

Trattamento per l'abuso di alcol o droga.

Se l'abuso di alcol o droga sta avendo delle ripercussioni sulla tua salute fisica o mentale, sulla tua famiglia, sui tuoi rapporti personali, sul lavoro, sulla scuola o su altre situazioni economiche o della vita, dovresti chiedere aiuto.

Vi sono servizi di supporto a disposizione tua nonché dei tuoi familiari e amici se ritengono che tali servizi sarebbero loro di aiuto. Il tuo trattamento sarà formulato in consultazione con te e dipenderà dai tuoi bisogni specifici. Il tipo di trattamento che ricevi potrebbe cambiare nel corso del tempo, ma tu verrai consultato e parteciperai al relativo iter.

Se fai uso di alcol o droga e non sei interessato a richiedere un trattamento, varrà sempre la pena sottoporsi a visite di controllo a scadenza periodica da parte del tuo medico di base.

Come faccio ad ottenere aiuto?

La maggior parte dei servizi di trattamento per la dipendenza da alcol e droga accetta l'autosegnalazione – ossia una persona può contattarli direttamente per organizzare un accertamento. Per trovare e discutere servizi di trattamento chiama l'Alcohol and Drug Information Service nel tuo stato o territorio di residenza. I numeri sono elencati qui sotto:

ACT (02) 5124 9977	TAS 1800 250 015
NSW (02) 9361 8000 1800 422 599 (fuori Sydney)	WA (08) 9442 5000 1800 198 024 (fuori Perth)
NT 1800 131 350	VIC 1300 85 85 84 (informazioni) 1800 888 236 (consulenza psicologica)
QLD 1800 177 833	SA 1300 131 340

Anche il medico di base può segnalarti ad un servizio specializzato per il trattamento della tossicodipendenza oltre a fornirti informazioni, sostegno e trattamento continuativo una volta che sei stato accettato dal servizio specializzato. È importante ricordare che non tutti necessiteranno di un trattamento specializzato.

Servizi di trattamento a finanziamento privato potrebbero richiedere la segnalazione da parte di un medico e pertanto faresti bene ad informarti prima. Dopo che avrai contattato un servizio di trattamento, verrà predisposto un accertamento. Questo potrebbe essere condotto dapprima telefonicamente o di persona e poi sarà seguito dalla discussione delle tue opzioni di trattamento. Per taluni servizi potrebbe essere prevista una lista d'attesa ma se un trattamento adeguato non è disponibile presso una determinata agenzia, la segnalazione può essere effettuata a servizi altrove. Se sei attualmente in attesa di trattamento e cerchi supporto, puoi ottenere assistenza chiamando l'ADIS (ai numeri sopraelencati) oppure visitando il sito www.counsellingonline.org.au.

Quali tipi di trattamento sono disponibili?

Tutta una serie di opzioni di trattamento è disponibile a pazienti sia privati sia pubblici, con una eventuale combinazione di più opzioni. Queste comprendono:

Gestione dell'astinenza/disintossicazione

- I servizi **residenziali** offrono un ambiente supportato a carattere residenziale in cui gli interessati possono gestire in modo sicuro l'astinenza da alcol o droga in una struttura vigilata o in ospedale. Tali strutture sono soggette alla vigilanza continua di personale e possono offrire consulenza psicologica individuale e di gruppo nonché il sostegno dei pari.
- I servizi **non residenziali** fanno leva su soluzioni disponibili al pubblico generale. Ne consegue che non sei tenuto a vivere in una struttura o in ospedale per la durata del trattamento. I servizi non residenziali sono erogati nell'ambito di bacini d'utenza e tu verrai

segnalato a servizi nel tuo territorio comunale. Esempi di servizi non residenziali comprendono consulenza psicologica, gestione dell'astinenza a carattere non residenziale e riabilitazione terapeutica in regime di day service.

- I programmi di **riabilitazione** offrono una soluzione abitativa oltre ad un piano terapeutico strutturato e possono avere una durata che va da alcune settimane a diversi anni. Di norma non erogano farmaci per gestire l'astinenza e pertanto è importante che tu abbia già completato il trattamento per l'astinenza prima del ricovero.
- I **servizi di supporto sociale** possono offrire assistenza abitativa, economica, legale, sanitaria generale, dentaria e di altra natura.
- I servizi di **doppia diagnosi** si rivolgono alle persone che sono alle prese con problemi sia di tossicodipendenza sia di salute mentale. Al riguardo si parla di 'doppia diagnosi'. Una diagnosi sia di tossicodipendenza sia di salute mentale è comune e richiede servizi che affrontino entrambi questi problemi.
- I programmi di **supporto dei pari** si avvalgono di solito dell'apporto di persone in possesso di esperienza personale relativamente all'abuso di stupefacenti o di tossicodipendenza. Alcoholics Anonymous e Narcotics Anonymous sono esempi di programmi di supporto dei pari.
- **Consulenza psicologica** (o counselling) è il tipo più comune di trattamento. Può prendere molte forme diverse quali il parlare dei tuoi problemi, cambiare il tuo modello di pensiero o pianificare il modo in cui puoi gestire situazioni difficili. I servizi di consulenza psicologica possono essere offerti di persona, telefonicamente o on-line.
- **Farmacoterapia**. L'uso di un farmaco in sostituzione di una droga viene definito 'farmacoterapia sostitutiva'. Il farmaco viene somministrato come dose prescritta di una droga per ridurre il desiderio creato dalla dipendenza. Questa terapia può essere offerta solo per alcune droghe e il tuo medico o servizio di trattamento potranno darti maggiori informazioni su cosa è disponibile per la tua situazione specifica.
- **Astinenza** o disintossicazione (detox) consiste nello smettere o nel ridurre il tuo uso di sostanze stupefacenti. Molte persone accusano sintomi durante l'astinenza a causa della propria dipendenza fisica o psicologica. La disintossicazione o l'astinenza senza impiegare altri trattamenti possono portare ad una ricaduta. È importante esplorare trattamenti complementari quali consulenza psicologica, supporto dei pari o riabilitazione, per sostenerti durante o dopo l'astinenza dall'uso di sostanze stupefacenti.
- I **servizi di supporto familiare** sono disponibili per sostenere quelli che ti stanno attorno e che potrebbero essere interessati dal tuo uso di droghe. Oltre ad offrire comprensione, possono fornire informazioni sul modo migliore di aiutarti durante il trattamento. Telefona a Family Drug Support al numero 1300 368 186 (in tutta l'Australia) oppure al Family Drug Help al numero 1300 660 068

Quanto costerà?

Potrebbero essere previsti dei costi minimi per alcuni servizi nel settore pubblico, ma varie opzioni di trattamento (quali consulenza psicologica e astinenza) sono generalmente gratuiti o a basso costo. Dovrai farti carico del costo di eventuali trattamenti erogati da servizi privati per il trattamento dell'abuso di alcol e droga. Servizi a carattere residenziale senza fini di lucro di solito richiedono un contributo dai residenti che ricevono sussidi dal governo (es. Newstart) mentre seguono il trattamento in ambito residenziale.

Prima di iniziare il trattamento, contatta il Medicare e/o la tua assicurazione medica privata, se ne hai una, per confermare esattamente quali prestazioni sono coperte dalla polizza. L'assicurazione medica privata è consigliata se desideri avvalerti di trattamenti erogati dal settore privato.

Non devi affrontare i problemi della tossicodipendenza da solo. Per informazioni e consigli, chiama DrugInfo al numero 1300 85 85 84
Per suggerimenti utili e supporto se ti prendi cura di un amico o familiare che usa droghe, contatta Family Drug Help al numero 1300 660 068



● Rimani informato

 twitter.com/alcoholdrugfdn

 facebook.com/alcoholdrugfdn

● Contattaci

 1300 85 85 84

 adf.org.au

© Alcohol and Drug Foundation 2019

ABN 66 057 731

Clausola esonerativa: L'Australian Drug Foundation ha fatto del proprio meglio per far sì che il materiale contenuto in questa pubblicazione fosse corretto al momento di andare in stampa.

L'Australian Drug Foundation non garantisce l'accuratezza o la completezza delle informazioni e non accetta alcuna responsabilità al riguardo e si riserva il diritto di apportare cambiamenti a propria discrezione in qualsiasi momento e senza preavviso.