



Ο Οδηγός του *beyondblue* για τους Φροντιστές

Η στήριξη και η φροντίδα ενός ατόμου
με κατάθλιψη, άγχος και/ή σχετική διαταραχή



*Η φροντίδα των άλλων, η φροντίδα
του εαυτού σας*

Αυτό το φυλλάδιο δημιουργήθηκε από φροντιστές για φροντιστές.

Σας ευχαριστούμε

Το *beyondblue* θα ήθελε να ευχαριστήσει όλους τους φροντιστές που συνέβαλλαν στη σύνταξη αυτού του οδηγού με το να συμμετέχουν σε αντιπροσωπευτικές ομάδες, να προσφέρουν βαθύτερη γνώση από τις εμπειρίες τους και να μοιραστούν τις προσωπικές τους ιστορίες. Τα λόγια που χρησιμοποίησαν για να περιγράψουν τις εμπειρίες τους παραθέτονται από την αρχή μέχρι το τέλος αυτού του οδηγού. Η συμβολή τους είναι ανεκτίμητη.

Σχετικά με το *beyondblue*

Το *beyondblue* είναι ένας ανεξάρτητος, μη-κερδοσκοπικός οργανισμός που εργάζεται για την αντιμετώπιση θεμάτων που σχετίζονται με την κατάθλιψη, το άγχος και τις συναφείς διαταραχές στην Αυστραλία.

Μία από τις κύριες προτεραιότητες του *beyondblue* επικεντρώνεται στα άτομα που έχουν υποφέρει από κατάθλιψη, άγχος και σχετικές διαταραχές (ενίοτε αναφέρονται ως 'καταναλωτές') και στους φροντιστές τους. Άτομα με κατάθλιψη, άγχος και σχετικές διαταραχές, και φροντιστές, συμμετέχουν στη μελέτη του *beyondblue*, συνεισφέρουν στην ανάπτυξη του πληροφοριακού υλικού του *beyondblue* (όπως για παράδειγμα αυτού του φυλλαδίου) και βοηθούν στο να αυξηθεί η ενημέρωση μιλώντας για τις προσωπικές τους εμπειρίες.

blueVoices

Το *beyondblue* υποστήριξε τη δημιουργία μιας εθνικής ομάδας εργασίας καταναλωτών και φροντιστών, με τίτλο blueVoices, η οποία περιλαμβάνει ανθρώπους με άμεση προσωπική εμπειρία σε:

- κατάθλιψη
- άγχος
- περιγεννητική (προγεννητική και επιλόχεια) κατάθλιψη και/ή άγχος
- διπολική διαταραχή
- συνύπαρξη χρήσης ουσιών και κατάθλιψης
- συνύπαρξη χρόνιας σωματικής ασθένειας και κατάθλιψης.

Πολλά μέλη της ομάδας blueVoices είναι φροντιστές ή άτομα που παρέχουν κύρια υποστήριξη σε ανθρώπους που υποφέρουν από μία ή περισσότερες από τις παραπάνω καταστάσεις και έχουν συμβάλει στη δημιουργία και το περιεχόμενο αυτού του οδηγού.

Για να μάθετε πώς μπορείτε να γίνετε μέλος της ομάδας blueVoices πηγαίνετε στο ιστοσελίδα www.beyondblue.org.au – κάντε κλικ στο [Getting involved](#), και έπειτα στο [Join blueVoices](#).



Περιεχόμενα

Πρόλογος	4
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ	5
<ul style="list-style-type: none"> • Για ποιους είναι αυτός ο οδηγός • Σε αυτό τον οδηγό... • Τι σημαίνει «φροντιστής» 	
Ενότητα 1 - Η φροντίδα των άλλων	7
Η αναγνώριση ότι κάτι δεν πάει καλά	8
Το Πρώτο Βήμα	10
Τήρηση του πρώτου ραντεβού	11
Πώς μπορεί ο φροντιστής να έχει πρόσβαση σε πληροφορίες;	14
Η διατήρηση της ενεργητικότητας	15
Οι προσπάθειες για την ανάρρωση	17
Το ξεπέραςμα των υποτροπών	18
Καταστάσεις έκτακτης ανάγκης	19
Ενότητα 2 - Η φροντίδα του εαυτού σας	21
Να αποδέχεστε πώς αισθάνεστε	22
Σχέσεις	24
Η φροντίδα του εαυτού σας	28
Η σωστή υποστήριξη για εσάς	30
Περισσότερες πληροφορίες και στήριξη	32
Οργανισμοί για τους φροντιστές	32
Σημειώσεις	34





Με μεγάλη μου χαρά βλέπω τη δημιουργία αυτής της σπουδαίας έκδοσης που θα βοηθήσει τους φροντιστές και τις οικογένειες των αγαπημένων προσώπων με ψυχική ασθένεια.

Έχω τη βεβαιότητα ότι αυτό το βιβλίο θα είναι εξαιρετικά πολύτιμο, όχι μόνο για τις οικογένειες των ατόμων με πρόσφατη διάγνωση, αλλά και για αυτούς που βρίσκονται στο σύστημα ψυχικής υγείας για ποικίλα χρονικά διαστήματα.

Έχουν περάσει πάνω από 25 χρόνια από τότε που η οικογένειά μας πρωτο-χτυπήθηκε από τις προκλήσεις της ψυχικής ασθένειας. Μια από τις ολοφάνερους ανεπάρκειες του συστήματος εκείνη την περίοδο ήταν η έλλειψη βασικής ενημέρωσης για να βοηθήσει στη ενημέρωση/εκπαίδευση και αύξηση της κατανόησης των μεθοδεύσεων για βοήθεια στην καθημερινή ζωή. Αφεθήκαμε να παραπαίουμε, βρισκόμενοι σε σύγχυση και αμηχανία. Τώρα, 25 χρόνια αργότερα, είναι σπουδαίο να βλέπουμε ότι υπάρχει υποστήριξη αυτού του είδους.

Θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε όλους όσους συμμετείχαν συνεισφέροντας σε αυτό το σημαντικό έργο.

Θέλω να αναγνωρίσω τη συμβολή όλων αυτών των φροντιστών των οποίων οι εμπειρίες και οι αφηγήσεις ενίσχυσαν την καταλληλότητα αυτού του βιβλίου. Η χρησιμοποίηση αφηγήσεων από την αληθινή ζωή θα προσφέρει στους φροντιστές μας και τις οικογένειές σε όλη την Αυστραλία ένα πραγματικό σύνδεσμο καθώς θα ταυτιστούν με τις σκέψεις και τα συναισθήματα των ανθρώπων που έχουν βιώσει τα ίδια ζητήματα.

Η απομόνωση είναι ένα από τα πιο σημαντικά γεγονότα που μας αποδυναμώνουν στη ζωή, και αυτές οι ιστορίες θα αποδείξουν ότι «δεν είστε μόνοι σας» στον αγώνα εναντίον των προκλήσεων.

Συγχαρητήρια σε όλους όσους συμμετείχαν και σας παραδίδω αυτή τη σπουδαία έκδοση για να τη διαβάσετε.

John McGrath AM
Πρώην Αντιπρόεδρος



Για ποιους είναι αυτός ο οδηγός

Αυτός ο οδηγός περιέχει πληροφορίες για τους φροντιστές και τα μέλη οικογένειας των ατόμων με κατάθλιψη/άγχος. Μπορεί να βοηθήσει αυτούς που:

- δεν είναι ακόμα βέβαιοι αν το άτομο που στηρίζουν έχει σίγουρα κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας
- ξέρουν ότι κάτι δεν πάει καλά, και ίσως κάνουν τις πρώτες ενέργειες για να πάρουν μια ιατρική γνώμη
- στηρίζουν κάποιο φιλικό ή αγαπημένο πρόσωπο για κάποια περίοδο, και καταβάλουν προσπάθειες για την ανάρρωσή του
- φροντίζουν κάποιον/α που έχει πρόβλημα ψυχικής υγείας, καθώς επίσης και πρόβλημα σωματικής υγείας (για παράδειγμα καρδιακή πάθηση, νόσο του Πάρκινσον ή καρκίνο).

Ο οδηγός αυτός βασίζεται στις προσωπικές εμπειρίες των φροντιστών που έχουν μοιραστεί μαζί μας τις ιστορίες τους. Μολονότι οι εμπειρίες του καθενός είναι διαφορετικές, μπορεί επίσης να ανακαλύψετε ότι πολλά πράγματα είναι κοινά – για παράδειγμα, τα συναισθήματα, οι σκέψεις και οι αντιδράσεις σας.

Σε αυτό τον οδηγό...

Ο οδηγός χωρίζεται σε δύο τμήματα:

Η φροντίδα των άλλων

Αυτό το τμήμα αφορά τη φροντίδα και τη βοήθεια προς το άτομο που υποστηρίζετε. Αυτό το τμήμα θα φανεί ιδιαίτερα χρήσιμο σε ανθρώπους που είναι καινούργιοι στο ρόλο του φροντιστή. Καλύπτει:

- το πώς να αναγνωρίζετε ότι κάτι δεν πάει καλά
- τις πρώτες ενέργειες για την αναζήτηση θεραπευτικής αγωγής
- τις προσπάθειες για ανάρρωση και το ξεπέραςμα των εμποδίων
- την αντιμετώπιση των καταστάσεων έκτακτης ανάγκης και κρίσης.

Η φροντίδα του εαυτού σας

Αυτό το τμήμα ασχολείται με την κατανόηση των συναισθημάτων σας και το πώς μπορεί κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας να επηρεάσει εσάς, την οικογένεια και τους φίλους σας. Ίσως είναι χρήσιμο να διαβάσετε σύντομα αυτό το τμήμα, και να προστρέχετε συχνά σε αυτό. Καλύπτει:

- τη φροντίδα της υγείας σας
- το πώς να αντλήσετε υποστήριξη, γνώση και σοφία από τους άλλους.

Μελέτη δείχνει ότι πάνω από το ένα τρίτο των φροντιστών υποφέρει από βαριά κατάθλιψη. Το να είναι κάποιος/α φροντιστής κάποιου άλλου ατόμου μπορεί να αποτελέσει μια από τις κύριες αιτίες της κατάθλιψής του/της.¹

¹ Australian Unity Wellbeing Index: Η Ευημερία των Αυστραλών – Η Υγεία και Η Ευημερία των Φροντιστών, Έρευνα 17.1, Έκθεση 17.1, 2007

Τι σημαίνει «φροντιστής»

Σε αυτό τον οδηγό, η λέξη «φροντιστής» σημαίνει το άτομο που παρέχει κύρια στήριξη σε κάποιον/α με κατάθλιψη, άγχος ή σχετικές διαταραχές. Οι φροντιστές μπορεί να είναι σύζυγοι (άντρες ή γυναίκες), παιδιά, σύντροφοι, συγγάμοι, γονείς ή στενοί φίλοι. Μπορεί να προσφέρουν φροντίδα συναισθηματικής, σωματικής ή οικονομικής φύσης.

Περαιτέρω πληροφορίες

Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να διαβάσετε περισσότερες πληροφορίες για την κατάθλιψη/άγχος. Το *beyondblue* διαθέτει μια σειρά ενημερωτικών φυλλαδίων μεταφρασμένα στα Ελληνικά. Αυτά μπορείτε να τα βρείτε στο δικτυακό τόπο του *beyondblue* www.beyondblue.org.au ή να τα παραγγείλετε τηλεφωνώντας στη γραμμή πληροφοριών του *beyondblue* στο **1300 22 4636** (χρέωση τοπικής κλήσης από σταθερό τηλέφωνο).



Ενότητα 1 - Η φροντίδα των άλλων

Πώς να συμπαρασταθείτε σε άτομο που έχει κατάθλιψη/άγχος ή μια σχετική διαταραχή



Η αναγνώριση ότι κάτι δεν πάει καλά

Greek

«Το θεωρούσα ότι απλά περνούσε μία φάση της ζωής - νόμιζα ότι θα περάσει.»

«Ήταν κακόκεφη και ευέξαπτη, αλλά εμείς απλά νομιζαμε ότι ήταν της εφηβείας.»

Η αναγνώριση ότι κάποιος έχει πρόβλημα ψυχικής υγείας, σαν την κατάθλιψη, το άγχος ή μία σχετική διαταραχή δεν είναι πάντα εύκολη. Ακόμα και μόνο να μιλάμε για προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολο. Σε μερικές κουλτούρες, οι άνθρωποι μπορεί να ανησυχούν ότι άλλοι άνθρωποι στην κοινωνία τους δεν μπορούν να κατανοήσουν την ασθένεια, ή μπορεί να κρίνουν το πρόσωπο ή την οικογένεια τους σκληρά. Αυτό μπορεί να οδηγήσει τους ανθρώπους να αισθάνονται ακόμη πιο απομονωμένοι και μοναχικοί.

Ωστόσο, τα προβλήματα ψυχικής υγείας, είναι πιο κοινά από ότι πιστεύουν οι περισσότεροι. Σε κάθε δεδομένη στιγμή, το ένα στα πέντε άτομα θα αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας, με την κατάθλιψη και τις αγχώδεις διαταραχές να είναι τα πιο κοινά. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι **δεν χρειάζεται να είστε μόνοι σας όταν φροντίζετε για κάποιο άτομο με ψυχική ασθένεια. Προσφέρονται βοήθεια και πληροφορίες. Με την κατάλληλη θεραπεία, είναι πιθανή η ανάρρωση.**

Πώς μπορείτε να πείτε αν κάτι δεν πάει καλά;

«Και οι δύο ξέραμε ότι κάτι ήταν λάθος ... δεν φαινόταν καλά, δεν φαινόταν ασφαλής, αλλά δεν μπορούσαμε να υποδείξουμε τι ήταν.»

«Ήταν πολύ δακρυσμένη, κι απλά δεν ήταν καλά.»



Μπορεί να είναι δύσκολο να γνωρίζετε αν κάποιο άτομο που το νοιάζεστε έχει ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας. Μπορεί να είναι ότι το άτομο κρύβει τα συμπτώματά τους, ή τα αποδίδει σε άλλες αιτίες. Μπορεί να ανησυχείτε για το τι μπορεί να σημαίνει αυτό για το άτομο και αυτούς που βρίσκονται κοντά του ή κοντά της, έτσι ώστε να αναβάλετε τη λήψη βοήθειας ... ή απλά δεν αντιλαμβάνεστε πλέον τα συμπτώματα, καθώς ήταν εκεί για τόσο μεγάλο διάστημα. Κάποιοι φροντιστές λένε ότι αισθάνονται ένοχοι επειδή δεν είχαν αναγνωρίσει το πρόβλημα νωρίτερα. Συχνά δεν μπορεί να γίνει τίποτα γι αυτό, καθώς εκείνο τον καιρό δεν τους προσφέρονταν η σωστή ενημέρωση ή συμπαράσταση. Η καλύτερη συμβουλή είναι να **εμπιστευτείτε το ένστικτό σας και να επιμείνετε, αν τα πράγματα δεν είναι απόλυτα καλά.**



«Με το σύζυγό μου, ήταν μάλλον ένα σταδιακό πράγμα. Είναι πολύ δύσκολο να το εντοπίσω, απλά δεν προσαρμόζονταν.»

«Πήρε μέχρι πέρυσι που τελικά έχασε την αυτοκυριαρχία της και μου είπε τους φόβους της και πράγματα που αισθανόταν. Και ειλικρινά, ούτε καν τα είχα εντοπίσει.»

Η επιβεβαίωση ότι υπάρχει ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας είναι συχνά περίπλοκη. Μπορεί να πάρει χρόνο να αντιληφθείτε ποιο ακριβώς είναι το πρόβλημα. Σαν αρχικό σημείο, τα ακόλουθα ερωτήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν να σας καθοδηγήσουν ώστε να εξακριβώσετε αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα:

- Μήπως το άτομο «αισθάνεται κακή διάθεση/μελαγχολικά»;
- Μήπως το άτομο πίνει ή καπνίζει περισσότερο απ' ότι συνήθως;
- Μήπως το άτομο απομακρύνει από την οικογένεια ή τους φίλους;
- Μήπως αυτός /αυτή ερεθίζεται ή αναστατώνεται εύκολα;
- Μήπως το άτομο αισθάνεται ότι αυτός/αυτή χάνει τον έλεγχο;

Αν απαντήσατε «ναι» στα περισσότερα ή όλα από αυτά τα ερωτήματα, και αυτά τα συμπτώματα συνεχίζονται για περισσότερο από μερικές εβδομάδες, είναι καλύτερο να αναζητήσετε περισσότερες πληροφορίες και βοήθεια. Ένας επαγγελματίας υγείας, όπως ένας Γιατρός Παθολόγος (GP) θα πρέπει να αξιολογήσει τη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου.

Το *beyondblue* έχει μια σειρά ΔΩΡΕΑΝ μέσων (που απαριθμούνται στο πίσω μέρος αυτού του οδηγού), ορισμένα από τα οποία διατίθενται στα Ελληνικά. Περισσότερες πληροφορίες και ένας κατάλογος ελέγχου συμπτωμάτων στα Ελληνικά μπορεί να βρεθεί στην ιστοσελίδα του *beyondblue* www.beyondblue.org.au ή μπορείτε να το παραγγείλετε από τη γραμμή πληροφοριών του *beyondblue* **1300 22 4636**. Αν καλέσετε τη γραμμή πληροφοριών, μπορούμε να κανονίσουμε να σας μιλήσουμε μέσω διεργημέα αν χρειάζεστε έναν. Αν ανησυχείτε για το απόρρητο, οι φίλοι ή τα μέλη της οικογένειάς σας δεν χρειάζεται να ξέρουν ότι επικοινωνήσατε μαζί μας.

Να θυμάστε, προσφέρεται βοήθεια. Με τη σωστή ενημέρωση και τη θεραπεία, το άτομο που φροντίζετε μπορεί να αναρρώσει.





«Όταν το ανέφερα μπορούσε όντως να γίνει πολύ απολογητικός ... ήταν δύσκολο ... δεν ήθελα να πληγώσω την υπερηφάνεια του, αλλά δεν ήθελε να πιστέψει ότι ήταν κάπως διαφορετικός από φίλους του.»

Τα σημαντικά πρώτα βήματα είναι να πάρετε περισσότερες πληροφορίες και να μιλήσετε με το πρόσωπο για το οποίο νοιάζεστε.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι το άτομο που φροντίζετε μπορεί να:

- μην καταλαβαίνει πάντα πώς η συμπεριφορά του/της επηρεάζει τους άλλους
- επιμένει ότι αυτός/αυτή δεν έχει κάποιο πρόβλημα ή να αρνηθεί να ζητήσει βοήθεια
- μη θέλει να μιλήσει για το πρόβλημα, ή να θυμώσει όταν το κάνετε.

Όταν αρχίζετε τη συνομιλία, μπορεί να βοηθήσει να:

- προσεγγίσετε το άτομο, όταν αυτός/αυτή είναι πιο πιθανό να δώσουν προσοχή, όταν το άτομο είναι πιο άνετα, και σε ένα χώρο όπου δεν θα σας διακόψουν

- μιλήσετε για τα ζητήματα όσο το δυνατόν νωρίτερα, πριν αρχίσουν τα συμπτώματα να κυριαρχούν τη καθημερινή ζωή του ατόμου
- ενημερώσετε το άτομο ότι ανησυχείτε, χωρίς να τον/την κατηγορείτε
- κάνετε χρήση προτάσεων με το «εγώ» όπως: «Εγώ έχω παρατηρήσει ότι δεν τρως ούτε κοιμάσαι όπως συνήθιζες.»
- εξηγήσετε πώς η συμπεριφορά της ή του επηρεάζει τα άλλα μέλη της οικογένειας
- πείτε στο άτομο πως έχετε βρει ορισμένες καλές πληροφορίες και να τις αφήσετε μαζί του/της
- προτείνετε να ζητήσετε βοήθεια μαζί – να προσφέρετε να συνοδεύσετε το άτομο σε ραντεβού με έναν παθολόγο για μια γενική εξέταση.

Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά είναι καλύτερα να προσπαθήσουμε να παραμείνουμε ήρεμοι, και να είμαστε δίκαιοι και συνεπείς. Το άτομο το οποίο φροντίζετε μπορεί να χρειαστεί κάποιο χρόνο για να συμφωνήσει με αυτά που λέτε.

Αν το άτομο δεν θα σας ακούσει, σκεφτείτε αν πρέπει να ρωτήσετε κάποιον άλλο, όπως ένα έμπιστο φίλο ή μέλος της οικογένειας να του ή να της μιλήσει. Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας για να δείτε αν αυτή ή αυτός μπορεί να συνεισφέρει ή να κάνετε μια επίσκεψη στο σπίτι, αν είστε ιδιαίτερα ανήσυχος.

Να θυμάστε, ότι το κύριο πράγμα είναι να βοηθήσετε το άτομο το οποίο φροντίζετε.



Μπορεί να μην σας ήταν εύκολο να πείτε πώς να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια. Στην πραγματικότητα μπορεί επίσης να μην είναι επίσης εύκολο να πάτε να επισκεφτείτε έναν επαγγελματία υγείας,... αλλά έχετε κάνει το πρώτο βήμα και είναι σημαντικό να συνεχίσετε.

Ξεκινήστε με ένα Γενικό Παθολόγο (GP)

Το καλύτερο μέρος να ξεκινήσετε είναι κάνοντας ένα ραντεβού με τον Παθολόγο του ατόμου, εφόσον έχουν ένα. Αν όχι, να εξετάσετε το ενδεχόμενο να ρωτήσετε φίλους να συστήσουν ένα Παθολόγο ή να βρείτε ένα στην ιστοσελίδα του [beyondblue](http://www.beyondblue.org.au) www.beyondblue.org.au κάνοντας κλικ στο [Find a Doctor or other Mental Health Practitioner](#). (Βρείτε έναν Γιατρό ή άλλο Γιατρό Ψυχικής Υγείας, ή καλώντας τη γραμμή πληροφοριών του beyondblue 1300 22 4636 (κόστος τοπικής κλήσης από σταθερό τηλέφωνο).

Όταν κάνετε ραντεβού με τον Παθολόγο, είναι καλύτερα να κλείσετε διπλό ραντεβού. Αυτό θα δώσει στο γιατρό αρκετό χρόνο να μιλήσει για την κατάσταση.

Τι να αναμένετε

Ο Παθολόγος θα χρειαστεί να κάνει μια διεξοδική εκτίμηση του ατόμου. Αν χρειάζεται, μπορεί να συμπληρώσει ένα *Σχέδιο Φροντίδας Ψυχικής Υγείας* το οποίο βοηθά τον Παθολόγο να διαχειριστεί και να κάνει θεραπεία της πάθησης της ψυχικής υγείας. Μέσω του σχεδίου, μπορεί να στείλει το άτομο σε έναν ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό ή εργοθεραπευτή για ψυχολογική θεραπεία, και να τους ζητήσουν να υποβάλουν αναφορά σχετικά με την πρόοδο του ατόμου.

Βάσει του συγκεκριμένου σχεδίου, ένα άτομο με κατάθλιψη ή άγχος μπορεί να πάρει επιστροφή χρημάτων από το Medicare για μέχρι και 12 προσωπικά ραντεβού (περισσότερο σε ορισμένες περιπτώσεις) και/ή 12 ομαδικές συναντήσεις για το κάθε ημερολογιακό έτος. Ενώ μερικοί επαγγελματίες του τομέα υγείας χρεώνουν με μαζική χρέωση, το άτομο μπορεί σε άλλους να χρειαστεί να πληρώσει και από την τσέπη του. Είναι σημαντικό να ρωτήσετε για τα έξοδα πριν την έναρξη της θεραπείας.

Πώς μπορείτε να συμμετάσχετε;

«Εκτός αν υπάρχει κάποιο μέλος της οικογένειας που με κάποιο τρόπο συμμετάσχει ή υπάρχει κάποια άλλη μορφή υποστήριξης, τα πράγματα μπορεί συχνά να τραβήξουν για μήνες.»

Είναι καλή ιδέα αν εσείς (ο φροντιστής) και το άτομο το οποίο φροντίζετε στεφτείτε κατά πόσο θα θέλατε να συμμετάσχετε στο ραντεβού με τον Παθολόγο, καθώς και σε κάθε συνεχή θεραπεία. Θα μπορούσατε να το δείτε σαν συνεργασία μεταξύ των δυο σας.

Με το να συμμετάσχετε, μπορείτε να βοηθήσετε το άτομο και να αναζητήσει βοήθεια νωρίς, αλλά και στη θεραπεία τους. Σκεφτείτε ποιες πληροφορίες εσείς, σαν φροντιστής, μπορείτε να φέρετε στη συνάντηση. Επίσης, σκεφτείτε αν μπορείτε να έρθετε για λίγη ώρα σε ορισμένα από τα για ορισμένα συνεχιζόμενα ραντεβού.





Μερικοί άνθρωποι προτιμούν να είναι ο φροντιστής εκεί κατά την έναρξη των ραντεβού. Ο φροντιστής μπορεί στη συνέχεια να δώσει πληροφορίες στον επαγγελματία υγείας για το πώς ήταν το άτομο. Αυτό βοηθά αν το άτομο αυτό δυσκολεύεται να μιλήσει για τα πράγματα. Άλλοι προτιμούν να συμμετάσχει ο φροντιστής στο τέλος της συνάντησης. Με αυτόν τον τρόπο, ο φροντιστής μπορεί στη συνέχεια να μάθει τον καλύτερο τρόπο να συμπαραστέκεται στο άτομο μεταξύ των ραντεβού.

«Ένοιωθε πάρα πολλή ντροπή και αμηχανία μέσα του για τις σκέψεις του. Δεν μπορούσε καν να το φανταστεί να τα πει σε επαγγελματία υγείας.»

Είναι σημαντικό να μην υπονομεύσετε το πρόσωπο που έχει κατάθλιψη ή μια σχετική διαταραχή. Το άτομο με την πάθηση πρέπει να αισθάνεται ότι αυτός/αυτή έχει τον έλεγχο της κατάστασης και επίσης ότι αναλαμβάνει την ευθύνη για τη θεραπεία του/της. Αν το άτομο δεν συμμετέχει ενεργά κατ' αυτόν τον τρόπο, αυτός ή αυτή μπορεί να θεωρήσουν ότι αναλαμβάνετε τον έλεγχο και την περαιτέρω θεραπεία.

Προετοιμαστείτε

Πριν το ραντεβού, μιλήστε με το άτομο για αυτά που και οι δύο έχετε βιώσει. Μπορεί να βοηθήσει να κάνετε ένα κατάλογο με τα πράγματα για τα οποία θέλετε να μιλήσετε με το γιατρό, όπως:

- τι δεν φαίνεται καλά
- περιγραφή της συμπεριφοράς
- όλες τις ανησυχίες που μπορεί να έχετε
- πώς αισθάνεται το άτομο
- όλες τις ερωτήσεις που μπορεί να έχετε και οι δύο
- ένα συμπληρωμένο κατάλογο ελέγχου συμπτωμάτων κατάθλιψης/άγχους. Αυτός διατίθεται στην ιστοσελίδα του *beyondblue* www.beyondblue.org.au ή από τη γραμμή πληροφοριών **1300 22 4636**.

Ενώ μπορεί να είναι πρόκληση, αν κρύβετε πράγματα από το γιατρό λόγω ντροπής ή φόβου απλά και μόνο θα καθυστερήσει την αξιολόγηση και στη συνέχεια, την ανάρρωση. Μπορεί επίσης να βοηθήσει αν διαβάσετε για την κατάθλιψη και τις αγχώδεις διαταραχές πριν το ραντεβού.



Βοηθάει αν προσπαθήσετε να συμφωνήσετε ότι θα δεσμευθείτε και οι δύο στο ραντεβού. Να υπενθυμίσετε το άτομο ότι εσείς θέλετε να γίνει και πάλι καλά.

Κατά την ημέρα

Κατά την ημέρα του ραντεβού, μην εκπλαγείτε αν το άτομο με την κατάθλιψη ή το άγχος σας πει ότι αυτός/αυτή είναι καλά και ότι δεν υπάρχει ανάγκη να δει τον Παθολόγο. Μπορεί αυτή/αυτός να το λένε αυτό, γιατί το άτομο αισθάνεται μεγάλη θλίψη, φόβο ή ντροπή. Καθησυχάστε το άτομο ότι αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά, και ότι η επίσκεψη στον Παθολόγο είναι ένα σημαντικό βήμα για να έχει περισσότερες καλές μέρες παρά κακές.

Αν το άτομο αρνείται τη βοήθεια

Κάποιοι φροντιστές λένε ότι αντιμετωπίζουν μεγάλες δυσκολίες και απογοήτευση, όταν κάνουν το άτομο να αναζητήσει βοήθεια. Ορισμένοι βρήκαν ότι βοήθησε να ενθαρρύνουν το άτομο να μιλήσει με το γιατρό για τα *σωματικά* συμπτώματα, όπως τα προβλήματα ύπνου. Αυτό τους οδηγεί στη συνέχεια να μιλούνε αργότερα για τα συναισθηματικά συμπτώματα.

Αν το άτομο εξακολουθεί να μην θέλει να αναζητήσει βοήθεια, ίσως χρειαστεί να αποδεχθείτε ότι μόνο τόσο είναι που μπορείτε να κάνετε, και αυτή μπορεί να μην είναι η κατάλληλη στιγμή. Το μόνο που μπορείτε να κάνετε είναι να κάνετε τις πληροφορίες ευπρόσιτες και να είστε οι ίδιοι ευπρόσιτοι να μιλήσετε για πράγματα, όταν το άτομο είναι έτοιμο. Εν τω μεταξύ, θα πρέπει να φροντίζετε τον εαυτό σας. Να γνωρίζετε ότι οι φροντιστές αναπροσαρμόζουν συχνά τη ζωή τους γύρω από την ασθένεια. Ωστόσο, με τον τρόπο αυτό, το άτομο με την ασθένεια μπορεί να καταλήξει να πάρει ακόμη περισσότερο χρόνο να αναζητήσει βοήθεια.

Να πάρετε δεύτερη γνώμη

«Έχετε το δικαίωμα να είστε ευχαριστημένοι από τη θεραπεία που κάνετε.»

Μπορεί να πάρει χρόνο για να βρείτε τον κατάλληλο επαγγελματία υγείας. Μερικές φορές οι άνθρωποι αισθάνονται ότι ο γιατρός δεν κατανοεί το ιστορικό τους, ή δεν μπορεί να τους βοηθήσει. Εν προκειμένω, είναι χρήσιμο να ψάξετε για έναν γιατρό που αισθάνεστε ότι θα βοηθήσει το άτομο. Αν παίρνετε δεύτερη γνώμη, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι ένα άτομο έχει τις προϋποθέσεις για ένα και μόνο Σχέδιο Φροντίδας Ψυχικής Υγείας Παθολόγου σε διάστημα 12 μηνών. Μπορείτε να πάρετε το προηγούμενο Σχέδιο στο νέο Παθολόγο για επανεξέταση, ή να ζητήσετε από το άτομο να δώσει άδεια στο νέο Παθολόγο να πάρει αντίγραφο από τον προηγούμενο Παθολόγο.



Προστασία προσωπικών δεδομένων και εχεμύθεια

«Σαν γονείς, στερηθήκαμε παραμικρή εικόνα πώς να συνεννοηθούμε μαζί του.»

Οι νόμοι περί προστασίας προσωπικών δεδομένων σημαίνουν ότι δεν είστε πάντοτε σε θέση να δώσετε, ή να πάρετε, πληροφορίες για το άτομο και έτσι μπορεί να μην είστε σε θέση να συμμετάσχετε στα σχέδια θεραπείας και τις συζητήσεις. Ωστόσο, αν το άτομο συγκατατίθεται, ενδέχεται να μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες, ή να παρέχετε στοιχεία.

Σαν φροντιστής που διαμένετε με κάποιο άτομο με κατάθλιψη/άγχος ή μια σχετική διαταραχή, μπορεί να γίνει πολύ δύσκολο να αντιμετωπίσετε τα καθημερινά ζητήματα, αν δεν κατανοείτε πλήρως την ψυχική υγεία του ατόμου και τις θεραπείες που κάνουν.

Η κατάσταση μπορεί να επιδεινωθεί αν η ασθένεια γίνει πιο σοβαρή και εσείς, σαν φροντιστής, δεν γνωρίζετε σημαντικές πληροφορίες. Οι φροντιστές συχνά μιλούν για το πόσο σημαντικό είναι να καταλάβουν τι θεραπείες κάνει το άτομο ώστε να γνωρίζουν τι να περιμένουν. Αν το άτομο στενοχωρηθεί ιδιαίτερα, τότε θα έχουν κάποια ιδέα για το τι συμβαίνει, τι να κάνουν, και πού να απευθυνθούν.

Η επικοινωνία με τους επαγγελματίες του τομέα υγείας

«Όσο περισσότερο καταλάβεις την κατάσταση, τόσο περισσότερο δύναμη σου δίνει.»

Η επικοινωνία με τους επαγγελματίες του τομέα υγείας μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε ενήμεροι. Μπορεί να βοηθήσει να τους ρωτήσετε:

- πότε είναι η καλύτερη στιγμή να τηλεφωνήσετε αν έχετε ανησυχίες;



- πώς μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί τους σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης;
- μπορείτε να στείλετε ιμέιλ με τις ερωτήσεις σας, ή θα πρέπει να κλείσετε ξεχωριστό ραντεβού για να συζητήσετε τυχόν ανησυχίες;

Μερικές φορές αν είστε αναστατωμένοι όταν επικοινωνείτε με τον επαγγελματία υγείας, βοηθά να θυμάστε ότι να είστε θυμωμένοι και αν τους κατηγορείτε για ότι συνέβη δεν θα λύσει το πρόβλημα. Όπως και εσείς, συνήθως προσπαθούν να βοηθήσουν. Προσπαθήστε να συνεργαστείτε σαν ομάδα.

Θα βοηθήσει και τους δυο σας αν συνεχίσετε να παίρνετε πληροφορίες και να λαμβάνετε μέρος στα ιατρικά συμβούλια. Έχετε ένα σημαντικό ρόλο, κι έτσι πρέπει να αισθάνεστε σίγουροι ότι κατανοείτε την ασθένεια, τη θεραπεία και τι να περιμένετε.



Έχετε πάει αυτή τη στιγμή στο πρώτο ραντεβού και το άτομο το οποίο φροντίζετε μπορεί τώρα να λαμβάνει θεραπεία. Έχετε αρχίσει στο δρόμο της ανάκαμψης. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε ότι αυτή είναι η αρχή, δεν είναι το τέλος.

Η λήψη πληροφοριών

«Πρέπει να ομολογήσω ότι προσπάθησα να μη σκέφτομαι πάρα πολύ για το μέλλον και το τι επρόκειτο να συμβεί στη ζωή μου. Όταν το έκανα, είχα όλους αυτούς τους φόβους ... έτσι ήξερα ότι έπρεπε να αντιμετωπίσω τις καθημερινές συνθήκες διαβίωσης και να τον βοηθήσω. Δεν θα ήταν βοήθεια, αν ανησυχούσα πάρα πολύ για το μέλλον. Έτσι και οι δύο απλά αντιμετωπίσαμε την κάθε μέρα ξεχωριστά.»

Μπορεί να υπάρχουν φορές που όλα φαίνονται συγκλονιστικά και οι προκλήσεις όντως δεν φαίνεται να σταματούν.

Ένας τρόπος να αντιμετωπίσετε αυτά τα συναισθήματα είναι να πάρετε πληροφορίες σχετικά με το:

- *τι συμβαίνει*
- *γιατί συμβαίνει*
- *που θα πάτε από εδώ.*

Πληροφορίες καλής ποιότητας παρέχονται στην ιστοσελίδα του [beyondblue](http://beyondblue.org.au) www.beyondblue.org.au ή καλώντας τη γραμμή πληροφοριών του beyondblue **1300 22 4636**.

Μπορείτε να αισθανθείτε ότι ελέγχετε την κατάσταση αν καταλαβαίνετε την ασθένεια, τις θεραπείες που χρησιμοποιούνται και πώς λειτουργεί το σύστημα ψυχικής υγείας και οι άνθρωποι μέσα σε αυτό. Όλες οι πληροφορίες που θα συγκεντρωθούν στην πορεία μπορεί να βοηθήσουν εσάς και το άτομο που φροντίζετε.

Η λήψη των σωστών αποφάσεων

Μερικές φορές, το άτομο μπορεί να πει ότι αισθάνεται καλά και δεν χρειάζεται πλέον τα φάρμακά του/της ή συναντήσεις με τον επαγγελματία υγείας.

Μπορεί να βοηθήσει να υπενθυμίσετε στο άτομο ότι:

- Αυτός/αυτή πρέπει να είναι όσο το δυνατόν γίνεται πιο ασφαλής πριν κάνετε κάποια αλλαγή στο σχέδιο θεραπείας
- Τυχόν αλλαγές στα φάρμακα θα πρέπει να γίνουν αφού μιλήσετε με τον Παθολόγο ή τη θεραπευτική ομάδα. Αυτό αποτρέπει το άτομο να υποστεί συμπτώματα στέρησης.

Να παίρνετε και να φυλάτε σημειώσεις

Υπάρχουν ορισμένοι τρόποι να παρακολουθείτε πώς εξελίσσονται τα πράγματα:

- Να μιλάτε τακτικά σχετικά με το πώς πηγαίνει το άτομο και πώς εσείς συνεργάζεστε σαν ομάδα.
- Να γράφετε σημειώσεις σε ένα ημερολόγιο ή τετράδιο ασκήσεων κάθε μέρα. Μπορεί να θέλετε να βαθμολογήσετε πώς το άτομο με κατάθλιψη ή άγχος ήταν εκείνη την ημέρα, με το «ένα» να αντιπροσωπεύει την κακή ημέρα και το «10» μια εξαιρετική ημέρα. Αν η βαθμολογία σας δεν ταιριάζει, να μιλήσετε για το λόγο που είδατε τα πράγματα διαφορετικά.

- Να καταγράψετε τα φάρμακα που παίρνονται και τις τυχόν παρενέργειες. Μπορείτε κατόπιν να τα συζητήσετε με το γιατρό.

Να σκέπτεστε το μέλλον μετά την ασθένεια

Ακόμη και αν το άτομο δεν φαίνεται να ενδιαφέρεται πάντοτε, είναι σημαντικό να μιλάτε για άλλα πράγματα εκτός από την ασθένεια, έτσι ώστε να μην γίνουν το επίκεντρο της ζωής σας.

Κάθε μέρα, μπορεί επίσης να βοηθήσει αν ενθαρρύνετε το άτομο να κάνει πράγματα όπως να πάει για σύντομο περίπατο, να βοηθήσει να ετοιμάσει ένα γεύμα, να διαβάσει ή να ακούσει μουσική. Όλα αυτά τα πράγματα μπορεί να βοηθήσουν να μειωθεί το άγχος.



Η ανάρρωση δεν είναι πάντα απλή, και μπορεί να υπάρχουν φορές που τα πράγματα φαίνεται να οπισθοδρομούν. Ωστόσο, υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε να παραμείνετε στο σωστό δρόμο.

Να αναζητάτε στήριξη

«Είναι μια πραγματικά μοναχική ζωή, όταν το αντιμετώπιζεις από μόνος σου.»

Η λήψη συμπαράστασης από φίλους και μέλη της οικογένειας, επαγγελματίες του τομέα υγείας και ίσως ομάδες υποστήριξης αποτελεί σημαντική βοήθεια στην ανάρρωση του άτομου.

Η αποδοχή βοήθειας από άλλους σημαίνει ότι το άτομο το οποίο φροντίζετε δεν εξαρτάται εντελώς από εσάς.

Να έχετε σχέδιο

Στο σπίτι, αν έχετε οργάνωση και ρουτίνα μπορεί να φέρει κάποια τάξη, αν η ζωή μερικές φορές φαίνεται εκτός ελέγχου. Μπορεί να βοηθήσει αν έχετε ένα ορατό καθημερινό ή εβδομαδιαίο σχέδιο.

Το σχέδιο θα μπορούσε να περιλαμβάνει:

- πληροφορίες για τα σχέδια θεραπείας του ατόμου

- κατάλογο των ιατρικών ραντεβού
- δραστηριότητες που θα κάνετε όπως το περπάτημα, το διαλογισμό, τη μουσική ή τη χειροτεχνία.

Να βάζετε μικρούς στόχους μαζί. Γιορτάστε την οποιαδήποτε πρόοδο που έχει σημειωθεί. Μην αποθαρρυνθείτε αν ορισμένα από τα καθήκοντα δεν επιτευχθούν. Η ανάρρωση μπορεί να πάρει καιρό.

Να μοιράζεστε το φορτίο

Οι φροντιστές συχνά μπορεί να αισθάνονται εντελώς συγκλονισμένοι και υπεύθυνοι για το άτομο. Πολλοί φροντιστές λένε ότι τους βοηθά να αναζητήσουν βοήθεια για τον εαυτό τους από άλλα μέλη της οικογένειας και φίλους.

Κάποιοι φροντιστές προτιμούν να έχουν ένα στενό φίλο για να μιλήσουν. Άλλοι μπορεί να χρειαστούν βοήθεια στα ψώνια ή το μαγείρεμα των γευμάτων. Αυτό το είδος της συμπαράστασης μπορεί πραγματικά να βοηθήσει, ειδικά όταν αισθάνεστε συγκλονισμένοι.

Μπορεί επίσης να βοηθήσει τους φροντιστές και τους άλλους ανθρώπους που συμπαραστεύονται να μάθουν τι μπορεί να προκαλέσει άγχος, έξαψη, φόβο και πανικό στο άτομο. Αν γνωρίζετε τι πρέπει να προσέξετε μπορεί να βοηθήσει εσάς και το άτομο το οποίο φροντίζετε να αισθάνεστε λιγότερο αγχωμένοι.

Προσπαθήστε να μην αφήσετε την ασθένεια να κυριαρχήσει ολόκληρη τη ζωή σας. Αν και μερικές φορές είναι δύσκολο, προσπαθήστε να κάνετε ένα βήμα πίσω και να το δείτε με ανανεωμένο τρόπο. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε πώς εξελίσσονται τα πράγματα, και τι λειτουργεί καλά για σας και για το άτομο το οποίο φροντίζετε.



Είναι κοινό για τους φροντιστές και τους ανθρώπους με κατάθλιψη/άγχος και σχετικές διαταραχές να πουν ότι έχουν τις «καλές» ώρες και τις «κακές» ώρες. Η ανάρρωση μπορεί να είναι μια αργή διαδικασία. Αυτό σημαίνει ότι συχνά δοκιμάζετε διαφορετικά φάρμακα, θεραπείες και επαγγελματίες του τομέα υγείας, να δείτε τι λειτουργεί καλύτερα για το άτομο.

Φαρμακευτική αγωγή

Στη θεραπεία της κατάθλιψης, του άγχους και των σχετικών διαταραχών, υπάρχουν πολλά φάρμακα τα οποία έχουν αποτελέσματα, είναι ασφαλή και δεν είναι εθιστικά. Βοηθά να θυμάστε:

- να ενημερώσετε το γιατρό αν παίρνονται οποιαδήποτε άλλα φάρμακα, καθώς και φυτικά φάρμακα ή χάπια
- να παίρνετε τα φάρμακα τακτικά, την ίδια ώρα κάθε μέρα, και να παίρνετε τη σωστή δόση
- αν οι παρενέργειες του φαρμάκου δεν είναι ανεκτές, ή το άτομο αισθάνεται ότι είναι πλέον καλά, να βεβαιωθείτε ότι αυτός/αυτή μιλήσουν με το γιατρό πριν διακόψουν τα φάρμακα
- το να παίρνετε φάρμακα για προβλήματα ψυχικής υγείας δεν είναι διαφορετικό από το να παίρνετε φάρμακα για μια σωματική ασθένεια.

Αν ξανασυμβεί

«Όταν άρχισε τη θεραπεία και ήταν και πάλι καλά, σκέφτηκα ότι αυτό ήτανε. Δεν πίστευα ότι θα ξαναγύριζε.»

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν μόνο ένα επεισόδιο κατάθλιψης/άγχους ή μια σχετική διαταραχή. Για άλλους, η ασθένεια μπορεί να επανεμφανιστεί. Υπάρχουν πολλοί λόγοι που θα μπορούσαν να προκαλέσουν αυτό να συμβεί, για παράδειγμα αν το άτομο χάσει τη δουλειά της/του, αρρωστήσει ή χαλάσει μια σχέση. Η χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ, η έλλειψη ύπνου και το άγχος είναι επίσης κοινά εναύσματα.



Θα μπορούσε να βοηθήσει να σκεφτούμε τι συνέβη που προκάλεσε το πρώτο επεισόδιο. Αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει να αναγνωρίσουμε τα προειδοποιητικά σημάδια για το μέλλον.

Να προοδεύετε

Αν το έχετε περάσει στο παρελθόν μία ή δύο φορές, τώρα γνωρίζετε περισσότερα σχετικά με το πού να πάτε, τι να κάνετε και σε ποιον πρέπει να απευθυνθείτε. Θα πρέπει τώρα να βρισκεστε σε ισχυρότερη θέση να βοηθήσετε.

Μπορεί να βοηθήσει να καταγράψετε τι πήγε καλά στην ανάρρωση του ατόμου την τελευταία φορά, και να το βάλετε κάπου που φαίνεται. Αυτό μπορεί να είναι μια θετική υπενθύμιση για εσάς και για το άτομο το οποίο φροντίζετε.



Μερικές φορές, όταν ένα άτομο έχει σοβαρά ψυχικά προβλήματα, μπορεί να σκεφτούν να κάνουν απόπειρα αυτοκτονίας ή να βλάψουν τον εαυτό τους. Είναι πάντα καλό να είμαστε προετοιμασμένοι σε περίπτωση που συμβεί κάτι τέτοιο. Συζητήστε με το άτομο το ζήτημα της αυτοκτονίας, όταν αυτός/αυτή δεν είναι συγχυσμένοι. Να συμφωνήσετε ποια μέτρα θα ληφθούν σε περίπτωση που υπάρξει κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

Αυτοκτονία και αυτοτραυματισμός

«Έλεγε ότι ήθελε να αυτοκτονήσει και να βλάψει τον εαυτό του ... είναι θλιβερό.»

Δεν είναι εύκολο να μιλάτε για την αυτοκτονία ή τον αυτοτραυματισμό. Μερικοί άνθρωποι ανησυχούν ότι αν μιλάνε για αυτό, μπορεί να συμβεί. Το να ρωτήσουμε ένα άτομο αν αυτός/αυτή σκέφτονται περί αυτοκτονίας ή αυτοτραυματισμού δεν αποτελεί πρόσκληση σε αυτόν/αυτή να προχωρήσουν με κάποια από τις δύο πράξεις. Είναι μακριά από σας να μάθετε περισσότερα σχετικά με αυτό που το άτομο σκέφτεται και γιατί, και να τους βοηθήσετε. Αν μάθετε για την αυτοκτονία και τον αυτοτραυματισμό μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίζετε πότε είναι σε κίνδυνο το άτομο. Θα είστε καλύτερα προετοιμασμένοι σε περίπτωση που συμβεί περιστατικό έκτακτης ανάγκης.

Μερικά παραδείγματα αυτοτραυματισμού μπορεί να περιλαμβάνουν το άτομο:

- πληγώνει το σώμα τους
- να οδηγά το αυτοκίνητο γρήγορα και ριψοκίνδυνα
- να είναι απρόσεκτο στις δημόσιες μεταφορές
- να πίνει πολύ
- να παίρνει ναρκωτικά
- να είναι σεξουαλικά ασύδοτο.



Όταν οι άνθρωποι μιλούν για αυτοκτονία, αναζητούν βοήθεια. Θέλουν να σταματήσουν τον πόνο που αντιμετωπίζουν, ή θέλουν να ελευθερώσουν τον πόνο που κατά κάποιο τρόπο αισθάνονται βλάπτοντας τον εαυτό τους. Αυτό πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη. Αν ακούτε το άτομο, δείχνει την ανησυχία σας, και μπορεί να βοηθήσει να τον/την κάνετε να αισθάνονται λιγότερο απομονωμένοι. Μπορείτε στη συνέχεια να του/της συμπαρασταθείτε να αναζητήσουν βοήθεια.

Προειδοποιητικά σημεία

Αν ένα άτομο σκέφτεται για αυτοκτονία, μπορεί να υπάρχουν κάποια προειδοποιητικά σημεία. Αυτά τα σημεία μπορεί να είναι καλά κρυμμένα, ιδιαίτερα αν το άτομο που αποτραβηχτεί από σας, τα άλλα μέλη της οικογένειας και τους φίλους.

Δυνατά σημεία είναι:

- η απόπειρα αυτοκτονίας στο παρελθόν
- σκέψεις, συζητήσεις ή ακόμα και αστεία για αυτοκτονία
- η κατάστροψη σχεδίου αυτοκτονίας
- η συζήτηση για συναισθήματα ανικανότητας
- η έκφραση σκέψεων για το θάνατο μέσα από σχέδια, ιστορίες, ποιήματα ή τραγούδι.

Τα ακόλουθα θα μπορούσαν επίσης να είναι προειδοποιητικά σημεία που μπορεί να σας προειδοποιήσουν για κάποιο πρόβλημα:

- αν σταματά δραστηριότητες που αυτός/αυτή απολάμβαναν στο παρελθόν
- αν χαρίζει τα πράγματά του/της
- αν αρχίζει να κάνει χρήση ή να καταναλώνει περισσότερο, αλκοόλ ή ναρκωτικά
- αν επιδειχνει επικίνδυνη ή παράνομη συμπεριφορά.

Αν ανησυχείτε, είναι καλή ιδέα να ρωτήσετε άλλα μέλη της οικογένειας, τους φίλους και τους δασκάλους να δείτε αν έχουν παρατηρήσει αλλαγές. Πάντα να εμπιστευτείτε το ένστικτό σας, αν έχετε ανησυχίες ή αντιληφθείτε κάτι διαφορετικό.

Οι συμβάσεις και οι συμφωνίες

«Υπάρχουν φορές που η δράση επιβάλλεται».

Να σκεφτείτε αν πρέπει να κάνετε σύμβαση ή συμφωνία με το άτομο το οποίο φροντίζετε όταν αυτός/αυτή είναι καλά. Καταγράψτε πράγματα όπως:

- τι θα συμβεί αν αυτός/αυτή αρχίζει να σκέφτεται για αυτοκτονία ή αυτοτραυματισμό
- μια συμφωνία ότι το πρόσωπο που θα σας ενημερώσει όταν αυτός/αυτή αισθάνονται έτσι, ώστε να μπορείτε να αναζητήσετε αμέσως βοήθεια.
- μια συμφωνία ότι πρέπει εσείς να συνεχίσετε και να ολοκληρώσετε το σχέδιο, επειδή ενδιαφέρεστε και θέλετε το άτομο να είναι ασφαλές.

Να θυμάστε, αν το άτομο το οποίο φροντίζετε έχει αισθήματα αυτοκτονίας, αυτός/αυτή δεν είναι σε θέση να σκεφτούν καθαρά ή ορθολογικά, έτσι ώστε εσείς, σαν φροντιστής, πρέπει να αναλάβετε τον έλεγχο της κατάστασης. Να τους διαβεβαιώσετε ότι αυτός/αυτή μπορούν να σας έχουν εμπιστοσύνη.

Περιστασιακά, το άτομο το οποίο φροντίζετε μπορεί να χρειαστεί να πάει στο νοσοκομείο για θεραπεία, αν τα συμπτώματα του/της επιδεινωθούν, και ιδίως αν αυτός/αυτή είναι σε κίνδυνο αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονίας. Αν το άτομο δεν είναι πρόθυμο να αναζητήσει βοήθεια, τότε είναι καλή ιδέα να συμβουλευτεί σε έναν επαγγελματία υγείας για συμβουλές.

Επείγουσες καταστάσεις

Αν η κατάσταση είναι επείγουσα και ανησυχείτε ότι το άτομο βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο, **να μην αφήνετε το άτομο μόνο του**. Καλέστε το γιατρό του ατόμου, την υπηρεσία κρίσεων ψυχικής υγείας ή τηλεφωνήστε στο **000** και να πείτε ότι η ζωή του ατόμου βρίσκεται σε κίνδυνο. Αν το άτομο συμφωνεί, θα μπορούσατε να πάτε μαζί στο τμήμα επειγόντων περιστατικών του νοσοκομείου της περιοχής σας για αξιολόγηση. Είναι σημαντικό να έχετε δίπλα σας αυτούς τους αριθμούς έκτακτης ανάγκης.



Ενότητα 2 - Η φροντίδα του εαυτού σας

Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας όταν παρέχετε στήριξη ένα άτομο με κατάθλιψη/άγχος ή με σχετικό πρόβλημα ψυχικής υγείας



Όταν φροντίζετε ένα άτομο με πρόβλημα ψυχικής υγείας, είναι πιθανό να έχετε ένα φάσμα συναισθημάτων. Συχνά θα χρειαστεί να παραδεχτείτε διάφορα προβλήματα, και αυτό μπορεί να έχει επιδράσεις.

Οι αντιδράσεις σας

Να θυμάστε ότι οι αντιδράσεις που έχετε για τις περιστάσεις σας είναι φυσιολογικές. Οι άλλοι άνθρωποι δεν θα πρέπει να σας αμφισβητηθούν ή να σας κρίνουν. Η εμπειρία του καθενός είναι διαφορετική, αν και μπορεί να είναι καθησυχαστικό να γνωρίζετε ότι οι φροντιστές συχνά έχουν πολλές κοινές εμπειρίες και συναισθήματα.

Όταν γίνει διάγνωση ψυχικής ασθένειας στο άτομο, μπορεί να αισθανθείτε ανακούφιση, επειδή:

- υπάρχει όνομα για την πάθηση
- υπάρχει αιτία για τη συμπεριφορά
- παρέχεται βοήθεια.

Ενδέχεται επίσης να αντιμετωπίσετε κάποιο φόβο και σύγχυση, αναρωτώμενοι «Από εδώ που πηγαίνουμε;» και «Αυτό είναι μόνο η αρχή;» Αυτές οι ερωτήσεις είναι φυσιολογικές.



«Ένωσα πολύ απαίσια, γιατί δεν το αναγνώρισα ... αλλά ένωσα επίσης μεγάλη ανακούφιση που τώρα γνωρίζουμε τι συμβαίνει και ότι φτιάχνεται.»

Πολλοί φροντιστές λένε ότι τα συναισθήματα αγάπης και προστασίας για το άτομο αυξήθηκαν εφόσον είχε εντοπιστεί η ασθένεια. Την ίδια στιγμή, μερικές φορές αισθάνθηκαν ανίκανοι επειδή δεν μπορούσαν να ελέγξουν ή να βελτιώσουν την κατάσταση.

Ο φόβος, η σύγχυση, η ενοχή, η ευθύνη κι η αβεβαιότητα είναι όλα κοινά συναισθήματα σε όλη τη διάρκεια της πορείας.

Πολλοί φροντιστές αναθυμούνται επίσης ότι αισθάνονται λυπημένοι για το «πώς θα μπορούσαν να ήταν τα πράγματα». Φοβούνται ότι το άτομο μπορεί να μην αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές του/της, ή ότι η σχέση τους μπορεί να μην επιστρέψει ποτέ σε αυτό που ήταν.



«... Ένιωσα πολύ θυμωμένη, αλλά και ένοχη. Ένιωσα, κι ακόμη το αισθάνομαι, σαν μητέρα· θα πρέπει να είμαι σε θέση να κάνω το γιο μου καλά. Εννοώ ότι ξέρω πως είναι αδύνατο ... αλλά αισθάνομαι πολύ λυπημένη που δεν μπορώ να βελτιώσω τη ζωή του.»

Η φροντίδα για κάποιον με κατάθλιψη/άγχος ή ένα σχετικό πρόβλημα ψυχικής υγείας μπορεί να έχει απαιτήσεις, ιδίως αν αυτή περιλαμβάνει σωματική, πρακτική και οικονομική ενίσχυση. Η συνεχής φροντίδα μπορεί να προκαλέσει αισθήματα αγανάκτησης, απογοήτευσης και θυμού εκ μέρους του φροντιστή.

«Δεν θα το ανεχόμουν αν δεν τον αγαπούσα.»

Μπορεί να αισθάνεστε ένοχοι που έχετε αυτά των συναισθήματα. Είναι σημαντικό να καταλάβετε ότι αυτές είναι φυσιολογικές αντιδράσεις για την περίπτωση. **Είναι επίσης σημαντικό να θυμάστε ότι προσφέρεται βοήθεια και δεν είστε μόνοι.**

Να θυμάστε, δεν ζητήσατε να συμβεί αυτό - αλλά να που έγινε. Σε κάποια στάδια, μπορεί να μην είστε σε θέση να προβλέψετε πώς θα αντιδράσετε, αλλά να θυμάστε ότι αυτό δεν σημαίνει ότι αγαπάτε ή φροντίζετε το άτομο λιγότερο. Ανταποκρίνεστε με κανονικό τρόπο σε μια ασυνήθιστη κατάσταση.



Η διαμονή και η συμπαράσταση κάποιου ατόμου με πρόβλημα ψυχικής υγείας είναι πιθανόν να επηρεάσει τη σχέση σας με το άτομο αυτό, καθώς και τις σχέσεις με άλλους ανθρώπους.

Η οικογενειακή ζωή μπορεί να διαταραχθεί. Οι συνήθειες μπορεί σταδιακά να αλλάξουν, μερικές φορές χωρίς να το συνειδητοποιήσετε.

«Βλέπω σπάνια ένα φίλο ή κάτι άλλο ... στην πραγματικότητα δεν προσκαλώ κόσμο στο σπίτι για αυτό το λόγο.»

Οι αντιδράσεις που δέχεστε από τους φίλους και τα μέλη της οικογένειας μπορεί να σας εκπλήξουν ή να σας πονέσουν. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι δεν καταλαβαίνουν την κατάθλιψη/το άγχος, τι σημαίνει, ή τι μπορεί να περνάτε. Συχνά φοβούνται ότι μπορεί να πουν κάτι λάθος.

«Ο κόσμος ... απλά δεν έλεγαν τίποτα, επειδή ακριβώς δεν γνώριζαν τι να πουν.»

Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι φροντιστές μπορεί να παρουσιάσουν οικονομικά προβλήματα καθώς μπορεί:

- να μην είναι σε θέση να εργαστούν με πλήρες ωράριο
- να πληρώνουν τις ιατρικές δαπάνες
- να βοηθούν το άτομο οικονομικά.

Οι σχέσεις μπορεί να γίνουν μονόπλευρες, καθώς το άτομο με κατάθλιψη μπορεί να είναι σε θέση να δώσει έμφαση στα μόνο δικά τους προβλήματα.

«Αγαπώ τον άνδρα μου, είμαστε παντρεμένοι εδώ και πολλά χρόνια, αλλά αυτά τα πράγματα αναστατώνουν τον γάμο μας.»

Αν η σχέση σας έχει αλλάξει, να θυμάστε ότι αυτό οφείλεται κυρίως στην ασθένεια του ατόμου. Αν το άτομο παίρνει την κατάλληλη θεραπεία και αναρρώσει, η κατάσταση ενδέχεται να βελτιωθεί.



Οι γονείς

«Όντως σκέπτεσαι ... πόσο είναι από τη φύση και πόσο έφταιγες εσύ;»

Οι γονείς των παιδιών με κατάθλιψη ή άγχος συχνά αισθάνονται ότι έχουν συμβάλει με κάποιο τρόπο στην ασθένεια.

Μερικές φορές οι γονείς αισθάνονται ότι κατηγορούνται όταν οι φίλοι ή άλλα μέλη της οικογένειας φαίνεται να αναρωτιούνται για τη συμπεριφορά του παιδιού τους, τις ικανότητές τους σαν γονείς, ή το βαθμό υποστήριξης που παρέχουν στο παιδί τους.

Είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να μάθουμε τι σημαίνει να είμαστε προστατευτικοί και τι αποτελεί λογικό βαθμό φροντίδας.

«Έχεις πάντα εκείνο τον αγώνα μέσα σου, αλλά στη συνέχεια, όταν άλλοι άνθρωποι είναι επικριτικοί χωρίς να προσφέρουν χρήσιμες υποδείξεις ή συμπαράσταση, αυτό δεν το διευκολύνει καθόλου.»

Οι γονείς συχνά μιλούν για την ανάγκη να συμπαρασταθούν στα παιδιά τους, αλλά να μην είναι υπερπροστατευτικοί ή να κάνουν τα παιδιά τους να εξαρτώνται πολύ σ' αυτούς. Αν το παιδί έχει μεγάλη εξάρτηση μπορεί να σταματήσει να μαθαίνει πώς να ανταπεξέρχεται και πώς να τα καταφέρνει μόνος του ή μόνη της. Αυτό μπορεί να καθυστερήσει την ανάρρωση.

Αν υπάρχουν άλλα παιδιά στην οικογένεια, μπορεί να αγανακτήσουν επειδή το παιδί που δεν είναι καλά φαίνεται να απολαμβάνει ειδική μεταχείριση. Είναι σημαντικό να συζητηθεί η κατάσταση ανοιχτά μέσα στην οικογένεια. Μιλήστε για την πάθηση και εξηγήστε ότι το κάθε άτομο έχει ρόλο να βοηθά το άτομο με την ασθένεια, και ο ένας τον άλλον, κατά τη διάρκεια αυτών των δύσκολων περιστάσεων.

Τα παιδιά

«Θέλω να ήταν η μαμά μου όπως και οι άλλες μαμάδες.»

Τα παιδιά ενός γονέα με ψυχική ασθένεια μπορεί να αντιληφτούν ότι έχουν περισσότερες αρμοδιότητες στο σπίτι και στη βοήθεια του γονέα τους. Μπορεί να αγανακτήσουν αν έχουν να κάνουν επιπλέον πράγματα, ιδίως αν είναι πολύ μικρά να αντιμετωπίσουν αυτό που τους ζητείται.

Τα παιδιά μπορεί επίσης να αισθάνονται ντροπή ή δυσκολία για την ασθένεια ή τη συμπεριφορά του γονέα τους. Μπορεί να μην είναι βέβαια πώς να το πουν σε άλλους. Τα παιδιά μπορεί επίσης να ανησυχούν μήπως αυτά τα ίδια θα αναπτύξουν την διαταραχή. Μπορεί να μην το συνειδητοποιήσουν τα ίδια, και έτσι αντιμετωπίζουν δυσκολίες να μιλήσουν γι αυτό.

Τα αδέρφια

«Θέλετε τα παιδιά σας να τα βρίσκουν μεταξύ τους και σκέπτεστε πως πρόκειται ποτέ αυτά να τα πάνε καλά μεταξύ τους; Έχουν μόνο έναν αδελφό ο καθένας και θέλετε να τα πάνε καλά μεταξύ τους.»

Τα αδέρφια των παιδιών με ψυχική ασθένεια σαν την κατάθλιψη μπορεί να ανησυχούν - «Μήπως αυτό θα συμβεί και σε μένα;» Μπορεί να αισθάνονται ντροπή για την κατάσταση και να αποσυρθούν από την οικογένεια και τα αδέρφια τους. Μπορεί να ανησυχούν ότι μπορεί με κάποιο τρόπο να προκαλέσουν έξαρση της συμπεριφοράς στα αδέρφια τους, και δυσανασχετούν για τη φροντίδα που απολαμβάνει αυτός/αυτή γιατί αυτός/αυτή είναι ασθενείς ή δυστυχισμένοι.

Οι σύντροφοι

«... Στερήθηκε/Μου στερήθηκε τον κανονικό γάμο. Είμαι περισσότερο η μητέρα του και όχι η σύζυγός του. Είμαι η φροντιστής. Υπάρχει στοργή, αλλά δεν υπάρχει καμία σωματική πλευρά του γάμου μας, έληξε περίπου τρεις μήνες μετά που παντρευτήκαμε.»

Η μέριμνα για ένα σύντροφο με ψυχική ασθένεια μπορεί να είναι πολύ κουραστική. Η σχέση μπορεί να γίνει τεταμένη ή αγχώδης. Οι φροντιστές συχνά περιγράφουν μια αίσθηση απώλειας, όταν η συναισθηματική και η σωματική οικειότητα αλλάξει ή χαθεί. Για παράδειγμα, η οικειότητα μπορεί να αλλάξει, διότι το άτομο έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, ή από τις παρενέργειες των φαρμάκων.

Πολλοί φροντιστές δηλώνουν ότι αισθάνονται μια αίσθηση θλίψης και απώλειας ότι δεν έχουν πλέον τις σχέσεις με το σύντροφό τους που κάποτε είχαν.

Ορισμένοι σύντροφοι σκέπτονται να εγκαταλείψουν τη σχέση. Αυτό θα μπορούσε να κάνει τους φροντιστές να αισθάνεται ένοχοι γιατί σκέφτονται να εγκαταλείψουν το/τη σύντροφο τους στην ώρα που τους έχουν ανάγκη.

Είναι σημαντικό να προσπαθείτε να βρίσκετε συμπαράσταση και ελεύθερο χρόνο για τον εαυτό σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε και να κάνετε ένα βήμα πίσω για να δείτε τις σχέσεις και την κατάσταση με μεγαλύτερη σαφήνεια. Συμβουλευτική για το άτομό σας και/ή για τους δυο σας μπορεί επίσης να βοηθήσει να αντιμετωπίσετε την κατάσταση.

Οι φίλοι

Φίλοι που αναλαμβάνουν ρόλο φροντίδας μπορεί να ανησυχούν ότι μπορεί να γίνουν αδιάκριτοι. Μπορεί να είναι δύσκολο να διατηρήσουν τη φιλία, όταν παράλληλα προτρέπουν το άτομο να αναζητήσει βοήθεια/θεραπεία. Το άτομο που δεν είναι καλά μπορεί να πιστεύει ότι παρεμβαίνετε. Οι φίλοι μπορεί να ανησυχούν ότι θα ενοχλήσουν το άτομο για το οποίο νοιάζονται, προκαλώντας το άτομο να αποχωρήσει από τη φιλία και να απομονωθεί περισσότερο. Μπορεί επίσης να είναι δύσκολο, όταν μόνο ένα άτομο στην παρέα έχει επίγνωση του προβλήματος και δεν μπορεί να το μοιραστεί με άλλους.

Προσπαθήστε να συνεχίσετε να μιλάτε ανοιχτά με το άτομο. Να τον/την ενθαρρύνετε να αναζητήσει θεραπεία και συμπαράσταση από τους φίλους, τα μέλη της οικογένειας και/ή τις ομάδες υποστήριξης. Ενώ μπορεί να αισθανθείτε προνομιούχος καθώς ο φίλος σας σε εκμυστηρεύτηκε, αυτό μπορεί να είναι δύσκολο, αν αυτός/αυτή εξαρτάται επί το πλείστον από εσάς.

Η εξεύρεση της σωστής ισορροπίας

«Δεν θα ήθελα να τον αφήσω χωρίς παρακολούθηση για μεγάλο χρονικό διάστημα, αν μπορώ να το αποφύγω ... δεν πάω πουθενά κατά τη τις καθημερινές.»



Μία από τις μεγάλες προκλήσεις για τους φροντιστές και τα μέλη της οικογένειας είναι η προσπάθεια να εξισορροπήσουν τις ανάγκες του ατόμου με αυτά της οικογένειας. Η δυναμική της οικογένειας μπορεί να αλλάξει καθώς προσπαθείτε να μειώσετε τις επιπτώσεις στους υπόλοιπους και να κρατήσετε τα πράγματα υπό έλεγχο. Μερικές φορές, καθώς προσαρμόζεστε τόσο πολύ, θα αρχίσετε να βλέπετε την κατάσταση σαν φυσιολογική. Συχνά, η συμπεριφορά σας και η ποιότητα της ζωής μεταβάλλεται καθώς προσπαθείτε να διευκολύνετε τη ζωή του ατόμου.

Πολλοί φροντιστές το περιγράφουν σαν να «περπατούν πάνω σε κελύφη αυγών». Να θυμάστε επίσης ότι έχετε εσείς ανάγκες. Σε κάποιο σημείο, μπορεί να πρέπει να βάλετε αυτές τις ανάγκες πρώτες.

Μερικές φορές, μπορεί να χρειαστεί να αναλάβετε τον έλεγχο της κατάστασης - να προβείτε σε υποδείξεις σχετικά με τις επιλογές και να προβείτε σε ρυθμίσεις για λογαριασμό του ατόμου. Μπορεί να χρειαστεί να είστε επιβλητικοί καθώς το άτομο με την ασθένεια μπορεί να εστιάζει την προσοχή τους μόνο στον εαυτό τους και μπορεί να μην έχουν την ενέργεια να επικοινωνήσουν με τον έξω κόσμο.

Πολλοί φροντιστές λένε ότι είναι σημαντικό να βρείτε επαγγελματική βοήθεια να σας βοηθήσουν στο ρόλο της φροντίδας. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να σας διαβεβαιώσει και να σας δώσει ορισμένες μεθοδεύσεις για να ανταπεξέλθετε.

«Ο μόνος τρόπος που θα μπορούσα να πετύχω τη σωστή ισορροπία ήταν με την καθοδήγηση ενός ψυχολόγου που με βοήθησε να μάθω αυτά που έπρεπε να ξέρω, και τότε και πώς να ανταποκρίνομαι σε διαφορετικές καταστάσεις.»





«Χρειάζομαι ένα διάλειμμα από το να σκέφτομαι για αυτό όλη την ώρα»

Η φροντίδα ενός ατόμου με πρόβλημα ψυχικής υγείας μπορεί να είναι εξουθενωτική. Πολλοί άνθρωποι περιγράφουν το ρόλο τους ως φροντιστές σαν «αδυσώπητο». Αν ο φροντιστής ζει μαζί με το άτομο, ή η ασθένεια είναι βαριά, ο ρόλος του φροντιστή μπορεί να είναι ακόμα πιο έντονος.

Οι φροντιστές μπορεί να αισθάνονται απομονωμένοι όχι μόνο μέσα στην κοινότητά τους αλλά και ανάμεσα στις ίδιες τους τις οικογένειες και τους φίλους γιατί συχνά οι άνθρωποι δεν κατανοούν την κατάθλιψη/άγχος ή τη φύση της συνεχούς αναγκάιας φροντίδας.

Ανάλογα με την ψυχική ασθένεια, οι φροντιστές ενδέχεται να πρέπει να αντιμετωπίσουν ακραίες συμπεριφορές, όπως για παράδειγμα όταν το άτομο ενεργεί ψυχαναγκαστικά, ή έχει πολύ πεσμένη ή ανεβασμένη διάθεση. Αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να απομονώσουν το άτομο με ασθένεια και το φροντιστή ακόμα περισσότερο. Είναι ιδιαίτερα δύσκολο αν το άτομο το οποίο φροντίζουν δεν θέλει να δεχτεί βοήθεια.

Αν τα άτομα έχουν και σωματικά και ψυχικά προβλήματα υγείας, αυτό μπορεί να αποτελέσει ιδιαίτερη πρόκληση για το φροντιστή. Είναι σημαντικό όλα τα προβλήματα υγείας να αναγνωρίζονται και να αντιμετωπίζονται με θεραπευτική αγωγή.

Η ελπίδα

«Μου πήρε έντεκα χρόνια για να ανακτήσω την ελπίδα ... ήταν μια εξέλιξη.»

Για πολλούς φροντιστές, ο φόβος, η έγνοια και η ανησυχία υπάρχουν πάντα, ακόμα και όταν δεν βρίσκονται μαζί με το άτομο το οποίο φροντίζουν. Συχνά αναρωτιούνται τι κάνει το άτομο και αν θα μπορέσει να συνέλθει και να ξαναγίνει ο παλιός του/της εαυτός. Είναι σημαντικό να έχετε ελπίδα.



Τις μέρες που αυτό είναι δύσκολο, να θυμάστε ότι στις περισσότερες περιπτώσεις κατάθλιψης, άγχους και σχετικών διαταραχών τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να θεραπευτούν ή να αντιμετωπιστούν. Μπορεί ασήμαντα πράγματα να σας δώσουν ελπίδα, όπως για παράδειγμα όταν το άτομο που φροντίζετε πηγαίνει σε ένα ιατρικό ραντεβού, σηκώνεται από το κρεβάτι ή συναντά ένα φίλο. Αυτές οι επιτεύξεις μπορούν να σας βοηθήσουν να συνεχίσετε.

Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας

«Ένας από τους καλύτερους τρόπους να φροντίζετε κάποιον είναι να φροντίζετε πρώτα τον εαυτό σας.»

Πολλοί φροντιστές ανησυχούν για το ότι θα έπρεπε να κάνουν περισσότερα για το άτομο που φροντίζουν. Μπορεί να νοιώθουν ότι κάποια από τα προβλήματα ψυχικής υγείας του ατόμου είναι δικό τους σφάλμα. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι **αυτό δεν είναι δικό σας σφάλμα**. Δεν είσατε εσείς που αρρωστήσατε το άτομο ή προκαλέσατε τα προβλήματα ψυχικής υγείας του ατόμου. Δεν είναι σφάλμα κανενός.

Να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι παρόλο που δεν έχετε όλες τις απαντήσεις, κάνετε το καλύτερο που μπορείτε. Θέλετε το καλύτερο για το άτομο, ακόμα και τις μέρες που νοιώθετε εξαιρετικά απογοητευμένοι. Όταν το άτομο είναι θυμωμένο και χολωμένο μαζί σας, να θυμάστε ότι όταν αυτός/αυτή μπορέσει να δει πιο καθαρά, θα εκτιμήσει το ότι είστε εκεί.

Συχνά, οι φροντιστές των ατόμων με ψυχική ασθένεια λένε ότι είναι σημαντικό να βάζουν όρια. Όσο δύσκολο και να είναι, διαθέστε χρόνο για άσκηση και χαλάρωση. Αφιερώστε χρόνο για τους φίλους σας και διατηρήστε τα ενδιαφέροντα σας. Φροντίστε τον εαυτό σας και κάντε ένα διάλειμμα. Να προσπαθήσετε να δέχεστε την κάθε μέρα όπως έρχεται και να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας.

Η γνώση των αναγκών σας

«Κατά κάποιο τρόπο, δεν μου επιτρέπεται να είμαι στρεσαρισμένη ή μελαγχολική ή άρρωστη, γιατί αυτό τον αγχώνει ... και μετά βρίσκει τον μπλεά σου που δεν είσαι καλά ή είσαι μελαγχολική. Κάποιες φορές, υποκρίνεσαι ...»

Είναι σημαντικό να καταλαβαίνετε πότε χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια και να ζητάτε υποστήριξη για τον εαυτό σας. Να ελέγχετε το τι σκέφτεστε και το πώς αισθάνεστε. Να παρατηρείτε αν έχετε περισσότερους πονοκεφάλους, αν έχετε σφιγμένους μύς, αν δεν κοιμάστε καλά ή δεν συγκεντρώνεστε. Αυτά είναι όλα συμπτώματα του στρες. Εδώ δίνονται κάποιες προτάσεις για το πώς να φροντίσετε τον εαυτό σας και από πού να ζητήσετε βοήθεια:

- μάθετε για τους συμβουλευτικούς της περιοχής σας
- κάντε χρήση του Προγράμματος Βοήθειας Υπαλλήλων [Employee Assistance Program] (δωρεάν συμβουλευτική βοήθεια) στη δουλειά σας, αν το έχετε
- κάντε ένα μασάζ
- ασκηθείτε στην πισίνα ή στο κέντρο ψυχαγωγίας και άθλησης της περιοχής σας
- περπατάτε τακτικά
- να κοιμάστε αρκετά
- να τρώτε καλά.



Μεγάλο μέρος λοιπόν του ρόλου σας ως φροντιστή αφορά τη βοήθεια προς το άτομο με πρόβλημα ψυχικής υγείας – αλλά τι γίνεται με την υποστήριξη για εσάς;

Πολλοί άνθρωποι προτιμούν να το κρατούν για τον εαυτό τους όταν έχουν να κάνουν με ψυχική ασθένεια. Είναι σημαντικό να μην σας σταματήσει αυτό από το να ζητήσετε υποστήριξη για τον εαυτό σας. Μην σκέφτεστε ότι προδίδετε το άτομο το οποίο φροντίζετε επειδή μιλάτε σε κάποιον για την κατάσταση. Να θυμάστε, εσείς πρέπει να είστε σωματικά και ψυχικά καλά για να βοηθήσετε άλλους ανθρώπους.

Οικογένεια και φίλοι

Κάποιοι φροντιστές λένε ότι προτιμούν να βασίζονται στην οικογένεια και τους φίλους για υποστήριξη. Ωστόσο, μπορεί να υπάρχουν φορές που ίσως επίσης να χρειάζεστε ένα ανεξάρτητο άτομο, όπως ένα σύμβουλο, για να κουβεντιάσετε – κάποιον με τον οποίο μπορείτε να είστε πραγματικά ειλικρινείς. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν αρχίσετε να νοιώθετε αγανακτισμένοι με την κατάσταση ή σκέφτεστε να εγκαταλείψετε μια σχέση.

Συμβουλευτική βοήθεια

«Χρειαζόμουν τη βοήθεια ως φροντιστής, όχι για κάτι που έχει να κάνει με τον άντρα μου. Ήταν απλά ότι χρειαζόμουν να πάω κάπου για υποστήριξη για μένα.»

Κάποιοι φροντιστές έχουν βρει ότι η ατομική συμβουλευτική τους βοηθάει, καθώς μπορούν να μιλούν χωρίς να τους διακόπτουν. Αυτό είναι κάποιο ασφαλές μέρος για να μιλάνε για τις ανησυχίες και τις απογοητεύσεις τους, χωρίς να αισθάνονται ότι θα προσβάλουν ή θα πληγώσουν κάποιον.

Ομάδες υποστήριξης

«Απόκτησα κάποιους από τους καλύτερους φίλους μου και υποστήριξη μέσω των ομάδων υποστήριξης. Αυτοί πραγματικά καταλαβαίνουν όχι μόνο τι περνάς εκείνη την περίοδο, αλλά και όταν τα πράγματα επανέρχονται στο σωστό δρόμο είναι ακόμα μαζί σου.»



Οι ομάδες υποστήριξης μπορεί να είναι χρήσιμες, καθώς μιλάτε σε ανθρώπους που βρίσκονται σε μια παρόμοια κατάσταση και ξέρουν τι περνάτε.

Μπορείτε να πηγαίνετε στην ομάδα για όσο καιρό αυτό σας βοηθάει. Ακόμα και αν σταματήσετε να πηγαίνετε, μπορείτε να συναντάτε ανθρώπους τους οποίους συνεχίζετε να βλέπετε ξεχωριστά από την ομάδα. Επισκεφτείτε το τοπικό σας Κοινωνικό Κέντρο Υγείας, το Κοινωνικό Κέντρο ή το Κέντρο/Σπίτι της Γειτονιάς σας για να μάθετε αν υπάρχουν ομάδες υποστήριξης ή δραστηριότητες κοντά σε σας.

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές ομάδες υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένων ομάδων ειδικά για φροντιστές. Είναι σημαντικό να βρείτε μια ομάδα όπου νιώθετε άνετα. Κάποιοι φροντιστές λένε ότι το πιο σπουδαίο πράγμα να αναζητήσετε σε μια ομάδα είναι να είναι θετική και να κοιτά μπροστά.

Τι θα φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα για εσάς

Για να βοηθηθείτε να αποφασίσετε τι είδους υποστήριξη έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα για εσάς, μιλήστε στον παθολόγο σας (GP) σχετικά με τις δυνατότητες επιλογής που έχετε. Κάποιοι φροντιστές βρίσκουν τις ομάδες υποστήριξης πολύ χρήσιμες, ενώ άλλοι προτιμούν να μιλούν με ένα συμβουλευτικό. Άλλοι βρίσκουν παρηγοριά σε θρησκευτική υποστήριξη και συμβουλευτική βοήθεια. Πρέπει να διαλέξετε τι είναι καλύτερο για σας.

Τα ενημερωτικά φυλλάδια και το πληροφοριακό υλικό του *beyondblue* μπορείτε να τα αντιγράψετε ηλεκτρονικά ή να τα παραγγείλετε δωρεάν στο www.beyondblue.org.au ή τηλεφωνώντας στη γραμμή πληροφοριών του *beyondblue* **1300 22 4636**. Ενημερωτικά φυλλάδια διατίθενται σε πάνω από 20 γλώσσες, καθώς και έντυπα με το σύστημα γραφής Μπράιγ και ηχητικό υλικό σε CD.



beyondblue

www.beyondblue.org.au

Γραμμή πληροφοριών του *beyondblue* **1300 22 4636** (χρέωση τοπικής κλήσης)

Πληροφορίες για την κατάθλιψη, το άγχος και τις σχετικές διαταραχές, τις διαθέσιμες θεραπευτικές αγωγές και που να βρείτε βοήθεια

Youthbeyondblue

www.youthbeyondblue.com

Ιστοσελίδα του *beyondblue* για νέους ανθρώπους – πληροφορίες για την κατάθλιψη, το άγχος και το πού θα βρείτε βοήθεια.

Lifeline

13 11 14

Στήριξη σε κρίσιμες καταστάσεις, πληροφορίες και παραπομπή (χρέωση τοπικής κλήσης)

Suicide Call Back Service

1300 659 467

Τηλεφωνική Υπηρεσία υποστήριξης για αυτούς που βρίσκονται σε κίνδυνο αυτοκτονίας, τους φροντιστές τους και όσους υποφέρουν λόγω της αυτοκτονίας αγαπημένων τους προσώπων.

MensLine Australia

1300 78 99 78 ή www.mensline.org.au

Επαγγελματική συμβουλευτική βοήθεια για άνδρες με οικογενειακά προβλήματα και προβλήματα στις σχέσεις τους (χρέωση τοπικής κλήσης)

Kids Helpline

1800 55 1800

Συμβουλευτική για παιδιά και νέους ηλικίας μεταξύ πέντε και 25 ετών

Post and Antenatal Depression Association (PANDA)

1300 726 306

Υποστήριξη και παραπομπή για όποιον έχει προσβληθεί από επιλόχεια και προγεννητική κατάθλιψη, συμπεριλαμβανομένων των συντρόφων και της διευρυμένης οικογένειας

Relationships Australia

1300 364 277 ή www.relationships.org.au

Υποστήριξη και συμβουλευτική βοήθεια για θέματα σχέσεων

ΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ:

ARAFMI

Ο Σύλλογος για Συγγενείς και Φίλους Ατόμων με Ψυχική Ασθένεια [Association for Relatives and Friends of the Mentally Ill (ARAFMI)] παρέχει μια σειρά από υπηρεσίες για φροντιστές ατόμων που υποφέρουν από ψυχική ασθένεια. Αυτές περιλαμβάνουν ομάδες υποστήριξης, ενημερωτικό υλικό, βιβλιοθήκη, τηλεφωνική και κατ'οίκον υποστήριξη από κοινωνικές υπηρεσίες.

- **Νέα Νότια Ουαλία**

www.arafmi.org

Sydney 02 9332 0700

Επαρχιακές περιοχές NSW – Δωρεάν κλήση **1800 655 198**

- **Τασμανία**

www.arafmitas.org.au

Βόρειο Υποκατάστημα και Κεντρικό Γραφείο **03 6331 4486**

Νότιο Υποκατάστημα **03 6228 7448**

- **Κουινσλάνδη**

www.arafmiqld.org

07 3254 1881

- **Βικτόρια**

www.arafemi.org.au

03 9810 9300

- **Δυτική Αυστραλία**

www.arafmi.asn.au

08 9427 7100

Αγροτικές περιοχές δωρεάν κλήση **1800 811 747**

- **Βόρεια Επικράτεια**

www.arafmiaustralia.asn.au/northern-territory.html

COPMI

www.copmi.net.au

Ο οργανισμός 'Παιδιά με Γονείς με Ψυχική Ασθένεια' [Children of Parents with a Mental Illness (COPMI)] παρέχει βοηθητικό υλικό για υπαλλήλους, γονείς και νέους ανθρώπους.



ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ [CARERS AUSTRALIA]

www.carersaustralia.com.au

Οι Φροντιστές Αυστραλίας είναι ένας μη-κερδοσκοπικός οργανισμός με αποκλειστικό προορισμό τη βελτίωση της ζωής των φροντιστών. Οι Φροντιστές Αυστραλίας είναι ο εθνικός, κορυφαίος οργανισμός με μέλη οχτώ οργανισμούς – τους Συλλόγους Φροντιστών σε κάθε πολιτεία και επικράτεια.

Οι Φροντιστές Αυστραλίας εργάζονται για να προάγουν το σπουδαίο ρόλο των φροντιστών στην κοινότητά μας και για να τους βοηθήσουν με καλύτερη πληροφόρηση και υλικό. Μαζί προσφέρουν σημαντικές υπηρεσίες όπως συμβουλευτική βοήθεια σε φροντιστές, συμβουλές, συνηγορία και επιμόρφωση και κατάρτιση.

Για να βρείτε τις πιο πρόσφατες πληροφορίες σχετικά με υπηρεσίες και γεγονότα, πηγαίνατε στο www.carersaustralia.com.au και κάντε κλικ στη δική σας πολιτεία ή επικράτεια:

- Φροντιστές Νέας Νότιας Ουαλίας [NSW]
- Φροντιστές Βικτόριας [Victoria]
- Φροντιστές Κουινσλάνδης [Queensland]
- Φροντιστές Δυτικής Αυστραλίας [WA]
- Φροντιστές Νότιας Αυστραλίας [SA]
- Φροντιστές Τασμανίας [Tasmania]
- Φροντιστές Βόρειας Επικράτειας [NT]
- Φροντιστές Αυστραλιανή Επικράτεια Πρωτεύουσας [ACT]

Ενημερωτική και Συμβουλευτική Υπηρεσία για τους Φροντιστές

Για οικογενειακή υποστήριξη και συμβουλευτική βοήθεια των φροντιστών μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον πολιτειακό ή περιφερειακό σύλλογό σας Φροντιστών στο **1800 242 636** (δωρεάν κλήση από σταθερό τηλέφωνο)

Κοινοπολιτειακά Κέντρα Ανάπαυλας Φροντιστών και Carelink [Commonwealth Respite and Carelink Centres]

Τα Κοινοπολιτειακά Κέντρα Ανάπαυλας Φροντιστών και Carelink στηρίζουν τους φροντιστές ώστε να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες ανάπαυλας ή 'να κάνουν ένα διάλειμμα'. Τα κέντρα μπορούν να:

- παρέχουν πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τις επιλογές για ανάπαυλα των φροντιστών
- βοηθούν στην οργάνωση επείγουσας ή προγραμματισμένης ανάπαυλας των φροντιστών
- αγοράζουν ή επιδοτούν βραχυπρόθεσμη ή επείγουσα ανάπαυλα των φροντιστών όταν χρειάζεται.

Τηλεφωνήστε στο 1800 052 222 για να μάθετε το πλησιέστερο σε σας Κέντρο Ανάπαυλας Φροντιστών και Carelink.

Mental Illness Fellowship of Australia

1800 985 944 ή

www.mifellowshipaustralia.org.au

Ο Σύλλογος Αλληλεγγύης Ψυχικής Ασθένειας Αυστραλίας είναι ένας μη-κυβερνητικός οργανισμός που στηρίζεται στη συμμετοχή μελών ο οποίος έχει υποκαταστήματα σε κάθε πολιτεία και επικράτεια. Όλα τα συνεργαζόμενα μέλη παρέχουν μια σειρά από υπηρεσίες σε φροντιστές ατόμων με ψυχική ασθένεια περιλαμβανομένων πληροφοριών, επιμόρφωσης (μέσω προγραμμάτων όπως για παράδειγμα το Wellways), συνηγορίας και υποστήριξης. Όλα τα μέλη έχουν τηλεφωνική υπηρεσία πληροφοριών και υποστήριξης και κάποια μέλη παρέχουν τηλεφωνικές υπηρεσίες κοινωνικών λειτουργιών και υπηρεσίες ανάπαυλας φροντιστών.

beyondblue

γραμμή πληροφοριών: 1300 22 4636

www.beyondblue.org.au

© Beyond Blue Ltd