SUCHT | SCHWEIZ
ADDICTION | SUISSE
DIPENDENZE | SVIZZERA

حافظ على صحتك

الكحول | التبغ | الكنابيس | الأدوية
القمار | المخدرات

arabisch | arabe | arabo

الكحول، الكنابيس، المخدرات: الحل لمشاكلهم؟

يقول بعض الناس أن الكحول أو الكنابيس أو أية مخدرات أخرى تساعدهم على:

- الشعور بشكل أفضل
- نسيان همومهم
- الانضمام إلى مجموعة من الأصدقاء
- تمضية الوقت
- القدرة على النوم

هذه المواد **تعطي الانطباع** بأن المشاكل قد اختفت لبضع الوقت. لكنها ليست حلا.
على العكس، فهي تخلق مشاكل أخرى.

هناك طرق أخرى للشعور بالتحسن والتعامل مع مشكلاتك:

- قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء أو العائلة
- تحدث عن همومك
- تحرك ، امشي
- القيام بنشاط ممتع لك
- تعلم أشياء جديدة

إذا كنت تعاني من الاكتئاب الشديد، وإذا بدت مشاكلك مهمة للغاية، فلا تبقى بمفردك. تحدث إلى شخص ما يساعدك على الشعور بتحسن.

ما معنى: ان اكون «مدمن»؟

العديد من **المواد** يمكن أن تجعل الشخص مدمن: الكحول، التبغ، الكنابيس، المخدرات، الادوية. يمكن للمرء أيضا أن يكون مدمن على **سلوكيات**، على سبيل المثال استخدام الإنترنت أو القمار.

عندما يكون الشخص مدمناً:

- لا يستطيع التوقف عن الاستهلاك والتعاطي.
- يشعر بالسوء عندما لا يستطيع أن يستهلك او يتعاطى.
- يحتاج إلى الاستهلاك والتعاطي أكثر وأكثر.

على الرغم من أن للاستهلاك والتعاطي آثار سلبية على الصحة البدنية والعقلية أو على الحياة الاجتماعية، إلا أن الشخص المدمن يواصل استهلاكه.

أن تكون مدمنًا هو أن تفقد حريتك.

كثير من الناس يشعرون بالخجل. انهم لا يجرؤون على الحديث عن مشكلتهم بالإدمان.

الإدمان هو مرض، ليست مسألة إرادة. يمكننا الشفاء منه. لذلك اطلب المساعدة!

ما هو قانوني؟
ما هو محظور؟

التدخين والكحول
التدخين والكحول مواد **قانونية** في سويسرا.
لكن **يحظر**:
- بيع التبغ للشباب دون سن 16/18 (حسب الكانتون).
- بيع الكحول للشباب دون سن 16 أو الكحول العالي النسبة إلى دون السن 18 عامًا.
- التدخين في الأماكن العامة المغلقة (البارات ، القطارات ، المطاعم ، .. إلخ).

الكنابيس والكوكايين والهيروين والقات والأمفيتامين، .. إلخ.
هذه **المواد** غير قانونية.
ويعاقب القانون الأشخاص الذين يبيعون أو يستهلكون أو يمتلكون هذه المواد. في بعض الحالات، قد يكون لهذا عواقب سلبية على تصريح الإقامة.

عند قيادة سيارة أو دراجة
على الطريق، يمكن معاقبة السائقين إذا كان لديهم:
- اكثر من 0.5 في الألف من الكحول في الدم (أو 0.25 ملغم / لتر في هواء الزفير)
- تعاطي الكنابيس أو العقاقير غير القانونية الأخرى أو بعض الأدوية

الكحول، هل هو مشروب مثل الاخرين؟

في سويسرا، الكحول موجود في كل مكان. نحن نرى ذلك في المتاجر والحانات والإعلانات التجارية، على شاشة التلفزيون...

على الرغم ان الكحول مشروب ليس مثل باقي المشاريب!

- الكحول ضار بصحتك.
- يمكن للكحول أن يجعلك مدمنًا.
- الكحول يزيد من مخاطر الحوادث.
- إن شرب الكثير من الكحول قد يدفعك إلى القيام بأشياء قد تندم عليها (العنف ، أخذ المخاطر)

من عليه تجنب الكحول

- الشباب
- النساء الحوامل
- الأشخاص الذين يتناولون الدواء
- قبل قيادة السيارة أو الدراجة
- قبل الذهاب إلى العمل

لحماية صحتك، من المستحسن شرب ليس أكثر من:

لرجل بصحة جيدة: كأسين في اليوم
لامرأة بصحة جيدة: كأس واحد في اليوم

كأس واحد
= حوالي 3dl من البيرة
= حوالي 1dl من النبيذ
= حوالي 2cl من البراندي

على الرجال والنساء الامتناع عن شرب الكحول على الإطلاق لعدة أيام في الأسبوع.

السيجار، الشيشة: التدخين يضر بصحتك.

التدخين خطر على صحتك. هذا يؤذي الأجهزة الحيوية (الرئتين والقلب، وما إلى ذلك) ويزيد من خطر التعرض للأمراض. النيكوتين الموجود في التبغ هو ما يجعلنا سريعين الإدمان عليه.

التوقُف: هذا من الممكن...
...لكنه غالبًا ما يكون صعبًا. في بعض الأحيان عليك أن تحاول عدة مرات قبل أن تنجح.

هناك العديد من الفوائد للإقلاع عن التدخين:

- أنت تحمي صحتك.
- يمكنك توفير المال.
- يخف لديك ضيق التنفُّس ولديك حالة بدنية أفضل.

هل قررت الإقلاع؟ فيما يلي بعض النصائح:

- التوقف من خلال الانضمام الى جماعة هو أكثر تحفيزا.
- اكتب قائمة بجميع فوائد الإقلاع عن التدخين.
- حدد موعد لإيقاف التدخين. بعد ذلك، لا تعد تلمس سيجارة واحدة.

إذا كانت لديك أي شكوك أو كنت بحاجة إلى مشورة، فتحدث إلى أحد العاملين في مجال الصحة أو اتصل بخط
الرقم مجاني - Stop-Tobacco (181 000 0848)

احم الآخرين!
تنفُّس دخان الآخرين هو أيضا خطرا على الصحة. لحماية أقربائك، لا تدخن في الداخل أبداً.

الأدوية: ما هي المخاطر؟

تساعد الأدوية على الشفاء أو علاج الألم أو الشعور بتحسن أو النوم. يتم إعطاء بعض الأدوية من قبل الطبيب. ويمكن لبعضها الآخر شراؤها بحرية.

أحيانا الأدوية يمكن أن تجعلك مدمن. إذا لم تؤخذ بشكل صحيح، فإنها يمكن أن تسبب المخاطر.

لحماية صحتك

- لا تأخذ دواء دون استشارة الطبيب.
- إذا كنت تتناول أدوية أخرى ، أخبر طبيبك.
- إذا كنت تتناول أدوية ، فلا تتعاطى الكحول أو المخدرات.
- اسأل الطبيب إذا كان بإمكانك قيادة سيارة أو دراجة مع نوع الأدوية التي تتناولها.

الأدوية المنومة: هناك حلول أخرى!

في بعض الأحيان يصعب علينا النوم...
قبل تناول الحبوب المنومة، توجد طرق بسيطة وطبيعية، على سبيل المثال:

- تمارين التنفس والاسترخاء ، وشرب شاي الأعشاب.
- تحدث عن مشاكلك مع شخص ما ، اطلب المساعدة.

لا ينبغي أن يُستخدم الكحول كمساعد على النوم. على الرغم من أنه يعطي هذا الانطباع، إلا أنه يشوّش ذلك.

لنحمي صحة الشباب!

يجب على الأطفال والشباب ألا يستهلكوا الكحول, التبغ أو المخدرات.
لا يزال اجسام الشباب والأعضاء الحيوية وخاصة الدماغ، في طور النمو. التبغ والكحول والمخدرات يعمل على تعطيل هذا التطور.

الشباب لديهم الكثير لتعلمه: في المدرسة، في العالم المهني، في العلاقات الاجتماعية. يجب عليهم أيضا بناء هويتهم الخاصة. الكحول، التبغ أو المخدرات لن يساعدهم على ذلك.

علاوة على ذلك، لحماية الشباب، يحظِّر القانون بيع التبغ والكحول للشباب.

يتحمل البالغون مسؤولية ان يكونوا القدوة للشباب:

- في استهلاك الكحول المعتدل.
- عدم اقتراح شرب الكحول عليهم.
- شرح المخاطر المرتبطة بالاستهلاك.
- أظهر لهم طرقًا أخرى غير الكحول أو المخدرات لتجاوز المشاكل.

انتظر مولوداً. أُرضِع طفلاً.

أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية، كل ما تستهلكه الأم يصل إلى الطفل: من خلال المشيمة أثناء الحمل ومن خلال حليب الثدي أثناء الرضاعة الطبيعية. أيضا الكحول، المنتجات السامة من السجائر، الأدوية والمخدرات. هذه المنتجات تشكل خطرا على الطفل.

لحماية صحة طفلك، أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية، من المستحسن أن تلتزم ب:

- عدم التدخين
- عدم استهلاك الكحول أو المخدرات
- استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء.

بأي وقت يكن، فإن التوقف عن الشرب أو التدخين أمر جيد للأم والطفل.

يمكن أن يكون إيقاف الاستهلاك أثناء الحمل أو الرضاعة أمرًا صعباً في بعض الأحيان. إذا كانت هذه حالتك، تحدث إلى أخصائي في الصحة.

كسب المال عن طريق اللعب؟

بعض الناس يلعبون ألعاب المال (تذاكر الخدش، المراهنات الرياضية، ألعاب الكازينو، إلخ) كنشاط ترفيهي.

هذه الألعاب **تجعلك تعتقد** أنه يمكنك كسب الكثير من المال بسرعة، مع القليل من الجهد.
يمكن أن يكون هذا مغريا، خاصة عندما يكون لديك القليل من المال لكسبه بهذه الطريقة ...
ولكن في كثير من الأحيان، فإن الأشخاص الذين يلعبون هذه الألعاب **يخسرون أكثر مما يكسبون**.

يحدث أن يفقد بعض الناس السيطرة على اللعب ويصبحون مدمنين:

- يلعبون بأكثر من المال الذين يملكونه بالنسبة الى بميزانيتهم.
- يلعبون أكثر وأكثر.
- يلعبون لنسيان مشاكلهم.
- • يكذبون على أقربائهم.
- يقترضون المال للعب.

اللعبة تضر أسرتهم، أموالهم، صحتهم وحياتهم الاجتماعية.

مثل إدمان الكحول، **إدمان القمار هو أيضا عبارة عن مرض**. بالنسبة للأشخاص الذين لديهم مشكلة تتعلق بالقمار، من المهم التحدث مع اخصائي.

هل لديٌ مشكلة ؟

- ما هو شعورك عندما لا تتعاطى (الكحول ، الحشيش ، التبغ ، الألعاب ، إلخ)؟ هل تشعر بعدم الارتياح في جسدك وعقلك؟
- هل ينصحك أقربائك أن تتعاطى أقل؟
- هل عانيت من أي مشاكل بسبب التعاطي؟
- هل يؤثر التعاطي سلبياً على علاقاتك مع أصدقائك أو عائلتك؟
- هل تتعاطى أحيانا لتنسى مشاكلك؟
- هل تتعاطى على الرغم من الآثار السلبية (على صحتك ، وحياتك الاجتماعية والعائلية) ؟

إذا أجبت بنعم على سؤال أو أكثر من هذه الأسئلة، فربما لديك مشكلة في الادمان.

لا تبقي لوحدك. تحدث مع شخص من حولك (العائلة، صديق) أو أخصائي بالصحة.

لدي مشكلة الاستهلاك والتعاطي. ما العمل؟

إنه لمن الشجاعة ان تطلب المساعدة. غالبًا ما تكون هذه الخطوة الأولى للتحسّن وفهم ما يحدث لك.

هناك مساعدات عبر الإنترنت أو تطبيقات بها نصائح للتوقف عن التعاطي والاستهلاك.

إذا لم يكن ذلك كافيًا، فيمكنك الحصول على المساعدة عن طريق أخصائي في المجال الصحي (طبيب، ممرض او معالج نفسي، وما إلى ذلك). سيتمكنون من اعطاؤك النصائح أو توجيهك إلى أماكن الخدمات المتخصصة.

معظم الخدمات الاستشارية المتخصصة في الإدمان مجانية.

المهنيين في المجال الصحي يخضعون للسرية المهنية. كل ما تقوله لهم هو سرّي.

لديك أحد افراد عائلتك لديه مشكلة في الإدمان. كيف من الممكن مساعدته ؟

عندما يعاني شخص ما من مشاكل الشرب أو القمار، فإنه يؤثر أيضًا على عائلته وأصدقائه.

زوجك يستهلك الكثير من الكحول؟ زوجتك غالبا ما تأخذ أدوية؟ طفلك يستهلك الحشيش بانتظام؟ صديقك ينفق كل ماله على المراهنات الرياضية؟

للتحدث مع الأشخاص المعنيين، إليك بعض النصائح:

- تحدث في صيغة «أنا» ، على سبيل المثال : «أنا مهموم من أجلك»
- اشرح ما تلاحظه : «ألاحظ أنك تشرب كل يوم / أجد أنك لم تعد الشخص نفسه عندما تدخن الحشيش.»
- تحدث عن قلقك للشخص المعني : «أنا قلق عليك...»
- فكر في نفسك واحتياجاتك الخاصة.
- افرض حدودًا بما يساعد علي حمايتك (على سبيل المثال، «أنا لن أخرج معك إذا كنت قد شربت» ، «لن أقرضك المال اذا كان للعب»).

أنت لست مسؤولاً عن ادمان الآخرين. لا يمكنك ان تأخذ قراراً عنهم للحصول على المساعدة.

لا تبق صامتاً. تحدث إلى شخص ما حول ما تمر به، اطلب المساعدة.

للحصول على النصائح أو المعلومات:
خط هاتفي «مساعدة ونصيحة» من مؤسسة إدمان سويسرا
0800 105 105 (اللغة الفرنسية)
0800 104 104 (اللغة الألمانية)

ويدعم هذا المشروع مالياً الصندوق الوطني للوقاية من
مشاكل الكحول وأمانة الدولة للهجرة.

الناشر: Addiction Suisse, Lausanne, 2019
التصميم: www.atelier-pol.ch
الرسوم التوضيحية: www.joannagniady.com

Erhältlich in | disponible en | disponibile in:

französisch | français | francese
deutsch | allemand | tedesco
italienisch | italien | italiano
englisch | anglais | inglese
arabisch | arabe | arabo
dari / farsi
kurdisch | kurde | curdo
somali | somalo
tamil | tamoul
tigrinya | tigrino

shop.addictionsuisse.ch | shop.suchtschweiz.ch

2019 Protegez votre santé ARABE 20.0504

Sucht Schweiz | Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH–1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch | www.suchtschweiz.ch