

خوب زیستن با AIMGA

جلد ۸ - درک اختلال مصرف مواد و آگاهی از مصرف بیش از حد



بررسی اجمالی

در کانادا، تقریباً 21 درصد از جمعیت (یا 6 میلیون نفر) در مقطعی از زندگی خود اختلال مصرف مواد یا اعتیاد را تجربه خواهند کرد. طبق گزارش مرکز کانادایی مصرف مواد و اعتیاد، برترین اعتیادها در کانادا عبارتند از: الکل، حشیش، کوکائین، قمار، مت آمفتامین، مواد افیونی و داروهای تجویزی.

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



یاد آوری های سلامت!

محل‌ها و روش‌های ایمن تزریق

- با حصول اطمینان از محل‌های استفاده / تزریق ایمن و اتخاذ بهترین شیوه‌ها، می‌توانیم از جان افراد به طرق مختلف محافظت کنیم. این موارد به ارتباط مردم با خدمات اجتماعی و مراقبت‌های بهداشتی، کاهش خطر مصرف بیش از حد تصادفی، کاهش مصرف عمومی مواد مخدر و تجهیزات مواد مخدر دور ریخته شده، کاهش شیوع بیماری‌های عفونی و کاهش فشار بر خدمات فوریت‌های پزشکی کمک می‌کند.

شروع یک مکالمه دشوار

- آیا مطمئن نیستید که چگونه با عزیزان خود و/یا ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد اعتیاد به مواد صحبت کنید؟ چند نکته برای شروع مکالمه: (1) حقایق را در مورد موادی که نگران آنها هستید و خطرات آنها را بیاموزید، (2) زمان و مکان را با دقت انتخاب کنید (محل خصوصی، محیط آرام و خلوت و خو)، (3) ابراز نگرانی و دلسوزی کنید (مثلاً به آنها بگویید که نگران آنها هستید، آنها را دوست دارید، بهترین چیزها را برای آنها می‌خواهید، و آنچه را که از نظر رفتاری شاهد بوده‌اید به اشتراک بگذارید، (4) گوش دهید (احساسات آنها را تصدیق کنید، به دلایل اساسی برای انجام این کار گوش دهید)، (5) چنج نزنید (مراقب لحن خود باشید و از قضاوت پرهیزید)، (6) به جایی که در آن هستند احترام بگذارید (مثلاً پشتیبانی و منابع ارائه دهید، اما تشخیص دهید که تصمیم برای کمک گرفتن در نهایت با آنهاست)، و (7) صبور باشید (مثلاً، در مکالمه عجله نکنید یا احساس نکنید که باید فوراً راه حلی پیدا کنید، ممکن است مجبور شوید بعداً به گفتگو بازگردید)
- اگر شما یا شخصی که می‌شناسید با مصرف مواد دست و پنجه نرم می‌کنید، خدماتی در دسترس هر کسی، در هر مکان و هر زمان وجود دارد: **خدمات سراسری کانادا: راهنمای کمک. Canada wide services; Help Guide.** عضو خانواده یا دوست خود را تشویق کنید که به صورت آنلاین تماس بگیرد، بازدید کند یا اطلاعات بیشتری را مطالعه کند. شما همچنین می‌توانید پیشنهاد دهید که با آنها همراه شوید تا به عنوان نوعی حمایت از آنها کمک بگیرید.

پرچم های سرخ

- 1 تشخیص علائم هشدار دهنده ای که نشان می دهد ممکن است اختلال مصرف مواد در یکی از اعضای خانواده با دوستان وجود داشته باشد، با آگاهی شروع می شود. آیا متوجه شده اید که آنها متفاوت از قبل عمل می کنند یا در جنبه های مختلف زندگی خود دچار مشکل هستند؟ به دنبال تغییرات در موارد زیر باشید: شخصیت (به عنوان مثال، گوشه گیری، خلق و خوی شدید، مشکلات در هوشیاری، حافظه یا تمرکز، از دست دادن علاقه). عادات مربوط به مصرف مواد مخدر یا الکل (به عنوان مثال، نوشیدن اول صبح یا بعد از کار، مصرف بیشتر، صرف پول بیشتر برای مواد مخدر و الکل، انتخاب فعالیت ها و دوستان جدید). و بخش های اساسی زندگی آنها (به عنوان مثال، کاهش عملکرد کاری، کاهش سلامت، روابط متشنج).
- 2 علائم و نشانه های مصرف بیش از حد عبارتند از تهوع و استفراغ، درد شدید معده و گرفتگی شکم، درد قفسه سینه، سرگیجه، اسهال، از دست دادن تعادل و هماهنگی، عدم پاسخگویی، لنگی، تشنج، پارانویا، نبض آهسته یا نامنظم، صداهای غرغر، لب های آبی یا انگشتان دست و غیره این علائم به **نوع مصرف بیش از حد** (الکل، مواد افیونی، محرک، بنزودیازپین و غیره) بستگی دارد.
- 3 در صورت مصرف بیش از حد، با 911 تماس بگیرید، احیامجدد تنفسی قلبی (تنفس مصنوعی) یا CPR انجام دهید، راه های هوایی را پاک نگه دارید، در صورت امکان نالوکسون/نارکان تجویز کنید، سعی کنید فرد را هوشیار نگه دارید، برای جلوگیری از خفگی او را به پهلو بخوابانید، تا رسیدن امدادگران با او بمانید. اگر فرد بیهوش است اما تنفس طبیعی دارد، او را در **وضعیت بهبودی** قرار دهید. برای اطلاع از زمان و نحوه انجام CPR، **اینجا را کلیک کنید**.

حقیقت خنده دار:

نالوکسان دارویی است که به طور موقت اثرات مسمومیت با مواد افیونی یا مصرف بیش از حد را معکوس می کند. کیت های نالوکسون با موفقیت هزاران مسمومیت نالوکسان (با مقدار بلند) را در سراسر کانادا معکوس کرده است. دو نوع کیت نالوکسون در خانه موجود است، یک **اسپری** و یک **تزیقی**. کیت های تهیه شده در خانه نیز رایگان هستند و در اکثر داروخانه ها، راه رفتن در کلینیک ها یا آژانس های بهداشتی محلی برای افرادی که در معرض خطر مصرف بیش از حد هستند در دسترس هستند.



آیا میدانستید؟

کارشناسان AIMGA برای صحبت با سازمان شما در مورد این موضوع در دسترس هستند.

ارانه خود را امروز با ایمیل drew@aimga.ca ارسال کنید

برای اطلاعات بیشتر، نسخه کامل خبرنامه "Living Well With AIMGA" را با اسکن کد QR زیر با گوشی خود بررسی کنید!



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

با تشکر از عبدال نظر، احمدی برای خدمات ترجمه آنها!