

Foglio di Suggerimenti per gli accompagnatori delle persone con malattia mentale e che usano la droga (Doppia diagnosi)

Quando parliamo di droghe, ci riferiamo sia a quelle legali (alcol, tabacco, medicine con prescrizione medica) che a quelle illegali (cannabis, speed, eroina).

Secondo le ricerche, fino all'80% delle persone con malattie mentali fanno uso di droghe. Nel caso di un individuo che soffre di una malattia mentale e fa anche uso di droghe, allora abbiamo la cosiddetta 'Doppia Diagnosi'.

Le famiglie e gli accompagnatori hanno un ruolo fondamentale nella vita delle persone con doppia diagnosi.

E' molto importante che i familiari non si diano la colpa per l'uso di droghe fatto dal loro congiunto.

Perché le persone con una malattia mentale fanno uso di droghe?

Ci sono molte ragioni per le quali una persona con una malattia mentale potrebbe fare uso di droghe, tra cui:

- Per aiutarsi ad affrontare i sintomi della malattia
- Per aiutarsi ad affrontare gli effetti collaterali delle medicine
- Per sentirsi bene
- Per sentirsi sicura di se in mezzo agli altri
- Per far parte di un gruppo
- Per sfuggire alla noia
- Per divertimento
- Per dormire meglio

E' importante ricordarsi che molte persone nella comunità usano droghe legali o illegali, spesso per ragioni simili a quelle delle persone con una malattia mentale.

Cosa viene prima, la malattia mentale o l'uso di droga?

La malattia mentale e l'abuso di droghe possono svilupparsi nel corso di molti anni e possono essere strettamente collegati.

Per certi versi non importa cosa viene prima, perché entrambi i problemi richiedono una cura. Una malattia mentale però potrebbe risultare più difficile da curare quando l'ammalato sta usando anche altre droghe.

In che modo le droghe hanno un effetto sulle medicine?

Prendere assieme droghe e medicine per il trattamento psichiatrico può cambiare l'effetto di quest'ultime. Il tipo di effetto provocato dipenderà dalla quantità e dal tipo di droga e medicine usate.

Alcuni tra gli effetti della combinazione di medicine e droghe:

- Può aumentare la stanchezza e la sonnolenza
- Potrebbe compromettere l'abilità di guidare l'automobile o di usare macchinari
- Potrebbe causare problemi respiratori



- Potrebbe avere effetti imprevedibili
- Potrebbe ridurre l'efficienza del farmaco
- Potrebbe in alcuni rari casi essere fatale

1.1 Sviluppato da Marie Piu e Shane Sweeney (2007)
Le traduzioni sono generosamente finanziate dalla Victorian Multicultural Commission (Commissione Multiculturale del Victoria)



Come le famiglie possono affrontare la situazione?

I familiari potrebbero soffrire in diverse maniere quando si stanno prendendo cura di una persona con una doppia diagnosi.

Potrebbero sentire o avere:

- preoccupazione, problemi del sonno, paura, confusione, rabbia, frustrazione, senso di colpa, perdita della speranza, allontanamento dalla persona di cui si prendono cura
- perdita di peso, violenza su di loro
- stigma, perdita di amici, isolamento

Cose che aiutano

- Fare un accordo riguardo all'uso di droga. **E' bene ricordarsi che una qualsiasi riduzione nell'uso di alcol e/o droghe è meglio di nessuna riduzione.**
- Parlare con il "case manager", il dottore o un altro accompagnatore
- Comprendere i motivi per i quali una persona fa uso di droghe
- Identificare il momento in cui è probabile che venga usata la droga
- Porre dei limiti ad un comportamento inaccettabile
- Andare a fare la spesa con la persona interessata quando essa riceve la paga
- Comprare solo cose necessarie
- Aiutare la persona a fare il budget e a risparmiare per il futuro

Cose che non aiutano

- Minacciare, criticare o urlare contro la persona
- Dare spesso dei soldi e ogni volta che vengono richiesti
- Richiedere di smettere immediatamente di usare droga
- Ispezionare le cose personali
- Chiedere il test dell'urina
- **Se qualcosa non funziona non continuare a farla, ma provare qualcosa di nuovo**

In speciali situazioni o crisi, potresti dover agire velocemente per proteggere te stesso e l'altra persona, poiché la sicurezza viene prima di tutto.

Le famiglie che si prendono cura di se stesse

Cose che aiutano

Continuare a fare quelle cose che piace fare nella vita:

- praticare la propria religione,
- fare giardinaggio,
- visitare familiari e amici
- trascorrere del tempo con gli animali domestici
- fare esercizio fisico
- rilassarsi
- trovare il tempo per organizzare dei buoni momenti da trascorrere insieme in famiglia
- scrivere un elenco di attività familiari divertenti
- mantenere il rispetto verso il familiare
- partecipare a gruppi di sostegno alla famiglia
- chiedere aiuto professionale

1.2 Sviluppato da Marie Piu e Shane Sweeney (2007)

Le traduzioni sono generosamente finanziate dalla Victorian Multicultural Commission (Commissione Multiculturale del Victoria)

Come ottenere aiuto

Se l'Inglese non è la tua madrelingua, sei pregato di chiedere un interprete.

Potresti inoltre trovare utile la lettura di altri **Suggerimenti per l'assistenza, in questa serie, specialmente: “Suggerimento per l'assistenza no. 3: Per comprendere i sensi di colpa e la malattia mentale” (Help Tip 3: Understanding feelings of guilt and mental illness) e “Suggerimento per l'assistenza no. 4: Per riconoscere la reazione al dolore e la malattia mentale” (Help tip 4: Recognising the grief response and mental illness).**

Posti da contattare per ricevere aiuto

Gruppi di Sostegno alla Famiglia (Family Support Groups)

- Carers Victoria **9650 9966** o **1800 242 636** – sostegno specifico per gli accompagnatori tra le 8.30 e le 16.30pm
- Family Drug Help line **1300 660 068** – Assistenza 24 ore su 24 per i familiari di una persona che fa uso di droghe
- Mental Illness Fellowship Helpline **8486 4222** – informazioni sui gruppi di sostegno alla famiglia

Terapia individuale e della famiglia

- Directline **1800 888 236** – terapia 24 ore su 24, sostegno e riferimento
- Suicide Helpline **1300 651 251** – assistenza e terapia 24 ore su 24, per le persone che potrebbero suicidarsi
- Kids Helpline **1800 551 800** – terapia 24 ore su 24 per i giovani che stanno avendo dei problemi
- Bouverie Centre **9376 9844** – terapia familiare
- Drug Info **1300 858 584** – informazioni sulla droga per gli accompagnatori in diverse lingue
- Per chiamare la Polizia: **000**

