



# آیا از کسی حمایت می‌کنید که الکل یا مواد مخدر مصرف می‌کند یا به آن معتاد است؟

1800 250 015 | 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته | رایگان و محرمانه **ADiS** Alcohol and Drug Information Service

## آیا من می‌توانم کمک کنم؟

شما می‌توانید:

- بدون پیش داوری صحبت کنید. این کار اغلب وقتی اثرات مواد مخدر را بدانید آسانتر است.
- کسی را که مواد مخدر یا الکل مصرف می‌کند تشویق کنید که کمک بگیرد یا برای بررسی سلامتی اش مراجعه کند. این کار ممکن است کمکش کند که به مصرف مواد مخدر یا الکلش توجه کند. ممکن است کمکش کند تا اگر مصرف مواد مخدر یا الکل روی سلامت جسمی یا روانی او تاثیر گذاشته یا شروع به تاثیر گذاری کرده است متوجه آن بشود.
- اگر کسی می‌خواهد مصرفش را کم کند یا آسیب آن را کاهش دهد، از آن تغییرات پشتیبانی کنید. ممکن است نخواهد کاملاً از مصرف خودداری کند. مصرف نکردن بهترین گزینه است، ولی بعضی وقتها افراد حس می‌کنند که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند این کار را بلافاصله انجام دهند. در این شرایط، تمرکز روی کاهش آسیب می‌تواند مفید باشد.
- به یاد داشته باشید، تغییر دشوار است.
- اگر تصمیم به خودداری از مصرف الکل یا مواد مخدر بگیرد، امید و دلگرمی بدهید که تغییر ممکن است.

## ما می‌توانیم:

- در باره الکل یا مواد مخدر اطلاعات ارائه کنیم.
- در باره مسایلی که ممکن است در رابطه با استفاده شخص دیگری از مواد مخدر داشته باشید صحبت کنیم.
- شما را با خدمات یا گروه‌های دیگری در ارتباط قرار دهیم که ممکن است بتوانند پشتیبانی بیشتری به شما بدهند.
- در باره امکان خدمات پشتیبانی به شخص مصرف کننده الکل یا مواد مخدر گفتگو کنیم.

## پس من چی؟

همه ما به گونه‌های مختلف تحمل می‌کنیم. پشتیبانی از کسی که مواد مخدر مصرف می‌کند آسان نیست. ممکن است با شخصی که دوستش دارید مشکلاتی داشته‌اید. ممکن است همیشه احساس خوبی نسبت به کسی که مواد مخدر یا الکل مصرف می‌کند نداشته باشید. ممکن است احساس ناراحتی و سرخوردگی کنید.

شما می‌توانید:

- به **Alcohol & Drug Information Service (خدمات اطلاعات الکل و مواد مخدر)** تلفن بزنید تا با کسی صحبت کنید. این کار کمک‌تان خواهد کرد تا پشتیبانی مورد نیازتان را دریافت کنید و همچنین آگاه شوید که چه خدمات دیگری، مثل مشاوره، در دسترس شما یا شخص مورد توجه شما قرار دارد. یا می‌توانید از **Drug and Alcohol Service** محلی تان وقت ملاقات بگیرید.
- اول از خودتان مراقبت کنید. استرس مراقبت از شخصی که معتاد است یا ممکن است با مواد مخدر یا الکل مشکلاتی داشته باشد می‌تواند فشارهای زیادی روی سلامتی جسمی و روانی شما بگذارد. برای خودتان وقت بگذارید.
- برای انجام کاری که از آن لذت می‌برید یا در کاهش استرس کمک‌تان می‌کند، مثل ماساژ، باغبانی برنامه ریزی کنید.
- کارهای معنوی و پشتیبانی از جامعه مذهبی تان نیز می‌تواند مفید باشد.
- به یک گروه پشتیبانی بپیوندید. بعضی وقتها مراقبین حس می‌کنند که خانواده و دوستانشان بطور کامل درک نمی‌کنند که به آنها چه می‌گذرد. تلاش کنید برای تامین پشتیبانی بیشتر با دیگری که درک می‌کنند و با مسایل مشابهی زندگی کرده‌اند مرتبط شوید.
- غذایی بخورید که بدنتان را سالم، نیکبودی ذهنی تان را قوی و سطح انرژی تان را بالا نگهدارد.
- فعال باشید و از ورزش لذت ببرید تا کمک‌تان کند استرس را مدیریت کنید و خوب بخوابید، مثلاً راه بروید، شنا کنید.
- هرگاه می‌توانید استراحت کنید یا بخوابید.

## پس چرا ترک نمی‌کنند؟


اینکه چرا یک نفر مصرف مواد مخدر یا الکل را انتخاب می‌کند می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد.

برای مثال، ممکن است معتاد به آن بوده، یا مصرف الکل یا مواد مخدر را انتخاب کند تا:

- سعی کند علائم اضطراب و افسردگی را تسکین دهد
  - با دوستانش معاشر باشد
  - اثر ماده مخدر یا الکل را حس کند (که ممکن است شامل احساس آرامش باشد).
- مهم است که:
- درک کنید هیچکس نمی‌تواند شخص دیگری را عوض کند.
  - مهم است که بدانید شخص خودش "مسئول" مصرف مواد و همه عواقب اثرات تصمیم خود می‌باشد.
  - اگر فرد دیگری تصمیم به استفاده از مواد مخدر گرفته خودتان را مقصر ندانید.

**ADiS**  
Alcohol and Drug Information Service

# 1800 250 015

برای مترجم به TIS شماره 131 450 

در ۲۴ ساعت شبانه روز، ۷ روز هفته تلفن بزنید

## رایگان و محرمانه

### شماره تلفنهای مفید دیگر

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

از کجا می‌توانید در مورد Drug and Alcohol کمک دریافت کنید:

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

چگونگی رویکرد به مصرف مواد مخدر یا الکل در خانواده:

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

\* لطفاً توجه کنید: اگر از گوشی همراه تلفن بزنید، هزینه تلفن به

شماره‌های ۱۸۰۰ و ۱۳۰۰ توسط تامین کننده سرویس موبایل شما تعیین می‌شود.

