

نصائح للناس البقدهم الرعاية لناس عندهم أمراض نفسية ويستخدمو المخدرات (تشخيص مزدوج)

لما نتكلم عن المخدرات نحن بنقصد (الكحول والتبغ والوصفات الطبية) المسموح بيها وكمان بنقصد مخدرات الحشيش و Speed والهيريون) المامسموح بيها.

الدراسات أثبتت أنو 80% من الناس العندهم أمراض نفسية يستخدمو المخدرات. ولما يكون في زول عندو مرض نفسي ويستخدم المخدرات نحن بنسمي الحالة دي "تشخيص مزدوج".

مهم جداً أنو ناس البيت ما يلومو أنفسهم عشان في زول من العائلة يستخدم المخدرات.

ليه الناس العندهم أمراض نفسية يستخدمو المخدرات؟

في أسباب كثيرة بتخلي الزول عندو مرض نفسي يستخدم المخدرات ومن الأسباب دي:

- أنو يكون داير يساعد نفسو عشان يتأقلم مع أعراض المرض
- أنو يكون داير يساعد نفسو عشان يتأقلم مع الآثار الجانبية للعلاج
- عشان يشعر بالسعادة
- عشان يشعر بالثقة مع الناس التانيين
- عشان يشعر أنو بنتمي لمجموعة من الناس
- عشان يهرب من الملل
- عشان يمرح وينبسط
- عشان يساعد نفسو للنوم

ما تنسى أنو في كثير من الناس في المجتمع يستخدمو المخدرات سواء كانت المسموح بيها أو المامسموح بيها لنفس أسباب الناس العندهم أمراض نفسية.

البحصل أول ياتو، المرض النفسي ولا إستخدام المخدرات؟

المرض النفسي واستخدام المخدرات ممكن يتطورو عند الزول في سنوات طويلة وممكن يكونو مرتبطين ببعض شديد.

على كل حال، مامهم ياتو البحص أول، لأنو الإبتين يحتاجو علاج. لكن المرض النفسي ممكن يكون علاجو أصعب لما يكون الزول يستخدم معاهو المخدرات.

كيف المخدرات بتأثر في العلاج؟

إستعمال المخدرات وأدوية المرض النفسي مع بعض ممكن يغير تأثير الأدوية. والنتيجة بتعتمد على كمية وأنواع المخدرات والأدوية المستخدمة.

بعض الآثار الناتجة عن الجمع بين الأدوية والمخدرات زي:

- زيادة التعب والنعاس
- ضعف القدرة على السواقة وتشغيل المكنات
- مشاكل التنفس
- الزول ما بقدر يتنبأ بالحاجات
- ضعف مفعول الأدوية
- أحياناً بتحصل وفاة

كيف ممكن تتأقلم مع المشكلة دي؟

ناس البيت ممكن يعانو من حاجات كتيرة لما يعتنو بي زول عندو حالة تشخيص مزدوج. ممكن تقابلهم صعوبات زي:

- قلق ومشاكل في النوم وخوف واضطراب وغضب واحباط وشعور بالذنب ويأس وانطوائية عند الزول
- البقدمو ليهو الرعاية
- فقدان الوزن والعنف
- الشعور بالعار والعدائية والانعزال

حاجات بتصعب المشكلة

- التهديد والانتقاد والكواريك في الزول المريض
- لما نديهو قروش طوالي وكلما يطلبها
- لما نطالبو بأنو يتوقف فوراً من استخدام المخدرات
- تفتيش الحاجات الخاصة بتاعتت الزول المريض
- لما نطالبو بأنو يعمل فحص
- لو في شيء معين مانافع ، أحسن توقفو وتحاول تجرب شيء تاني

حاجات بتساعد في التعامل مع المشكلة

- التوصل لاتفاق حول مشكلة إستخدام المخدرات. لازم نتذكر أنو تقليل استخدام الكحول و/أو المخدرات بأي درجة أحسن من عدمو
- مناقشة المشكلة مع موظف حالة مختص أو دكتور أو أي زول تاني بقدم الرعاية
- فهم الأسباب البتخلي الزول ده يستخدم المخدرات
- معرفة متين بحصل استخدام المخدرات
- وضع حدود للسلوكيات الغير مقبولة
- التسوق مع المريض لما تجيهو قروش
- نحرص أنو نشترى ليهو الحاجات الضرورية بس
- نساعدو يعمل ميزانية ويوفر للمستقبل

في حالات معينة إنت بتحتاج تتصرف فيها سريع لحماية نفسك وحماية الزول المعاك لأنو السلامة أهم من أي شيء.

إهتمام ناس البيت بنفسهم

حاجات بتساعد

- إستمر في الحاجات البتجيبها:
- مارس شعائرك الدينية
- إهتم بالحديقة بتاعتت البيت
- زيارة الأهل والأصدقاء
- ألعب مع الحيوانات الأليفة في البيت
- التمارين الرياضية
- الاسترخاء
- خصص أوقات لاجتماع ناس البيت كلهم سوا

- إحترم ناس البيت
- أحضر مجموعات الدعم الأسري
- أتكلم مع زول مختص عشان يساعدك

كيف نلقى المساعدة

لو إنت مابتتكلم كويس بالانجليزي أطلب مترجم.

ويمكن كمان تقرأ النصائح التانية للمساعدة وهي جزء من المجموعة دي خصوصاً النصيحة رقم 3 (Help Tip 3) بعنوان فهم الشعور بالذنب والأمراض النفسية و النصيحة رقم 4 (Help Tip 4) بعنوان الشعور بالحزن مع الأمراض النفسية.

أماكن تتصل بيها للمساعدة

مجموعات الدعم الأسري

- مقدمو الرعاية بفكتوريا (Carers Victoria) تelfون **96509966** أو **1800242636** – مساعدة خاصة للناس البقدمو الرعاية، ممكن الاتصال من الساعة 8:30 صباحاً لغاية الساعة 4:30 مساءً.
- التelfون بتاع مساعدة الأسرة في مشاكل المخدرات **1300660068** – مساعدة طول اليوم لأفراد الأسرة عندهم زول يستخدم مخدرات
- التelfون بتاع مساعدة الناس عندهم أمراض نفسية **84864222** معلومات عن مجموعات الدعم الأسري

خدمة المشورة الفردية والأسرية

- تelfون مباشر **1800888236** – خدمات مشورة ودعم وإحالة طول اليوم
- التelfون بتاع مكافحة الانتحار **1300651251** – خدمات دعم ومشورة طول اليوم للناس عندهم ميول للانتحار
- التelfون بتاع المساعدة في مشاكل الأطفال **1800551800** – خدمات مشورة طول اليوم للشباب والصغار عندهم مشاكل
- مركز (Bouverie) تelfون **93769844** – خدمات مشورة أسرية
- التelfون بتاع المعلومات عن مشاكل المخدرات **1300858584** – معلومات بلغات كثيرة حول المخدرات للناس البقدمو الرعاية
- الاتصال بالبوليس على الرقم (000)