



Alameda Alliance for Health

تعاطي مواد الإدمان

الكحوليات والمخدرات

نحن في Alameda Alliance for Health (يشار إليها فيما يلي بـ "Alliance") متاحون دائماً لمساعدتك في تولى أمر العناية بصحتك. يمكنك الاستعانة بهذا الدليل للتعرف على تعاطي مواد الإدمان وموارد الدعم.



المواد المخدرة، التي تشمل الكحوليات، عبارة مواد بإمكانها تغيير طريقة عمل جسمك وعقلك. والإفراط في تناول الكحوليات أو في تعاطي المواد المخدرة بشكل يخالف الطريقة التي وصفها لك طبيبك من شأنه التسبب في إلحاق الأذى بجسمك وبمن هم حولك.

تحدث إساءة استخدام الكحول في الحالات التالية:

- إذا كان عمرك أقل من ٢١ عامًا أو كنت دون السن القانونية لشرب الكحول.
- إذا كنتِ حاملًا.
- إذا شربت كمية مفرطة منه في وقت واحد، وهو ما يُعرف بالشُّرب النهم. هذا المعدل يبلغ حوالي خمس (5) كؤوس أو أكثر بالنسبة إلى الرجال، و أربع (4) كؤوس أو أكثر بالنسبة إلى النساء خلال مدة زمنية قدرها (2) ساعتين.
- إذا شربت كمية مفرطة منه في أسبوع واحد، وهو ما يُعرف بالشُّرب المفرط. هذا المعدل يبلغ حوالي خمسة عشر (15) كأسًا أو أكثر بالنسبة إلى الرجال أو ثمان (8) كؤوس أو أكثر بالنسبة إلى النساء في الأسبوع.

تشمل العقاقير المخدرة التي يُساء استخدامها ما يلي:

- الماريجوانا
- النيكوتين في السجائر العادية، والسجائر الإلكترونية، والتبغ الممضوغ
- أدوية تسكين الألم ومضادات القلق
- أدوية علاج الأرق والسعال
- المخدرات التي تُباع في الشوارع والأندية، مثل الكوكايين والهيروين و الميثامفيتامين (الميث)

اضطراب تعاطي مواد الإدمان، والإدمان، والجرعة الزائدة

ليس كل شخص يتعاطى العقاقير المخدرة أو يشرب كميات مفرطة من الكحوليات مصابًا بالإدمان. اضطراب تعاطي مواد الإدمان (يُعرف أيضًا بتعاطي المواد المخدرة) [يعني الاستخدام المتكرر للمواد المخدرة على الرغم مما تسببه من أضرار ومشكلات. والإدمان يحدث عندما يكون الاضطراب حادًا. وعلى غرار المشكلات الصحية المزمنة الأخرى، يمكنك الوقاية من هذا الاضطراب وعلاجه والتحكم به.

وقد يؤدي تعاطي كمية مفرطة من مادة مخدرة في إحدى المرات، وهو ما يطلق عليه الجرعة الزائدة، إلى التسبب في حدوث تفاعل (رد فعل) سيء أو الوفاة. يُرجى الاتصال هاتفيًا بالرقم ٩١١ في حال ظهور علامات الجرعة الزائدة على أحد الأشخاص. وتتباين هذه العلامات حسب نوع المادة المخدرة، لكن العلامات الشائعة هي الألم الحاد في الصدر، والصداع الحاد، ونوبات الصرع، وصعوبة التنفس، والبارانويا (الارتياح) الحادة والقلق الشديد.



الأوقات التي يجب فيها الحصول على المساعدة

اطلب العلاج إذا ظهرت عليك أي من علامات اضطراب تعاطي مواد الإدمان:

- أتعاطى في أحيان كثيرة المادة المخدرة بكمية أكثر من التي كنت أنوي تعاطيها.
- حاولت أكثر من مرة أن أتوقف عن التعاطي أو التحكم به، لكنني لم أستطع.
- أقضي وقتًا طويلًا في الحصول على المادة المخدرة أو تعاطيها أو الاستفاقة من تأثيرها.
- أتحرق شوقًا أو تتملكني رغبة قوية أو إلحاح شديد لتعاطي المادة المخدرة.
- أخفقت في القيام بما عليّ فعله في العمل أو المدرسة أو المنزل بسبب تعاطي المواد المخدرة.
- أعاني مشكلات مع أهلي وأصدقائي بسبب تعاطي المواد المخدرة.
- تخليت عن الأنشطة الاجتماعية وأنشطة بالعمل أو قللت من ممارستها بسبب تعاطي المواد المخدرة.
- أتعاطى المادة المخدرة حتى في الحالات التي قد أتعرض فيها للأذى (على سبيل المثال قبل قيادة السيارة).
- أتعاطى المادة المخدرة على الرغم من علمي أنها تتسبب في تفاقم مشكلة صحية أعانيها.
- أحتاج إلى تعاطي كمية أكبر من المادة المخدرة للحصول على التأثير ذاته الذي أرغب فيه.
- أعاني أعراض الانسحاب عندما لا أتعاطى المادة المخدرة.

موارد الدعم والعلاج

إن الأفراد الذين يتلقون العلاج ويلتزمون به بإمكانهم الإقلاع عن تعاطي المواد المخدرة. تحدث إلى طبيبك أو الممرض/الممرضة أو الاستشاري الخاص بك حول العلاج. وبإمكان الموارد المذكورة فيما يلي أن تساعدك أيضًا في التواصل مع مصادر العلاج والدعم. خطوط المساعدة المتاحة على مدار ٢٤ ساعة محددة بعلامة النجمة (*).

برامج الاثنتي عشرة خطوة

برامج الاثنتي عشرة خطوة عبارة عن لقاءات للمساعدة الذاتية، يعترف فيها المشاركون بأخطاء الماضي، ويؤمنون بوجود قوة أعظم، أيًا كانت تعريفهم لها، بإمكانها منحهم القوة، ويتعلمون البقاء في كامل وعيهم من دون تأثير المخدرات.

منظمة Alcoholics Anonymous

• منطقة East Bay (شرق الخليج)*

رقم الهاتف: 1.510.839.8900

رقم الهاتف: 1.510.502.8560 (الإسبانية)

eastbayaa.org

• منطقة Tri-Valley (تراي فالي)*

رقم الهاتف: 1.925.829.0666

valleyservicecenteraa.org

Al-Anon/Alateen (أسر وأصدقاء

مدمني الكحول)

• منطقة East Bay (شرق الخليج)

رقم الهاتف: 1.510.276.2270

www.ncwsadistrict15.org

• مدينة بيركلي

رقم الهاتف: 1.510.528.4379

رقم الهاتف: 1.925.432.1821 (الإسبانية)

www.al-anonbythebay.org

• منطقة Tri-Valley (تراي فالي)

رقم الهاتف: 1.925.277.7661

www.alanontrivalley.org

زمالة Narcotics Anonymous* (المواد الأفيونية)

رقم الهاتف: 1.510.444.4673

www.naalamedacounty.org

رقم الهاتف المجاني: 1.855.667.2262 (الإسبانية)

www.norcana.org

الفحوصات والإحالات الخاصة بالعلاج من تعاطي مواد الإدمان

أعضاء Medi-Cal لدى Alliance

خط المساعدة الخاص بالحصول على خدمات العلاج من تعاطي مواد الإدمان والإحالة إليها لدى مقاطعة ألاميدا*

رقم الهاتف المجاني: 1.844.682.7215

(يتوفر مترجمون شفويون)

www.acbhcs.org/substance-use-treatment

أعضاء Group Care لدى Alliance

إدارة خدمات أعضاء Alliance

رقم الهاتف: 1.510.747.4567

(يتوفر مترجمون شفويون)

مواقع إلكترونية مفيدة

kidshealth.org/en/parents/drugs-information.html – لأولياء الأمور والأسر.

(الإنجليزية والإسبانية)

medlineplus.gov/

druguseandaddiction.html –

تعرف من خلال هذا الموقع الإلكتروني على معلومات تتعلق بالمواد المخدرة والإدمان. (الإنجليزية والإسبانية)

www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov

– تعرف من خلال هذا الموقع الإلكتروني على معلومات تتعلق بالكحوليات وصحتك.

هل تحتاج إلى مزيد من الدعم؟

يرجى الاتصال هاتفيًا بـ Alliance Health Programs

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 5 مساءً

رقم الهاتف: 1.510.747.4577

رقم الهاتف المجاني: 1.855.891.9169

لدوي إعاقات السمع والنطق

(خدمة ترحيل الاتصالات في كاليفورنيا (CRS)) /الهاتف النصي (TTY) 711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org