

الأسر و الأصدقاء

المتأثرين نتيجة

استعمال

أحد المقربين إليهم

للكحول أو المخدرات الأخرى

This booklet is available in English, Arabic, Chinese, Croatian, Serbian, Turkish and Vietnamese. If you would like to obtain copies, please contact the Drug and Alcohol Multicultural Education Centre (DAMEC) on (02) 9699 3552.

إذا كنت تود الحصول على نسخ أخرى من هذا الكتيب ، فالرجاء اتصل بمركز التوجيه المتعدد الثقافات للمخدرات والكحول (DAMEC) على الرقم 9699 3552 (02).



NSW Department of
Community Services

NSW HEALTH



وتمولة من قبل وزارة خدمات المجتمع بولاية نيو ساوث ويلز

المحتويات

- 2 هل بين المقربين إليك من يتعاطى الكحول أو المخدرات الأخرى؟
- 4 أحد الأشخاص المقربين إلي يتعاطى الكحول أو نوع آخر من المخدرات، فما الذي يمكنك عمله؟
- 7 كيف يمكن أن يحدث ذلك لي ولأسرتي؟
- 9 أود معرفة المزيد على الكحول والمخدرات الأخرى. أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟
- 11 أود أن يحصل قريبي أو صديقي على المساعدة. ما هي الخيارات المتاحة للعلاج؟
- 15 حقائق وأساطير حول العلاج.
- 18 ما تأثير ذلك عليّ وعلى أسرتي ؟
- 20 ما هو التأثير على أفراد الأسرة المختلفين ؟
- 24 عناوين وهواتف مفيدة
- 29 قائمة التدقيق للعائلة والأصدقاء.

حقوق الطبع محفوظة لوزارة الصحة بولاية نيو ساوث ويلز 2006
© NSW Department of Health 2004

حقوق الطبع والنشر محفوظة. يمكن نسخ النشرة كاملاً أو جزئياً لأغراض الدراسة أو التدريب بشرط تضمين مصدرها. . يمنع نسخها للاستعمال التجاري أو البيع. يحتاج إعادة نشرها بخلاف الأغراض السابق ذكرها إلى موافقة خطية من وزارة الصحة بولاية نيو ساوث ويلز.

ISBN: 1-921204-05-2

ان البرنامج يقتر عمل مؤسسة تيد نوفس (Ted Noffs) ، الممولة من قبل دائرة الكمنولث للصحة والمسنين ، بتقديمها المسودة المبكرة لهذا المورد العربي .

إذا كنت تود الحصول على نسخ أخرى من هذا الكتيب ، فالرجاء:

- الاتصال بمركز المجتمع المحلي ، أو
- اتصل بمركز التوجيه المتعدد الثقافات للمخدرات والكحول (DAMEC) على الرقم 9699 3552 (02) أو
- انزال المعلومات من www.community.nsw.gov.au

هل بين المقربين إليك من يتعاطى الكحول و المخدرات الأخرى؟

إذا كنت تعيش مع شخص مقرب إليك يتعاطى الكحول أو المخدرات الأخرى فقد تكون لديك أسئلة كثيرة، أو من المحتمل أنك غير متأكد من كيفية تعاملك مع الوضع.

يشرح هذا الكتيب لك كيف تعتني بنفسك وتقدم الدعم

لعائلتك، ويمدك بالحقائق حول استعمال الكحول والمخدرات الأخرى والإدمان عليها، والخيارات المتاحة لعلاج الشخص المتأثر بالمخدرات.

كما بها معلومات عن الجهات التي يمكنك اللجوء إليها للحصول على دعم ومساعدات إضافية.

فمن الشائع أن تعاني أسر وأصدقاء الشخص الذي يتعاطى الكحول أو المخدرات الأخرى من إجهاد عصبي وأوقات عصبية يصبح فيها احتمال الوضع صعباً للغاية.

تختلف ردود أفعال أفراد الأسرة والأصدقاء مع اختلافهم واختلاف الأوقات. قد يشعرون بالحزن، الغضب، القلق، الخوف، الذنب، الاستياء، الانعزال، الإجهاد العصبي، خيبة الأمل أو العجز. تعتبر كل هذه من المشاعر الشائعة.

إذا أحسست بأن هذه الصفات تنطبق عليك، **فلست وحدك**. فالكثير من اقارب وأصدقاء وأزواج الأشخاص الذين يستعملون الكحول والمخدرات الأخرى يواجهون نفس التجارب.

لا تخف من طلب المساعدة، فمواجهة مشاكل الكحول والمخدرات الأخرى بمفردك أمر جد صعب . الحصول على الدعم سوف يساعدك على التحمل بشكل أفضل وعلى الاستمرار في تقديم الدعم للشخص المتأثر بالمخدرات إذا قررت القيام بذلك.

أحد الأشخاص المقربين إلي يتعاطى الكحول أو نوع آخر من المخدرات، فما الذي يمكنني عمله ؟

إن محاولة التلصص على قريبك أو صديقك أو إتهامه من شأنها أن تفقده الثقة فيك وأن تؤدي إلى خلق نزاع. حاول الإبقاء على قنوات الحوار مفتوحة، وشجع الشخص على الحديث.

لا تسارع في الوصول إلى استنتاجات، فالبعض يصاب بالقلق معتقدين بأن أحد المقربين إليهم يتعاطى الكحول أو نوع آخر من المخدرات. تتفاوت تأثيرات المخدرات بشكل كبير ولا توجد هناك علامات تحذيرية محددة، بل قد تكون هناك أسباب أخرى للتغيرات التي تطرأ على تصرفات الشخص.

لا تصاب بالرعب أو ترد بانفعال شديد، إذ قد يؤدي ذلك إلى صعوبة معرفة ما يجري ويمكنه أيضا أن يؤدي إلى تضخيم الأمور بشكل يدفع بالشخص إلى الانطواء على نفسه.

توصل إلى الحقائق. تحدث مع قريبك أو صديقك عن تعاطيه للكحول أو المخدرات الأخرى.

أعرف أكثر عن المخدر الذي يتعاطاه الشخص. أحصل على أحدث المعلومات عن المخدر الذي يتعاطاه وتأثيراته وقد يعطيك ذلك شعورا بأنك مستعد أكثر للتعامل مع الوضع.

إبق على قنوات الإتصال. كن مستعدا للإستماع . استمر في التحدث إلى الشخص عن الأمور اليومية وحاول الإبقاء على وتيرة الحياة المتبعة بقدر الإمكان.

أظهر قلقك عليهم. تأكد من أن الشخص مدرك لشعورك نحوه وتعاطيه للمخدرات والكحول.

تخير الوقت. من الصعب أن تتحدث مع قريبك أو صديقك عندما يكون تحت تأثير المخدر أو عندما تكون غاضبا أو منزعجا. إنتظر حتى يعود لوعيه وتشعر أنت بالاستعداد حتى تضمن سلامتكما.

▶ **أحصل على الدعم**، فالحصول على المساعدة على شكل دعم ونصح قد يساعدك على تحمل الوضع والإستمرار في تقديم الدعم لقريبك أو صديقك.

▶ **إهتم بنفسك**. لا تنسى أن تهتم وتراعي نفسك. أمض بعض الوقت بعيدا عن الموقف وقم بعمل الأمور التي تستمتع بها - كتناول فنجان قهوة مع صديق، الخروج للتمشي، أخذ حمام أو أي أمر آخر يساعدك على الإسترخاء.

▶ **حاول ألا تلوم نفسك**. فالأشخاص يتعاطون الكحول والمخدرات الأخرى لأسباب عديدة.

▶ **تذكر أفراد العائلة الآخرين**، فقد يكونوا قد تأثروا نتيجة تعاطي الشخص الكحول والمخدرات الأخرى. وأن يكونوا هم أيضا بحاجة للدعم.

▶ **أدرك بأن الشخص قد يكون بحاجة للمساعدة**. ليس من الضروري أن تعالج المشكلة داخل الأسرة. إن حصول الشخص على العلاج قد يسرع من عملية شفائه.

▶ **تذكر بأن سلامتك مهمة**. ليس مفروضا عليك أن تقبل بالعنف أو التصرفات الخطرة.

كيف يمكن أن يحدث ذلك لي ولأسرتي؟

تعاني العديد من الأسر من مشاكل الكحول المخدرات الأخرى. لست وحدك.

من المقبول التحدث عن مشاعرك والبحث عن المساعدة.

يقول العديد من الأسر والأصدقاء بأن حصولهم على الدعم من صديق موثوق به مثلا أو من مجموعة دعم أو شخص مؤهل يساعدهم على مواجهة الأمر ويتمنوا لو أنهم حصلوا على تلك المساعدة في وقت مبكر.

تذكر التالي دائما :

■ أن الأشخاص الذين يتعاطون الكحول أو المخدرات الأخرى إنما يتعاطونها لأسباب عديدة - للمرح أو الإسترخاء أو لمواجهة الإجهاد العصبي أو الحزن أو الملل.

■ يمكن أن يكون قريبك أو صديقك يقوم بتجريب المخدرات الأخرى. لا يؤدي كل تعاطي للمخدرات إلى الإدمان، إلا أنها يمكن أن تخلق مشاكل للمتعاطي وأفراد عائلتهم.

■ إن تعاطي المخدرات والإدمان لا يتعلق دائما بفقدان المتعاطي لثقته لذاته أو بمشاكله الأسرية. إن تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى يمكن أن يحدث في أي عائلة بغض النظر إلى مدى تقارب أفرادها.

■ ليس من الضروري أن تواجه هذه المشكلة وحدك. أحصل على المساعدة وتذكر بأن الدعم قد يساعدك على المواجهة والإستمرار في تقديم الدعم للشخص المتأثر بالمخدرات، إذا رغبت في ذلك.

أود معرفة المزيد عن الكحول والمخدرات الأخرى. أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات ؟

المخدرات عبارة عن مواد تغير من طريقة عمل العقل أو الجسد البشري.

■ تشمل **المخدرات القانونية** الكحول والتبغ (الدخان) (لمن هم أكبر من سن 18 عاما)، الكافيين والعقاقير الطبية (إذا كان إسمك مدون على الوصفة الطبية). غالبا ما يكون هناك قيود على بيع هذه المواد أو استعمالها.

■ مخدرات ممنوعة قانونا بما في ذلك القنب (ويعرف أيضا بالماريغوانا أو الحشيشة أو البانجو أو القمشة) حبوب النشوة (إكستاسي، أي إي، إكسي eccy، الكيبول)، الأمفيتامينات (سبيد speed)، حبوب الهلوسة المعروفة ب إل إس دي LSD (أسيدز acids، تريبيس trips)، الكوكايين والهيروين. إذا تم ضبطك وأنت تتبيع أو تستعمل أو تحمل أي نوع من المخدرات الممنوعة يمكن أن تغرم أو يحكم عليك بالسجن ويصبح لك سجل جنائي.

يتم تحديث المعلومات عن المشروبات الكحولية والمخدرات الأخرى وتأثيراتها باستمرار، إذ كثيرا ما تنزل أنواع جديدة من المخدرات إلى الأسواق. تأكد دائما من حصولك على الحقائق.

أود أن يحصل قريبي أو صديقي على مساعدة. ما هي الخيارات المتوفرة للعلاج؟

عندما تدرك بأن قريبك أو صديقك يعاني من مشكلة تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى فقد ترغب في إدخاله لتلقي العلاج.

عندما يتحدث الناس عن العلاج يعني ذلك تخليص الجسم من تأثير السموم أي التوقف التدريجي المتحكم فيه عن تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى تحت المراقبة الطبية. إن التخلص من السموم هو مجرد الخطوة الأولى في عملية العلاج . يمكن أن يتضمن العلاج على :

▶ استعمال العقاقير أو العلاج الدوائي (مثل الميثادون، وبوبرينورفين أو النالتريكسون) لمساعدة الشخص على التخلص من المخدر أو الكحول.

▶ البقاء في مكان خال من المخدرات لفترة من الزمن (غالبا ما تكون بين شهر وستة أشهر).

▶ الحصول على المساعدة من خدمة أهلية أثناء إقامة الشخص بمنزله.

يمكنك الحصول على نشرة الحقائق الخاصة بالمشروبات الكحولية والمخدرات الأخرى من موظف الدعم.

للمزيد من المعلومات عن الكحول والمخدرات الأخرى وتأثيراتها يمكنك أيضا :

▶ الإتصال بخط المعلومات الخاص بخدمة معلومات

الكحول والمخدرات (ADIS) على الرقم

02 9361 8000 أو 1800 422 599 (إقليمي).

▶ قم بزيارة المكتبة المحلية. تضم المكتبات الكثير من

المعلومات الحديثة عن الكحول والمخدرات الأخرى ويمكنها توفير الوصول إلى شبكة الإنترنت. اتصل على

الرقم 02 9273 1684 أو قم بزيارة الموقع

diall.sl.nsw.gov.au

▶ قم بمراجعة الموقع www.health.nsw.gov.au

لإنزال مصادر ومعلومات.

راجع صفحة 24 للتعرف على المزيد من الخدمات.

للطوارئ - إتصل على الرقم 000 (ثلاثة أصفار)

■ جلسات استشارية في مجموعات أو كأفراد أو كأسرة.

■ مجموعات مساعدة ذاتية حيث يدعم الأشخاص بعضهم بعضا للبقاء خاليين من المخدرات أو الكحول (بما في ذلك جمعية مدمني الكحول والمخدرات السابقين السرية Alcoholics and Narcotics Anonymous).

غالبا ما يتضمن العلاج مزيجا من الوسائل أعلاه، إذ ليست هناك وسيلة واحدة من وسائل العلاج تصلح للجميع.

في بعض الأحيان لا يكون الشخص المتأثر بالكحول والمخدرات الأخرى مستعدا للحصول على المساعدة أو راعبا فيها. فعلى سبيل المثال، قد يكون غير مقتنع بأنه يعاني من مشكلة أو غير راعبا في الإعراف بذلك.

إذا اخترت أن تستمر في دعم الشخص، لا تنسى إحتياجاتك الشخصية وإحتياجات الآخرين القريبين منك، فمن المهم للغاية أن تهتم بنفسك.

تذكر بأن الشخص الواقع تحت تأثير الكحول أو المخدر لن يطلب المساعدة إلا عندما يصبح مستعدا للتغيير.

العلاج مؤثر، ولكنه يدوم وقتا طويلا والانتكاسة أمر شائع جدا. قد يحتاج الأمر إلى عدة محاولات قبل أن يستطيع قريبك أو صديقك أن ينجح في إقلاعه أو التخفيف من الكميات التي يتعاطاها.

قد ترغب في أن يتوقف الشخص عن التعاطي تماما. إلا أنه قد يخفف من تعاطي المادة المخدرة التي كان مدمنا عليها أو يتوقف عن تعاطيها، ولكنه يستمر في تعاطي مواد أخرى.

إن أي خطوة في إتجاه تقليل نسبة الإدمان هي خطوة إيجابية في الإتجاه الصحيح.

تقدم الحكومة والجهات الأهلية والمؤسسات الخاصة بما في ذلك طبيبك خدمات العلاج.

ضع في إعتبارك بأن بعضا من وسائل العلاج قد تكلف رسوما - يعتمد ذلك على نوع الخدمة ومن الذي يقوم على إدارتها.

للمزيد من المعلومات عن خيارات العلاج أو للحصول على إحالة :

▶ إتصل بخط المعلومات الخاص بخدمة معلومات الكحول والمخدرات (ADIS) على الرقم 02 9361 8000 أو 1800 422 599 (إقليمي).

▶ إتصل بخدمة الإدخال المركزية (Central Intake Service) الموجودة في خدمة الصحة لمنطقتك المحلية (Area Health Service). راجع الصفحة 27 للحصول على التفاصيل.

حقائق وأساطير عن العلاج

▶ إن الشئ الوحيد الذي يحتاجه إبنني حتى يتم شفاؤه هو أن يتخلص من السموم (detox).

خطأ. أن التخلص من السموم (detox) أو إدارة التوقف عن التعاطي هي خطوة واحدة فقط من العملية.

▶ ما علي سوى أن أدخل إبنتي في برنامج إعادة التأهيل وسوف يعود كل شئ إلى وضعه الطبيعي.

خطأ. قد تحتاج إلى محاولات عدة من أجل الإقلاع، حيث أن الإبتكاسة أمر شائع.

▶ أي علاج يسعى شريك حياتي للحصول عليه يساعده على أن يتحسن حتى إذا توقف عن إكماله بعد وقت قصير.

صحيح. أي اتصال مع النظام العلاجي هو خطوة في الإتجاه الصحيح.

▶ قد تحتاج شقيقتي إلى زيارات عديدة لمركز إعادة التأهيل قبل أن تغلق عن شرب الكحول.

صحيح. إن إيمان المخدرات والكحول هي "حالة إنتكاسة مزمنة" وقد يقوم الشخص بمحاولات عديدة قبل أن يتمكن من الإقلاع.

■ قد لا يمنع العلاج نجلي من تعاطي الماريجوانا مستقبلا.

صحيح. قد تشمل أهداف العلاج التقليل من التصرفات المؤذية والخطيرة أو التقليل والتحكم في التعاطي. وليس التوقف عن تعاطي المخدرات أو الكحول الهدف الوحيد للعلاج.

■ الحل الوحيد أن تتوقف إبنتي تماما عن تعاطي المخدرات.

خطأ. غالبية الأشخاص يرغبون بأن يتوقف قريبهم أو صديقهم عن تعاطي المخدر تماما. إلا أن البعض قد يستفيدوا من التقليل أو التحكم في كمية للمخدر الذي يتعاطونه – حتى وإن لم يتمكنوا من التوقف عن التعاطي تماما. وقد يساعد العلاج الدوائي (باستخدام الميثادون، وبوبرينورفين أو النالتريكسون مثلا) بعض الأشخاص

في الحالات الطارئة

إذا أصيب أحدهم فجأة بالإعياء بعد تعاطي مخدرات أو خليط من المشروبات الكحولية ومواد أخرى، فمن المهم للغاية الإتصال بالإسعاف - اتصل بالرقم 000 (ثلاثة أصفار) – في أسرع وقت ممكن.

من المهم أن تخبر الموظف على الطرف الآخر من الخط عن نوع المخدر الذي تعاطاه الشخص إن كنت تعرفه، حيث يسمح ذلك بتقديم العلاج المناسب له. على سبيل المثال يمكن للموظف على خط الهاتف أن يرسل رجل إسعاف متخصص يمكنه أن يعطي عقار ناركبان للأشخاص الذين تعاطوا جرعة زائدة من الهيروين أو الأفيون.

ما هو تأثير ذلك عليّ وعلى أسرتي؟

يمكن أن يتسبب التعامل مع إدمان أحد المقربين على الكحول أو المخدرات الأخرى في إجهاد عصبي وأن يكون له أثر معرقل على حياتك. قد تواجه أوقات عصبية من الفوضى القسوى والاكتئاب.

قد يؤثر تعاطي قريبك أو صديقك للمخدرات أو الكحول عليك وعلى أفراد الأسرة الآخرين بدنياً و عاطفياً وعقلياً . وقد تشعر بالذنب أو تلوم نفسك أو تشعر بالغضب أو الصدأ وخيبة الأمل أو الحزن أو النكران أو الخجل أو انعدام القدرة أو القلق أو الكآبة.

يمكنك أن تعاني من ضعف في الصحة كنتيجة لمعيشتك مع شخص يتعاطى المخدرات أو الكحول.

كما يمكن أن تؤثر الخلافات والإهمال والصعوبات المالية على حياتك العائلية.

لكل شخص رد فعل مختلف في أوقات مختلفة، إلا أن من بعض ردود الفعل الشائعة التالي:

▶ الاعتقاد بأنك قادر على التعامل مع المشكلة وأن تتحكم فيها بنفسك أو داخل الأسرة.

▶ الاعتقاد بأنك مسؤول عن "حل" المشكلة.

▶ تركيزك على الشخص الذي يتعاطى المخدرات أو الكحول على حساب إحتياجاتك الشخصية وإحتياجات الآخرين المقربين إليك.

▶ الاعتقاد بأن الشخص المتعاطي يجب أن يصل به الحال إلى الحضيض قبل أن يكون لديه الاستعداد على التغيير.

غالبا ما يوجه الأشخاص كل جهودهم لدعم الشخص الذي يتعاطى الكحول أو المخدرات الأخرى ومحاولة حل المشكلة، إلا أن مراعاتك لنفسك والمقربين منك ستمنحك قدرة أكبر على تقديم الدعم لقريبك أو صديقك.

ما هو التأثير على أفراد الأسرة المختلفين ؟

قد تؤثر علاقتك مع الشخص الذي يتعاطى الكحول والمخدرات الأخرى على مدى تحملك لتعاطيه إياها.

إذا كان **طفلك** هو الذي يتعاطى الكحول أو المخدرات، فقد تقلق على سلامته وتود أن تحميه مهما كلف الأمر. وقد تلقى باللوم على نفسك بسبب تصرفاته أو أن تحاول التستر عليه حتى لا يتحمل المسؤولية عن أفعاله.

إذا كان **أخوك أو أختك** هم الذين يتعاطون المخدرات أو الكحول فقد يكون رد فعلك مبنياً على علاقتك بهم وبوالديك. قد تشعر بالأسف على أشقائك وترغب في حمايتهم. أو قد تشعر بالغضب لأن والديك يبدو وكأنهم لم يعودوا يهتمون بك.

إذا كان أحد **الأبوين** هو الذي يتعاطى المخدرات أو الكحول فقد تخاف من الإقرار بوجود مشكلة، أو تشعر بأن حل المشكلة يقع عليك وحدك أو أن عليك التستر على التعاطي.

إذا كان **الزوج أو الشريك** متأثراً بالمخدرات، فقد تتحمل جزء أكبر من مسؤولياتهم محاولاً الحفاظ على إبقاء العلاقة والأسرة متماسكة. وقد تتعاطى المخدرات أو الكحول بنفسك لكي تتحمل الموقف، متستراً على تعاطيهم ومدعيًا بأن كل شيء على ما يرام.

إذا كنت تقوم برعاية **أحفادك** ويعانون هم أو أبناؤك من تأثير المخدرات فقد تجد صعوبة في تفهم استعمالهم للمخدرات. وقد تغمرك الحاجة لأن تصبح والداً مرة أخرى لذلك قد تكون بحاجة إلى الدعم ونصيحة.

تذكر - مهما كان نوع علاقتك مع الشخص المتأثر بالكحول أو المخدرات الأخرى، فإن لتحدث عنها وطلب المساعدة من الأمور الجائزة.

يختلف وضع كل شخص عن الآخر. ومهما حدث، عليك أن تقوم برعاية نفسك، وبأقرب أفراد الأسرة.

- ▶ **إستعد حياتك.** إنك بحاجة أن تراعي نفسك إذا كنت راغبا في الإستمرار بالقيام برعاية قريبك أو صديقك.
- ▶ **قم بقضاء وقت بعيدا عن الوضع.** يعني ذلك قضاء وقت مع أصدقائك، أن تمضي وقتا في التمشي، أو في قراءة كتاب أو تمضية بعد الوقت وحيدا مع نفسك. لا يهيم قصر المدة، فسوف يؤثر إيجابا على شعورك.
- ▶ **أحصل على المساعدة والدعم.** يمكن أن تساعدك خدمات الدعم أنت وقريبك أو صديقك على تحمل الوضع.
- ▶ **تكلم عن الأمر مع أسرتك أو أصدقائك.** من المهم ألا تواجه المشكلة وحدك. من المفيد توحيد الآراء والإتفاق على ما هو مقبول و ما هو غير مقبول.

- ▶ **تذكر أنك لا تستطيع أن تصلح الشخص،** فهو الوحيد القادر على القيام بخطوات للتخفيف أو التوقف عن تعاطي المخدرات أو الكحول. فإذا لم يعترف بأن هناك مشكلة، وكان غير مستعدا لتقبل المساعدة، يمكنك الإستمرار في مراعاة نفسك والأشخاص الآخرين المقربين إليك.
- ▶ **تحدث مع الشخص قريب إليك** وأخبره بمدى تأثير سلوكه على مشاعرك. دعه يعرف بأنه من غير المقبول بأن يتصرف بطريقة سيئة - ضع بعض الضوابط والحدود.
- ▶ **قدر بأن الشفاء قد يحتاج إلى وقت،** وأن أي خطوات ولو كانت بسيطة إلا أنها تشكل علامات إيجابية.
- ▶ **في العديد من الأحيان يكون تقرير ما يجب القيام به أمرا صعبا.** فلا أحد سواك يمكنه أن يقرر ما هي الخيارات الأفضل لك.

عناوين وهواتف مفيدة

للمزيد من المعلومات حول الكحول والمخدرات الأخرى وتأثيراتها، إتصل بـ :

- ▶ خدمة معلومات الكحول والمخدرات (ADIS) -
02 9361 8000 أو 1800 422 599 (إقليمي) - 24 ساعة،
7 أيام نصائح ومعلومات مجانية وسريّة وخدمة
إحالة. يمكنهم أيضا تحويلك إلى خدمات تتيح خيارات
للإلاج.

للحصول على معلومات ودعم للعائلة والأصدقاء،
إتصل بـ :

- ▶ مجموعات أسر الكحوليين المجهولين (AA) -
لوتنضمين فرع المراهقين: 02 9279 3600 أو
www.al-anon.org. مساعدات مجانية من شبكة
المساعدة الذاتية لعائلات وأصدقاء الأشخاص المتأثرين
بتعاطي الكحول والمخدرات الأخرى. الأتئين هو برنامج
للشفاء مدعوم من قبل أعضاء الأئون.

- ▶ دعم الأسر المتأثرة بالمخدرات (FDS) -
1300 368 186 أو www.fds.org.au - 24 ساعة
أيام في الأسبوع : توفير معلومات ومساعدات وخدمة
تحويلات خاصة للأسر كما وتقدم (FDS) مجموعات
وبرامج دعم شخصي لأفراد أسرة الشخص المتعاطي

للمخدرات في ولاية نيو ساوث ويلز.

- ▶ مجموعة دعم الأسرة والقائمين بالرعاية - مؤسسة
تيد توفس Ted Noffs Foundation - 02 9310 0133
أو www.noffs.org.au (سيدني - ولونونغ
- كانبرا - كوفس هاربر - دابو) تقدم برامج للآباء
والقائمين على الرعاية والقلقين بشأن أولادهم المتعاطين
للمخدرات.

- هولي أوك Holyoake 02 9904 2700 (سيدني)
02 4962 2871 (نيو كاسيل) تقدم برامج للآباء وأفراد
العائلة والقائمين بالرعاية والشبيبة.

- ▶ مجموعة أسر متعاطي المخدرات المجهولون -
شبكة Nar-Anon Family Group - 02 9418 8728
مجانية للمساعدة الشخصية لأسر وأصدقاء الأشخاص
المتأثرين بتعاطي المخدرات.

- ▶ جيش الخلاص - Salvation Army 02 9331 6000
أو www.salvos.org.au - مساكن طوارئ وسكن
مدعوم، دعم الشبيبة وبرامج النقاهاة والإدمان.

للحصول على معلومات حول الأمور المالية أو القانونية أو مختصة بالصحة العقلية اتصل بـ :

▶ سنتر لينك – 131 021 Centrelink أو

www.centrelink.gov.au. تقديم معلومات عن المساعدات المالية والمنح.

▶ المدخل إلى القانون نيو ساوث ويلز 1300 888 529

www.lawaccess.nsw.gov.au خدمات قانونية ومتعلقاتها في نيو ساوث ويلز.

▶ جمعية الصحة العقلية في نيو ساوث ويلز

02 9816 5688 أو 1800 674 200 (إقليمي) أو

www.mentalhealth.asn.au - إحالات مجانية

ومعلومات عن اضطرابات الصحة العقلية. الإثنين

– الثلاثاء – الخميس – الجمعة بين 9:30 صباحا حتى

4:30 مساء والأربعاء من 12:30 ظهرا حتى 4:30

مساء.

لخدمات العلاج إتصل بخدمة الإدخال المركزية في المنطقة الصحية التي تتبعها :

▶ الجنوبي الأكبر 1800 809 423

1800 800 944

02 9425 3923

▶ الغربي الأكبر 1800 665 066

08 8080 1556

1800 092 881

02 6841 2360

1300 887 000

▶ هنتر / نيو انجلاند 1300 660 059

02 4923 2060

▶ نورث كوست 1300 662 263

02 6588 2882

02 6620 7612

▶ منطقة نورث سيدني / سنترال كوست

1300 889 788

02 4394 4880

▶ جنوب شرقي سدني / اللاورا

1300 652 226

02 9113 4444

قائمة مراجعة للأسر والأصدقاء

- ▶ قم برعاية نفسك.
- ▶ أعرف مكان حصولك على المزيد من المساعدات والدعم. تذكر – من المقبول أن تطلب المساعدة.
- ▶ قدم الدعم لأفراد العائلة الآخرين.
- ▶ أدرك من أنك لا تستطيع أن تصلح قريبك أو صديقك، وأنهم بحاجة لأخذ خطوات من أجل التوقف أو التقليل من الاستعمال.
- ▶ كن متفهما بأن العلاج يمكن أن يستغرق فترة طويلة والإنتكاسة محتملة وشائعة.
- ▶ أعرف أين يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات حول خيارات العلاج المتاحة.
- ▶ تفهم الخيارات العلاجية المتاحة، وما الذي تقدمه كل واحدة منهم.
- ▶ أعرف ما يجب عمله في حالة الطوارئ مثلا في حالة تناول جرعة زائدة.
- ▶ أفهم تأثيرات الكحول والمخدرات الأخرى. وإذا رغبت في الحصول على المزيد من المعلومات، إسأل موظف الدعم.

▶ جنوب غربي سندي 02 9616 8586

02 9515 6311

▶ غربي سندي 02 9840 3355

02 4734 1333

في حالة الطوارئ – هاتف رقم 000 (ثلاثة أصفار)

للحصول على مترجم فوري – إتصل بخدمة الترجمة

الخطية والفورية (TIS) على الرقم 131 450

تفرض رسوم عند استعمال هذه الخدمة.