

ቤተሰብ ውስጥ አደንዛዥ ዕጽን መጠቀም.

የድጋፍ መምሪያ ለቤተሰብና ጓደኞች

አደንዛዥ ዕጽን የሚጠቀም የቤተሰብ አባል መኖር የመንፈስ ሁከት፣ ግጭት፣ ጭንቀትና ተስፋ መቁረጥን ሊያስከትል ይችላል። በሌላ ሰው አደንዛዥ ዕጽ መጠቀም ሳቢያ የተስፋቢነት፣ ብስጭነት፣ የጭንቀትና ንዴት ስሜት መስማት አዲስ ነገር አይደለም።

አደንዛዥ ዕጽን የሚጠቀሙ ሰዎች በጣሙን ያልተለመደ ጠባይ ሊኖራቸው ስለሚችል፣ በዙሪያቸው ሲሆኑ ምን ማድረግ እንደሚገባ ለማወቅ ያስቸግራል። የአደንዛዥ ዕጽ አጠቃቀማቸው አዋኪ እንዲሆኑ አስተዋጽኦ ያበረከት ይሆናል። ጠብ ጫሪ፣ ቁጡና አመጸኛ ወይም ገለልተኛና መቀላቀልን የማይሹ ሊሆኑ ይችላሉ። ሁሉም የቤተሰብ አባላት በዚህ ሊታወኩ ይችላሉ፤ ምንም እንኳን ቀላል መልሶች ባይኖሩም፣ የሚከተሉት ሊያግዙ ይችላሉ።

መዘዝን መገምገም

ስለ አደንዛዥ ዕጽና ጉዳታቸው ግንዛቤን በመጨበጥ ቤተሰብዎ ያለበትን ሁኔታ በተሻለ መልኩ መረዳት ያስችልዎታል። ጉዳዮችን በመረዳትም፣ ውሳኔ ላይ ከመድረስ በፊት አደንዛዥ ዕጽን በሚጠቀሙ ግለሰብና በዙሪያው ስላሉት በውል ለማሰብ ያስችላል።

ከአርባ በላይ የሆኑ አደንዛዥ ዕጾች መዘዞችን በ adf.org.au/drug-facts ይፈልጉ።

ምን ማድረግ ይችላሉ

ማድመጥ በራሱ እገዛ ነው። ግለሰቦች ስለ አደንዛዥ ዕጽ አጠቃቀማቸው ሊያነጋግሩዎት ከፈለጉ፣ ያለማቋረጥ፣ ያለ ትዝብት ወይም ቁጡ ሳይሆኑ ያድምጡ። ተናግረው ሲጨርሱም በረጋ ድምጽ ቀደም ሲል የነገርዎትን መልሰው ደግመው ይነገሯቸው፤ ይህ እነሱ የነገርዎትን መረዳትም ለማረጋገጥ ይረዳዎታል።

አንድ ሰው አደንዛዥ ዕጽ ተጠቃሚ መሆኑን እንደምን መናገር እችላለሁ?

አንድ ሰው የአደንዛዥ ዕጽን ተጠቃሚ መሆኑን ለመናገር አስቸጋሪ ነው። የአደንዛዥ ዕጽ አሉታዊ ውጤቶች ዘርፈ ብዙ ናቸው። የጠባይ ወይም የስሜቶች ለውጥ አደንዛዥ ዕጽ መጠቀምን ሊያመለክቱ ይችላሉ፤ ይሁንና፣ እኒህ ለውጦች በአንድ ሰው ሕይወት ውስጥ የተከሰቱ ከአደንዛዥ እጽ ጋር ተያይዥነት የሌላቸው ጉዳዮች ምልክቶች ሊሆኑም ይችላሉ።

የአንድ ግለሰብ ባህሪ ያልሆኑ ምልክቶች መንጸባረቅ ምንም እንኳን ከአደንዛዥ እጽ ጋር ያለተያይዘው ቢሆን የእርስዎን ትኩረት ይሻሉ። እኒህም ምልክቶች የሚያካትቱት፤

- + የስሜት መለዋወጦች
- + ድካም
- + ግንፍልተኝነት
- + ከቤተሰብ ጋር ውስን ቅርርቦሽ
- + በጥፋተኝነት ለፖሊስ መዳረግ
- + ተለምዶ የአመጋገብ ለውጦች
- + ከትምህርት ቤት/ ከሥራ አዘውትሮ መቅረት
- + ድንገተኛ የጓደኞች ለውጥ
- + ያለ በቂ ምክንያት ገንዘብ መፈለግ
- + የትምህርት/ የሥራ ትግበራ መቀነስ
- + የማስታወስ ችሎታ ዝቅ ማለት
- + ቀደም ሲል ለግለሰቡ ጠቃሚ ከነበሩ እንቅስቃሴዎች ወደ ኋላ ማለት
- + በአግባቡ አለማተኮር
- + ከማኅበራዊ ሕይወት ራስን ማግለል
- + የገንዘብና ዋጋ ያላቸው ነገሮች መጥፋት

ይህን ማድረግ ችግራቸውን በተመለከተ ሐቀኛ እንዲሆኑ ለእነሱ 'አመቺ ሥፍራ' ይፈጥራል። እርዳታ ሲያስፈልጋቸው፤ እንደማይገመቱና ወደ እርስዎ ሊመጡ እንደሚችሉ ያውቃሉ።

አንዳንድ ጊዜ ሰዎች እርዳታ ለመጠየቅ ዝግጁ አይደሉም፤ እንዲያም ሆኖ እገዛ ሊቸገራቸው ይችላሉ። እንዲለወጡ ያበረታቷቸው። ከጎናቸው በመሆንና በመርዳት ስለ መለወጥ እንዲያስቡ ሊያግዟቸው ይችላሉ።

ለመነጋገር ሁለታችሁም ዘና ያላችሁበትን ግለሰብም አደንዛዥ እጽ የማይወስድበትን ጊዜ ይምረጡ። ረጋ ብለው ከበሬታ የተመላባቸው ጥያቄዎችን ይጠይቁ፤ ለምሳሌ፤

- + አደንዛዥ እጽን ስለ መጠቀም ደስ የሚያሰኝህ ምኑ ነው?
- + የማትወደው ለምንድነው?

ለመናገር ካልወደዱ፤ በንግግር አይጫኟቸው።

ሰዎች ስለ አደንዛዥ እጽ ምቹ አማራጮች እንዲኖራቸውና ለተጨማሪ እርዳታ የድጋፍ ግልጋሎት ሰጪዎችን ለማነጋገር በአብዛኛው የቤተሰብ አባላት የተሻለ ሁኔታ ላይ ይገኛሉ።

ገደቦችን ይወስኑ

ለግለሰቡ የትኛው ባህሪ መልካም እንደሆነና እንዳልሆነ እንዲሁም ደንቦችን ቢጥስ ምን ሊከተለው እንደሚችል ግልጽ ይሁኑ።

የራስዎንና የቤተሰብዎን ደህንነት ጠብቆ መቆየትና ድጋፍን ማግኘት ጠቃሚ ነው።

ይርዱቸው ኃላፊነት ይሰማዎ

የሚያፈቅሩት ሰው በዕዳ ሲዘፈቅ ወይም ሕግን ጥሶ ሲገኝ መመልከት አዋኪ ነው፤ ሆኖም ገንዘብ መስጠቱ አደንዛዥን ዕጾችን በመጠቀም እንዲዘልቁበት የሚያግዛቸው መሆኑን ያስቡ።

ገንዘብ የሚሰጧቸው ከሆነ፤ እንዳይመለሱበት አቅምዎ ከሚፈቅደው በላይ መስጠት እንደሌሉብዎት እርግጠኛ ይሁኑ።

አደንዛዥ እጾችን ለሚወስድ ሰው እውነተኛ የረጅም ጊዜ ለውጥ ውሳኔ ላይ መድረስ በርካታ ለውጦችን ማድረግ ማለት ነው። የእርስዎን እርዳታ ወይም የሌሎች ሰዎችን እገዛ ሊሹ ይችላሉ።

የሕክምና አማራጮችን ይመልከቱ

ግለሰቡ አደንዛዥ እጾችን ስለ መተው የሚናገር ከሆነ፤ የሕክምና አማራጭ መፍትሔዎች መረጃ ያለዎት ስለመሆኑ እርግጠኛ ይሁኑ።

የሕክምና አማራጮች

ከሐኪምዎ፣ የአካባቢዎ አደንዛዥ ዕጽና አልኮሆል ሠራተኛ ወይም የጤና አገልግሎት ጋር ይነጋገሩ። የአደንዛዥ ዕጾች ጥገኛ የሆነን ሰው ለመርዳት ዘርፈ ብዙ የሕክምና አማራጮች አሉ።

እነሱም የሚያካቱት፤

- + የአጭር ጊዜ የሕክምና ከብካቤ/ውስጣዊ አካልን ማጽዳት
- + ምክር
- + የሕክምና መገገሚያ ጣቢያ
- + በእርግዝና ወቅት የአደንዛዥ ዕጾች ግልጋሎቶች
- + ማሸትን የመሰሉ ታካይ የማበረታቻ ሕክምናዎች
- + የድጋፍ ቡድኖች

ብቻዎን አይደሉም፤ ድጋፍ አለልዎት

ለእርስዎ ይህ ቀላል እንዳልሆነ እናውቃለን፤ ምናልባትም መፍትሄን አስመልክቶ ጭንቀት፣ ተስፋ ቢስነትና ጉጉት ያድርብዎት ይሆናል። አደንዛዥ ዕጽ ተጠቃሚው ግለሰብ ችግር እንዳለበት ካላመነና አጠቃቀሙንም ለመቀየር ፈቃደኛ ካልሆነ ግና ነገሮች ይከብዳሉ።

ይሁንና የሚሰማዎትን ስሜት ተቆጣጥረው ለመቆየት እንዲችሉ ሊፈጸሟቸው የሚችሉ ነገሮች አሉ። ሊያስቡበት ይችላሉ፤

- + ተአማኒ ከሆነ ጓደኛ ወይም የቤተሰብ አባል ጋር መነጋገር
- + ከአካባቢዎ ሐኪም ጋር መነጋገር
- + ድጋፍ ሰጪ ቡድንን መቀላቀል
- + የሚደሰቱባቸውን እንቅስቃሴዎች ማድረግ

'ሕይወት እንዳለዎት' እርግጠኛ በመሆን ደስታ የሚፈጥርልዎትን ነገሮች ከቤተሰብዎና ወዳጆችዎ ጋር ግንኙነትዎ ሳይቋረጥ ማድረግ ያለብዎትን ነገሮች መቀጠል ይኖርብዎታል።

የአደንዛዥ ዕጽ ጉዳዮችን ለብቻዎ ሊጋፈጡ አይገባም። ለመረጃና ለምክር በ 1300 85 85 84 ወደ አደንዛዥ ዕጽ መረጃ ይደውሉ።

አደንዛዥ ዕጽ ተጠቃሚ የሆነን ጓደኛ ወይም የቤተሰብ አባል መታደግን አስመልክቶ ፍንጮች ወይም ድጋፍ ለማግኘት ወደ የቤተሰብ አደንዛዥ ዕጽ እርዳታ በ 1300 660 068 ይደውሉ።

