

## Zihinsel Hastalığı ve Madde Kullanımı (Çifte Tanı) olan kişilerin bakıcılarına bilgiler

Uyuşturucu maddeden bahsettiğimizde, hem yasal (alkol, tütün, reçeteli ilaçlar) hem de yasal olmayanları (kenevir, speed, eroin) kastediyoruz.

Yapılan araştırmalar, zihinsel hastalığı olan kişilerin %80'nine kadarının uyuşturucu madde kullandığını göstermektedir. Bir kişide hem zihinsel bir hastalık hem de madde kullanımı olduğunda bu durumu 'Çifte Tanı' olarak adlandırıyoruz.

Çifte tanı konulmuş kişilerin hayatlarında, aileleri ve bakıcıları merkezi bir rol oynamaktadır.

Sevdikleri kişilerin madde bağımlılığından dolayı, aile bireylerinin kendilerini suçlamamaları çok önemlidir.

### Zihinsel hastalığı olan kişiler neden uyuşturucu madde kullanır?

Zihinsel hastalığı olan bir kişinin uyuşturucu madde bağımlılığının birçok sebebi olabilir, ve bunlar arasında aşağıdakiler bulunabilir:

- Hastalıklarının belirtileriyle başa çıkmakta yardımcı olması için
- İlaçların yan etkileriyle başa çıkmakta yardımcı olması için
- kendilerini iyi hissetmek için
- Başkalarının yanında kendilerini güvenli hissetmek için
- Bir gruba aidiyet hissetmek için
- Sıkıntılarını unutmak için
- Eğlenmek için
- Uyumaya yardımcı olması için

Unutmayınız ki toplum içindeki birçok kişi yasal ya da yasal olmayan uyuşturucu madde kullanmaktadır, onlar da çoğu zaman zihinsel hastalığı olan kişilerin kullandığı sebeplerden dolayı bunu yapmaktadır.

### Zihinsel hastalık mı yoksa madde bağımlılığımı daha önce başlar?

Zihinsel hastalıklar ve madde bağımlılığı yıllar içinde gelişebilir ve birbiryle yakından bağlantılı olabilir.

Bir çok nedenden dolayı hangisinin daha önce başladığı önemli değildir çünkü her ikisi de tedavi gerektirmektedir. Ancak zihinsel bir hastalığın tedavisi, madde bağımlılığı da olduğunda güçleşebilir.

### Uyuşturucu maddeler ilaçları nasıl etkileyebilir?

Uyuşturucu maddeler psikiyatrik ilaçlarla birlikte kullanıldığında, ilaçların etkilerini değiştirebilmektedir. Ortaya çıkan etkileri kullanılan uyuşturucu madde ve ilaçların miktarına ve niteliğine bağlıdır.

İlaçların ve uyuşturucu maddelerin bir arada kullanılmasının doğuracağı bazı etkiler şunlardır:

- Yorgunluğu ve uyukulu olma halini artırabilir
- Araç kullanmayı veya makine kullanmayı etkileyebilir
- Nefes almakta güçlük yaratabilir
- Kişiyi nasıl etkileyeceği önceden kestirilemez
- İlaçların yararını azaltabilir
- Bazı nadir durumlarda ölüme sebep olabilir



## Aileler bu durumla nasıl başa çıkabilir?

Çifte tanı konulmuş bir kişinin bakımıyla ilgilenen aile bireyleri çeşitli sorunlar yaşayabilirler.

Aşağıdaki durumlar baş gösterebilir:

- Endişe, uyku sorunları, korku, kafa karışıklığı, öfke, hüsrana, suçluluk duygusu, ümitsizlik, baktıkları kişiden uzaklaşma
- Kilo kaybı, şiddet,
- Utanç duygusu, dostlukların kaybedilmesi, soyutlanma

### Faydalı olan şeyler

- Madde kullanımı konusunda bir anlaşmaya varmak. **Alkol ve/veya madde kullanımının herhangi bir miktarda azaltılmasının hiç azaltılmamasından daha iyi olduğunu unutmamakta fayda vardır.**
- İlgili görevliyle, doktorla veya başka bir bakıcıyla konuşmak
- Kişinin neden uyuşturucu madde kullandığını anlamak
- Kişinin hangi durumlarda madde kullanımına başvuracağını tespit etmek
- Kabul edilmeyecek davranışlara sınır koymak
- Gelirini aldığı anda alışverişe kişiyle birlikte çıkmak
- Sadece ihtiyacı olan ürünleri almak

- Geleceğe yönelik bütçe ayarlamak ve tasarruf yapmak

### Faydalı olmayan şeyler

- Tehdit etmek, eleştirmek, kişiye bağırarak
- Sık sık veya istenildiğinde para vermek
- Madde kullanımının hemen durdurulmasını talep etmek
- Özel eşyalarını karıştırmak
- İdrar testi yaptırmasını emretmek
- Uyguladığınız yöntem etkili olmuyorsa, yeni bir yöntem deneyiniz

**Özel durumlarda veya acil bir durum karşısında, güvenliğinizi her şeyden daha önemli olduğu için, hem kendinizi hem de diğer kişiyi korumak için acele davranmanız gerekebilir.**

## Ailelerin kendi kendilerine bakmaları

### Faydalı olan şeyler

Hayatta zevk aldığınız şeyleri yapmaya devam edin:

- dininizi uygulamak,
- bahçeye uğraşmak,
- aile ve arkadaşlarınızı ziyaret etmek
- hayvanlarınızla ilgilenmek
- egzersiz yapmak
- rahatlama teknikleri uygulamak
- aile bireyleriyle bir arada vakit geçirmek için zaman ayarlayınız
- ailenin yapmaktan hoşlandığı etkinliklerin listesini çıkarınız
- söz konusu olan aile bireyine saygınızı muhafaza ediniz
- aile destek gruplarına katılınız
- profesyonellerin yardımına başvurunuz



## Yardım almanın yolları

Eğer ana diliniz İngilizce değilse, lütfen bir tercüman talep ediniz.

Bu serideki diğer yardım önerileri broşürlerini okumanızda fayda olabilir, özellikle **Yardım Önerileri 3: Suçluluk duygusunu ve zihinsel hastalıkları anlamak (Understanding feelings of guilt and mental illness)** ve **Yardım Önerileri 4: Üzüntü ve zihinsel hastalık (Recognising the grief response and mental illness)** başlıklı olanlarını okumanız yararlı olabilir.

## Yardım için arayabileceğiniz yerler

### Aile Destek Grupları

- Carers Victoria **9650 9966** veya **1800 242 636** – sabah 8.30 - akşam 4.30 saatleri arasında aileler için spesifik destek
- Family Drug Help line **1300 660 068** – uyuşturucu madde kullanan kişinin aile bireylerine yönelik 24 saat destek
- Mental Illness Fellowship Helpline **8486 4222** – aile destek gruplarına ilişkin bilgi

### Bireysel ve Aile Danışmanlık Hizmeti

- Directline **1800 888 236** – 24 saat danışmanlık, destek ve havale hizmeti
- Suicide Helpline **1300 651 251** – intihara eğilim gösteren kişilere 24 saat destek ve danışmanlık hizmeti
- Kids Helpline **1800 551 800** – sorun yaşayan gençlere 24 saat danışmanlık hizmeti
- Bouverie Centre **9376 9844** – aileye danışmanlık hizmeti
- Drug Info **1300 858 584** – uyuşturucu maddelerle ilgili çeşitli dillerde bakıcılara bilgi
- Polis için **000**'i arayınız