

## Негуватели на лица со ментална болест (Carers of people with a mental illness)

Да се негува лице со ментална болест може да биде тешко. На негувателите може да им биде тешко да најдат време или енергија да прават други работи, како што е да најдат време пријатно да си поминуваат со семејството и пријателите. Овој информативен лист содржи информации за причините зошто на негувателите може да им биде потребна помош и каква помош тие може да добијат.

### Кој е негувател?

Негувател е член на семејството, родител, партнер, пријател или сосед кој негува лице што има некоја болест, вклучувајќи ментална болест. Негувателите може да бидат изложени на физички, емоционални и финансиски стресови, може да бидат општествено изолирани и да чувствуваат загуба или жалост. Ако редовно негувате некое лице, можете да добиете помош околу тоа.

### Зошто на негувателот му е потребна помош?

Културата игра важна улога во тоа како луѓето ја сфаќаат менталната болест и многу е важно да се надминат срамот и работите кои ги спречуваат луѓето да побараат помош. Понекогаш на негувателите им е потребна емоционална поддршка. Тие често ги запоставуваат сопствените потреби што може да предизвика тие да чувствуваат:

- **Вина** – понекогаш негувателот може да се обвинува себеси заради тоа што лицето за кое се грижи има ментална болест. Важно е негувателот да сфати дека тоа не е негова вина. Негувателот може да чувствува вина затоа што не сака да биде негувател, или затоа што мисли дека не прави онолку колку што треба.
- **Срам** – негувателот може да биде загрижен за тоа што ќе мислат другите луѓе и понекогаш може да се срами што има член на семејството или пријател со ментална болест.
- **Страв** – понекогаш негувателот може да се секира што ќе се случи со лицето за кое се грижи ако тој/таа не може повеќе да го негува.
- **Лутина** – понекогаш негувателот може да биде лут ако мисли дека другите лица не му помагаат или не ја ценат жртвата што ја прави. Тој/таа може да биде лут на лицето што го негува.
- **Разочараност** – понекогаш негувателот може да се разочара ако состојбата на лицето што го негува не се подобрува или може да се чувствува повреден од страна на тоа лице.
- **Тага** – негувателот може да биде тажен заради промените во неговиот/нејзиниот живот и во односот со лицето што го негува.
- **Љубов** – негувателот може да чувствува поголема љубов за лицето што го негува и тој/таа може да стане многу поблизок со него/неа или повеќе да се оддалечи.

Како негувател, важно е да размислите за тоа да побарате помош ако чувствувате било кои од овие чувства и ако често се чувствувате вознемирени или тажни.

### Како можам да добијам помош како негувател?

Помош можете да побарате од вашето семејство и пријатели. Разговарајте со вашиот доктор од општа пракса (GP) за ситуацијата во која се наоѓате и за тоа како се чувствувате. Може да ве придружува некој пријател за да ви даде поддршка, но проверете дали вашиот пријател е подготвен да го направи тоа. Побарајте преведувач ако вашиот англиски јазик е ограничен. Вашиот доктор (GP) може да ви даде упат да отидете кај други специјалисти за ментално здравје, на пример, кај психолози и советници, кои ќе можат да ви помогнат.



## Каква помош им стои на располагање на негувателите?

### Специјалистите за ментално здравје може:

- Да ви помогнат да најдете начини како да го негувате лицето кои нема да бидат напорни.
- Да ви предложат како да ги контролирате тешките чувства и ситуации.
- Да ве запознаат со други негуватели кои може да ви дадат поддршка и информации.

### Работниците за поддршка на негуватели и службениците за проекти за негуватели може:

- Да ве застапуваат, да ви даваат поддршка и да ве подучуваат.
- Да ви помогнат да добиете правна и финансиска помош.
- Да ви помогнат околу негувањето.
- Да ве упатат во групи и служби за поддршка.
- Ако е потребно, да ви помогнат да поднесете жалба во врска со услугите.
- Да ве советуваат како да се грижите за сопственото здравје.

Работниците за поддршка на негуватели и службениците за проекти за негуватели може да ве поттикнуваат да поминувате повеќе време со другите членови од семејството за тие да не се чувствуваат запоставени, со што ќе внесете поголема разновидност во вашиот живот. Понекогаш кога поминувате многу време со еден член од семејството, тоа може да предизвика напнати односи со другите. За да дознаете како можете да контактирате работници за поддршка на негуватели и службеници за проекти за негуватели во државата или територијата во која живеете, јавете се во Carers Australia на 1800 242 636 (повикот е бесплатен) или стапете во контакт со локалната служба за ментално здравје.

### Групи на негуватели

Многу организации имаат групи на негуватели. Јавете се во Carers Australia или локалната служба за ментално здравје за да најдете група која се среќава близу до вас. Вашиот доктор (GP) можеби исто така ќе може да ви каже за групите во вашата област. Некои групи се посебно наменети за лица кои зборуваат други јазици.

### Транскултурни центри/служби за ментално здравје (Transcultural Mental Health Centres/Services)

Транскултурните центри/служби за ментално здравје им нудат услуги во врска со менталното здравје на лица од неанглиско говорно потекло. Ако во вашата држава или територија постојат вакви центри/служби \*, тие може да ве информираат за нивните услуги и групи на негуватели.

Во групите можете да се дружите, да добиете поддршка и разбирање, и тие може да ви помогнат да се чувствувате помалку изолирани.

## Како можам да си помогнам себеси како негувател?

Можете да научите повеќе за менталната болест на лицето што го негувате. Најдете информации за болеста на вашиот јазик. Австралиското мултикултурно здружение за ментално здравје (ММНА) има голем избор на информативни листови на многу теми во врска со менталното здравје на повеќе од 20 јазици.

Можеби ќе сакате да ја разгледате можноста да посетувате Курс за прва помош на лица со ментална болест (Mental Health First Aid (MHFA)), на кој ќе добиете практични совети што ќе можете да ги користите ако лицето што го негувате падне во криза. Овој курс, кој трае 12 часа, се нуди во сите држави и територии и обично се одржува во четири средби. Кога ќе го завршите курсот ќе добиете Свидетелство за укажување прва помош на лица со ментална болест. Многу курсеви се бесплатни и некои се одржуваат на различни јазици. За повеќе информации, проверете на Интернет страниците на MHFA, [www.mhfa.com.au](http://www.mhfa.com.au).

## Дали можам да добијам парична помош?

Како негувател, можеби имате право на државни додатоци од Centrelink. Закажете средба во канцеларијата на Centrelink за да се информирате за можностите да добивате Исплата за негуватели (Carer Payment) и Додаток за негуватели (Carer Allowance) и за барањата за молба. Можете да понесете некој пријател за поддршка или да побарате преведувач ако англискиот јазик ви е ограничен.

## Како можам да ги балансирам работата и негувањето?

Ако сте негувател и имате платена работа, важно е да знаете дека според законите за работни односи во Австралија, вашиот работодавец мора да ви даде поддршка. Иако може да ви биде тешко да разговарате со надлежното лице на работа за вашата улога како негувател, тоа може да биде корисно. Не мора да му кажете за каков вид на болест станува збор.

Можете да ги побарате и да се договорите за следните работи:

- Флексибилно работно време за да можете да го носите лицето што го негувате на закажани прегледи.
- Можност понекогаш да работите од дома.
- Можност да го смените распоредот на работа ако работите на смени.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://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](mailto:admin@mmha.org.au)

- Отсуствување од работа за негуватели или неплатено отсуствување во кризни ситуации.
- Советување (во некои работни организации може да се добие советување на работа).
- Контакт со застапници на работа или од синдикатот што ќе ви помогнат да се соочите со било какви конфликти што можеби ќе ги имате обидувајќи се истовремено да работите и да го негувате лицето.

## Како можам да му помогнам на лице што е негувател?

Ако некој ваш пријател е негувател, тој/таа можеби не сфаќа или не признава дека му/и треба помош. Ако познавате негувател кој се наоѓа во ваква ситуација, кажете му/и дека сте загрижени и понудете се да го/ја придружувате за да најде помош. Поттикнете го/ја да посети доктор (GP).

Понекогаш негувателите не признаваат дека им треба помош бидејќи:

- Се плашат дека другите ќе мислат дека се немоќни и неспособни да се справат со ситуацијата.
- Мислат дека тие самите треба се да прават.
- Се чувствуваат непријатно кога им помагаат други луѓе.

## Што ќе се случи ако негувателот е дете или тинејџер?

Понекогаш децата и тинејџерите стануваат негуватели и тоа може да претставува премногу голем товар и обврска за нивната возраст. Некои од работите со кои тие може да се соочат се како да го организираат времето и учењето и предрасудата што имаат родител со ментална болест. Ним им е потребна поддршка за да дознаат што можат да им понудат работниците за поддршка на негуватели и специјалистите за ментално здравје за да им помогнат и како да кажат на училиште дека се негуватели. Тие може да започнат со тоа што ќе разговараат со школкиот советник или доктор (GP).

Некои служби за ментално здравје нудат групи за поддршка за деца и тинејџери или кампови каде децата може да се одмараат и забавуваат. Тие може да ги користат овие кампови и групи за да разговараат со нивните врстници за тоа како се чувствуваат, како и да добиваат разбирање и поддршка.

## Листа за проверка за негуватели

Ако сте негувател, прашајте се:

- Дали постои некој доверлив човек со кој можам да зборувам? Ако зборувате со некој, тоа може да ви помогне да се ослободите од притисокот што можеби го чувствувате како негувател. Можеби имате верен пријател со кој можете да зборувате или пак, размислете за тоа да разговарате со доктор (GP) или со некој од специјалистите за ментално здравје кој се грижи за лицето што го негувате. Тие може да ви дадат информации за служби што ќе ви помогнат да продолжете да го негувате лицето и исто така, може да ви дадат совети како да ги изведувате вашите секојдневни работи. Информациите што ќе им ги дадете ќе се чуваат во доверливост.
- Дали имам доволно време за себе и време кога не мора да негувам? Обидете се да правите работи што ги сакате најмалку неколку часа неделно. Излезете на ручек со некој пријател, поминувајте време со другите членови на семејството, посетете некое свето место или место каде можете да добиете духовна поддршка, или правете нешто што ве интересира. Обидете се да продолжете да бидете позитивни.
- Дали имам доволно време за одмор? За да се одморите може да ви помогне ако читате книга, слушате музика за опуштање, правите лесни вежби, или ако пешачите.
- Дали јадам и спијам правилно? За да го одржувате вашето здравје ќе ви помогне ако јадете здрава храна и ако доволно спие.
- Дали вежбаам доволно? Активностите како што се пешачење, возење велосипед, градинарство, танцување или било какви вежби што ги сакате, ќе ви помогнат да се одржувате во добра физичка состојба и да се чувствувате подобро.
- Дали имам пријател или роднина кој може да ми помогне околу негувањето или во итен случај? Ако ви треба одмор, размислете за одмена на негуватели од негата. Во Центрите за одмена на негуватели од негата (Carer Respite Centres) се вработени професионални негуватели кои го негуваат лицето со ментална болест додека вие сте на одмор.
- Дали имам план? Може да биде корисно ако имате дневна рутина, на пример, да јадете оброци во редовно време, но малку менувајте ја рутината за да избегнете да ви биде досадно. Заедно со лицето што го негувате, составете список на телефонски броеви на кои можете да се јавите во итен случај.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://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](mailto:admin@mmha.org.au)

**Потребни ли ви се повеќе информации?****За преведувач****Служба за писмено и усмено преведување (TIS)**

Телефон: 13 14 50

**Служби за ментално здравје и телефонски броеви на кои можете да се јавите 24 часа за итни случаи** кои се наведени во локалниот телефонски именик.

**beyondblue: национална иницијатива за депресија**

Информации за депресија, вознемиреност и слични растројства, можни лекувања и каде се добива помош.

Телефон: 1300 22 4636

Интернет страници: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)**Commonwealth Respite and Carelink Centre**

За информации во врска со Центрите за одмена на негувателите од негата.

Телефон: 1800 052 222

Интернет страници: [www.health.gov.au/ccsd](http://www.health.gov.au/ccsd)**Програма за прва помош на лица со ментална болест (Mental Health First Aid Program)**

За информации во врска со курсеви за прва помош на лица со ментална болест.

Интернет страници: [www.mhfa.com.au](http://www.mhfa.com.au)**ARAFMI Здруженија на негуватели и пријатели на лица со ментална болест**

За контактни податоци во секоја држава и територија.

Интернет страници: [www.arafmiaustralia.asn.au](http://www.arafmiaustralia.asn.au)**Овде напишете ги локалните контактни податоци**

.....

.....

.....

**Австралиско мултикултурно здружение за ментално здравје (ММНА)**

Телефон: 02 9840 3333

Факсимил: 02 9840 3388

Интернет страници: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)Електронска пошта: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)**Carers Australia**

Невладина организација што им нуди на негувателите информации, упати и материјали за подучување.

Телефон: 1800 242 636

Интернет страници: [www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

Интернет страници за млади негуватели:

[www.youngcarers.net.au](http://www.youngcarers.net.au)**Lifeline 24-часовна телефонска служба за советување**

Советување и информации кои ги нуди невладина организација.

Телефон: 13 11 14

Интернет страници: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)**Centrelink**

За информации во врска со Исплата за негуватели (Carer Payment) и Додаток за негуватели (Carer Allowance).

Информативен центар на повеќе јазици при Centrelink (Centrelink Multilingual Call Centre)

Телефон: 13 12 02

(Онеспособени лица, болни лица и негуватели (Disability, Sickness and Carers))

Телефон: 13 27 17

Интернет страници: HYPERLINK <http://www.centrelink.gov.au>  
[www.centrelink.gov.au](http://www.centrelink.gov.au)**Контактирајте го локалниот:**

- Доктор (GP)
  - Центар за ментално здравје
  - Здравствен центар во заедницата
  - Екипа за ментално здравје во локалната болница
  - Транскултурен центар/служба за ментално здравје (Transcultural Mental Health Centre/Service)
- \*ММНА може да ви даде податоци за контакт ако тие се достапни во вашата држава или територија

**За овој информативен лист**

Овој информативен лист го подготви **Австралиското мултикултурно здружение за ментално здравје (ММНА)** со финансиски средства од Австралискиот оддел за здравство и постари лица (Australian Department of Health and Ageing). Другите информативни листови во оваа серија се:

- Права и обврски на корисниците во системот за ментално здравје
- Културниот идентитет и менталното здравје
- Добивање на помош за ментална болест преку доктор
- Посттравматско стресно растројство
- Психоза и проблеми во врска со дрога и алкохол
- Заздравување од ментална болест

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://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](mailto:admin@mmha.org.au)