

نماطي المخدرات في الأسرة.

دليل الدعم للأسرة والأصدقاء

قيّم المخاطر

اجمع المعلومات عن المخدرات وتأثيراتها حتى تتمكن من فهم الموقف الذي قد تعيش فيه أسرته بشكل أفضل. من خلال فهم التأثيرات، يمكنك تقييم المخاطر التي يتعرض لها متعاطي المخدرات ومن حوله.

ستجد تأثيرات أكثر من أربعين نوعاً من المخدرات المختلفة في

adf.org.au/drug-facts

ما يمكنك فعله

مجرد الإنصات يفيد. إذا كان الشخص يريد أن يتحدث معك حول تعاطي المخدرات، فاستمع دون مقاطعة أو انتقاد أو انزعاج. حين ينتهي من التحدث، كرر ما قاله بصوت هادئ - هذا يساعد في التأكد من أنك قد فهمت ما يقوله لك.

يمكن أن يسبب تعاطي أحد أفراد الأسرة للمخدرات التوتر والصراع والقلق واليأس. ومن الطبيعي أن يشعر المرء بالعجز والإحباط والقلق والانعزاج بسبب تعاطي أحد للمخدرات.

يمكن لمتعاطي المخدرات أن يتصرف بطريقة عشوائية للغاية، وقد يصعب معرفة كيفية التصرف حوله. قد يسهم تعاطيه للمخدرات في تصرفه بطرق مقلقة. قد يصبح عدوانياً وغازباً وعنيفاً أو منسحباً ومنعزلاً. ويمكن أن يؤثر هذا على جميع أفراد الأسرة، ورغم عدم وجود حلول بسيطة، فإن ما يلي قد يساعد.

كيف يمكنني معرفة ما إذا كان شخص يتعاطي المخدرات؟

من الصعب معرفة ما إن شخصاً يتعاطي المخدرات. فتأثيرات المخدرات تختلف اختلافاً كبيراً. قد تشير التغييرات في السلوك أو الحالة المزاجية إلى تعاطي المخدرات؛ ومع ذلك، فقد تكون هذه التغييرات علامة على مشكلة في حياة الشخص لا تتعلق بالمخدرات.

قد تتطلب العلامات غير المتسقة مع سلوك الشخص انتباهك، بغض النظر عما إذا كان في الأمر مخدرات. تشمل هذه العلامات:

- تقلب المزاج
- التعب
- نوبات اهتمام
- قلة التفاعل مع الأسرة
- مشاكل مع الشرطة
- تغييرات في أنماط الأكل
- كثرة الغياب عن المدرسة/العمل
- تغيرات مفاجئة في الأصدقاء
- حاجة غير مبررة للمال
- تدهور الأداء في المدرسة/العمل
- ضعف الذاكرة
- تناقص في أنشطة كانت مهمة للشخص في السابق
- ضعف التركيز
- الانسحاب الاجتماعي
- اختفاء النقود والأشياء الثمينة.

خيارات العلاج

تحدث إلى طبيبك العام أو اختصاصي المخدرات والكحوليات المحلي أو الخدمة الصحية المحلية. تتوفر مجموعة من خيارات العلاج لمساعدة من قد يكون مدمناً للمخدرات.

وهذه تشمل:

- التعامل مع أعراض الانسحاب / إزالة السموم (التخلص من السموم)
- المشورة
- إقامات إعادة التأهيل (مراكز إعادة التأهيل)
- خدمات المخدرات في الحمل
- العلاجات التكميلية مثل التدليك
- مجموعات الدعم.

أنت لست وحدك، والمساعدة متوفرة

نحن نعلم أن هذا ليس سهلاً عليك - فأنت غالباً تشعر بالقلق وقلة الحيلة والتوق لإيجاد حل. وما يزيد الأمور صعوبة، أنه لا يمكن أن يتغير الكثير حتى يستعد متعاطي المخدرات للاعتراف بوجود مشكلة ولا اتخاذ قرار بالإقلاع عنها.

ولكن هناك أشياء يمكنك فعلها للبقاء مسيطراً على مشاعرك. يمكنك التفكير في:

- التحدث إلى صديق أو قريب محل ثقة
- التحدث إلى الطبيب المحلي
- الانضمام إلى مجموعة دعم
- ممارسة أنشطة تستمتع بها.

التأكد من أن "لديك حياة" ومواصلة القيام بما يسعدك والبقاء على اتصال بأقاربك وأصدقائك.

ليس عليك أن تتعامل مع مشاكل المخدرات وحدك.
للحصول على معلومات ونصائح، اتصل بـ **DrugInfo**
على الرقم **1300 85 85 84**

للحصول على نصائح ودعم بشأن التعامل مع صديق أو قريب يتعاطى المخدرات، اتصل بـ **Family Drug Help**
على الرقم **1300 660 068**

يخلق فعل هذا "مساحة آمنة" له لكي يتحلى بالصدق بشأن مشكلته. إذا أراد المساعدة، فهو يعلم أن بوسعه اللجوء إليك دون أن يتم انتقاده.

أحياناً لا يكون الشخص مستعداً لطلب المساعدة، لكن يظل بإمكانك دعمه. شجعه على التغيير. يمكنك مساعدته على التفكير في التغيير بوجودك بجانبه ودعمه.

اختر وقتاً للتحدث حين يكون كلاهما مسترخياً، ولا يكون الشخص يتعاطى المخدرات. اطرح أسئلة هادئة تتسم بالاحترام، على سبيل المثال:

- ماذا يعجبك في تعاطي المخدرات؟
- ماذا لا يعجبك؟

إذا لم يكن يرغب في التحدث، فلا تفرض الحوار.

غالباً ما يكون الأقارب في وضع جيد لمساعدة الشخص على اتخاذ قرارات أكثر أماناً بشأن المخدرات والاتصال بخدمات الدعم للمزيد من المساعدة.

ضع الحدود

وضّح جيداً للشخص السلوك المقبول وما هو غير مقبول وكذلك ما سيحدث إذا خالف القواعد.

من المهم أن تحافظ على أمنك وأن تحصل على دعم لنفسك ولأسرتك.

ساعده على أن يتحمل المسؤولية

من الصعب أن ترى شخصاً تحبه مديناً أو خارقاً للقانون، لكن فكر في أن منحه المال قد يساعده في الاستمرار في تعاطي المخدرات.

ولكن إذا أعطيته مالاً، فتأكد من عدم إعطائه ما يزيد عما يمكنك تحمّل عدم استعادته.

التغيير الحقيقي طويل الأجل هو قرار يعني إجراء الكثير من التغييرات للشخص الذي يتعاطى المخدرات. وقد يحتاج إلى مساعدتك أو مساعدة الآخرين.

النظر في خيارات العلاج

إذا كان الشخص يتحدث عن الإقلاع عن المخدرات، فتأكد من أن لديك معلومات عن خيارات العلاج.

