



SUCHT | SCHWEIZ
ADDICTION | SUISSE
DIPENDENZE | SVIZZERA

SIHETA XWE BI PARÊZE!



ALKOL | TÛTIN | HEŞÎŞ | DERMAN
XUMAR | BÊHIŞKER

kurdisch | kurde | curdo



ALKOL, HEŞÎŞ, BÊHIŞKER: ÇARESERI JI BU VA PIRSGIREKAN?

Hin kes ji dibejin ku alkol heşîş an ji ew tiştên bêhişkîrînê alîkarîyê dite,

- Xwe baş hîskirin
- Xema dite bîrkirin
- Navxistina li nav koma hevalan
- Wext burîn
- Xew anîn

Ew tişt cedibe ku pirsgirakan hunda bike ji bu wexteke kurt. Bes ew ne çareserîye. Hetta, pirsgirekan zedetir dike.

himberî wan pirsgirêkan Hin rêyên dî hene ji bu çareserîye:

- wext burandin li gel hevalan
- axaftin li ser xeman
- Qelqandin, meşan
- Çalakiyekî ku mirov hes dike bi kar anîn
- Xwe bi elimîne tiştên nu

Heger ku hûn gelek bê taket mayîne û mişkîlên we gelekî grîng xuya dikên, ne mînin tinê, yekî derdurê xwere baxivin ji bu xwe baştir hîsbiki.



BÛN «GIRÊDAHÎ» ÇIYE?

Gelek tişt di kare mirov xwe ve girêbide: Çê dibe ku mirov bibe girêdahiyê Misal: têketina înternetê anjî xumar.

Kengi mirov giredayi van tistaye:

- Dema mirov ne karê wi kari bi sekinînê
- Dema mirov wi karê pek ne îne xwe nexweş hîs bikê
- Dema mirov herdem bi xaze wê tişte karbine

Welew ku ew tişte li ser parêza fizîka wi û hişê wî an jî li ser jiyana wî ya civaki tesîr bike, ew kese grêdayê we tiştê bit dewama îstemala wê dike.

Bun girêdayi, wunda kirina azadiyê ye.

Gelek mirov fihêt dikin. Ew cesaret na ke li ser wan tiştan baxivi.

Girêdahi nexweşike, ew ne meseleki daxaziyê ye. Mirov di kare wê derman bike. Alîkariyê bi xazin!

KÎ JAN KANUNÎ YE? KÎ JAN NE KANUNÎ YE?

Tutin û alkol

Tutin û alkol tiştên kanunî ne li Swîsre.

Belê qedexeye ku:

- Frotina tutinê a xortên 16/18 saliyê biçûktir (gora cantona).
- Frotina alkolê a xortên 16 saliyê biçûktir an jî 18 Salî ji bu alkola xurt.
- Li nav cihên girtiyên gelerî (bar, tren, mataeme ...).

Haşîş, kokain, eroin, khat, amphétamine ...

Ew derman ne kanunî ne.

Yekî wan tiştan bifiroşe, istamail bike an jî li serxwe bi gerîne, ew kes tête cizakirin gora kanunan. Gelek deman jî li ser hilgirtina cinsîye tesîr dibe.

Li ser seyare an jî bisiklête

Li ser rê de, cezakirin heye ji bu ew kesên,

- Zedetirî 0.5ml alkol naw xune de (an jî 0.25 mg/l naw nefesa dide ji derwe)
- Kîşandina heşîş, hemu tiştên ku mirovî bê hiş dibe û hinek ilac





ALKOL, MEŞRUBATEKE NORMALE?

Li Swîssre, alkol gelekî li berçave, em dibînin li dikana, li bara, ser reklaman, ser televizyunan ...

Belê, alokol ne meşrubateke weke ê dîne!

- Alkol gelek zererliye ji bo sihhetê
- Alkol mirovî bi xwere grêdide
- Alkol tesîra qezayan bilind dike
- Alkol insanî bêhiş dike û mirovîre tiştên ne baş dite kirin (tecavuz, neqenci ...)

Alkol gereke qedexê be ji bu wan kesan,

- Ciwanan
- Jinên hemle
- Mirovên ilaca dixun
- Berî mirov seyarê an jî pisiklêtê bajo
- Berî herî şuxil

Ji bu parastina sihhetê xu, têtê pêşniyaz kirin ku herî zêde:

Ji bu zilamekî sihhetî xwe baş, rojêde 2 qedeh
Ji bu jinekî sehhetî xwe baş, rojêde 1 qedeh

1 qedeh

- = teqribî 3 dl bira
- = teqribî 1 dl de şarab
- = teqribî 2 cl av a vexartinê

Gelek rojan nav heftîyêde, zilam û jin gereke icca ne vexun.



CIXARE, HEŞIŞ: WEXARTINA ŞEV LI SER SIHHETÊ

Vexartin gelekî zerere ji bo sihhetê.

Organ ê mirov xira dike (gurçilik, kalb, ...) û nexweşîyan zêde dike. Nikotina nav çixarêde gelek zu mirovî bi xwe re grêdide.

Sekinandin: ew mumkine ...

... Belê exleban ji zehmete. Ji bu mirov serbikeve lazime mirov gelek caran bi ceribine.

Sekinandina wan tiştan gelek tesiren baş hene:

- Sihhata we di parêze
- Gelek pere mirov dikare kêr bike
- Mirov pitir nefes distine û vucudeki saxlemtir ji mirov re çêdibe

Hewe qirar da ku hun bidin sekinandin? Ewe hinek pêşniyaz:

- Sekinandina bi komelî.
- Lîsteyek yan kêrê sekinandina nişan dide çekin.
- Dîrokek safî danin û paşe hêdî dest nedin.

Eger hewe pirsgrêk hebin an jî hewe agahî bivê, yeki profesyonelre baxivin an jî li xeta, Çixare-Berde Bi gerin (0848 000 181 – Xet belase)

Kesên din Bi parêzin!

Bêhnkirtin a dû, ji bu sihheta kesên din jî gelek zerere. Ji bu parastina heskirîyen xwe, çî carî li malde çixarê ne vexun.



ILAC: ÇI ZERAR Ê XWE HENE?

Ilaç alikariyê dite başbînê, saxkirna êşa, xwe baştir hiskirin ê baştir razane.

Hinek îlaca dixtor dit. Yên di mirov dikare xwexe bikire.

Carna, ilaç jî dikare mirov xwe ve girêbide, heger mirov bi rast istamal ne kit çê dibe ku ew hinek rîska pêk bine.

Jibu parastina sihhetê xwe,

- Ilaca beri ditina dixtor nestinin.
- Heger hun hinek ilac ên di bistinîn, xeber bidin dixtore xwe.
- Heger hun ilac bistinîn, alkol anji tiştin bihibine dikin nestinin.
- Heger hun ilaca bistinîn, pirsê ji dixtor bikin, ka hun ê bikarin seyarê an ji bisiklete bajun an na.

Ilacên razanê: hinek çareseri yen din hene.

Hinek crana xew kirin zehmete ... Beri standina ilacên razanê, hinek rêbazîyen hêsani hene, misal:

- Hindek egsersizên nefestandine bikin, cayek ya giya vexun.
- Mişkilên xwe hinekîre baxivin, alîkaryê bixwazin.

Alkol gereke neyê isteamalkirin wek ilacê razanê, welew ku ew mirov xewve bibe ji, bele esas xewa mirov belav dike.



XWEŞIYA CIWANAN EM BIPAREZEN!

Zarok û ciwan gerek alkol, cigare anji tistên mirov bêhis dikin çi cari isteamal nekin.

Laş û organin ciwanan, yekemîn jî mejî, hejan xwe nû dike, çigare, alkol û tiştên bihişye vê nû kirnê gelek tesîr dike.

Ciwan gereke gelek tiştê fêma bibin: li dibistanê, li şolî, nav têkilîyen civatêde. mecburin nasnama xwe jî avabikin. Alkol, çigare anjî tistên mirov bêhiş dikin alîkarî nadin.

Diyako, ji bo parêskirina ciwanan, friotina, cigara û alkole kanun qedexe krîye.

Mezin lazime himberî ciwanan berpîrsiyariyen nimûne diyar bikin:

- Vexartina alkoleki adî bê nişandan
- Li wan nedîn vexartin
- Nebaşiye vexartinê ji wan re baş bêjin
- Ji bû çareseriyê mişkulan tiştên dî nîşanî wan bidin.



«EZ LI BENDA ZAROKEKI ME.» «EZ ZAROKA XWE ŞIRDIDIM.»

Wextê dûcanîyê û şirdanê, çî tiştên dayîk dixu di çê ji bo zaroka wêjî: demê zarok zigê diya xweda û wextê dayîk wi şirdite. Alkol, çigare, ilac û tiştên mirovî bê hiş dikin hemû gelekî nebaşin ji bo zarokê.

Ji bo parastina zaroka we, demê dûcanîyê û şirdanêde, pêşniyari tê kirin ku:

- Çigare ne vexun.
- Alkol û tiştên mirov bê hiş dikin ne vexun
- Beri hûn ilac bixun pirsê ji dixtor bikin.

Hemî deman de, sekinandina çigarê û alkole gelekî çêtire ji bo dayikê û zaroka wê.

Sekinandina van tiştan demê dûcanîyê û şirdanêde, çê dibe ku gelek caran zehmete, Eger ku ew kes hunîn, yekî profesyonelê tenduristiyê re baxivin.



PERE QEZENC KIRINA BI XUMARÊ

Hinek mirov xumar di lehîzin (kulana qertan, şertên spori, lehîstina li casînoyê ...) wek çalekîyek ji bo keyfkirinê.

Mirov bawer diki ku ev lehîstok wê gelek pere bide qezenc kirin wexteki kûrt de, bê zehmet. Tê ceribandin, bi teybetî wextê mirov hindik pere heyî, wi şekli wê bê kezenc kirin ... Lê pir caran, mirovên xumar di lehîzin **zêdetirî kezenc kirinê hinda dikin**.

Çê dibe ku hinek mirov kontrola dijî xumarê hinda dikin û pêve tên girêdan:

- Ew gelek xumar di lehizin gora butça xwe
- Ew gelek caran di lehizin
- Ji bû bîrkirina miskilên xwe di lehizin
- Malbatên xwe re direw dikin.
- Ji bu xumarê deyna dikin

Xumar xeletîyeke himberi malbata xu, aboriya xu, xweşiya xu, jiyana xwe ya civatî.

Wekî girêdahîya bi alkolêre, girêdana bi xumarêre nesaxîye ke. Ji bo mirovên miskilê xumarê pêre heyî, gelek muhime ku ew kesekî profesyonel re baxivit.



«GELO MIN MIŞKILEK HE YE?»

- Hun xwe cawa hîs dikin demê hun (alkol, çixare, hasis, xumar ...) va tişta kar ne înen? Hun xwe baş his nakin, nav lasê xwe de û nav serê xwe de an na?
- Miroven we jî we re di bêjin hindik vexun?
- Berê mişkilên we çêbûn ji ber vexartina we?
- Ji ber ku mişkilên xwe bîrbikin hun di vexun?
- Welew ku ew tesîra ne baş li ser (sihheta we, jiyana we ya civatî û malbata we) bike hun hêjan divexun?

Heger hûn bêjin ERÊ yek carî an ji zêdetir ser van pirsan, diyarî dike ku hewe mişkilên vexartinê hene.

Ne minin tenê, yekî derdurê xwere baxivin (ye kî jî malbatê an jî hevale kî) an jî yekî profesyonelê tenduristiyê re baxivin.



«MIN MIŞKILEK YA VEXARTINÊ HEYE. ÇI BIKIN?»

Ew dilsoze ji bu xwestina alîkarîyê. Gelek caran ew tişta yekemîne ji baştirbînê û baştir bê fêmkirin çî bi serê we hatîye.

Alîkarîyên online an ji sepanên pêşniyarîyê bu sekinandinê.

Heger ew ne besbit, hun dikarin alîkarîyê ji yekî profesyonelê tenduristîyê (dixtor, hemsîre, pîskolog ... vs). Ew dikarin hewe agahdarî an jî berê we bidit yekî xususî.

Exlebê xizmetên alê girêdana van tiştande belaşin.

Profesyonelên tenduristîyê veşartî pîşeyî re girêdayîne. Çi tistên hun ji wan re dibejin di mîne navbera hewew wîda.

NASEK Ê WE MIŞKILÊN VEXARTINÊ HENE. ÇA WA ALÎKARÎYE BIDIN?

Wextî yekî mişkilên vexartinê an jî xumarê hebin, ew tesîrê li ser malbat û hevalên wî dike.

Zilamê we gelek alkol di vexwe?
Jina we gelek caran derman dixwe?
Zaroka we egleb hais di vexwe?
Hevalê we hemî perê xwe dite xumara sîporê?

Ji bu yeki giştîyê va tiştanre baxivi, eve hinek pêşniyarî:

- Wê tiştê baxivin «ez», misal: «ez ji bu te di tirsim».
- Nerînên xwe bêjin: «ez dibînim ku tu heru di vexu/ez bawerim ku tu ne veki xweyî demê tu haşîş divexu.»
- Xemên hun dikin ji wî kesî re bêjin «ez ji bu te gelek xema dikim».
- Hizra xwe bikin, hewcên xwe yê xususi.
- Ji bu parastina xwe, xwe jê dûr bikin (misal: «ez te ra na derkevîm eger tu vexu»; «ez pera nadim te eger tu xumar bi lehizi»).

Hun ne mesûlê vexartina kesin dî ne. Hun ni karin suna hinek di kirarê bidin ji bu alîkarî li wan bê kirin.

Ne minên bê deng. Tişta hun jîyan dikin yeki re baxivin, alîkarîyê bixazin.

Ji bu pêşniyarî an ji agahdariyê:
Xeta telefonê «Alîkarî û pêşniyarî»
ya girêdahiyê a Swisra
0800 105 105 (fransi) / 0800 104 104 (almani)

Ev projaya he bi alîkarîya fon a netewî ya miskilên
li ser alkol û Sekreterîya devletê ya laciyan hatiye
fînansekirin.

Weşanvan: Addiction Suisse, Lausanne, 2019

Rêz: www.atelier-pol.ch

Xetkîrîn: www.joannagniady.com

Erhältlich in | disponible en | disponibile in:

français | français | francese

deutsch | allemand | tedesco

italienisch | italien | italiano

englisch | anglais | inglese

arabisch | arabe | arabo

dari / farsi

kurdisch | kurde | kurdo

somali | somalo

tamil | tamoul

tigrinya | tigrino

shop.addictionsuisse.ch | shop.suchtschweiz.ch

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

