

الحياة بصحة مع إيمجا

العدد الثامن: فهم اضطراب تعاطي المواد المخدرة والتوعية عن الجرعة الزائدة



ملخص



في كندا، ما يقرب من ٢١٪ من السكان (أو حوالي ٦ مليون شخص) سوف يختبروا اضطراب تعاطي المواد المخدرة أو الإدمان في مرحلة ما من حياتهم. وفقا للمركز الكندي التعاطي والإدمان فإن أكثر حالات الإدمان شيوعا هي: الكحول، الحشيش، الكوكائين، القمار، الميثامفيتامين، الأفيون و الأدوية المقررة بوصفة طبية.



تبیهات صحية!



٣ اظهر اهتمام وتعاطف (أخبرهم إنك قلق عليهم، إنك تحبهم وتتمني الأفضل لهم، وشارك معهم ما شاهدته سلوكيا)
 ٤ استمع لهم (تقبل مشاعرهم، استمع الي الاسباب الخفية وراء ما يفعله)
 ٥ تجنب وصمهم بالعار (كن منبها لنبرة صوتك وتجنب الحكم عليهم)
 ٦ احترم ما هم عليه (قدم المساعدات وكل الموارد الممكنة مع إدراك ان قرار طلب المساعدة هو قرارهم هم فقط)
 ٧ كن صبوراً (لا تتعجل المحادثة او تشعر بضرورة إيجاد حل فوراً، فربما تحتاج للعودة لتلك المحادثة مرة أخرى في وقت لاحق)

اماكن وطرق الحقن الآمنة
 اتباع الاستخدام الآمن واماكن وطرق الحقن الآمنة يساعدنا على حماية الارواح بطرق متعددة. حيث سيساعد هذا على ربط الناس بالخدمات الاجتماعية والرعاية الصحية، الحد من خطورة الجرعة المفرطة عن طريق الخطأ، التقليل من الاستخدام العلني للأدوية المخدرة و معدات المخدرات المتخلص منها، بالإضافة إلى الحد من انتشار الامراض المعدية و تقليل الضغط علي الخدمات الطبية الطارئة.

إذا كنت أو شخص تعرفه يعاني من ادمان المواد المخدرة، فهناك خدمات متاحة لأي إنسان في أي مكان وأي وقت: **خدمات في كل**

أنحاء كندا؛ دليل المساعدة

قم بتشجيع فرد من عائلتك أو صديقك على الاتصال، زيارة أو قراءة المزيد من المعلومات عبر الإنترنت. يمكنك أيضا ان تعرض الذهاب معهم للحصول على المساعدة كوسيلة للدعم.

البدء في محادثة صعبة

هل انت غير متأكد من كيفية التحدث مع احبابك و/ أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بخصوص إدمان الادوية المخدرة؟ إليك بعض النصائح التي ستساعدك على بدء المحادثة :

١) تعلم الحقائق عن المواد المخدرة التي انت قلق إزاءها ومخاطرها.
 ٢) اختار الوقت والمكان بعناية (مكان خاص وهادئ بالإضافة إلى ضرورة توافر مزاج هادئ)

علامات الخطر:

- 1 التعرف على إشارات الإنذار والتي تدل ان أحد افراد الأسرة او صديق من الممكن انه يعاني من اضطراب تعاطي المواد المخدرة يبدأ بالإدراك. هل لاحظت انهم يتصرفون بصورة مختلفة عما سبق، او انهم يواجهون صعوبات في نواحي مختلفة من حياتهم؟ ابحث عن تغييرات في: الشخصية (على سبيل المثال: العزلة، تقلب المزاج، صعوبات في الانتباه، الذاكرة او التركيز، فقدان الاهتمام والشغف)، العادات المرتبطة باستخدام العقاقير المخدرة او الكحول (الشعور برغبة ملحة الي شرب الكحول اول شيء في الصباح او مباشرة بعد العمل، الاستخدام بشكل متكرر، إنفاق الكثير من الاموال على المواد المخدرة او الكحول، اختيار أنشطة اجتماعية واصدقاء جدد) والوجه الأساسية في الحياة (انخفاض الاداء الوظيفي، تدهور الصحة، توتر العلاقات)
- 2 علامات واعراض الجرعة المفرطة: تشمل الغثيان والقيء، ألم شديد بالمعدة وتقلصات في البطن، ألم في الصدر، دوام، اسهال، فقدان التوازن والتنسيق الحركي، عدم الاستجابة، العرج/ صعوبة المشي، تشنجات عصبية، جنون الارتياح، تباطؤ او عدم انتظام ضربات القلب، اصدار اصوات الغرغرة، زرقة في الشفاه او الاصابع، الخ. هذه العلامات تعتمد على نوع العقار المستخدم بإفراط (كحول، افيون، منشطات، البنزوديازيبين وما الي ذلك)
- 3 في حالة الجرعة المفرطة، قم بالاتصال ب ٩١١. قم بإجراء إنعاش قلبي رئوي، ابق المجري التنفسي مفتوحا وخاليا من المخاط، قم باستخدام عدة النالوكسون/الناوكسون اذا امكن، حاول إبقاء الشخص واعيا، اجعله يستلقي علي جانبه لتجنب الاختناق، ابق معه حتي وصول الاسعاف. إذا كان الشخص غير واعي ولكنه يتنفس بصورة طبيعية، قم بوضعه في وضع الافاقة. لتعلم المزيد عن متي وكيف تقوم بإجراء الانعاش القلبي الرئوي اضغط هنا.



حقائق طريفة:

النالوكسون هو عقار يستخدم في عكس آثار التسمم او الجرعة الزائدة العرضية من الافيون بصورة مؤقتة. عدة النالوكسون قامت بعكس الالاف من حالات الجرعة الزائدة في مختلف انحاء كندا بنجاح. هناك نوعين متاحين من عدة النالوكسون التي يمكن استخدامها في المنزل: **البخاخ الانفي** و**الحقن**. من المهم ايضا معرفة ان عدة النالوكسون للاستخدام المنزلي متاحة مجانا ويمكن العثور عليها من الصيدليات، عيادات العناية الفورية او الوحدات الصحية المحلية لاي شخص معرض لخطر الجرعة الزائدة.

لمزيد من المعلومات يرجى الاطلاع على النسخة الكاملة من نشرة " الحياة بصحة مع إيمجا" عن طريق المسح الرقمي للكود الموجود بالأسفل بواسطة هاتفك الجوال!



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



هل تعلم؟

يتوافر في إيمجا متخصصون للتحدث مع منظمك حول هذا الموضوع.
احجز موعد لتقديم عرضك اليوم عن طريق
الايمل drew@aimga.ca

شكراً ل مارلين بولس لمساعدتها في الترجمة!