

Accompagnatori di una persona affetta da malattia mentale (Carers of people with a mental illness)

Prendersi cura di una persona affetta da malattia mentale può essere un compito impegnativo. Può essere difficile per gli accompagnatori (i "carers", per intenderci) avere il tempo o l'energia per dedicarsi ad altre cose. Questa scheda informativa offre informazioni sui motivi per cui gli accompagnatori potrebbero avere bisogno di aiuto e su quale assistenza è disponibile agli accompagnatori.

Chi è un accompagnatore?

L'accompagnatore è un familiare, un genitore, un amico o un vicino di casa che presta assistenza ad una persona affetta da una malattia, compresa una malattia mentale. Gli accompagnatori potrebbero sentirsi sovraccaricati da pressioni di carattere fisico, emotivo ed economico, da isolamento sociale e da sensazioni di perdita e dolore. Se prestate assistenza su base continuativa, vi sono forme di assistenza di cui potete avvalervi.

Perché un accompagnatore potrebbe avere bisogno di assistenza?

La cultura svolge un ruolo importante nella comprensione delle malattie mentali ed è importante superare i pregiudizi e le barriere che impediscono ad una persona di richiedere aiuto. Talvolta gli accompagnatori potrebbero avere bisogno di sostegno emotivo. Gli accompagnatori spesso trascurano i propri bisogni e questo potrebbe provocare sensazioni di:

- **Colpa** – talvolta gli accompagnatori potrebbero sentirsi in colpa per il fatto che la persona di cui si prendono cura ha una malattia mentale. È importante che gli accompagnatori accettino il fatto che non è colpa loro. L'accompagnatore potrebbe sentirsi in colpa per il fatto di non voler fare l'accompagnatore oppure perché ritiene di non fare abbastanza.
- **Vergogna** – gli accompagnatori potrebbero preoccuparsi di cosa pensa la gente e talvolta potrebbero sentirsi in imbarazzo per il fatto di avere un familiare o un amico affetto da una malattia mentale.
- **Timore** – talvolta gli accompagnatori si preoccupano di cosa potrebbe accadere alla persona di cui si prendono cura se non fossero più in grado di prendersi cura di tale persona.
- **Rabbia** – talvolta gli accompagnatori potrebbero irritarsi se pensano che gli altri non li aiutano oppure non apprezzano i loro sacrifici. Potrebbero arrabbiarsi anche con la persona di cui si prendono cura.
- **Insoddisfazione** – talvolta gli accompagnatori provano un senso di insoddisfazione se hanno la sensazione che la persona di cui si prendono cura non migliora oppure potrebbero sentirsi offesi dalla persona di cui si prendono cura.
- **Tristezza** – l'accompagnatore potrebbe provare un senso di tristezza in merito ai cambiamenti alla propria vita e al rapporto con la persona di cui si prende cura.
- **Amore** – l'amore che l'accompagnatore nutre per la persona di cui si prende cura potrebbe crescere e l'accompagnatore potrebbe sentirsi ancora più vicino o magari più lontano.

Come accompagnatori, se provate una o più di queste sensazioni e vi sentite frequentemente turbati o tristi, è importante considerare l'opportunità di richiedere assistenza.

Come faccio ad ottenere assistenza come accompagnatore?

Potete chiedere il supporto di familiari ed amici. Parlate della vostra situazione e di come vi sentite con il vostro medico di famiglia (GP). Potete farvi accompagnare da un amico per avere un po' di sostegno, ma dovete essere sicuri che tale amico sia contento di accompagnarvi. Se la vostra conoscenza dell'inglese è limitata, richiedete l'assistenza di un interprete. Il vostro medico di famiglia (GP) può indirizzarvi a specialisti della salute mentale in grado di aiutarvi, ad esempio psicologi e psicoterapeuti.



Quale assistenza è disponibile per gli accompagnatori?

Gli specialisti della salute mentale possono:

- Aiutarvi a trovare modi di prestare assistenza che non siano troppo faticosi.
- Suggestire modi di controllare sensazioni e situazioni difficili.
- Presentarvi ad altri accompagnatori che possono darvi sostegno ed informazioni.

Gli assistenti e i ricercatori per accompagnatori possono:

- Offrire assistenza, supporto ed educazione.
- Aiutarvi ad ottenere assistenza legale e finanziaria.
- Aiutarvi a svolgere il vostro ruolo assistenziale.
- Segnarvi a gruppi e servizi di supporto.
- Aiutarvi, se necessario, a sporgere un reclamo in merito ai servizi.
- Consigliarvi come curare la vostra salute.

Le figure professionali che operano in questo campo potrebbero incoraggiarvi a trascorrere più tempo con altri familiari in modo che questi non si sentano trascurati, e per consentirvi di avere maggiore varietà nella vita. Talvolta, il trascorrere troppo tempo con lo stesso familiare può creare tensione con gli altri. Per sapere come contattare queste figure professionali nel vostro stato o territorio di residenza, chiamate Carers Australia al numero 1800 242 636 (chiamata gratuita) oppure contattate il più vicino servizio di salute mentale.

Gruppi per accompagnatori

Molti enti mettono a disposizione gruppi per accompagnatori. Contattate Carers Australia o il servizio di salute mentale di zona per sapere dove si trova quello più vicino a voi. Anche il vostro medico di famiglia (GP) potrebbe darvi informazioni sui gruppi nella vostra zona. Alcuni gruppi vengono organizzati appositamente per persone che parlano una lingua diversa dall'inglese.

I gruppi possono offrire compagnia, sostegno e comprensione e ridurre la sensazione di isolamento sociale.

Transcultural Mental Health Centres/Services (centri/servizi transculturali di salute mentale)

I centri/servizi transculturali di salute mentale offrono servizi di salute mentale per persone di origine non anglofona. Se ce n'è uno nel vostro stato o territorio di residenza*, potrà informarvi sui propri servizi e sui gruppi per accompagnatori.

Come accompagnatore, come posso aiutare me stesso?

Potreste informarvi meglio sulla malattia mentale della persona di cui vi prendete cura. Potreste raccogliere informazioni nella vostra lingua in merito alla malattia. Multicultural Mental Health Australia (MMHA) dispone di tutta una serie di schede informative in oltre 20 lingue su molti argomenti che riguardano la salute mentale.

Potreste prendere in considerazione l'opportunità di seguire un corso di pronto soccorso per la salute mentale (MHFA), che vi darà informazioni pratiche che potrete usare se la persona di cui vi prendete cura dovesse avere una crisi. Tale corso, della durata di 12 ore, viene condotto in ogni stato e territorio dell'Australia e di solito si svolge nell'arco di quattro sessioni. Una volta completato il corso, riceverete un diploma in pronto soccorso per la salute mentale. Molti corsi sono gratuiti e alcuni vengono condotti in varie lingue. Consultate il sito della MHFA, www.mhfa.com.au, per maggiori informazioni.

Posso ottenere assistenza di carattere economico?

Come accompagnatore potreste avere diritto alle prestazioni governative del Centrelink. Fissate un appuntamento presso una sede del Centrelink per informarvi sulle opzioni e sui moduli di domanda del Carer Payment (sussidio per accompagnatori) e della Carer Allowance (indennità per accompagnatori). Potete farvi accompagnare da un amico come sostegno morale oppure richiedere un interprete se la vostra conoscenza dell'inglese è limitata.

Come faccio a gestire il lavoro e prendermi cura di un'altra persona

Se siete un accompagnatore e svolgete un lavoro retribuito, è importante che sappiate che ai sensi delle leggi australiane in materia di lavoro, il vostro datore di lavoro deve darvi adeguato sostegno. Parlare del vostro ruolo assistenziale con il vostro superiore potrebbe sembrare difficile, ma può essere utile. Non occorre che precisiate il tipo di malattia.

Potreste richiedere e concordare:

- Un orario di lavoro flessibile in modo da potere accompagnare la persona di cui vi prendete cura a vari appuntamenti.
- La possibilità, di tanto in tanto, di lavorare da casa.
- La possibilità di cambiare i turni di lavoro, se fate i turni.

- Congedo per accompagnatori o congedo non retribuito in situazioni di crisi.
- Psicoterapia (alcune aziende dispongono di servizi di psicoterapia sul posto di lavoro).
- Contatti con rappresentanti aziendali o sindacali per aiutarvi a gestire eventuali conflitti che potreste incontrare nel cercare di abbinare lavoro e ruolo assistenziale.

Come posso aiutare una persona che fa l'accompagnatore?

Se avete un amico che svolge il ruolo di accompagnatore, questi potrebbe non riconoscere o accettare il fatto che ha bisogno di aiuto. Se conoscete un accompagnatore che si trova in tale situazione, spiegategli che siete preoccupati e offritevi di accompagnarlo ad ottenere aiuto. Incoraggiatelo a consultare un medico di base (GP):

Talvolta gli accompagnatori non accettano il fatto di avere bisogno di aiuto perché:

- Temono di venire giudicati deboli e incapaci di far fronte al proprio ruolo.
- Pensano di dover sistemare tutto da soli.
- Si sentono a disagio nel farsi aiutare da altri.

E se l'accompagnatore è un bambino o un adolescente?

Talvolta bambini e adolescenti assumono il ruolo di accompagnatori e ciò può porre sulle loro spalle pressioni e responsabilità di gran lunga superiori a quelle tipiche della loro età. Alcuni dei problemi che potrebbero incontrare comprendono il tempo da dedicare agli studi e i pregiudizi che derivano dall'aver un genitore affetto da malattia mentale. Hanno bisogno di aiuto per conoscere quale tipo di sostegno per gli accompagnatori possono ricevere da assistenti di sostegno e da altri specialisti della salute mentale, e per sapere come mettere al corrente la scuola del proprio ruolo assistenziale. Potrebbero iniziare parlando allo psicologo della scuola o al medico di base (GP).

Alcuni servizi di salute mentale mettono a disposizione gruppi di supporto a bambini ed adolescenti oppure campeggi dove i bambini possono rilassarsi e divertirsi. Possono anche usare tali campeggi e gruppi per parlare ai propri coetanei di come si sentono e ricevere comprensione e supporto.

Elenco di verifica

Se siete un accompagnatore, provate a chiedervi:

- C'è una persona fidata alla quale posso parlare? Parlando con gli altri può alleviare la pressione che potreste provare in veste di accompagnatore. Potreste avere un amico fidato con cui potete parlare oppure potreste parlare ad un medico di base (GP) o ad uno degli specialisti della salute mentale che si occupa della persona della quale vi prendete cura. Questi soggetti possono indicarvi servizi in grado di aiutarvi a continuare a svolgere il vostro ruolo assistenziale e potrebbero inoltre offrirvi consigli su come gestire le vostre incombenze quotidiane. Le informazioni che vi riguardano saranno trattate in modo riservato.
- Ho tempo sufficiente da dedicare a me stesso e tempo lontano dal mio ruolo assistenziale? Cercate di fare le cose che più vi piacciono almeno alcune ore alla settimana. Pranzate con un amico, dedicate del tempo agli altri familiari, visitate un luogo di culto oppure fate qualcosa che vi interessa. Cercate di mantenere un atteggiamento positivo.
- Ho tempo a sufficienza per rilassarmi? Leggere un libro, ascoltare musica rilassante, svolgere esercizi fisici leggeri o fare un camminata possono aiutarvi a rilassarvi.
- Mangio e dormo a dovere? Consumare cibo sano e dormire a sufficienza vi aiuteranno a restare sani.
- Faccio sufficiente attività fisica? Attività quali camminare, andare in bicicletta, fare il giardinaggio, ballare o svolgere esercizi fisici che vi piacciono possono aiutarvi a mantenervi in forma e a sentirvi meglio.
- Ho un amico o un parente che possono aiutarmi a svolgere il mio ruolo assistenziale o durante una situazione d'emergenza? Se avete bisogno di una pausa, considerate l'assistenza sostitutiva ("respite care"). I Carer Respite Centres (centri dell'assistenza sostitutiva) impiegano accompagnatori professionisti che si prendono cura della persona affetta dalla malattia mentale mentre voi vi godete una meritata tregua.
- Ho un piano? Una routine giornaliera potrebbe essere utile, ad esempio, consumare i pasti alla stessa ora, anche se potete variare la routine per evitare la noia. Assieme alla persona di cui vi prendete cura, fate un elenco dei numeri telefonici da chiamare se dovesse verificarsi una situazione d'emergenza.

Vi servono maggiori informazioni?

Per un interprete

Servizio traduzioni e interpreti (TIS)

Tel: 13 14 50

Servizi di salute mentale e numeri verdi (gratuiti) d'emergenza 24 ore su 24 elencati nell'elenco telefonico locale.

beyondblue: l'iniziativa nazionale anti-depressione

Informazioni su depressione, ansia e disturbi correlati, trattamenti disponibili e a chi rivolgersi per aiuto.

Tel: 1300 22 4636

Sito web: www.beyondblue.org.au

Commonwealth Respite and Carelink Centre

Per informazioni sui centri di assistenza sostitutiva.

Tel: 1800 052 222

Sito web: www.health.gov.au/ccsd

Mental Health First Aid Program

Per informazioni sui corsi di pronto soccorso per la salute mentale.

Sito web: www.mhfa.com.au

ARAFMI Associazioni degli accompagnatori e amici di persone affette da malattie mentali

Per conoscere i particolari di contatto in ogni stato o territorio australiano.

Sito web: www.arafmiaustralia.asn.au

Inserire qui i contatti locali

.....
.....
.....

Multicultural Mental Health Australia (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Fax: 02 9840 3388

Sito web: www.mmha.org.au

Email: admin@mmha.org.au

Carers Australia

Un ente non governativo che offre agli accompagnatori ("carers") informazioni, segnalazioni e risorse educative.

Tel: 1800 242 636

Sito web: www.carersaustralia.com.au

Sito web per giovani accompagnatori: www.youngcarers.net.au

Lifeline servizio telefonico di psicoterapia 24 ore su 24

Un servizio di psicoterapia e di informazioni offerto da un ente non governativo.

Tel: 13 11 14

Sito web: www.lifeline.org.au

Centrelink

Per informazioni sul Carer Payment (sussidio per accompagnatori) e sulla Carer Allowance (indennità per accompagnatori)

Call-centre Multilingue del Centrelink Tel: 13 12 02

Disability, Sickness and Carers

(disabilità, malattia e accompagnatori) Tel: 13 27 17

Sito web: www.centrelink.gov.au

Contattate il più vicino:

- Medico di base (GP)
- Servizio di salute mentale
- Centro socio sanitario
- Il team della salute mentale presso l'ospedale di zona
- Transcultural Mental Health Centre / Service (Centro/servizio transculturale di salute mentale)

*La MMHA può fornire i numeri di contatto, se disponibili, nel vostro stato o territorio di residenza.

Informazioni sulla presente scheda informativa

La presente scheda informativa è stata realizzata dalla **Multicultural Mental Health Australia** (MMHA) con la sovvenzione dell'Australian Department of Health and Ageing (il ministero federale della salute e degli anziani). Altre schede informative nella presente serie comprendono:

- Diritti e doveri del consumatore nel sistema della salute mentale
- Identità culturale e salute mentale
- Ottenere assistenza per la salute mentale tramite un medico
- Stress post traumatico
- Psicosi e problemi legati al consumo di droga ed alcol
- La ripresa da una malattia mentale

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au


multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA