



هل تقدّم الدعم لشخص يتعاطى أو مدمن على الكحول أو المخدرات الأخرى؟

FREE AND CONFIDENTIAL | ٤٢ ساعة في اليوم، طيلة أيام الأسبوع | 1800 250 015 | **ADiS** Alcohol and Drug Information Service

ماذا عني؟

نحن نتعامل مع المصاعب بطرق مختلفة. ليس من السهل تقديم الدعم لشخص يتعاطى المخدرات. ربما تكون قد واجهت بعض الأوقات العصبية مع الشخص الذي يهملك أمره. وقد لا يكون شعورك إيجابياً دائماً تجاه الشخص الذي يتعاطى المخدرات أو الكحول، فقد تشعر بالضيق أو الإحباط.

تستطيع القيام بالتالي:

- **الاتصال بخدمة المعلومات المتعلقة بالإدمان على الكحول والمخدرات** للتحدث مع شخص ما. سيساعدك هذا في الحصول على الدعم الذي تحتاجه وأيضاً على فهم الخدمات الأخرى المتاحة لك أو للشخص الذي يهملك أمره، مثل خدمة تقديم المشورة. أو يمكنك تحديد موعد مع خدمة المساعدة في الإقلاع عن المخدرات والكحول في منطقتك.
- **اهتم بنفسك أولاً.** يمكن أن يؤدي التوتر الناتج عن رعاية شخص مدمن على المخدرات أو الكحول أو قد يعاني من مشاكل معها إلى وضع الكثير من الضغط على صحتك الجسدية والعقلية. خصص بعض الوقت للراحة.
- **خطط للقيام بشيء تستمتع به** أو يساعدك على تخفيف الضغط النفسي، على سبيل المثال التديك أو العمل في الحديقة.
- **قد تكون الممارسات الروحية والدعم من أبناء طائفتك مفيداً أيضاً.**
- **انضم إلى مجموعة دعم.** يشعر مقدّمو الرعاية أحياناً أن العائلة والأصدقاء لا يفهمون تماماً ما يمرّون به. حاول التواصل مع أشخاص آخرين يفهمون وضعك وسبق أن تعاشوا مع مشكلات مماثلة لتقديم الدعم الإضافي لك.
- **تناول طعاماً يحافظ على صحة جسمك وسلامة عقلك** ويمدك بطاقة عالية.
- **كن نشطاً واستمتع بالتمارين الرياضية** لمساعدتك على التحكم في التوتر والنوم جيداً، على سبيل المثال المشي والسباحة.
- **استرح أو خذ قسطاً من النوم** عند الإمكان.

كيف يمكنني المساعدة؟

يمكنك القيام بالتالي:

- **تحدّث بدون الحكم على الشخص.** غالباً ما يكون ذلك أسهل إذا كنت تعرف تأثير المخدر.
- **شجّع الشخص الذي يتعاطى المخدرات أو يشرب الكحول على طلب المساعدة أو الخضوع لفحص طبي.** قد يساعده ذلك على التفكير بتعاطيه المخدرات أو الكحول. قد يساعده ذلك أيضاً في معرفة ما إذا كان تعاطي المخدرات أو الكحول بدأ بالتأثير أو يؤثر على صحته البدنية أو العقلية.
- **شجّع على التغيير** إذا أراد الشخص محاولة تخفيف أو تقليل الضرر الناتج عن تعاطي المخدرات أو الكحول. قد لا يرغب في التوقف كلياً. يعد الامتناع عن التعاطي الخيار الأكثر أماناً، ولكن في بعض الأحيان قد لا يشعر الشخص بأنه قادر على ذلك أو أنه لا يريد القيام بذلك على الفور. عندما يحدث ذلك، يمكن أن يساعده في التركيز على طرق لتقليل الضرر.
- **تذكر أن التغيير صعب.**
- **امنحه الأمل وشجّعه** بأن التغيير ممكن إذا قرر الشخص التوقف عن تعاطي الكحول أو المخدرات.

يمكننا القيام بالتالي:

- **تقديم معلومات عن الإدمان على الكحول أو المخدرات الأخرى.**
- **التحدث عن المشكلات التي قد تواجهها بشأن تعاطي شخص آخر المخدرات.**
- **وصلك بخدمات أو مجموعات أخرى** قد تمنحك دعماً إضافياً.
- **مناقشة الخدمات التي قد تدعم الشخص الذي يتعاطى الكحول أو المخدرات الأخرى.**

لماذا لا يقلعون إذاً؟

- يمكن أن يكون هناك العديد من الأسباب التي تجعل الشخص يختار تعاطي المخدرات أو شرب الكحول.
- على سبيل المثال، قد يكون الشخص مدمناً أو قد يختار استخدام الكحول أو مخدرات أخرى للأسباب التالية:
- محاولة تخفيف أعراض القلق والاكتئاب.
 - تكوين علاقات اجتماعية مع الأصدقاء.
 - اختبار آثار المخدر أو الكحول (قد يشمل ذلك الشعور بالاسترخاء).
 - من المهم أن: تفهم أنه لا يمكن لأحد أن يغيّر شخصاً آخر.
 - من المهم أن تعرف أن الشخص "يتحمّل مسؤولية" تعاطيه للمخدرات وجميع الآثار المترتبة على قراراته.
 - لا تلم نفسك على قرار شخص آخر بتعاطي المخدرات.

ADiS
Alcohol and Drug Information Service

1800 250 015

اتصل بخدمة الترجمة التحريرية والشفوية TIS على الرقم 131 450



٢٤ ساعة في اليوم، طيلة أيام الأسبوع

FREE AND CONFIDENTIAL

أرقام أخرى مفيدة

Stimulant Support Line*: 1800 101 188

Illawarra Shoalhaven Drug & Alcohol Service*: 1300 652 226

Family Drug Support*: 1300 368 186

Drug & Alcohol Multicultural Education Centre:

(02) 8706 0150

Lifeline: 131 114

Mental Health Helpline*: 1800 011 511

أين يمكن الحصول على مساعدة بشأن المخدرات والكحول:

<https://yourroom.health.nsw.gov.au/resources/publications/Pages/Where-can-I-get-help-English.aspx>

كيفية التعامل مع تعاطي المخدرات أو الكحول ضمن الأسرة:

<https://yourroom.health.nsw.gov.au/pages/for-families.aspx>

*Please note: if you are calling from a mobile, call costs to 1800 and 1300 are set by your mobile service

