

Θεραπεία για τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών

Αν η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών επηρεάζει τη σωματική ή/και ψυχική σας υγεία, την οικογένεια, τις σχέσεις, την εργασία, το σχολείο, την οικονομική ή άλλη κατάσταση στη ζωή σας, θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια.

Υπηρεσίες υποστήριξης είναι διαθέσιμες για εσάς, καθώς και για την οικογένεια και τους φίλους σας, αν αισθάνονται ότι θα τους βοηθούσαν. Η θεραπεία σας θα αναπτύσσεται σε συνεννόηση μαζί σας και θα εξαρτάται από τις συγκεκριμένες σας ανάγκες. Το είδος θεραπείας που λαμβάνετε μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου, αλλά θα ζητούν τη γνώμη σας και θα συμμετέχετε στη διαδικασία.

Αν χρησιμοποιείτε αλκοόλ ή ναρκωτικά και δεν σας ενδιαφέρει να ζητήσετε θεραπεία, είναι και σ' αυτή την περίπτωση καλή ιδέα να σας κάνει ο γιατρός σας τακτικό έλεγχο υγείας.

Πώς μπορώ να λάβω βοήθεια;

Οι περισσότερες υπηρεσίες θεραπείας για αλκοόλ και ναρκωτικά δέχονται αυτοπαραπομπή – αυτό σημαίνει ότι ένα άτομο μπορεί να επικοινωνήσει απευθείας μαζί τους για να οργανώσει μια αξιολόγηση. Για να βρείτε υπηρεσίες θεραπείας και να συζητήσετε σχετικά, καλέστε την Υπηρεσία Πληροφοριών για Αλκοόλ και Ναρκωτικά (Alcohol and Drug Information Service) στην πολιτεία ή την επικράτειά σας. Οι αριθμοί παρατίθενται παρακάτω:

ACT (02) 5124 9977	TAS 1800 250 015
NSW (02) 9361 8000 1800 422 599 (εκτός Σύδνεϋ)	WA (08) 9442 5000 1800 198 024 (εκτός Περθ)
NT 1800 131 350	VIC 1300 85 85 84 (πληροφορίες) 1800 888 236 (συμβουλευτική)
QLD 1800 177 833	SA 1300 131 340

Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να παράσχει παραπεμπτικό σε μια εξειδικευμένη υπηρεσία θεραπείας τοξικομανών, καθώς και πληροφορίες, υποστήριξη και συνεχιζόμενη θεραπεία μετά την ολοκλήρωση του προγράμματός σας στην εξειδικευμένη υπηρεσία. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν θα χρειαστούν όλοι εξειδικευμένη θεραπεία.

Οι ιδιωτικά χρηματοδοτούμενες υπηρεσίες θεραπείας ενδέχεται να απαιτούν παραπεμπτικό από γιατρό, επομένως είναι καλή ιδέα να το ελέγξετε αυτό πρώτα. Αφού επικοινωνήσετε με μια υπηρεσία θεραπείας, θα οργανωθεί αξιολόγηση. Αυτό μπορεί να γίνει από τηλεφώνου ή πρόσωπο με πρόσωπο στην αρχή, και στη συνέχεια μπορούν να συζητηθούν οι επιλογές σας για θεραπεία. Μπορεί να υπάρχει λίστα αναμονής για ορισμένες υπηρεσίες, αλλά αν η κατάλληλη θεραπεία δεν είναι διαθέσιμη σε μια συγκεκριμένη υπηρεσία, μπορεί να γίνει παραπομπή σε υπηρεσίες κάπου αλλού. Αν περιμένετε προς το παρόν για θεραπεία και αναζητάτε κάποια υποστήριξη, μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε βοήθεια καλώντας την ADIS (στους αριθμούς που αναφέρονται παραπάνω) ή να επισκεφθείτε το www.counsellingonline.org.au.

Ποια είδη θεραπείας διατίθενται;

Διατίθεται μια σειρά από επιλογές θεραπείας τόσο για ιδιωτικούς όσο και για δημόσιους ασθενείς, οι οποίες μπορεί να συνδυαστούν. Περιλαμβάνουν:

Διαχείριση απεξάρτησης/αποτοξίνωση

- Οι **ιδρυματικές** υπηρεσίες παρέχουν ένα υποστηριζόμενο περιβάλλον για ενόικους που τους επιτρέπει να απεξαρτηθούν με ασφάλεια από τον εθισμό τους στο αλκοόλ ή τα ναρκωτικά σε ένα εποπτευόμενο ίδρυμα ή νοσοκομείο. Αυτά τα ιδρύματα στελεχώνονται συνεχώς με προσωπικό και μπορεί να προσφέρουν ατομική και ομαδική συμβουλευτική υπηρεσία, καθώς και αλληλοϋποστήριξη (peer support).
- Οι **μη ιδρυματικές** υπηρεσίες έχουν κοινοτική βάση. Αυτό σημαίνει ότι δεν απαιτείται να ζείτε σε ένα ίδρυμα ή νοσοκομείο για όλη τη διάρκεια της θεραπείας σας. Οι μη ιδρυματικές υπηρεσίες παρέχονται μέσω οριοθετημένων περιοχών και παραπέμπεστε σε υπηρεσίες στην τοπική σας περιοχή. Παραδείγματα μη ιδρυματικών υπηρεσιών περιλαμβάνουν συμβουλευτικές υπηρεσίες, μη ιδρυματική απεξάρτηση και θεραπευτική ημερήσια αποκατάσταση.

- Τα προγράμματα **αποκατάστασης** παρέχουν κατάλυμα καθώς και ένα δομημένο σχέδιο φροντίδας και μπορούν να διαρκέσουν από λίγες εβδομάδες έως αρκετά χρόνια. Δεν παρέχουν συνήθως φάρμακα απεξάρτησης, επομένως είναι σημαντικό να έχετε ήδη ολοκληρώσει τη θεραπεία απεξάρτησης πριν από την εισαγωγή σας.
- Οι **υπηρεσίες κοινωνικής στήριξης** μπορούν να σας προσφέρουν βοήθεια με θέματα στέγασης, οικονομικά, νομικά, γενικής υγείας, οδοντιατρικής και άλλα.
- Οι υπηρεσίες **διπλής διάγνωσης** εξυπηρετούν άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα τόσο ναρκωτικών ουσιών όσο και ψυχικής υγείας, γνωστά ως «διπλή διάγνωση» (dual diagnosis). Η διάγνωση τόσο της χρήσης ναρκωτικών ουσιών όσο και των διαταραχών ψυχικής υγείας είναι συχνή και απαιτεί από τις υπηρεσίες την αντιμετώπιση και των δύο προβλημάτων.
- Τα προγράμματα **αλληλοϋποστήριξης** στελεχώνονται συνήθως από άτομα με προσωπική εμπειρία χρήσης ή εξάρτησης από ναρκωτικές ουσίες, και όχι από επαγγελματίες υγείας. Τα προγράμματα Alcoholics Anonymous (Ανώνυμοι Αλκοολικοί) και Narcotics Anonymous (Ανώνυμοι Ναρκομανείς) είναι παραδείγματα προγραμμάτων αλληλοϋποστήριξης (peer support).
- Η **συμβουλευτική** είναι ο πιο συνήθης τύπος θεραπείας. Μπορεί να πάρει πολλές διαφορετικές μορφές, όπως να μιλάτε για τα προβλήματά σας, να αλλάζετε τα πρότυπα σκέψης σας ή να σχεδιάζετε πώς να διαχειρίζεστε δύσκολες καταστάσεις. Οι συμβουλευτικές υπηρεσίες μπορούν να προσφέρονται αυτοπροσώπως, από τηλέφону ή μέσω διαδικτύου.
- **Φαρμακοθεραπεία** Η χρήση φαρμάκου για αντικατάσταση ναρκωτικού ονομάζεται «φαρμακοθεραπεία υποκατάστασης» (substitution pharmacotherapy). Το φάρμακο χορηγείται ως συνταγογραφούμενη δόση κάποιας ουσίας για τη μείωση της έντονης επιθυμίας (cravings). Αυτό είναι διαθέσιμο μόνο για ορισμένα ναρκωτικά και ο γιατρός σας ή η υπηρεσία θεραπείας μπορεί να σας δώσει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το τι είναι διαθέσιμο για τη συγκεκριμένη σας περίπτωση.
- Η **απεξάρτηση** ή αποτοξίνωση (detox) συνεπάγεται διακοπή ή μείωση της χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Πολλοί άνθρωποι βιώνουν συμπτώματα κατά τη διάρκεια της απεξάρτησης λόγω της σωματικής ή ψυχολογικής τους εξάρτησης. Η αποτοξίνωση ή απεξάρτηση χωρίς να υποβληθείτε σε άλλες θεραπείες μπορεί να οδηγήσει σε υποτροπή. Είναι σημαντικό να διερευνήσετε συμπληρωματικές θεραπείες όπως υπηρεσίες συμβουλευτικής, αλληλοϋποστήριξης ή αποκατάστασης, για να σας συμπαραστέκονται κατά τη διάρκεια ή μετά την απεξάρτηση από τη χρήση ουσιών.
- Οι **Υπηρεσίες Στήριξης Οικογενειών** είναι διαθέσιμες για να υποστηρίξουν τους γύρω σας, οι οποίοι μπορεί να επηρεάζονται από τη δική σας χρήση ναρκωτικών. Εκτός από την παροχή κατανόησης, μπορούν να παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τον καλύτερο τρόπο βοήθειας κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Family Drug Support (Στήριξη Οικογενειών κατά των Ναρκωτικών) σε όλη την Αυστραλία: 1300 368 186 ή Family Drug Help (Βοήθεια Οικογενειών κατά των Ναρκωτικών): 1300 660 068

Πόσο θα κοστίσει;

Μπορεί να υπάρχει κάποιο ελάχιστο κόστος για ορισμένες υπηρεσίες στο δημόσιο τομέα, αλλά ορισμένες διαφορετικές επιλογές θεραπείας (όπως συμβουλευτική και απεξάρτηση) διατίθενται γενικά δωρεάν ή σε χαμηλό κόστος. Θα πρέπει να πληρώσετε για οποιαδήποτε θεραπεία η οποία πραγματοποιείται σε ιδιωτικές υπηρεσίες αλκοόλ και ναρκωτικών. Οι μη κερδοσκοπικές ιδρυματικές υπηρεσίες ζητούν συνήθως συνεισφορά από τους νοίκους σε παροχές (π.χ. Newstart) ενώ αυτοί παραμένουν σε ιδρυματική θεραπεία.

Πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία, επικοινωνήστε με το Medicare ή/και τον ιδιωτικό σας φορέα ασφάλισης υγείας, αν έχετε, για να επιβεβαιώσετε για τι ακριβώς καλύπτεστε. Η ιδιωτική ασφάλιση υγείας συνιστάται αν επιθυμείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στον ιδιωτικό τομέα θεραπείας.

Δεν χρειάζεται να αντιμετωπίζετε θέματα ναρκωτικών από μόνοι σας. Για πληροφορίες και συμβουλές, καλέστε την υπηρεσία DrugInfo στο 1300 85 85 84

Για συμβουλές και υποστήριξη σχετικά με την αντιμετώπιση ενός φίλου ή μέλους της οικογένειας που χρησιμοποιεί ναρκωτικά, επικοινωνήστε με την υπηρεσία Family Drug Help στο 1300 660 068




● Μείνετε ενημερωμένοι

 twitter.com/alcoholdrugfdn

 facebook.com/alcoholdrugfdn

● Επικοινωνήστε μαζί μας

 1300 85 85 84

 adf.org.au

© Alcohol and Drug Foundation 2019

ABN 66 057 731

Αποποίηση ευθυνών: Το ίδρυμα Australian Drug Foundation (Αυστραλιανό Ίδρυμα κατά των Ναρκωτικών) έχει καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλίσει ότι το υλικό που εμπεριέχεται σ' αυτή την έκδοση ήταν σωστό κατά το χρόνο εκτύπωσης.

Το ίδρυμα Australian Drug Foundation δεν παρέχει εγγύηση και δεν αποδέχεται ευθύνη για την ακρίβεια ή πληρότητα των πληροφοριών και διατηρεί το δικαίωμα να κάνει αλλαγές χωρίς ειδοποίηση ανά πάσα στιγμή κατά την απόλυτη κρίση του.