multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Turkish

BİLGİLENDİRME BELGESİ

Psikoz ve uyuşturucu ve alkol sorunları

(Psychosis and drug and alcohol issues)

Psikoz, bir insanın düşünme, hissetme ve davranış şeklini değiştirir. Bu da ailesi ve toplumsal yaşamı ile okulda veya işinde sorunlara neden olabilir. Uyuşturucu madde kullanımına ve depresyona veya kendilerine zarar verme ya da intihar girişiminde bulunma riskinin artmasına yol açabilir. Bu bilgilendirme belgesi psikozlu vakalara ve uyuşturucuların başlattığı psikozlara ve çifte teşhisler gibi karmaşık akıl sağlığı sorunlarına ve mevcut olan tedavi ve destek seçeneklerine ilişkin bilgiler sunar.

Psikoz nedir?

Psikoz, belirli bir takım belirtilerin bir arada görülmesiyle nitelendirilir. Psikoz krizi yaşayan kişinin gerçeklik duygusu çarpıklaşır ve kişilik değişiklikleri gösterebilir. Psikoz belirtileri yaşayan kişiler psikoz krizi yaşadıklarının farkına varmazlar çünkü gerçeklik duygusunu yitirmişlerdir.

Belirtileri nelerdir?

İnsanlar, belirtiler kişiden kişiye değiştiği için, psikozu farklı şekillerde yaşayabilir. Psikozun erken uyarı işaretleri şunlardır:

- Uyku düzenlerinde değişiklikler.
- İştah değişiklikleri.
- Toplumsal yaşamdan geri çekilme.
- Kişisel temizlik ve bakımda kötüleşme.
- Akıl dışı sözler.
- Belirli hareketler ve düşüncelere saplantı.

Psikoz belirtileri yaşayan bir kişide genellikle kişisel, toplumsal ve mesleki sorunlar bulunur.

Daha ileri belirtiler şunlardır:

Sanrılar – var olmayan şeyleri görmek, duymak, hissetmek, tatmak veya koklamak. Örneğin kişi, “kafasının içinde sesler duyabilir” veya “derisinin altında ilerleyen bir şey” gibi, var olmayan şeyleri görebilir veya hissedebilir. Sanrılar insanı huzursuz eder ve bunları yaşayan kişinin düşmanlık göstermesine ve kendisiyle konuşmanın güç olmasına neden olabilir.

Görkem hayali – örneğin kişi, kendisini bir film yıldızı veya ruhani önder gibi ünlü bir kişi sanabilir. Belirli şarkıların özel olarak kendisi için gizli mesajlar taşıdığını ya da özel güçlere sahip olduğunu düşünebilir.

Paranoya kuruntusu – örneğin kişi, takip edildiğini, kendisine tuzak kurulduğunu veya çeşitli güçler ya da kişilerce kontrol edildiğini düşünebilir. Kendilerine eziyet edildiğine inanabilirler veya hiçbir nedeni olmadan kuşkucu olabilirler.

Düzensiz konuşma veya davranış – kişi örneğin hızlı konuşabilir veya konudan konuya hızlı bir şekilde atlayabilir ya da kendisini ifade etmede güçlük çekebilir. Yemek pişirme ve çamaşır yıkama gibi günlük işleri yapmada güçlükleri olabilir ya da çeşitli durumlara uygunsuz şekilde tepki gösterebilir.

Duygularda değişiklik – örneğin kişi duygularını çok az gösterir ya da fazla konuşmaz. Başka kişilerden geri durur ya da düşünme güçlüğü yaşayabilir.

Vesvese – kişi örneğin büyük korku veya sıkıntı hissedebilir ve sakinleşemez.

Bu belirtiler birkaç saat veya birkaç gün sürebileceği gibi, kişi doğru tedaviyi almazsa haftalarca, aylarca hatta yıllarca da sürebilir.

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



Kimde psikoz gelişebilir?

Akıl hastalığı olan kişilerin sadece yaklaşık yüzde 2'si, psikoz belirtileri ile sonuçlanan ciddi bir akıl hastalığına kapılabilir. Psikoz, tedavi edilebilir. Psikoz herkeste gelişebilir ve tüm kültürlerde meydana gelebilir. Genellikle ilk olarak 15-30 yaşları arasında ortaya çıkar.

Psikoza neler neden olur?

Psikozun nedenleri tam olarak anlaşılamamaktadır ve birçok tetikleyicisi vardır, örneğin:

- Beyinde zedelenme.
- Stres yaşama, örneğin sevilen bir kişiyi yitirme, savaş veya işkence yaşama, yeni bir ülkeye göçme, sıkıntılı yaşam koşulları, yeni bir okula başlama, anne ve babanın boşanması, bir ilişkinin bozulması veya üniversite sınavları.
- Uyuşturucu madde ve alkolün kötüye kullanımı.
- Ailede psikoz vakalarının olması riski artırabilir.

Psikoz vakaları yaşayan ve uyuşturucu madde kullanan bir kişi, yeniden psikoz hastası olma ve depresyon, vesvese veya bellek sorunlarına sahip olma riskini artırır. İyileşmeleri daha uzun zaman alır ve daha süreğen psikoz belirtileri ve vakaları yaşar.

Uyuşturucu maddelerin neden olduğu psikoz nedir?

Uyuşturucu maddelerin neden olduğu psikoz, psikoz hastası olmaya yatkın bir kişinin esrar, amfetamin (speed) ve kokain gibi uyuşturucu maddeleri kullanmasıyla tetiklenir. Uyuşturucu maddelerin neden olduğu psikozlar genellikle hızla ortaya çıkar ve uyuşturucunun etkileri geçene kadar kısa sürer (birkaç saat ile birkaç gün arası). Uyuşturucu maddelerin neden olduğu psikozların en yaygın belirtileri bellek sorunları, şaşkınlık ve sanrılardır. Bu belirtiler tedaviye iyi yanıt verir.

Çifte teşhis nedir?

Çifte teşhis, bir kişide örneğin şizofren, depresyon, çift kutupluluk veya kişilik bozukluğu gibi bir akıl hastalığı VE uyuşturucu ya da alkol sorunu olmasıdır.

Akıl hastası olmak kişinin uyuşturucu ve alkol kullanma riskini büyük ölçüde artırabilir. Akıl hastalığı olan kişiler kendilerini daha iyi hissetmek, yalnızlık hissini gidermek, gevşemek, eğlenmek, sıkıntıyı denetim altına almak veya bir toplumsal gruba ait olmak için uyuşturucu madde veya alkol kullanabilir.

Başlarda uyuşturucular ve alkol kişinin kendisini daha iyi hissetmesine ve belirtilerinden kurtulmasına yardımcı olabilir; ancak, uyuşturucuların veya alkolün etkisi geçtiğinde, belirtiler daha kötüleşir. Çifte teşhisli kişilerin akıl hastalığını atlatmaları daha güçtür.

Akıl hastası olan bir kişi uyuşturucu madde veya alkol kullandığında bu, yaşamının iş, okul, ilişkiler, konut, para ve yasalar gibi tüm öğelerinde sorunlara neden olabilir ve kendisine zarar verme ya da intihar girişimi riski çok daha büyük ölçüde artabilir.

Uyuşturucu madde veya alkol sorunu olan bir kişide akıl hastalığı tanısının konması daha uzun zaman alır.

Psikozlu veya çifte teşhisli birine nasıl yardımcı olabilirim?

İnsanların akıl hastalığı anlayışında kültürün önemli bir işlevi vardır; örneğin, kimi kültürlerde psikozlu davranış doğaüstü nedenlerden kaynaklanıyor gibi görülebilir. Utancı ortadan kaldırmak ve insanların yardım istemesini önleyen engelleri yıkmak önemlidir.

Psikozlu vakalar yaşayan kişinin arkadaşları ve ailesi ne yapılması gerektiğini bilemeyebilirler ve yardımcı olmak için ilk adımı atmakta güçlük çekebilirler. Bu, çok sıkıntı verici olabilir ve kendilerini suçlu, şok içinde, güçsüz veya şaşkın hissedebilirler. Kimi zaman, psikozlu kişi yardıma ihtiyacı olduğunun farkına varmayabilir veya akıl hastalığı ile ilintili olarak utanabilir veya korkabilir. Sevdiğiniz bu kişinin mümkün olduğunca çabuk yardım alması çok önemlidir.

Aile ve arkadaşlar, psikozlu kişiye, farkına vardıkları ve endişelenmelerine neden olan şeyleri açıkça ve sakin bir şekilde anlatarak yardımcı olabilirler. Her şeyin iyiye gidebileceğini ve yardım istemenin zayıflık değil, güçlülük olduğunu ona anlatın. Bir genel pratisyen doktor (GP) veya diğer akıl sağlığı servisleri aracılığıyla yardım alabileceğini ona anlatın. Daima umut aşılamak, sabırlı ve güven verici olmak önemlidir. Akıl hastalığı tedavi edilebilir.

Psikoz ve çifte teşhisin tedavisi nedir?

Psikoz belirtileri veya çifte teşhis yaşamakta olan bir kişi, bunu kendi başına halletmeye çalışmamalıdır. Psikoz başarılı bir şekilde tedavi edilebilir ve çoğu kişi iyi bir şekilde atlatabilir. Kimileri çabucak iyileşebilir ve sadece az bir yardıma gereksinim duyar. Diğerlerinde iyileşme daha uzun bir zaman alabilir ve yoğun bir yardıma gereksinim duyulabilir.

İlaç, ruh doktorunun denetiminde sürekli bakım, psikososyal müdahale ve destek grupları gibi çeşitli tedavi seçenekleri vardır. Kimi zaman hastaneye yatırılmaları gerekebilir.

Çifte teşhis, tıbbi müdahaleyi gerektiren bir sağlık sorunudur. Belirtileri atlatmak ve yeniden kötüleşmeyi engellemek için birçok tür ilaç vardır. Mümkün olduğunca erkenden tedavi görmenin, çifte teşhisli kişinin iyileşmesinde büyük yararı vardır ve yeniden kötüleşme olasılıklarını azaltır.

Psikoz veya çifte teşhis yaşarsam ne yapabilirim?

- İlk adım olarak doktorunuza (GP) gidin.
- Kendinizin ve ailenizin neler olduğunu, neler bekleyebileceğinizi ve psikoz vakalarını nasıl denetim altına alabileceğinizi anlayabilmeniz için hastalık hakkında mümkün olduğunca fazla bilgi edinin. Mevcut olan akıl sağlığı servislerini öğrenin ve yardım ve destek isteyin.
- Ne gibi yardımların var olduğuna ilişkin daha fazla bilgi için yerel akıl sağlığı ya da uyuşturucu madde ve alkol servisi ile ilişkiye geçin.
- Danışma isteyin. Konuşabilecek birinin olması tedavinin çok önemli bir parçasıdır. Danışmanın aileniz ve arkadaşlarınız için de yararı olabilir.
- Stres denetimi. Stresin etkileri bitkinlik, sinirlilik, vesvese, iştah değişikliği ve uykusuzluk olabilir. Stresi azaltmanın kimi yolları gevşeme, derin nefes alma, düzenli olma, zamanın iyi değerlendirilmesi ve sorumluluklarla yükümlülükleri azaltmadır.
- Sağlıklı kalın. İyi yiyin ve uyuyun, düzenli olarak egzersiz yapın ve düzenli olarak tıbbi kontrolden geçin.
- Başarılabilir hedefler saptayın ve başarılarınızı kutlayın.
- Destekleyici bir çevre yalıtılmışlığı azaltır ve psikoz belirtileri ile başa çıkmanıza yardımcı olur. Ailenin, arkadaşların ve grupların desteğine sahip olmak iyileşme konusunda olumlu olmanıza, sevgi dolu ve durağan ortamlar yaratmanıza ve özsaygı geliştirmenize yardımcı olur. Toplumsal ilişkiler geliştirmek ve bunları korumak önemlidir ve var olan ilişkiler bozulursa, danışmanlık ve sorun çözme stratejileri araştırın.
- Yeniden kötüye gidişi önleyin. Stresi tetikleyen şeyleri saptayın, yeniden kötüye gidişin erken işaretlerini sıralayın, baş edebilme stratejilerini belirleyin, erken işaretleri denetleyebilmek için almanız gereken ilaçların listesini yapın ve daha fazla yardım ve destek için kiminle ilişkiye geçebileceğinizi belirleyin.

Farklı stratejiler bazı kişiler için başkalarından daha fazla işe yaradığından size uygun olanı görmek için farklı olanları deneyin. Kimileri çok az müdahale ile çabucak iyileşir, kimileri ise uzun süreli destek yoluyla daha iyi kontrol altında tutabilir.

Aile mensubu ve arkadaş olarak psikozu ve çifte teşhisi nasıl idare edebilirim?

Psikoz belirtileri herkes için sıkıntılıdır. Aile mensubu veya arkadaş olarak korkabilir, kederlenebilir, kızabilir, bıkabilir, utanabilir ve umudunuzu kesebilirsiniz. Psikoz tedavisi uzun zaman alabildiğinden başarısızlıklara hazır olun. Sorunlarınızı tek başınıza karşılamayın. Yardımcı olup destek sağlayabilecekleri için başkalarıyla, arkadaşlarınızla, ailenizin mensuplarıyla, profesyonellerle konuşun. Kendiniz için de zamana gereksindiğinizi unutmayın. Şunlar için daha fazla özen göstermeniz gerekebilir:

- Şiddetten kaçının ve mutlaka güvenlikli olun. Kişinin hareketlerinden gözünüz korkarsa veya tehdit edilirseniz yardım istemekten çekinmeyin. Gerekirse polis çağırın.
- Uyuşturucu ve alkol alışkanlığını desteklemeden kişiyi desteklemek için stratejiler geliştirin; örneğin para vereceğinize ona yiyecek alın veya elektrik faturasını ödeyin.

- İntihar ve intihar tehdidi, çifte teşhisli kişinin davranışlarının bir parçasıdır. Aile ve arkadaşların, bu konuya nasıl karşılık verip ele alacaklarını tasarlamaları gerekir.
- Yeniden kötüleşmeler olursa, yardım istemekten korkmayın ve olumlu destek sunun.
- Kişinin kendi sorununu nasıl algıladığını anladığınızı gösterin ve onun seçimleri ile yaşam biçimine saygı duyun.
- Sizin için hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu ona bildirin. Bunu daima sakin ve açık bir şekilde belirtin.
- Doğum günleri, dinî ve kültürel şenlikler ve özel aile etkinlikleri gibi alışkanlıkları ve kutlamaları sürdürün.

Daha fazla bilgiye ihtiyacınız var mı?

Tercüman için

Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi (TIS)
Tel: 13 14 50

Akıl sağlığı servisleri ve 24 saatlik acil durum numaraları
yerel telefon rehberinizde sıralanmıştır.

Lifeline 24-saatlik telefonla danışmanlık servisi
Bir sivil toplum kuruluşu tarafından sağlanan danışmanlık ve bilgilendirme servisi.
Tel: 13 11 14
İnternet: www.lifeline.org.au

Avustralya Uyuşturucu ve Alkol Bilgilendirme Ağı (ADIN)
Her eyalet ve bölgedeki uyuşturucu madde ve alkol servisleri hakkında bilgi.
İnternet: www.adin.com.au

Carers Australia
Bakıcılara bilgi, havale ve eğitim kaynakları sağlayan bir sivil toplum kuruluşu.
Tel: 1800 242 636
İnternet: www.carersaustralia.com.au

Yerel ilişki ayrıntılarını buraya yazın

.....

.....

.....

Çokkültürlü Akıl Sağlığı Avustralya (MMHA)
Tel: 02 9840 3333
Faks: 02 9840 3388
İnternet: www.mmha.org.au
Email: admin@mmha.org.au

Sane Australia
Ulusal ve ücretsiz telefon yardım hattı aracılığıyla, eğitim kaynakları ve araştırma ile birlikte bilgi ve havale sağlayan ulusal akıl sağlığı yardım kuruluşu.
Tel: 1800 18 SANE (7263)
İnternet: www.sane.org

beyondblue: ulusal depresyon girişimi
Depresyon, evham ve ilgili rahatsızlıklar, mevcut tedaviler ve nereden yardım alınabileceğine ilişkin bilgiler.
Tel: 1300 22 4636
İnternet: www.beyondblue.org.au

Çevrenizdeki şu kişilerle ilişkiye geçin:

- Doktor (GP)
- Akıl sağlığı merkezi
- Toplum Sağlık Merkezi
- Bölgenizdeki hastanede bulunan akıl sağlığı ekibi
- Kültürlerarası Akıl Sağlığı Merkezi/Servisi (Transcultural Mental Health Centre/Service)

  MMHA, varsa, eyalet veya bölgenizdeki ilişki ayrıntılarını sağlayabilir.

Bu bilgilendirme belgesi hakkında

Bu bilgilendirme belgesi **Çokkültürlü Akıl Sağlığı Avustralya** (MMHA) tarafından, Avustralya Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı'ndan (Australian Department of Health and Ageing) sağlanan fonla yayınlanmıştır. Bu dizideki diğer bilgilendirme belgeleri şunlardır:

- Akıl hastası olan kişilerin bakıcıları
- Akıl sağlığı sistemini kullananların hakları ve sorumlulukları
- Kültürel kimlik ve akıl sağlığı
- Akıl sağlığı için bir doktor aracılığıyla yardım almak
- Travma sonrası stres rahatsızlığı
- Bir akıl hastalığını atlatmak

© 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