

ጤናማ ህይወት ከAIMGA ጋር።

ጥራዝ 8:- ከአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ጋር ለተያያዘ መታወክ እና ከመጠን በላይ ስለመውሰድ ግንዛቤ።



አጠቃላይ እይታ

በካናዳ ውስጥ በግምት 21% የሚሆነው ሕዝብ(ወይም 6 ሚሊዮን ሰዎች) በሕይወታቸው ውስጥ በሆነ ወቅት ላይ የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ችግር ወይም ሱሰኝነት ያጋጥማቸዋል። የካናዳ የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም እና ሱሰኝነት ማዕከል እንደገለጸው በካናዳ ከፍተኛ ሱሰኛ የሆኑት፡- አልኮል፣ ካናቢስ፣ ኮኬይን፣ ቁማር፣ ሜታፌታሚን፣ ኦፕዮይድ እና በሀኪም የታዘዙ መድኃኒቶች ናቸው።

Sources: [Penington Institute, 2023](#); [Moore, 2021](#); [Canadian Centre on Substance Use and Addiction, 2023](#)



የጤና ማሳሰቢያዎች



ደህንነቱ የተጠበቀ የመርፌ መወጊያ ቦታዎች እና ልምዶች።

ደህንነቱ የተጠበቀ አጠቃቀም/ መርፌ መወጊያ ቦታዎች በማረጋገጥ እና ምርጫ ልምዶችን በመከተል ሕይወትን በብዙ መንገዶች መጠበቅ እንችላለን። እነዚህ ሰዎች ከማህበራዊ አገልግሎቶች እና ከጤና እንክብካቤ ጋር እንዲገናኙ፣ በአጋጣሚ ከመጠን በላይ የመጠጣት አደጋን ለመቀነስ፣ የሕዝብ ዕፅ አጠቃቀምን እና የተወገዱ ዕፅ መሣሪያዎችን ለመቀነስ፣ የተለላፊ በሽታዎችን ስርጭት ለመቀነስ እና የአደጋ ጊዜ የህክምና አገልግሎቶችን ጫና ለመቀነስ ይረዳሉ።

አስቸጋሪ ውይይት አጀማመር የአደንዛዥ ዕፅ ሱሰኝነትን

በተመለከተ ከሚወዷቸው ሰዎች እና/ወይም ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ጋር እንዴት ማውራት እንደሚችሉ እርግጠኛ አይደሉም? ውይይቱን ለመጀመር አንዳንድ ምክሮች፡ 1) ስለሚያሳስቡዎትን ጥራት ነገሮች እና አደጋዎቻቸው እውነታዎችን ይማሩ፣ 2) ጊዜውን እና ቦታውን በጥንቃቄ ይምረጡ (የግል ቦታ፣ የተረጋጋ ሁኔታ እና ስሜት)፣3) አሳቢነት እና ርኅራኄን ያሳዩ (ለምሳሌ፣ ስለእነሱ እንደሚጫኑት፣ እንደሚወዷቸው፣ ለእነሱ የተሻለውን እንደሚፈልጉ ይነገሯቸው፣ እና ያዩትን በባህሪ ያከፍሉ)፣ 4) ያዳምጡ (ስሜቶቻቸውን እውቅና ይስጡ፣ ለምን እንደሚያደርጉት መሰረታዊ

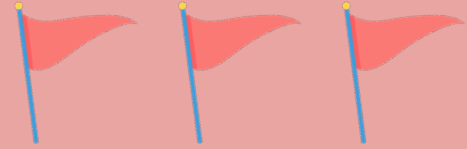
ምክንያቶችን ያዳምጡ)፣ 5) አታግልሉ (የድምፅ ቃናዎን ልብ ይበሉ እና ፍርድን ያስወግዱ)፣ 6) ባሉበት ቦታ ማክበር (ለምሳሌ ድጋፍ እና ሀብቶችን ያቅርቡ፣ ግን እርዳታ ለመፈለግ ውሳኔው በመጨረሻ የእነሱ መሆኑን ይገነዘባሉ) እና 7) ታጋሽ ሁን (ለምሳሌ፣ ውይይቱን አትቸሱለው ወይም ወዲያውኑ መፍትሄ መፈለግ እንዳለብህ አይሰማህ፣ ውይይቱን በኋላ ላይ መመለስ ሊኖርብህ ይችላል)።

እርስዎ ወይም የሚያውቁት ሰው ከአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ጋር እየታገሉ ከሆነ ለማንም፣ በየትኛውም ቦታ፣ በማንኛውም ጊዜ አገልግሎቶች አሉ። የካናዳ-አጠቃላይ አገልግሎቶች፣ የእገዛ መመሪያ። የቤተሰብዎ አባል ወይም ጓደኛዎ እንዲደውሉ፣ እንዲጎበኙ ወይም በድረ-ገፅ ላይ ተጨማሪ መረጃ እንዲያገኙ ያበረታቷቸው። እንዲሁም አብራራቸው ለመሄድ ፈቃደኝነታችንን በማሳየት ድጋፋችንን አሳዩላችው ።

አደገኛ ምልክቶች

- 1 በቤተሰብ አባል ወይም በጓደኛ ላይ የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ችግር ሊኖር እንደሚችል የሚያመለክቱ የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን መለየት ከግንዛቤ ጋር ይጀምራል። ከቀድሞው በተለየ ሁኔታ እየሰሩ እንደሆነ ወይም በሕይወታቸው ውስጥ በተለያዩ ገጽታዎች ላይ ችግሮች እያጋጠሟቸው መሆኑን አስተውለዋል? የሚከተሉትን ለውጦች ይፈልጉ፡-
 - ስብእና (ለምሳሌ፡ መገለል፣ ከፍተኛ ስሜት፣ በንቃት፣ የማስታወስ ወይም የማተኮር ችግሮች፣ ፍላጎት ማጣት);
 - የአደንዛዥ ዕፅ ወይም የአልኮል መጠጥ አጠቃቀሞቻቸው (ለምሳሌ፣ ጠዋት ላይ ወይም ከሥራ በኋላ መጠጣት፣ ብዙ ጊዜ መጠጣት፣ ለአደንዛዥ ዕፅ እና ለአልኮል የበለጠ ገንዘብ ማውጣት፣ አዳዲስ እንቅስቃሴዎችን እና ጓደኞችን መምረጥ) እና የሕይወታቸው መሰረታዊ ክፍሎች (ለምሳሌ፣ የሥራ አፈጻጸም መቀነስ፣ ጤና መቀነስ፣ የተዘገቡ ግንኙነቶች)።
- 2 ከመጠን በላይ የመውሰድ የሰዊት ላይ እና ስሜታዊ ምልክቶች ማቅለሽለሽ እና ማስመለስ፣ ከባድ የሆድ ሕመም እና የሆድ ቁርጠት፣ የደረት ሕመም፣ ማዘር፣ ተቅማጥ፣ የሂሳብ ሚዛን እና የቅንጅት ማጣት፣ ምላሽ አለመስጠት፣ መሸከርመም፣ የመርሳት ስሜት፣ ምክንያታዊ ያልሆነ ከፍተኛ ጥርጣሬ፣ ዘገምተኛ ወይም ያልተስተካከለ የልብ ምት፣ ማጉረምረም ፣ ሰማያዊ ከንፈር ወይም ጣቶች ወዘተ። እነዚህ ምልክቶች ከመጠን በላይ የተወሰደው ንጥረ-ነገር ዓይነቶች (አልኮል፣ ኦፕዮይድ፣ ማንቃቂያ፣ ቤንዛዲያዜፒን፣ ወዘተ) ላይ የተመሰረቱ ናቸው።

3 ከመጠን በላይ መድኃኒት ከተወሰደ 911 ይደውሉ፣ CPR ያካሂዱ፣ የአየር መተላለፊያው ክፍት እንዲሆን ያድርጉ፣ ከተቻለ Naloxone/ Narcan ይስጡት፣ ግለሰቡ ንቁ ሆኖ እንዲቆይ ይሞክሩ፣ ትንታ ሲገጥሙዎት አንጀት ውስጥ ያለ ምግብ ተመልሶ መጥቶ ወደ አየር ትብ እንዳይገባ በጉኑ ያድርጉት፣ የጤና ባለሙያዎች እስኪመጡ ድረስ አብረውት ይቆዩ። ግለሰቡ ንቃተ ሕሊና ከሌለው ግን በመደበኛነት የሚተነፍስ ከሆነ ወደጉኑ ያድርጉት። CPRን መቼ እና እንዴት ማከናወን እንደሚቻል ለማወቅ እዚህ ጠቅ ያድርጉ።



አዝናኝ እውነታዎች

ናሎክሰን በኦፕዮይድ መርዘማነት ወይም ከመጠን በላይ የመጠጣት ውጤቶችን በጊዜያዊነት የሚመልስ መድኃኒት ነው። ናሎክሰን ኪቶች በመላው ካናዳ በሺዎች የሚቆጠሩ ከመጠን በላይ የመጠጣት በሽታዎችን በተሳካ ሁኔታ ቀይረዋል። ሆኖም ዓይነት የቤት ውስጥ ናሎክሰን ኪት ይገኛሉ፣ ስፕራይ እና መርፌ። የቤት ውስጥ ኪት እንዲሁ ነጻ እና በአብዛኛዎቹ ፋርማሲዎች፣ በእግር በሚሄዱ ክሊኒኮች ወይም በአከባቢው የጤና ኤጀንሲዎች ከመጠን በላይ የመጠጣት አደጋ ላለው ማንኛውም ሰው ይገኛል።

ይህን ያውቃሉ?



የAIMGA ባለሙያዎች በዚህ ጉዳይ ላይ ሊያውሩዎችሁ ዝግጁ ናቸው።

ቀጠሮዎን በዚህ ኢ-ሜል ዛሬ መልክት በመለክ ዛሬውኑ ይያዙ:- drew@aimga.ca

ለበለጠ መረጃ "ጤናማ ህይወት ከAIMGA ጋር" ጋዜጣ ሙሉውን ስሪት ከታች ያለውን QR ኮድ በስልክ በመቃኘት ይመልከቱ።



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/8.August2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

ምስጋና ለ ኤዶም ሄላሞ የትርጉም ስራውን ስለሰሩልን።