

Psicosi e problemi legati al consumo di droga ed alcol (Psychosis and drug and alcohol issues)

La psicosi produce cambiamenti al modo in cui una persona pensa, prova sensazioni e si comporta. Questo disturbo può causare problemi nella vita familiare e relazionale di tale persona, nonché a scuola o sul lavoro. Potrebbe portare all'uso di droghe o alla depressione oppure creare un rischio maggiore di danni fisici a se stessi o tentativi di suicidio. Questa scheda informativa offre informazioni su episodi psicotici e su complessi problemi di salute mentale quali la psicosi da consumo di droghe e la doppia diagnosi nonché su possibili interventi terapeutici.

Cos'è la psicosi?

La psicosi è un disturbo caratterizzato da un insieme di sintomi specifici. Una persona in preda ad un episodio psicotico ha un senso distorto della realtà e potrebbe manifestare mutamenti della personalità. Le persone che presentano i sintomi della psicosi non si rendono conto di attraversare un episodio psicotico perché hanno smarrito il senso della realtà.

Quali sono i sintomi?

Una persona può vivere la psicosi in vari modi, in quanto i sintomi variano da una persona all'altra. I segni premonitori della psicosi comprendono:

- Cambiamenti alle abitudini del sonno.
- Cambiamenti all'appetito.
- Estraniamento dal contesto sociale.
- Sempre più scarsa attenzione all'igiene e all'aspetto personale.
- Affermazioni irragionevoli.
- Azioni o pensieri ossessivi.

Una persona in preda ai sintomi psicotici presenterà di norma problemi di carattere personale, sociale e occupazionale.

I sintomi più avanzati comprendono:

Allucinazioni – vedere, udire, provare, gustare o annusare qualcosa che non c'è. Ad esempio, una persona potrebbe "udire voci nella propria testa", oppure vedere o provare cose che non ci sono, quali "qualcosa che striscia sotto la sua pelle". Le allucinazioni sono stressanti e possono indurre la persona che ne è affetta ad essere ostile o restia a comunicare.

Delirio di grandezza – una persona potrebbe credere di essere un personaggio famoso, come una stella del cinema o un leader spirituale. Potrebbe pensare che una canzone nasconda messaggi speciali a lei destinati oppure potrebbe essere convinta di avere poteri speciali.

Paranoia – una persona potrebbe credere di essere seguita, di essere vittima di complotti o di essere controllata da forze oscure o da altre persone. Potrebbe pensare di essere soggetta a persecuzioni od essere sospettosa senza un valido motivo.

Linguaggio o comportamento disorganizzato – una persona potrebbe parlare rapidamente e passare improvvisamente da un argomento all'altro oppure potrebbe avere problemi ad esprimersi. Potrebbe avere difficoltà a svolgere le faccende quotidiane quali cucinare e fare il bucato oppure potrebbe reagire in modo scomposto ad una determinata situazione.

Mutamento delle sensazioni – una persona potrebbe mostrare scarse emozioni o parlare poco. Potrebbe estraniarsi dai rapporti con gli altri o avere problemi a pensare.

Ansia - una persona potrebbe nutrire una forte paura e non riuscire a calmarsi.

Tali sintomi possono durare alcune ore o alcuni giorni ma potrebbero continuare anche per delle settimane, dei mesi o addirittura degli anni se la persona interessata non riceve adeguate terapie.



Chi viene colpito da psicosi?

Circa solo il 2% della popolazione portatrice di una malattia mentale accusa un grave disturbo mentale che può determinare sintomi psicotici. La psicosi è trattabile. Chiunque può sviluppare una psicosi e il disturbo si manifesta in tutte le culture. Di solito si manifesta la prima volta tra l'età di 15 e 30 anni.

Cosa causa la psicosi?

L'origine della psicosi non è del tutto conosciuta ed esistono molte cause scatenanti, ad esempio:

- Avere subito una lesione cerebrale.
- Provare stress, ad esempio, per la perdita di una persona cara, avere vissuto esperienze di guerra o torture, immigrazione in un nuovo paese, condizioni di vita stressanti, iniziare a frequentare una nuova scuola, divorzio dei genitori, fine di una relazione personale o esami universitari.
- Abuso di droga ed alcol.
- Precedenti di psicosi in famiglia potrebbero accrescere il rischio.

Una persona colpita da episodi psicotici che fa uso di droghe, presenta un rischio maggiore di ricadute psicotiche e di depressione, ansia o problemi di memoria. Potrebbe metterci di più a riprendersi ed essere soggetta a sintomi ed episodi psicotici più frequenti.

Cos'è la psicosi provocata da droghe?

La psicosi provocata da droghe può essere scatenata quando una persona vulnerabile al manifestarsi della psicosi consuma droghe quali marijuana, amfetamine (speed) e cocaina. I sintomi della psicosi provocata da droghe di solito si manifesta rapidamente e dura per un periodo limitato di tempo (da qualche ora a qualche giorno) finché gli effetti della droga si esauriscono. I sintomi più comuni della psicosi provocata da droghe sono problemi di memoria, disorientamento e allucinazioni. Questi sintomi reagiscono bene alle terapie.

Cos'è la doppia diagnosi?

Si parla di doppia diagnosi quando una persona ha una malattia mentale, ad esempio schizofrenia, depressione, disturbo bipolare o disturbo della personalità – E INOLTRE disturbi legati al consumo di droghe ed alcol.

L'essere affetti da malattia mentale accresce in misura notevole il rischio di abuso di droghe ed alcol. Le persone con una malattia mentale potrebbero usare droghe ed alcol per sentirsi meglio, per eliminare le sensazioni di solitudine, per rilassarsi, per divertirsi, per tenere sotto controllo lo stress o per integrarsi in un gruppo sociale.

All'inizio le droghe o l'alcol potrebbero aiutare la persona a sentirsi meglio e alleviare i sintomi, ma quando gli effetti delle droghe o dell'alcol si esauriscono, i sintomi si acutizzano. La ripresa da una malattia mentale è più difficile per le persone con doppia diagnosi.

Quando una persona affetta da una malattia mentale usa droghe o alcol, può generare problemi in tutti gli aspetti della propria vita, ad esempio lavoro, scuola, rapporti personali e alloggio nonché difficoltà economiche e legali e inoltre potrebbe presentare un rischio maggiore di far del male a sé stessa o di tentare il suicidio.

Ci vuole più tempo per diagnosticare una malattia mentale in una persona alle prese con problemi di droga o alcol.

Cosa posso fare per aiutare una persona affetta da psicosi o da doppia diagnosi?

La cultura svolge un ruolo importante nella comprensione della malattia mentale, ad esempio alcune culture potrebbero ritenere che il comportamento psicotico abbia una causa soprannaturale. È importante eliminare lo stigma e le barriere che impediscono alla persona interessata di richiedere aiuto.

I familiari e gli amici di una persona in preda ad episodi psicotici potrebbero non sapere cosa fare e avere difficoltà a intraprendere i primi passi per aiutarla. Questo può essere molto stressante e la persona interessata potrebbe sentirsi in colpa, scioccata, impotente o confusa. Talvolta la persona in preda ad una psicosi non si rende conto di avere bisogno di aiuto e potrebbe provare vergogna o timore a causa dello stigma legato alla malattia mentale. È di fondamentale importanza che i vostri cari richiedano l'assistenza del caso quanto prima.

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

Familiari ed amici possono essere di aiuto spiegando in modo chiaro e calmo alla persona affetta da psicosi cosa hanno notato che li fa preoccupare. Spiegate a tale persona che la situazione può migliorare e che la richiesta di assistenza è un segno di forza e non di debolezza. Spiegate che può rivolgersi al medico di famiglia (GP) o ad altri servizi di salute mentale. È importante offrire sempre speranza ed essere pazienti e rassicuranti. La malattia mentale è trattabile.

Quali sono le terapie per la psicosi e la doppia diagnosi?

Una persona alle prese con una psicosi o con la doppia diagnosi non dovrebbe cercare di “arrangiarsi” da sola. La psicosi si può trattare con successo e la maggior parte delle persone fa registrare una buona ripresa. Alcune persone si riprendono in fretta e hanno bisogno di assistenza limitata. Altre, possono impiegare più tempo a riprendersi e hanno bisogno di assistenza intensiva.

Vi è tutta una serie di opzioni terapeutiche quali farmaci, cure continue prestate da uno psichiatra, interventi psicosociali e gruppi di sostegno. Talvolta la persona interessata deve essere ricoverata in ospedale.

La doppia diagnosi è una patologia che richiede un intervento di carattere medico. Vi sono svariati tipi di farmaci per alleviare i sintomi e prevenire una ricaduta. La richiesta tempestiva di assistenza può contribuire in modo notevole alla ripresa da parte della persona affetta da doppia diagnosi e ridurre le probabilità di una ricaduta.

Cosa posso fare se mi trovo alle prese con una psicosi oppure se ho una doppia diagnosi?

- Come prima misura, recatevi dal medico di famiglia (GP).
- Informatevi il più possibile sulla malattia per aiutare voi stessi e i vostri familiari a comprendere cosa sta succedendo, cosa potete attendervi e come tenere sotto controllo episodi psicotici. Informatevi sui servizi mentali disponibili e richiedete terapie e supporto.
- Contattate il più vicino servizio di salute mentale o servizio per i problemi legati al consumo di droghe ed alcol per maggiori informazioni sul tipo di assistenza disponibile.
- Rivolgetevi a un servizio di psicoterapia (il cosiddetto “counselling”). Poter disporre di una persona che vi parla è una parte essenziale della terapia. Anche la psicoterapia per i vostri familiari ed amici può essere utile.
- Tenere lo stress sotto controllo. Gli effetti dello stress possono includere spossatezza, irritabilità, ansia, mutamenti dell'appetito e difficoltà a dormire. Alcune delle tecniche per ridurre lo stress comprendono rilassamento, respirazione profonda, capacità di organizzazione, gestione del tempo e riduzione delle responsabilità e degli obblighi personali.
- Tenetevi in salute. Mangiate e dormite bene, svolgete attività fisica a scadenza regolare e sottoponetevi a visite mediche di controllo.
- Fissatevi obiettivi realistici e festeggiate i vostri successi.
- Un ambiente solidale può ridurre l'isolamento e aiutarvi a far fronte ai sintomi della psicosi. Disporre del sostegno di familiari, amici e gruppi vi aiuta ad essere positivi in merito alla ripresa, a creare ambienti affettuosi e stabili e a costruire l'autostima. La creazione e il mantenimento di rapporti sociali è importante e se si verifica la fine dei rapporti esistenti, studiate l'opportunità di ricorrere a psicoterapia o a strategie per la risoluzione di problemi.
- Prevenite le ricadute. Individuate i fattori scatenanti dello stress, elencate i segni premonitori di una ricaduta, trovate strategie per far fronte al disturbo, elencate i farmaci che dovrete prendere per intervenire sui segni premonitori e individuate chi contattare per ulteriore aiuto e sostegno.

Poiché le varie strategie risultano più efficaci per alcune persone rispetto ad altre, provatene più di una per vedere quale di esse fa al caso vostro. Alcune persone si rimettono in fretta con interventi limitati mentre altre ottengono migliori risultati con un sostegno nell'arco di periodi più lunghi.

Come faccio a tenere sotto controllo la psicosi e la doppia diagnosi come familiare od amico?

Non affrontate i problemi da soli. Parlate con altre persone, ad esempio amici, familiari e operatori sanitari perché costoro possono essere utili e in grado di offrirvi supporto. Inoltre, ricordate che avete bisogno di tempo per voi stessi. Potreste dover prestare particolare attenzione a quanto segue:

- Evitate la violenza e badate a proteggervi. Non esitate a richiedere assistenza se siete intimiditi o minacciati dal comportamento della persona in preda ai disturbi.
- Formulate strategie per sostenere la persona senza supportare la sua dipendenza da droghe od alcol, ad esempio, acquistatele del cibo o pagate la sua bolletta della luce invece di darle del contante.

- Il suicidio e la minaccia di suicidio fa parte del comportamento delle persone affette da doppia diagnosi. Familiari ed amici devono trovare il modo di reagire e intervenire quando si presenta tale problema.
- Quando si verifica una ricaduta, non abbiate paura a richiedere assistenza e ad offrire un supporto positivo.
- Mostrate di capire la percezione del problema da parte della persona interessata e rispettate le sue scelte e stile di vita.
- Fatele sapere quali comportamenti sono per voi accettabili. Comunicate sempre queste spiegazioni in modo calmo e chiaro.
- Mantenete le routine e continuate a festeggiare scadenze quali compleanni, festività religiose e culturali e speciali attività familiari.

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.

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

Australian Drug Information Network (rete australiana di informazioni in materia di droghe o ADIN)

Informazioni sui servizi in materia di abuso di droghe ed alcol in ciascuno stato o territorio dell'Australia.

Sito web: www.adin.com.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

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

Sane Australia

L'ente benefico nazionale in materia di salute mentale che offre informazioni e segnalazioni tramite un numero verde nazionale gratuito oltre a risorse educative e iniziative di ricerca.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Sito web: www.sane.org

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

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:

- Accompagnatori di una persona affetta da malattia mentale
- 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
- 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