedno sa oboljelom osobom kada primi novčana sredstva
- Kupovati isključivo potrebne stvari
- Pomoć kod financijskog planiranja i štednje za budućnost

Što ne pomaže

- Prijetnje, kritiziranje, vikanje na oboljelu osobu
- Često davanje novca ili davanje novca na zahtjev
- Zahtijevanje da se smjesta prestane sa korištenjem substance
- Pretraživanje osobne imovine
- Zahtijevanje od oboljeloga da napravi test urina
- Ako nešto ne daje rezultate, nemojte to više raditi. Pokušajte nešto drugo.

U posebnim okolnostima ili krizama, morat ćete brzo reagirati da biste zaštitili sebe ili drugu osobu, budući da je sigurnost na prvom mjestu.

Kako obitelji mogu same sebi pomoći

Što pomaže

Nastavite sa onim što vas veseli u životu:

- nastavite poštivati svoju religiju,
- radite u vrtu,
- posjećujte obitelj i prijatelje
- igrajte se sa kućnim ljubimcima
- vježbajte
- relaksirajte se
- potrudite se provesti što više kvalitetnog vremena sa svojom obitelji
- sastavite popis obiteljskih aktivnosti u kojima uživete
- nastavite poštivati oboljelog člana obitelji
- posjećujte grupe podrške za obitelj
- potražite stručnu pomoć



Kako možete dobiti pomoć

Ako engleski nije vaš materinji jezik, zamolite da vam se organizira pomoć tumača. Možda će vam pomoći ako pročitate druge [savjete iz iste serije](#), pogotovo [Savjet br. 3: Kako bolje razumjeti osjećaj krivice kod duševnog oboljenja](#) i [Savjet br. 4: Kako prepoznati osjećaj tuge i gubitka kod duševnog oboljenja](#).

Mjesta na kojima možete dobiti pomoć

Grupe za pomoć obitelji

- Carers Victoria **9650 9966** ili **1800 242 636** – specifična pomoć za njegovatelje dostupna između 8.30 - 16.30 sati
- Family Drug Help line **1300 660 068** – 24-satna pomoć za članove obitelji osoba koje koriste drogu
- Mental Illness Fellowship Helpline **8486 4222** – informacije o grupama za pomoć obitelji

Individualno i obiteljsko savjetovanje

- Directline **1800 888 236** – 24-satno savjetovanje, pomoć i upućivanje
- Suicide Helpline **1300 651 251** – 24-satna pomoć i savjetovanje za osobe koje pomišljaju na samoubojstvo
- Kids Helpline **1800 551 800** – 24-satno savjetovanje za mlade osobe koje imaju problema
- Bouverie Centre **9376 9844** – obiteljsko savjetovanje
- Drug Info **1300 858 584** – informacije o drogi za njegovatelje, na različitim jezicima
- Nazovite Policiju na broj **000**