

Информационный листок в помощь тем, кто ухаживает за людьми, страдающими психическими заболеваниями и употребляющими наркотики (двойной диагноз)

Когда мы говорим о наркотиках, мы имеем в виду разрешенные (алкоголь, табак, прописываемые врачом лекарства) и запрещенные (каннабис, "спид", героин) наркотические вещества.

Исследования показывают, что до 80% людей, страдающих психическими заболеваниями, используют те или иные виды наркотических веществ. Когда человек, страдающий психическим заболеванием, употребляет наркотики, мы называем такой случай "двойным диагнозом".

Члены семьи и люди, предоставляющие уход, играют центральную роль в жизни тех, кому поставлен такой двойной диагноз.

Очень важно, чтобы члены семьи не винили себя за то, что их близкие употребляют наркотики.

Почему люди, страдающие психическими заболеваниями, употребляют наркотики

Люди, страдающие психическими заболеваниями, употребляют наркотики по многим причинам, в том числе в попытках:

- Справиться с симптомами заболевания
- Преодолеть побочное действие лекарств
- Улучшить свое самочувствие
- Почувствовать себя увереннее среди окружающих
- Почувствовать себя своим в группе людей
- Избавиться от скуки
- Получить удовольствие
- Заснуть

Помните о том, что многие люди, не страдающие психическими заболеваниями, зачастую используют наркотики (разрешенные или запрещенные) по тем же причинам, что и люди, страдающие психическими заболеваниями.

Что происходит раньше – психическое заболевание или употребление наркотиков?

Психическое заболевание и употребление наркотиков могут развиваться в течение ряда лет и быть тесно связанными друг с другом.

Во многих случаях не имеет значения, что наступило раньше, так как обе проблемы требуют лечения. Психическое заболевание, однако, может хуже поддаваться лечению, если больной употребляет наркотики.

Как наркотики взаимодействуют с лекарствами

При одновременном употреблении наркотиков и приеме лекарств действие лекарства может меняться. Последствия такого изменения будут зависеть от количества и видов принятых наркотиков и лекарств.

Одновременный прием лекарств и наркотиков может вызвать:

- Усиление усталости или сонливости
- Неспособность безопасно управлять автомобилем или выполнять работу с помощью оборудования
- Затрудненное дыхание
- Непредсказуемость в поведении
- Снижение эффективности лекарства
- Иногда сочетание лекарства и наркотического вещества может приводить к смертельному исходу



Как вести себя членам семьи

Уход за членом семьи, которому поставлен двойной диагноз, зачастую связан со многими трудностями и страданиями.

Люди, предоставляющие уход, могут:

- Испытывать беспокойство, расстройство сна, страх, замешательство, гнев, отчаяние, чувство вины, безнадежность, чувство отчужденности по отношению к человеку, за которым они ухаживают
- Терять вес, подвергаться насилию
- Чувствовать предвзятое отношение окружающих, терять друзей, оставаться в одиночестве

Что следует делать

- Приходить к соглашению относительно употребления наркотиков. **Важно помнить о том, что даже незначительное сокращение количества употребляемого алкоголя или наркотика – это уже достижение.**
- Разговаривать с индивидуальным координатором услуг, врачом или другим человеком, предоставляющим уход
- Понять, почему человек употребляет наркотики
- Выяснить, в какой ситуации обычно происходит употребление наркотика
- Установить границы неприемлемого поведения
- Ходить за покупками вместе с больным, когда он получает зарплату или пособие
- Покупать только необходимые вещи
- Помогать больному не выходить за рамки бюджета и экономить деньги

Чего не следует делать

- Угрожать больному, критиковать его, кричать на него
- Часто или по первому требованию давать ему деньги
- Требовать, чтобы он немедленно прекратил употреблять наркотики
- Обыскивать его личные вещи
- Требовать прохождения анализа мочи
- Если какая-то мера не действует, то не пытайтесь применить ее заново, пробуйте что-то новое

В особых ситуациях или в случае кризиса вам необходимо действовать быстро, чтобы обезопасить и себя, и больного. Безопасность прежде всего.

Советы членам семьи

Что следует делать

Продолжайте заниматься тем, что обычно приносит вам удовольствие:

- выполняйте религиозные обряды
- занимайтесь садоводством
- посещайте родственников и друзей
- уделяйте время уходу за животными
- занимайтесь физической активностью
- расслабляйтесь
- найдите время для того, чтобы члены семьи могли собраться и весело провести время
- составьте перечень занятий, которые доставляют удовольствие членам семьи
- продолжайте уважительно относиться к заболевшему члену семьи
- посещайте встречи групп поддержки семьи
- обращайтесь за помощью к специалистам



Как обратиться за помощью

Если вы не говорите по-английски, то попросите, чтобы вам предоставили переводчика.

Возможно, вам удастся найти нужную вам информацию в других **информационных листках из этой серии, особенно в Информационном листке № 3 "Чувство вины в связи с психическим заболеванием" (Understanding feelings of guilt and mental illness) и Информационном листке № 4 "Горестные переживания в связи с психическим заболеванием" (Recognising the grief response and mental illness).**

Куда можно обратиться за помощью

Группы по оказанию поддержки семьям

- Carers Victoria **9650 9966** или **1800 242 636** – Оказывается поддержка людям, предоставляющим уход. Служба работает с 8.30 до 16.30
- Family Drug Help line **1300 660 068** – Работает круглосуточно. Предоставляется поддержка людям, у которых члены семьи употребляют наркотики
- Mental Illness Fellowship Helpline **8486 4222** – Телефонная линия помощи, предоставляющая информацию о группах поддержки семей

Индивидуальные и семейные психологические консультации

- Directline **1800 888 236** – Служба работает круглосуточно. Предоставляет психологические консультации и поддержку, а также помогает связаться с нужными организациями
- Suicide Helpline **1300 651 251** – Служба работает круглосуточно. Предоставляет поддержку и психологические консультации для людей, у которых появляются мысли о самоубийстве
- Kids Helpline **1800 551 800** – Служба работает круглосуточно. Предоставляет поддержку молодым людям, сталкивающимся с различными проблемами
- Bouverie Centre **9376 9844** – Предоставляются психологические консультации для семей
- Drug Info **1300 858 584** – Предоставляется информация на различных языках о наркотиках людям, предоставляющим уход
- позвоните в полицию по номеру **000**