

# AIMGA سره د بڼه ژوند کولو

## ټوک 8- د موادو د استعمال د اختلال او د پیر خوراک په اړه پوهاوی



### کتنه

په کاناډا کې، نږدې 21٪ نفوس (یا 6 ملیون خلک) به د دوی د ژوند په ځینو وختونو کې د موادو کارولو اختلال یا رورډیتوب (اعتیاد) تجربه کړي. د مادې کارولو او رورډي کیدو په اړه د کاناډا د مرکز په وینا، په کاناډا کې لوړ رورډي کسان (معتاد) دي: الکول، کینابیس، کوکاین، قمار، میتامفیتامین، اپیویډز، او نسخي مخدره توکي.

Sources: Penington Institute, 2023; Moore, 2021; Canadian Centre on Substance Use and Addiction, 2023

## روغتیایی یادونه!

### د انجیکشن خوندي ځایونه او تمرینونه

د دوی ده، او 7 صبر وکړئ (د بیلګې په توګه، په خبرو اترو کې بیرمه کوی یا احساس کوی چې سمدلاسه د حل موندلو اړتیا لری، تاسو ممکن په وروسته وخت کې خبرو اترو ته ورشئ)

• که تاسو یا یو څوک چې تاسو یې پیژنئ د موادو کارولو سره مبارزه کوئ، د هر چا لپاره خدمتونه شتون لري، هر ځای، هر وخت: د کاناډا پراخه

خدمتونه؛ د مرستې لارښود [Canada wide services; Help](#)

[Guide](#). د خپلې کورنۍ غړي یا ملګري وهڅوئ چې تلیفون وکړي، لیدنه وکړي، یا آنلاین نور معلومات ولولي. تاسو کولی شئ د مرستې د یوې بڼې په توګه د مرستې تر لاسه کولو لپاره د دوی سره لار شئ.



• د خوندي کاروني / انجیکشن سایټونو ډاډ تر لاسه کولو او غوره عملونو په غوره کولو سره، مور کولی شو په ډیرې لارو د ژوند ساتنه وکړو. دا د خلکو سره د ټولنیزو خدماتو او روغتیا پاملرنې سره وصل کولو کې مرسته کوي، د ناڅاپي ډیر مقدار خطر کموي، د عامه مخدره توکو کارول او رد شوي تجهیزات کموي، د ساري ناروغیو خپریدل کموي، او په بیړني طبي خدماتو فشار کموي.

### د ستونزمن خبرو اترو پیل کول

• ایا تاسو ډاډه نه یاست چې څنګه د خپلو عزیزانو او/یا ستاسو د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره د رورډي (اعتیاد) کیدو په اړه خبرې وکړئ؟ د خبرو اترو پیل کولو لپاره ځینې لارښوونې:

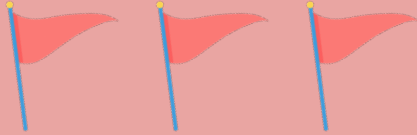
- 1) د هغه موادو په اړه حقایق زده کړئ چې تاسو یې اندیښمن یاست او د دوی خطرونه، 2) وخت او ځای په احتیاط سره وټاکئ (شخصي موقعیت، آرامی ترتیب او مزاج)، 3) اندیښنه او رحم ښکاره کړئ (د بیلګې په توګه، هغوی ته ووايست چې تاسو د دوی په اړه اندیښمن یاست، تاسو له دوی سره مینه لری، تاسو غواړئ هغه څه چې د دوی لپاره غوره وي، او هغه څه شریک کړئ چې تاسو یې په چلند کې شاهد یاست)، 4) واورئ (د دوی احساسات ومني، د اصلي دلیلونو لپاره واورئ چې ولې دوی دا کوي) 5) سپکاوی مه کوئ (د خپل غږ په پام کې ونیسئ او د قضاوت څخه ډډه وکړئ)، 6) درناوی وکړئ چې دوی شتون لري (د بیلګې په توګه، د مرستې او سرچینو وړاندیز کوي، مګر د مرستې غوښتلو پریکړه په پای کې

## سور بیر غونه

3 د ډیر خوراک په صورت کې، 911 ته زنگ ووهی، مصنوعي تنفس یا CPR تطبیق کړی، د هوا لاری پاکي وساتئ، د امکان په صورت کې Naloxone/Narcan تطبیق کړی، هڅه وکړی او سری هوبنیار وساتئ، د ساه بندۍ مخنیوي لپاره بی په څنګ کې کپړدئ، د پیرامیدیکس تر رسیدو پورې ورسره پاتې شئ. که چیرې سری بی هوبنه وي مګر په نورمال ډول تنفس کوي، نو د رښو حالت کې [recovery position](#) بی واچوئ. کله او څنګه د مصنوعي تنفس یا CPR ترسره کولو په اړه زده کړه لپاره، دلته کلک وکړئ.

1 د خبرتیا نښو پیژندل چې نښې د کورنۍ غړي یا ملګري سره د موادو کارولو اختلال شتون لري د پوهاوي سره پیل کېږي. ایا تاسو گورئ چې دوی د پخوا په پرتله مختلف چلند کوي، یا دوی د خپل ژوند په مختلفو اړخونو کې ستونزې لري؟ د بدلونونو په لټه کې شئ: شخصیت (د بېلګې په توګه، انزوا، سخت مزاج، د هوبنیارۍ ستونزې، حافظه یا تمرکز، د احساس کموالی)؛ د دوی د مخدره توکو یا الکول کارولو شاوخوا عادتونه (د بېلګې په توګه، سهار یا د کار وروسته لومړی شې څښل، ډیر ځله کارول، په مخدره توکو او الکول باندې ډیرې پیسې لګول، نوي فعالیتونه او ملګري غوره کول)؛ او د دوی د ژوند بنسټیزې برخې (د بېلګې په توګه، د کار فعالیت کمول، د روغتیا کمښت، سختې اړیکې).

2 د ډیر خوراک اعراض او نښې عبارت دي له زړه بدوالی او کانګې، د معدې شدید درد او د خپټه دردونه، د سینې درد، د سرچکر وهل، اسهال، د توازن او همغږۍ له لاسه ورکول، بی خوابه پاتې کېدل، لمسیدل، قیضیت، سست یا غلط نبض، د گنګس غږونه، نیلي شونډې یا ګوتې، او داسې نور دا نښې د ډیر خوراک په ډول پورې اړه لري (الکول، اپیاید، محرک، بینزوډیازپین، او نور)



## په زړه پورې حقیقت:



نالوکسون یو درمل دی چې په لنډمهاله توګه د اپیاید مسموم کېدو یا ډیر خوراک اغیزې بیرته راولي. د نالوکسون کېتونو یا بکسې په بریالیتوب سره په کاناډا کې په زرګونو معتاد کسان ژوند خوندي کړی دی. د کورنۍ لپاره دوه ډوله نالوکسون کټونه یا بکسې شتون لري، یو سپری او د انجیکشن وړ. د کور اخیستلو کټونه هم ورباندې او په ډیری درملتونونو کې شتون لري، په سیار کلینیکونو کې، یا محلي روغتیایي ادارو د هر هغه چا لپاره چې د ډیر مقدار خطر سره مخ وي.

د لاریاتو معلوماتو لپاره، د خپل تلیفون سره د لاندې QR کوډ سکین کولو له لارې د "AIMGA سره د ښه ژوند کولو" نیوز لیتر بشپړ نسخه وګورئ!



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



## ته خبر یې؟

د AIMGA متخصصین شتون لري چې ستاسو سازمان سره پدې موضوع خبرې وکړي.

نن ورځ خپل پریزنټیشن د [drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca) برېښنالیک له لارې بک کړئ

له عبدال نظر، احمدي څخه د ژباړې له خدمتونو څخه مننه!