Family Matters
(ARABIC)

مسائل عائلية

كيف تتناول الأمور المتعلقة بالمخدرات مع أسرتك؟

ActNow NSW GOVERNMENT AND YOU
Taking a stand against drugs

مسائل عائلية

كيف تتناول الأمور المتعلقة بالمخدرات مع أسرتك؟

في عالم اليوم، يتعرض العديد من الشباب للمخدرات. بصفتك والد، قد يكون من الصعب جدا أن تعرف أفضل الطرق للتعامل مع هذه المسألة.

مما قد يزيد الطين بلّة هو كونك في مجتمع متعدد الثقافات. من الممكن أن تعمل حواجز اللغة على توسيع الفجوة بينك وبين طفلك وأن تجعل التواصل صعبا.

من أفضل الطرق لحماية طفلك هو أن تكون ذا وعي بالمخدرات وأن تناقش المسائل معه. يوفر لك هذا الكُتيب معلومات عامة عن المخدرات والكحول وأفكارا عن كيفية مناقشة هذه المسألة كأسرة وأين تبحث عن مساعدة.

ما هي المخدرات؟

المخدرات هي عبارة عن مواد يمكن أن تغير كيفية أداء العقل والجسم من خلال تغيير الأمزجة والتأثير على التفكير والقدرة على العمل. إن كافة المخدرات، سواء كانت مشروعة أم غير مشروعة، تنطوي على احتمال التسبب في ضرر.

تشتمل **المخدرات غير المشروعة** على الحشيش (marijuana, pot, weed)، إكستاسي (pills, E, ecy) الأمفيتامينات (speed، ice) وثنائيُ إيثيلاميدِ حَمْضِ الليسرجيك أو (**LSD (acid، trips**) والكيتامين (**Special K**) و **GHB (liquid، GBH، fantasy**)، والكوكايين والهيروين.

من المهم أن نتذكر أن **المخدرات المشروعة** مثل الكحول والتبغ والأدوية والكافيين (على سبيل المثال 'مشروبات الطاقة' وأقراص الكافيين) تنطوي على ضرر محتمل. على سبيل المثال، التبغ هو مخدر مشروع ومُضر جدا وليس له مستوى آمن من الاستخدام.

توجد **قيود** على المخدرات المشروعة وتلك القيود يمكن أن تجعل بيعها أو استخدامها غير مشروع. فمن المحظور أن يتم بيع أو تقديم الكحول لمن يقل عمره عن 18 سنة.

بينما تم تصميم **الأدوية** لتكون نافعة، فإن سوء استخدامها أو إعطائها لأشخاص آخرين يمكن أن يكون خطيرا للغاية. من المهم أن نكون على معرفة جيدة بالأدوية التي تُصرف بدون وصفات طبية والأدوية التي لا تُصرف إلا بوصفات طبية وأن نتفهم الآثار الجانبية وأن نعرف سبب أهمية تناول الجُرعات الصحيحة.

الشباب وتعاطي المخدرات

إن الحشيش هو أكثر أنواع المخدرات غير المشروعة استخداما في أستراليا، فهناك ٢٦ في المائة من الشباب الذين يتراوح أعمارهم من ١٤ إلى ١٩ سنة تناولوا الحشيش على الأقل لمرة واحدة.*

*** (المصدر: الاستقصاء القومي لمخدرات المنازل لعام ٢٠٠٤)**

إن الأشخاص من كافة الأعمار والثقافات يتعاطون المخدرات لأسباب عديدة: للشعور بأنه ليس أقل من أفراد مجموعة ما أو للمساعدة على الاسترخاء أو للاستمتاع أو لمقاومة الضغط أو بسبب الملل أو الحزن أو بسبب تغيرات في حياتهم أو من أجل الرغبة في اكتشاف آثار المخدرات.

إن معظم الشباب لا يتعاطون المخدرات غير المشروعة، ولكن مع ذلك يقوم البعض بتجربتها. من المهم أن نتذكر أنه بالرغم من أن التجربة قد لا تكون مقبولة، ويتم حظرها حيثما كان ذلك ممكنا، إلا أن ذلك لا يؤدي بالضرورة إلى تعاطي طويل الأجل للمخدرات.

تكون مشكلات المخدرات أحيانا جزء من مشكلة أكبر بكثير، مثل الفشل في المدرسة أو الصعوبات الموجودة بالمنزل أو عدم الدراية بكيفية التعامل مع الأشخاص الذين ينجذبون إلى المخدرات.

إذا كنت تعتقد أن طفلك يتعاطى مخدرات، فمن المهم ألا تُصاب بالذُعر. فكر في سبب ميول طفلك إلى تعاطي المخدرات، تحدث معه عن المخدرات وابحث عن الحلول. إذا كنت قلقا، لا تتردد في الحصول على مساعدة من متخصص (انظر الصفحة 14 لمعرفة بيانات الاتصال).

أين يتعرف الشباب على المخدرات؟

إن الشباب يتعرفون على المخدرات في أماكن عديدة، وفي الغالب يتعرفون عليها من خلال الأصدقاء والأسرة ووسائل الإعلام والمجلات وفي المدرسة.

تقوم المدارس بتدريس التوعية بالمخدرات كجزء من مادة بناء الشخصية والصحة والتربية البدنية (PDHPE). تتركز توعية المدارس بالمخدرات على التبغ والكحول والحشيش والمسكنات (مسكنات تقضي على الألم)، حيث أن هذه المواد هي المخدرات التي أثبتت البحوث أنها هي الأكثر احتمالا في أن يتم إساءة استخدامها من قبل الشباب.

اتصل بمدرسة طفلك من أجل معرفة المزيد عن التوعية بالمخدرات أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني:

http://www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/druged/prosupport.php

إن الآباء يتمتعون بتأثير قوي على أطفالهم. كن على معرفة بالحقائق الخاصة بالمخدرات وتحدث بصراحة وأمانة مع أطفالك. استمع أيضا بعناية لما يخبرونك به. اعلم أن الطريقة التي تتناول بها المخدرات- مثل الأدوية والسجائر والكحول- قد يكون لها تأثير على القرارات التي يتخذها أطفالك بخصوص كيفية ووقت تعاطي المخدرات.

هناك مخدرات غير مشروعة أخرى أقل انتشارا. ٦ في المائة من الشباب الذين تتراوح أعمارهم من ١٤ إلى ١٩ سنة يتناولون إكستاسي و ٦,٥ في المائة منهم يتناولون الأمفيتامينات وذلك على الأقل لمرة واحدة.*

* (المصدر: الاستقصاء القومي لمخدرات المنازل لعام ٢٠٠٤)

ما هي بعض مخاطر تعاطي المخدرات؟

بغض النظر عن المخدر، هناك العديد من المشكلات المحتملة التي تتعلق بتعاطي المخدرات، منها على سبيل المثال:

- مشكلات صحية تشتمل على مشكلات في القلب والتنفس
- ضرر بدني من الحوادث
- ضعف اللياقة البدنية والأداء الرياضي
- مشكلات قانونية والتورط في الجرائم
- مشكلات في المدرسة والعمل
- مشكلات في الأسرة والعلاقات
- الإفراط في الجرعات

يمكن أن تؤدي المخدرات التي تؤخذ عن طريق الحقن إلى انتشار الفيروسات مثل فيروس التهاب الكبد الوبائي B و C ومرض فقدان المناعة/الإيدز.

وكلما بدأ الشخص في تعاطي المخدرات و/أو الكحول في سن مبكرة، كلما كان أكثر عرضة لمشكلات في المستقبل.

وكلما تعاطى الشخص المخدرات بقدر أكبر ولمدة أطول، كلما كانت هناك فرصة أكبر في أن يصبح معتمدا عليها (أي مدمنا).

يتم عادة توليف المخدرات غير المشروعة بمواد أخرى بحيث لا يمكن أن يكون الشخص متأكدا مما هو موجود في المخدر، بغض النظر عن مدى قوة المخدر وكيفية تأثيره عليه.

إن خلط المخدرات بالكحول أو مخدر آخر أمر خطير للغاية، فالمخدر الواحد يمكن أن يجعل الآثار السلبية للمخدر الآخر أكثر سوءا. ومعظم الأشخاص الذين يمرضون أو يموتون بسبب تعاطي المخدرات غالبا ما يكون لديهم أكثر من مخدر في جسمهم في نفس الوقت.

عندما يتعاطى شخص المخدرات، فإن ذلك يؤثر على قدرته على العمل وقدرته على اتخاذ قرارات واضحة. وهذا يعني أنه من الأيسر أن يتعرض الشخص لحادث (مثل الغرق أو السقوط)، أو القيام بشيء يندم عليه بعد ذلك، مثل ممارسة الجنس غير الآمن.

ماذا عن المخدرات والصحة العقلية؟

أشارت الأبحاث إلى أن استخدام بعض المخدرات قد يساهم أو يتسبب في مشكلات تتعلق بالصحة العقلية لدى بعض الأشخاص. وأكثر الأمراض العقلية التي يتم الإبلاغ عنها بشكل شائع والتي تكون مرتبطة بتعاطي المخدرات هي القلق والاكتئاب. هناك أيضا بعض التقارير الخاصة بالأمراض الذهانية (مثل الانفصام العقلي)

إذا كنت مهتما بتعاطي المخدرات والصحة العقلية، يُرجى التحدث مع طبيب.

. تعاطي المخدرات والكحول والقيادة

إن العديد من الأشخاص يعتقدون **على نحو خاطئ** أن تعاطي الحشيش أو المخدرات الأخرى والقيادة أثناء ذلك يكون أقل خطورة من القيادة تحت تأثير الكحول.

تشير الأدلة إلى أن كل من المخدرات والكحول يؤثران على قرارات السائق وقدرته على الاستجابة. يمكن أن تغير المخدرات والكحول كيفية شعور الشخص وتزيد من ثقته. وقد يقلل الشخص من المخاطر ويعتقد أنه يقوم بالقيادة على نحو جيد بينما لا يكون الأمر كذلك.

من غير المشروع أن تتم القيادة تحت تأثير المخدرات و/أو **فوق الحد المشروع من الكحول.**

في NSW، الحد المشروع من الكحول هو:

- ٠,٠٥ بالنسبة للسائقين المرخصين **بشكل كامل**
- ٠,٠٠ بالنسبة للسائقين الحاصلين على لوحات مؤقتة (**P-plate ولوحات تعلم (L-plate)**. وقد صدرت قوانين جديدة في عام ٢٠٠٤ تحظر على السائقين الحاصلين على لوحات مؤقتة (P-plate) أو لوحات تعلم (L-plate) شرب أي كحول والقيادة أثناء ذلك.

إذا كنت قد شربت كثيرا في الليلة السابقة، يمكن أن تكون لا زلت فوق الحد في اليوم التالي.

من الخطورة أيضا أن تكون راكبا في سيارة عندما يكون السائق تحت تأثير المخدرات أو الكحول.

هناك واحدة من كل خمس حوادث مميتة تكون بسبب الكحول.

كيف أحمي أطفالي؟

من الممكن أن يمثل الآباء تأثيرا إيجابيا قويا على أطفالهم. ليست هناك طريقة تضمن أن أطفالك لن تكون لهم تجربة مع المخدرات، ولكن العلاقة الطيبة مع الأطفال والتحدث بصراحة معهم من الممكن أن يقللان من فرص وقوعهم في مشكلات.

كن جزءا من حياتهم

أمض وقتا معهم واهتم باهتماماتهم وتناول وجبة معهم كل يوم وقم بفعل أشياء أخرى معهم كثيرا. تعرف على أصدقاء طفلك.

استمع لأطفالك

تحدث مع أطفالك واستمع لهم. خذ رأيهم في بعض الأشياء. استمع إليهم وهم في الأغلب الأعم سوف يستمعون إليك.

كن قدوة حسنة

إن الشباب يمكن أن يُكوّنوا آراءهم عن تعاطي المخدرات من خلالك أنت. إذا كنت تشرب الكحول أو تتناول أدوية، قم بذلك في إطار الحدود الآمنة والمعقولة. كن مستعدا لمناقشة ذلك بأمانة مع أطفالك.

كن أمينا

كن على دراية بالحقائق المتعلقة بالكحول والمخدرات الأخرى، ولكن لا تتظاهر بأنك تعرف كل شيء. كن على استعداد لأن تقول "لا أعلم، ولكن سأحاول أن أعرف". إذا كنت أمينا مع أطفالك، فسوف يكون من الأيسر عليهم أن يكونوا أمناء معك.

اتصل مع خط هاتف الاسره (Parent Line) للحصول علي المساعدة

فربما يجد الأباء صعوبة في التحدث مع اولادهم حول مواضيع كثيرة بما في ذلك المخدرات. للحصول على النصيحة عن كيفية التحدث مع الاولاد حول المخدرات او مواضيع عائلية اخرى اتصل مع خط هاتف الاسره (Parent Line) علي الرقم 13 20 55. يعمل هذا الخط من الساعة ٩ صباحا حتى الساعة ٤.٣٠ بعد الظهر ايام الاثنين حتى السبت.

اذا احتجت لمترجم يرجى الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على الرقم 13 14 50 واطلب منهم وصل مكالمتك ب Parent Line.

كن هادئا

من المهم أن تكون هادئا ومتعقلا عندما تتحدث عن الأشياء العويصة، فالغضب سوف يجعل الأمر أكثر صعوبة في التحدث عن موضوعات عويصة في المستقبل.

احرص على المحادثة

بمجرد أن تتحدث عن المخدرات أو المسائل العويصة الأخرى، فمن المهم أن تتحدث عنها مرة أخرى في وقت لاحق، فهذا يجعل من السهل على طفلك أن يأتي إليك إذا كان لديه مشكلة.

ضع حدودا واضحة

تحدث مع أطفالك من أجل وضع قواعد بخصوص نوع السلوك المقبول والسلوك غير المقبول. كن ثابتا على المبدأ وتأكد أن ابنك الذي في سن المراهقة يعرف ما الذي يحدث إذا خالف القواعد.

ركّز على الجانب الإيجابي

كافأ طفلك على سلوكه الطيب وأكّد على الأشياء التي يفعلونها بشكل جيد. تأكد من أن ابنك أو ابنتك تعرف أنك تحبهم وسوف تحاول دائما أن تكون في صفهم، حتى إذا لم توافق دائما على سلوكهم.

حاول أن تكون متماسكا

إن أمكن، حاول أن تتأكد من أنك وشريك حياتك- أو أي من الكبار الآخرين الذين لديهم تأثير على طفلك- متماسكين في تعاملكم مع أية مشكلات. اتفقوا على طريقتكم قبل أن تتحدثوا مع طفلكم وتأكد من أن آرائكم متماثلة.

الشباب وتناول الكحول

في NSW، من المحظور أن يتم تقديم الكحول لأي شخص دون الثامنة عشر من العمر. وهذا يشتمل على المنازل والصالات والأماكن العامة بشكل عام. كما أن القانون يحظر على القاصرين تناول الكحول في الأماكن المرخصة والمطاعم غير المرخصة. هناك غرامة تصل إلى 5.500 دولار على تقديم الكحول بشكل محظور.

مع ذلك، فإن القانون يوفر دفاعا لأي مدعي إذا ثبت أن والد القاصر أو الوصي عليه قد قام بتقديم الكحول لطفله أو وافق على تقديمه من قبل آخرين، إذا كان ذلك في أماكن مرخصة.

للحصول على استشارات بخصوص استضافة حفلات المراهقين، يُرجى الرجوع إلى موقع شرطة NSW الإلكتروني وهو:

www.police.nsw.gov.au/community_issue/safe_party_strategy

(* المصدر:تناول طلبة المدارس الثانوية الأسترالية للكحول في عام 2002)

إن الكحول والتبغ هما نوعي المخدرات اللذين يتناولهما الشباب في أغلب الأحيان خاصة عندما يكبر الشباب ويبدأون في الذهاب إلى حفلات.

إن الشباب أكثر عرضة لسوء استخدام الكحول أكثر من المخدرات غير المشروعة، خاصة عن طريق تناول كميات مفرطة من الكحول في فترة قصيرة (الشرب في الحفلات الصاخبة).

ووفقا لما ورد في استقصاء قومي مؤخرا* لطلبة المدارس، فإن 19% من الذين يبلغون 12 سنة و 50% من الذين يبلغون 17 سنة قد تناولوا الكحول في الأسبوع الذي سبق الاستقصاء. ومن بينهم 44% من الذين يبلغون 17 سنة قد تناول الكحول بمعدلات مرتفعة (حيث كانوا يشربون سبعة مرات أو أكثر في اليوم الواحد بالنسبة للذكور، وخمسة مرات أو أكثر في اليوم الواحد بالنسبة للإناث).

إن أعضاء الأسرة، بما في ذلك الوالدين والإخوة الآخرين الأكبر سنا، هم أكثر المصادر شيوعا للكحول بالنسبة للشباب. والأماكن الثلاثة الرئيسية التي يشرب فيها الطلبة هي منزل الأسرة أو منزل الأصدقاء أو في حفلة.

معلومات عن المخدرات

إن معظم الأشخاص ليست لديهم معلومات جيدة عن المخدرات غير المشروعة. تهدف هذه المعلومات إلى مساعدتك في مناقشة المخدرات مع أطفالك. هناك أنواع عديدة من المخدرات غير المشروعة، غير أن الشباب يميلون في الغالب الأعم إلى تجربة أو تناول الحشيش والإكستاسي والأمفيتامينات.

الحشيش

الأسماء الشائعة: Pot, marijuana, dope, grass, ganja, weed, yarndi

الشكل: يمكن شراء الحشيش على شكل أزهار ('رؤوس') وأوراق وأعواد وبذور مجففة. يتم خلط الحشيش عادة مع التبغ ويتم تدخينه في سجائر ('معا') أو النارجيلة (bongs). يمكن أيضا خبز الحشيش في كعكات أو بسكويت.

أفاد بعض الأشخاص أن تعاطي الحشيش يجعلهم يشعرون بالاسترخاء والسعادة.

الآثار: احمرار العينين وازدياد الشهية والتحدث والضحك بشكل أكثر من المعتاد وجفاف الفم وانخفاض التنسيق/التركيز والنعاس.

العواقب المحتملة للتعاطي المنتظم: تقلب المزاج والتواكل وضعف الذاكرة وفقدان الوزن وضعف الحافز وعدم المبالاة، والأوهام والهلوسة والشك في الآخرين والاكتئاب ومشكلات أخرى تتعلق بالصحة العقلية، خاصة بالنسبة للمصابين بحالات سابقة.

العواقب طويلة الأجل المحتملة: يحتوي الحشيش على المزيد من المواد المسببة للسرطان وذلك أكثر مما هي موجودة في التبغ، ولذلك تدخين الحشيش يجعل الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة والفم والحلق واللسان. ومن بين العواقب الأخرى طويلة الأجل نوبات الهلع والقلق وضعف الشهوة الجنسية والاكتئاب ومشكلات أخرى تتعلق بالصحة العقلية.

كيف تؤثر المخدرات على الأشخاص؟

يعتمد أثر المخدر على أشياء مثل:

- المقدار الذي تم تناوله
- حجم ووزن والصحة العامة للشخص
- ما إذا كان الشخص قد تعاطى المخدر في السابق أم لا
- مكان تواجد الشخص أثناء التعاطي (على سبيل المثال، بمفرده أو مع أشخاص أو في المنزل أو في حفلة)
- المخدر نفسه

معلومات عن المخدرات

الإكستاسي

الأسماء الشائعة:
MDMA, pills, E, eccy

الشكل: يتم بيعه عادة على شكل أقراص صغيرة بألوان وأحجام متنوعة. وغالبا ما يكون هناك 'شعار' محفور على الأقراص.

عندما يتعاطي شخص كمية صغيرة من الإكستاسي، فإن الآثار يمكن أن تبدأ في غضون ساعة وتستمر لغاية ما يقرب من ست ساعات، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين لم يتعاطوا ذلك المخدر في السابق. في بعض الحالات، قد تستمر هذه الآثار لفترات أطول. يفيد المتعاطون أنهم يشعرون بـ 'فورة نشاط' يعقبها إحساس بالهدوء والشعور بالخفة وثقة وطاقة متزايدتين.

الآثار: تشنج الفكين والصر بالأسنان والغثيان والصداع والعرق والسخونة المفرطة والتجفاف وألم في العضلات والقلق وسرعة الاهتياج واتساع بؤبؤ العينين وفقدان الشهية وتقلب المزاج وازدياد سرعة القلب والوفاة بسبب فشل القلب (في حالات نادرة).

العواقب المحتملة للتعاطي المنتظم: فقدان الوزن ومشكلات في النوم والتجفاف والسلوك غير العاقل والقلق والهلوسة وانخفاض السيطرة على العواطف واللامبالاة والاكتئاب وتلف الخلايا العصبية.

إن الأشخاص الذين يقومون بتحضير الإكستاسي غالبا ما يقومون بخلط أو 'تقطيع' المادة مع أشياء أخرى من أجل زيادة مفعول المخدر. وبعض المواد التي يحتوي عليها القرص أو المسحوق يمكن أن تكون لها آثار مزعجة أو مؤذية. وفي الغالب يكون من الصعب أن نحدد ما الذي يحتوي عليه المخدر بالفعل وكيف يؤثر على الشخص.

أين يمكنني معرفة المزيد عن المخدرات؟

اتصل بـ خدمة استعلامات الكحول والمخدرات (ADIS) وذلك على هاتف رقم 8000 9361 (02) (داخل سيدني) أو اتصل مجانا على الرقم 599 422 1800.

إن ADIS هي عبارة عن خدمة هاتفية سرية تعمل على مدار 24 ساعة. وقد تم تدريب استشاريين مؤهلين من أجل مساعدتك في التعامل مع المشكلات أو تقديم المشورة والمعلومات أو إعلامك بخدمات خاصة للكحول والمخدرات في منطقتك والتي يمكن أن تساعدك.

أو قم بزيارة المواقع الإلكترونية التالية:
www.druginfo.nsw.gov.au او
www.alcoholinfo.nsw.gov.au

إن هذه المواقع الإلكترونية تتم إدارتها من قبل حكومة NSW وتشتمل على معلومات عن المخدرات والكحول والهيئات التي تقدم المساعدة.

يقدم مشروع معلومات المخدرات في مكتبتك المحلية (DI@YLL)، والذي تتم إدارته بواسطة www.sl.nsw.gov.au/health في المكتبة الحكومية في NSW، مجموعة كبيرة من المعلومات الموثقة و الحديثة عن المخدرات والكحول. يمكنك القيام بما يلي:

- **زيارة الموقع الإلكتروني http//diayll.sl.nsw.gov.au**
- **زيارة المكتبة العامة في منطقتك وذلك للحصول على مجموعة من الكتب والنشرات**
- **طلب المساعدة من موظفي المكتبة.**

الأمفيتامينات

الأسماء الشائعة: Speed, goey, whizz, ice, crystal, meth, shabu

الشكل: عادة ما يكون الأمفيتامين على شكل مسحوق أبيض أو أصفر، ويقوم الأشخاص إما باستنشاقه عن طريق الفم أو يقومون بحقنه. من الممكن أيضا أن يتم ابتلاعه وذلك على شكل أقراص أو كبسولات. وفي الآونة الأخيرة توافر على نحو واسع النطاق في أستراليا شكل من الأمفيتامين كريستالي ويتميز بدرجة أكبر من النقاء. وهذا الشكل يمكن أن يشبه بلورات الثلج الصغيرة أو قطع الزجاج. وهذا النوع يتم عادة استنشاقه عن طريق التدخين.

إن الأمفيتامين هو منبه، ويجعل الناس متيقظين وحسبما ورد يجعلهم يشعرون بالطاقة والإثارة.

الآثار: الشعور بالثقة في النفس وارتفاع معدل النبض والصر بالأسنان وسرعة الاهتياج والعرق وجفاف الفم والشفتين واتساع بؤبؤ العينين وضعف الشهية وتقلب المزاج والأرق.

العواقب المحتملة للتعاطي المنتظم:
فقدان الوزن والصداع ومشكلات في النوم وجنون الارتياب (بارانويا) ونوبات الهلع والقلق والتعصب وانخفاض السيطرة على العواطف والاكتئاب والسلوك العنيف والعدواني والتواكل وتلف الخلايا العصبية والوفاة بسبب فشل القلب.

ماذا لو كان هناك شخص يهمني يتعاطى المخدرات؟

إن اكتشاف قيام طفل أو فرد في الأسرة بتجربة أو تعاطي المخدرات يمكن أن يكون أمرا مزعجا، وغالبا ما تلوم الأسر نفسها، خاصة الآباء. إنهم يطرحون أسئلة مثل 'هل هذه غلطتي'؟ أو 'ما الخطأ الذي ارتكبته؟'

إذا كان طفلك أو صديقك أو قريبك يتعاطى المخدرات، فمن المهم ألا تبحث عن شخص لتلقي عليه باللائمة- خاصة نفسك. وبدلا من ذلك، عليك أن تحصل على بعض المعلومات والدعم. ليس هناك ما يُخجل في التحدث عن تعاطي المخدرات في أسرتك.

لا تخشى طلب المساعدة، فمشكلات المخدرات من الصعب أن تتعامل معها بمفردك. هناك العديد من الأماكن التي تساعد الشخص الذي يتعاطى المخدرات وأسرته أو أصدقائه.

إذا كنت تعتقد أنك أو فرد آخر في الأسرة لديه مشكلة تتعلق بالمخدرات، فإن أول خطوة تقوم بها هي أن تتحدث مع استشاري أو موظف الصحة، فهذا الشخص سوف يقدم لك مشورة خاصة وسرية ويحيلك إلى جهة معنية بالمخدرات تكون مناسبة لك.

الجهات التي يمكن أن تساعدك

- **خدمة استعلامات الكحول والمخدرات في NSW أو (ADIS)**
للحصول على استشارات خاصة ومعلومات عن الكحول والمسائل الأخرى المتعلقة بالمخدرات، اتصل بـ (ADIS)
على رقم **(02) 9361 8000** (داخل سيدني) أو **1800 422 599** من خارج سيدني. هذه الخدمة تعمل على مدار 24 ساعة. ليست هناك حاجة إلى إعطاء اسمك.

لقد تم تدريب استشاريين مؤهلين من أجل مساعدتك في التعامل مع المشكلات أو تقديم المشورة والمعلومات أو إعلامك بهيئات معينة معنية بالكحول والمخدرات في منطقتك والتي يمكن أن تقدم لك المساعدة.

إذا كنت بحاجة إلى مترجم، يُرجى الاتصال بـ هيئة الترجمة الشفوية و التحريرية **(TIS)** وذلك على رقم **131450** واطلب توصيلك بخدمة استعلامات الكحول والمخدرات في ADIS.

- **قم بزيارة طبيب**

- بإمكانك أيضا أن تتصل بمركز الصحة الاجتماعية في منطقتك وتطلب منهم إحالتك إلى استشاري مخدرات وكحول.

ActNow NSW GOVERNMENT AND YOU
Taking a stand against drugs

*For private advice and information about alcohol and other drug issues call the **NSW Alcohol & Drug Information Service on (02) 9361 8000** (within Sydney) or **1800 422 599** from outside Sydney. This is a 24-hour service.*

*If you need an interpreter please ring the **Translating and Interpreting Service (TIS)** on **13 14 50** and ask to be connected to the **NSW Alcohol and Drug Information Service**.*

ARABIC

للحول على مشورة ومعلومات على انفراد عن مسائل الكحول والمخدرات اتصل بخدمة معلومات الكحول والمخدرات في نيو ساوث ويلز على الرقم
(02) 9361 8000 داخل سيدني او **1800 422 599** من خارج سدني. هذة الخدمة على مدار الساعة.

اذا احتجت لمترجم يرجى الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية **(Translating and Interpreting Service - TIS)** على الرقم **13 14 50** واطلب منهم وصل مكالمتك ب بخدمة معلومات الكحول والمخدرات في نيو ساوث ويلز