



SUCHT | SCHWEIZ  
ADDICTION | SUISSE  
DIPENDENZE | SVIZZERA

# ጥዕናን ስም ሐልዉ!



አልኮል | ትንባኝ | ሓሺሽ | መድሃኒት  
ቁማር/ጠላዕ | ድራግ

tigrinya | tigrino



# ኣልኮል፣ ሓሺሽ፣ ድራግ ንጸገማትና ፍታሕ ይኸኑና ድዮም?

ገለ ሰባት ኣልኮል (መስተ)፣ ሓሺሽ ወይ ካልኦት ድራግ

- ጽቡቕ ስምዒት ንክስምም
- ሻቕሎቶም ንክርስቡ
- ምስ ሰባት ንክሕወሱ
- ግዜ ንምሕላፍ
- ንክድቅሱ ከም ዝሕገዮም ይዛረቡ!

እዞም ወልፊ ዘትሕዙ ነገራት ጸገማትና ንዝተወሰነ ግዜ ከም ዝጠፍኡ ከምስሉልና ይኸእሉ እዮም። ግን ፍታሕ ኣይኮኑን! እኳ ድኣስ ብኣንጻሩ ካልኦት ጸገማት ይውስኹልና!

ጽቡቕ ስምዒት ንክስምዓካን ጸገማትካ ንክትብድህን ዝሕገዮ ካልኦት መገድታት ኣለው!

- ምስ ቤተሰብ ወይ ምስ መሓዙትካ ግዜ ምሕላፍ
- ሻቕሎትካ ንሰብ ምክፋል
- ምንቅስቃስ ፡ ምዝውዋር
- ባህ ዝብሉና ንጥፊታት ምግባር
- ሓድሽ ነገራት ምምሃር

እንድሕር ብዙሕ ጭኑቓት ኮይንኩም፤ ጸገማትኩም ካብ ዓቕምኹም ንላዕሊ መሲሉ ተሰሚዑኩም፤ በይንኹም ኣይትኹኑ! ጸገማትኩም ንሰብ ምዝራብ ጽቡቕ ንክስማዓኩም ይሕገዩ እዩ!



# ውሉፍ ምጃን እንታይ ማለት እዩ?

ብዙሓት ዝውሱዱ ነገራት ከም ኣልኮል፣ ትንባኽ፣ ሓሺሽ፣ ድራግን መድሃኒታት ዝኣመሰሉ ወልፊ ናይ ምትሓዝ ተኸእሎ ኣለዎም። ናይ ባህሪታት (ልምድታት) ውሉፋት እውን ከንከውን ንኸእል ኢና። ንኣብነት ከም ኢንተርኔት (መርቡብ ሓበሬታ) ወይ ጠላዕ (ቁማር)

- ሓደ ሰብ ብሓደ ነገር ውሉፍ ክኸውን ከሎ
- እቲ ዝወስዶ ነገር ጠጠው ከብል (ከቋርጽ) ኣይክእልን
  - እንድሕር ዘይወሲዱ ይሕዎ
  - እቲ ዝወስዶ መጠን ብቐጻሊ እንዳወሰኸ እዩ ዝኸይድ!

ዋላ እቲ ዝወስዶ ነገር ኣብ ኣካላውን ስነ ኣእምሮኣዊን ከምኡውን ኣብ ማሕበራዊ ሂወቱ ሳዕቤናት ይሃልዎ ምውሳዱ ይቐጽል!

**ውሉፍ ምጃን ማለት ናጽነትካ ምስኣን ማለት እዩ!**

ብዙሓት ሰባት ወልፎም የሕፍሮም እዮም! ብዛዕብኡ ኸኣ ደፊሮም ኣይዛረቡን!

**ወልፊ ሕማም እዩ! ናይ ድሌት ጉዳይ ኣይኮነን! ከንድሕን ንኸእል ኢና! ሓገዝ ንሕተት!**

# ታይ እዩ ዝተፈቐደ? ታይ እዩ ዝተኸልከለ?

## ትንባብን ኣልኮልን

ትንባብን ኣልኮልን ኣብ ሰዊዝ ዝተፈቐዱ ነገራት እዮም!

ግን

- ዕድሚኦም ትሕቲ 16/18 ንዝኾኑ (ከከም ካንቶኑ) ምሻጥ
- ዕድሚኦም ትሕቲ 16 ንዝኾኑ ኣልኮል ትሕቲ 18 ንዝኾኑ ድማ ብርቱዕ ኣልኮል ምሻጥ
- ኣብ ዕጽው ናይ ህዝቢ ቦታታት ኣብ ከም እንዳ ባር፣ ኣብ ባቡር፣ ኣብ ቤት ብልዒ ሽጋራ ምትካኽ ክልኩል እዩ!

## ሓሺሽ፣ ኮካይን ፣ ሄሮይን ጫት ኣምፊታሚን ወዘተ

እዞም ድራግ እዚኦም ብሕጊ ኣይፍቀዱን

ነዞም ድራግ እዚኦም ዝሸጡ፣ ዝወሰዱ (ዝጥቀሙ) ወይ ሓዞም ዝተረኸቡ ብሕጊ ይቐጽዑ እዮም!

ኣብ ሓደ ሓደ ኣጋጣሚታት እዞም ነገራት እዚኦም ናይ መንበሪ ፍቓድ ንክምንጠል ምክንያት ክኾኑ ይኸእሉ እዮም!

## መኪና ወይ ሳይክል እንዳዘወርና!

ኣውቲስታታት ኣብ መገዲ እናሃለው

- ኣብ ደሞም ካብ 0.5 ኣብ 1000 ንላዕሊ ናይ ኣልኮል መጠን (ወይ 0.25 ሚ.ግ ካብ 1 ሊትሮ ብትንፋስ) እንድሕር ተረኺብዎም
- ሓሺሽ፣ ካልኦት ዘይሕጋዊ ድራግ ወይ መድሃኒት እንዳወሰዱ እንድሕር ተረኺቦም ክቐጽዑ ይኸእሉ እዮም።





# አልኮል ከም ካልእ መስተ?

አብ ስዊዝ አልኮል አብ ኩሉ ቦታ አሎ! አብ ድንኳናት፣ አብ እንዳ ባር፣ አብ መዋዓውዒ፣ አብ ቴሌቭዥን ንሪኦ!

## ይኹን እምበር አልኮል ከም ካልኦት ዓይነታት መስተ አይኮነን!

- አልኮል ንጥዕና ሃሳዬ እዩ
- አልኮል ወልፊ የትሕዝ እዩ
- አልኮል ናብ ሓደጋ የቃልዕና
- አብዚሕኻ አልኮላዊ መስተ ምስታይ ናብ ዘየድሊ ፀኒሑ ዘጣዕስና ተግባራት ንኽንፍጽም ይደፋፍኣና (ዓመጽ፣ ሓደጋ ዘለዎ ነገር ምድፍፋር)

- ቆልዑ
- ጥኑሳት
- መድሃኒት ዝወስድ ሰብ
- ቅድሚ መኪና ወይ ሳይክል ምዝዋር
- ቅድሚ ስራሕ

አልኮላዊ መስተ ክስተ የብሉን!

**ሓደ ሰብ ጥዕንኡ ንኽሕሎ እንተበዘሐ**  
 አብ ጽቡቕ ጥዕና ንዝርከብ ሰብአይ፡ 2 ብርጭቆ አብ ማዓልቲ  
 አብ ጽቡቕ ጥዕና ንትርከብ ሰብአይ፡ 1 ብርጭቆ አብ ማዓልቲ

**ሓንቲ ብርጭቆ ማለት**  
 = ከባቢ 3 ደ.ሊ (ደሲ ሊትር) ቢራ  
 = ከባቢ 1 ደ.ሊ (ደሲ ሊትር) ዋይን  
 = ከባቢ 2 ሴ.ሊ (ሴንቲ ሊትር) ኦ ደ ቪ (Eau de vie)

**አብ ሰሙን እቲ ዝበዘሐ ማዓልቲታት ሰብኡትን አንስትን መስተ ክስትዩ የብሎምን!**



# ሽጋራ ወይ ሺሻ ምስሓብ ንጥዕናኹም የበላሹ!

ሽጋራ ምስሓብ ንጥዕና ሓደገኛ እዩ!

አካላትና ይሃሰዮናን (ሳንቡቕ ፣ ልቢ ወዘተ) ከምእውን ንሕማም ናይ ምቕላዕ ዕድልና ይውስኹ!  
ኣብ ትንባኾ ዝርከብ ኒኮቲን ዝተብሃለ ንጥረ ነገር ብቐሊሉ ወልፊ የትሕዝ እዩ

ሽጋራ ምግዳፍ ይክኣል እዩ!

ግን ሙብዛሕቲኡ ግዜ ቀሊል ኣይኮነን። ንኸንገድፎ ብዙሕ ግዜ ከንጽዕር ኣለና!

ሽጋራ ምግዳፍ ብዙሕ ጥቕምታት ኣለዎ:

- ጥዕናኹም ይሕሎ
- ገንዘብኩም ትቕጥቡ
- ብቐሊሉ ኣይትደኽሙን ኣካላዊ ብቕዓትኩም ክኣ ኣብ ጽቡቕ ኩነታት ንኸህልው ይሕግዘኩም!

ሽጋራ ከትገድፍዎ ወሲንኩም? እተወሰኑ ምኽርታት እነህልኩም:

- ማሓዞት ሓቢርኩም ከትገድፍዎ ዝበለጸ ሞራል ይህበኩም
- ብምግዳፍኩም ትረኽብዎም ጥቕምታት ብዝርዝር ጸሓፍዎ
- ማዓልቲ ቁረጹ ብድሕሪኡ ዋላ ሓንቲ ከይትትንክፉ

እንድሕር ሰጋእ መጋእ ኢልኩም ወይ ምኽሪ ኣድሊኩም ምስ በዓል ሞያ ጥዕና ተዘራረቡ ወይ ናብ Stop-tabac ዝብሃል ቦታ በዚ ቁጽሪ 0848 000 181 ብናጻ ደውሉ!

**ጥዕና ካልኣት ሓልው!**

ካልኣት ዘትከኽዎ ሽጋራ ትኪ ምስሓብ ንጥዕና ይጎድእ እዩ። ጥዕና መቐሩብካ ንምሕላው ኣብ ገዛ ውሽጢ ኣይተትከኽ!



# መድሃኒት ታይ እዩ ሳዕቤናቱ?

መድሃኒት ከንፍወስ፣ካብ ቃንዛ ከንሓዊ፣ ጽቡቕ ንኸስማዓና ወይ ከንድቅስ ይሕግዘና። ገለ መድሃኒታት ብሓኪም ጥራይ ይእዘዝ፤ ገለኡ ድማ ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ይግዛእ። ሓደ ሓደ ግዜ መድሃኒት ወልፊ ከትሕዝ ይኸእል እዩ። እንድሕር ብስሩዕ ዘይተወሲዱ ናብ ሓደጋ ከቃልዕ ይኸእል እዩ።

ጥዕናኹም ንኸትሕልው

- ንሓኪም ከየአማኸርኩም መድሃኒት አይትውሱዱ
- እንድሕር ትወስድዎ መድሃኒት አለኩም ንሓኪምኩም ሓብሩ
- መድሃኒት እንዳወሰድኩም አልኮላዊ መስተን ድራግ አይትውሱዱ
- መድሃኒት ወሲድኩም መኪና ወይ ሳይክል ከትሕዙ ትኸእሉ እንተኾይንኩም ንሓኪምኩም ሕተቱ

ናይ ድቃስ ከኒና፡ እንታይ ፍታሕ አሎ ካልእ? ሓደ ሓደ ግዜ ድቃስ ከአብየና ይኸእል እዩ! ቅድሚ ናይ ድቃስ ከኒና ምውሳድኩም ንኸትድቅሱ ዝሕግዝኹም ቀለልትን ባህሪያዊ መገድታት አለው!

ንአብነት፡

- ንምትንፋስን ንሰውነት ምዝናይን ዝሕግዝ ምንቅስቓስ ምግባር፤ ካብ አትክልቲ ዝተቐመመ ሻሂ ምስታይ!
- ብዛዕባ ጸገማትኩም ምስ ሰብ ምዝርራብ፤ ሓገዝ ምድላይ!

አልኮላዊ መስተ ከም መደቀሲ ክውሰድ የብሉን! ዋላ ኳ ዘደቅስ እንተመሰለ ዕረፍቲ ይኸልእ እዩ!





# ጥዕና ቆልዑት ንሓሉ!

ህፃናት ቆልዑን ንእሽተ ዕብይ ዝበሉን ኣልኮላዊ መስተ፣ ትንባዥ ከምእውን ድራግ ከወስዱ የብሎምን!

ሰውነቶምን ኣካላቶም ብፍላይ ሓንጎሎም መሊኡ ዕብየቱ ስለ ዘይወደኡ፣ ትንባዥ፣ ኣልኮላዊ መስተ፣ ድራግን ዕብየቶም ክኾልፎ ይኽእል እዩ!

ቆልዑ ኣብ ቤት ትምህርቲ፣ ኣብ ስራሕ ዓለም ፣ ኣብ ማሕበራዊ ህይወት ዝማሃርዎ ብዙሕ ነገር ኣለዎም! ናይ ባዕሎም ማንነት እውን ክሃንጹ ኣለዎም። መስተ፣ ሽጋራ ድራግ ነዚ ኽኸገብሩ ኣይሕግዞምን!

ብልዕሊኡ ድማ ጥዕና ቆልዑ ንምሕላው ተባሂሉ ኣልኮል ዘለዎ መስተን ሽጋራ ንቆልዑ ምሻጥ ብሕጊ ክልኩል እዩ!

ዓብይቲ ንቆልዑ ጽቡቕ መርኣዩ ክኾኑ ሓላፍነት ኣለዎም

- ኣልኮል ብመጠን ብምስታይ
- ንኽሰትዩ ብዘይ ምዕዳም
- ሳዕቤናት ኣልኮል መብርሂ ብምሃብ
- ካብ ኣልኮልን ድራግን ወጻኢ ንጸገማት መፍትሒ መገዲ ብምሕባር



# «ጥንሰቲ እየ» «ህጻን የጥቡብ እየ»

ኣብ ግዜ ጥንሰ ወይ ኣብ ግዜ ጥንሰ ሙጥባብ እንወስዶ ነገር ኩሉ ናብቲ ዕሽል ይመሓላለፍ እዩ። ኣብ እዋን ጥንሰ ብመዳሕንቲ ይመሓላለፍ፤ ኣብ እዋን ሙጥባብ ድማ በጻባ ኣዶ ኣቢሉ ይመሓላለፍ። ከምእውን ኣብ ኣልኮል፣ ኣብ ሽጋራ፣ መድሃኒትን ድራግን ዝርከቡ መረዝቲ ነገራት ናብቲ ዕሽል ስለዝሓልፉ ሓደገኛታት እዮም።

**ኣብ ግዜ ጥንሰን ኣብ ግዜ ሙጥባብን ጥዕና እቲ ዕሽል ንምሕላው**

- ሽጋራ እንተዘይተትከሹ
- ኣልኮል ወይ ድራግ እንተዘይትወስዱ ይምከር።
- ከምእውን ቅድሚ መድሃኒት ምውሳድኩም ሓኪምኩም ንክተዘራርቡ ይምከር።

**ኩልግዜ መስተን ሽጋራን ጠጠው ምባል ነታ ኣዶን ነቲ ቆልጻን ጽቡቕ እዩ።**

ኣብ ግዜ ጥንሰ ወይ ኣብ ግዜ ሙጥባብ ነዞም ወልፍታት እዚኦም ምግዳፍ ከቢድ ክኾን ይኸእል እዩ። እዚ ጸገም እዚ እንተሃለኩም ምስ ናይ ጥዕና በዓል ሞያ ተዘራረቡ።



# ብቁማር ምህፍታም?

ገለ ሰባት ቁማር (ሎቶ፣ ኣብ ስፖርታዊ ውድድራት ገንዘብ ምትሓዝ፣ ካሲኖ) ከም መዘናግዒ እዮም ዝወስድዎ።

እዞም ጸወታታት እዚእም ብቐሊል ጻዕሪ ገንዘብ ዝርከቡሎም መገድታት ስለ ዝመስሉ! ከስሕቱና ይኸእሉ እዮም ብፍላይ ውሑድ ገንዘብ ኣብ ዝሃልወና ሰዓት ብቐሊሉ ንኸሰብ ክመስለና ይኸእል እዩ! ግን ሙብዛሕትኡ ግዜ ቁማር ዝጻወቱ ሰባት ኣብ ዝኸሰቡሉ ዝኸሰሉ ግዜ ይበዝሑ!

ገለ ሰባት ነብሶም ምቁጽጻር ክሳዕ ዘይክእሉ ናይ ቁማር ዉሉፋት ክኾኑ የጋጥም እዩ!

- ኣብ ዓቕምም ንላዕሊ ይጻወቱ
- ኩሉ ግዜ ይጻወቱ
- ጸገማቶም ንምርሳዕ ይጻወቱ
- ንቤተሰቦም ይሕሰው
- ተለቂሖም ይጻወቱ

ቁማር ኣብ ቤተሰብ፣ ኣብ ቁጠባ፣ ኣብ ጥዕናን ኣብ ማሕበራዊ ህይወትን ጉድኣት የስዕብ እዩ።

ልክዕ ከም ናይ መስተ ወልፊ ናይ ቁማር ወልፊ ውን ሕማም እዩ። ጸገም ናይ ቁማር ዘለዎም ሰባት ምስ በዓል ሞያ ክዛረቡ ይምከር።



# «ጸገም አለኒ ድዩ?»

- እንድሕር መስተ፣ ሽጋራ፣ ሓሺሽ፣ ቁማር እንተዘይወሲድኩም ታይ ይስማዓኩም? ኣብ ሰውነትኩም ኣብ ርእሰኹም ሕማም ይስማዓኩም ዶ?
- ቤተሰብኩም ወልፍታትኩም ንኸትቅንሱ ይነግርኹም ዶ?
- ብሰንኪ እቲ እትወስድዎ ነገራት ጸገም ኣጋጢሙኩም ይፈልጥ' ዶ?
- ቦቲ ትወስድዎ ነገር ዝተልዓለ ምስ ቤተሰብኩምን ምስ ማሓዙትኩምን ዘለኩም ርክብ ሕማቕ ኮይኑ ድዩ?
- ሽግራትኩም ንኸትርስዑ ኢልኩም ትወስዱ ዲኹም?
- ኣብ ጥዕናኹም፣ ኣብ ማሕበራዊን ቤተሰባዊ ሂወትን ዘምጽኡ ሳዕቤናት እንተይተገድስኩም ትወስዱ ዲኹም?

እንድሕር ንሓደ ወይ ንሙብዛሕትኡ ሕቶታት መልሰኹም እወ ኮይኑ፣ ምናልባት ናይ ወልፍታት ጸገማት ክህልወኩም ይኸእል'ዩ!

በይንኹም ኣይትኹኑ! ምስ ኣብ ቀረባኹም ዝርከቡ ሰባት (ቤተሰብ፣ ማሓዛ) ወይ ምስ ብዓል ሞያ ተዘራረቡ!



# «ናይ ወልፊ ጸገም ኣለኒ? ታይ እንተገበርኩ ይሓይሽ?»

ሓገዝ ምድላይ ቆራጽ ምዃን ማለት እዩ!  
ንኸትማሓየሽን ዘጓነፈካ ጸገም ንኸትርዳእን  
ሓገዝ ብምድላይ እዩ ዝጅምር! ኣብ ኣን ላይን  
ወይ ኣብ ዝተፈላለዩ ኣፕሊኬሽናት ከመይ ካብ  
ወልፍታት ነጻ ክትኮኑ ዝሕብሩ ምኽርታት  
ኣለዉ!

ናይ ጥዕና ብዓል ሞያታት ሞያዊ ሚስጢር  
ንኸዕቅቡ ግዴታ ኣለዎም። ሚስጢር እቲ  
ትብሉዎ ነገር ኩሉ ካብኹምን ካብኣምን  
ኣይወጽን!

እዚ እኹል እንተዘይኮይኑ ምስ ናይ ጥዕና ብዓል  
ሞያ (ሓኪም፣ ነርስ፣ ናይ ስነልቦና ኣማኻሪ)  
ሓገዝ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም!

ሓበሬታ ክህብኹም ወይ ናብ ዝምልከቶ  
ኣገልግሎት ክመርሕኹም ይኽእሉ እዮም!

መብዛሕትኡ ምስ ወልፊ ዝተተሓሓዘ  
ኣገልግሎታት ባኒጻ እዩ ዝውሃብ!

# ሓዲ ቀረባ ቤተሰብ ናይ ወልፊ ጸገም ኣለዎ! ከመይ ክሕገዝ ይኽእል?

ሓዲ ሰብ ናይ ወልፊ ጸገም እንተሊዎ፡ እቲ ጸገም ንቤተሰቡን ንማሓዙቱን ይትንክፍ እዩ!

ሰብኣይኪ ብዙሕ መስተ ይሰቲ ድዩ? ሰበይትኻ ኩልግዜ መድሃኒት ትወስድ ድያ? ወላድኩም ቀጻሊ ሓሺሽ ይወስድ ድዩ? ማሓዛኹም ገንዘቡ ኩሉ ኣብ ቁማር ድዩ ዘጥፍኡ?

ምስቲ ዝምልከቶ ሰብ ንምዝርራብ፡ ገለ ምኽርታት እነህልኩም

- «ኣነ» እንዳበልኩም ተዛረቡ። ንኣብነት «ኣነ ብዛዕባኻ ይጭነቕ እዩ»
- ዝተዓዘብክምዎ ግለጹሉ፡ «ቀጻሊ ከም ትሰቲ ተዓዚበ ኣለኹ» «ሓሺሽ ክትወስድ ከለኻ ካሊእ ሰብ ከምትቐየር ተዓዚበ ኣለኹ»
- ጭንቀትኩም ነቲ ዝምልከቶ ኣካል ንገሩ፡ «ብኣኻ ብጣዕሚ እዩ ዝኻቐል»
- ስለገዛእ ርእሰኹምን ስለ ድሌታትኩምን ሕሰቡ
- ንገዛእ ርእሰኹም ንክትከላኸሉ ገደብ ግበሩ (ንኣብነት፡ «እንድሕር ሰቲኻ ምሳኻ ንደገ ኣይወጽን» ፡ «ቁማር ንክትጻወት ገንዘብ ኣየልቅሕን»)

ብናይ ካልኣት ሰባት ወልፊ ተሓታቲ ኣይኮንካን፡ ኣብ ክንድኡም ኮይንካ ሓገዝ ንክረኽቡ ክትውስነሎም ኣይትኽእልን ኢኻ!

ኣብ ውሽጥኻ ሒዝካዮ፣ ሰቅ ኣይትበል። እቲ ተሕልፎ ዘለኻ ሂወት ምስ ሰባት ተዘራረብሉ፤ ሓገዝ ሕተት!

ንምኽሪን ሓበሬታን  
መስመር ቴሌፎን ናይ ስዊዝ «ሓገዝን ምኽርን» ንወልፊ  
0800 105 105 (ብቋንቋ ፈረንሳ)  
0800 104 104 (ብቋንቋ ጀርመን)

ሓገዝ እዚ መደብ እዚ ምስ ኣልኮል ተታሒዙ ዝመፅእ ፀገማት  
ንምክልኻል ተባሂሉ ካብ ዝተመደበ ሃገራዊ ፈንድን ካብ ሃገራዊ  
ቤት ጽሕፈት ስደተኛታት ዝተረኸበ እዩ።

ኣዳላዊ: Addiction Suisse, Lausanne, 2019  
ቅርጺ: [www.atelier-pol.ch](http://www.atelier-pol.ch)  
ስእልታት: [www.joannagniady.com](http://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](http://shop.addictionsuisse.ch) | [shop.suchtschweiz.ch](http://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](http://www.addictionsuisse.ch) | [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

