SUCHT | SCHWEIZ
ADDICTION | SUISSE
DIPENDENZE | SVIZZERA

ጥዕናኹም ሓልዉ!

ኣልኮል | ትንባኾ | ሓሺሽ | መድሃኒት
ቁማር/ጠላዕ | ድራግ

tigrinya | tigrino

ኣልኮል፣ ሓሺሽ፣ ድራግ ንጸገማትና ፍታሕ ይኾኑና ድዮም?

ገለ ሰባት ኣልኮል (መስተ)፣ ሓሺሽ ወይ ካልኦት ድራግ

- ጽቡቕ ስምዒት ንኽስምዖም
- ሻቕሎቶም ንኽርስዑ
- ምስ ሰባት ንኽሕወሱ
- ግዜ ንምሕላፍ
- ንኽድቅሱ ከም ዝሕግዞም ይዛረቡ!

እዞም ወልፊ ዘትሕዙ ነገራት ጸገማትና ንዝተወሰነ ግዜ ከም ዝጠፍኡ ከምስሉልና ይኽእሉ እዮም። ግን ፍታሕ ኣይኮኑን! እኳ ድኣስ ብኣንጻሩ ካልኦት ጸገማት ይውስኹልና!

ጽቡቕ ስምዒት ንኽስምዓካን ጸገማትካ ንኽትብድህን ዝሕግዙ ካልኦት መገድታት ኣለው!

- ምስ ቤተሰብ ወይ ምስ መሓዙትካ ግዜ ምሕላፍ
- ሻቕሎትካ ንሰብ ምክፋል
- ምንቅስቓስ ፡ ምዝውዋር
- ባህ ዝብለና ንጥፈታት ምግባር
- ሓድሽ ነገራት ምምሃር

እንድሕር ብዙሕ ጭኑቓት ኮይንኩም፤ ጸገማትኩም ካብ ዓቕምኹም ንላዕሊ መሲሉ ተሰሚዑኩም፤ በይንኹም ኣይትኹኑ! ጸገማትኩም ንሰብ ምዝራብ ጽቡቕ ንኽስማዓኩም ይሕግዝ እዩ!

ውሉፍ ምዃን እንታይ ማለት እዩ?

ብዙሓት ዝውሰዱ ነገራት ከም ኣልኮል፣ ትንባኾ፣ ሓሺሽ፣ ድራግን መድሃኒታት ዝኣመሰሉ ወልፊ ናይ ምትሓዝ ተኽእሎ ኣለዎም። ናይ ባህሪታት (ልምድታት) ውሉፋት እውን ክንከውን ንኽእል ኢና። ንኣብነት ከም ኢንተርኔት (መርበብ ሓበሬታ) ወይ ጠላዕ (ቁማር)

ሓደ ሰብ ብሓደ ነገር ውሉፍ ክኸውን ከሎ

- እቲ ዝወስዶ ነገር ጠጠው ከብል (ከቋርጽ) ኣይክእልን
- እንድሕር ዘይወሲዱ ይሕሞ
- እቲ ዝወስዶ መጠን ብቐጻሊ እንዳወሰኸ እዩ ዝኸይድ!

ዋላ እቲ ዝወስዶ ነገር ኣብ ኣካላውን ስነ ኣእምሮኣዊን ከምኡውን ኣብ ማሕበራዊ ሂወቱ ሳዕቤናት ይሃልዎ ምውሳዱ ይቕጽል!

ውሉፍ ምዃን ማለት ናጽነትካ ምስኣን ማለት እዩ!

ብዙሓት ሰባት ወልፎም የሕፍሮም እዮም! ብዛዕብኡ ኽኣ ደፈሮም ኣይዛረቡን!

ወልፊ ሕማም እዩ! ናይ ድሌት ጉዳይ ኣይኮነን! ክንድሕን ንኽእል ኢና! ሓገዝ ንሕተት!

ታይ እዩ ዝተፈቐደ?
ታይ እዩ ዝተኸልከለ?

ትንባኾን ኣልኮልን
ትንባኾን ኣልኮልን ኣብ ስዊዝ ዝተፈቐዱ ነገራት እዮም!
ግን
- ዕድሚኦም ትሕቲ 16/18 ንዝኾኑ (ከከም ካንቶኑ) ምሻጥ
- ዕድሚኦም ትሕቲ 16 ንዝኾኑ ኣልኮል ትሕቲ 18 ንዝኾኑ ድማ ብርቱዕ ኣልኮል ምሻጥ
- ኣብ ዕጽው ናይ ህዝቢ ቦታታት ኣብ ከም እንዳ ባር፣ ኣብ ባቡር፣ ኣብ ቤት ብልዒ ሽጋራ ምትካኽ ክልኩል እዩ!

ሓሺሽ፣ ኮካይን ፣ ሄሮይን ጫት ኣምፌታሚን ወዘተ
እዞም ድራግ እዚኦም ብሕጊ ኣይፍቀዱን
ነዞም ድራግ እዚኦም ዝሸጡ፣ ዝወስዱ (ዝጥቀሙ) ወይ ሒዞም ዝተረኸቡ ብሕጊ ይቐጽዑ እዮም!
ኣብ ሓደ ሓደ ኣጋጣሚታት እዞም ነገራት እዚኦም ናይ መንበሪ ፍቓድ ንኽምንጠል ምኽንያት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም!

መኪና ወይ ሳይክል እንዳዘወርና!
ኣውቲስታታት ኣብ መገዲ እናሃለው
- ኣብ ደሞም ካብ 0.5 ኣብ 1000 ንላዕሊ ናይ ኣልኮል መጠን (ወይ 0.25 ሚ.ግ ካብ 1 ሊትሮ ብትንፋስ) እንድሕር ተረኺብዎም
- ሓሺሽ፣ ካልኦት ዘይሕጋዊ ድራግ ወይ መድሃኒት እንዳወሰዱ እንድሕር ተረኺቦም

ክቐጽዑ ይኽእሉ እዮም።

ኣልኮል ከም ካልእ መስተ?

ኣብ ስዊዝ ኣልኮል ኣብ ኩሉ ቦታ ኣሎ! ኣብ ድንኳናት፣ ኣብ እንዳ ባር፣ ኣብ መዋዓውዒ፣ ኣብ ቴሌቭዥን ንሪኦ!

ይኹን እምበር ኣልኮል ከም ካልኦት ዓይነታት መስተ ኣይኮነን!

- ኣልኮል ንጥዕና ሃሳዪ እዩ
- ኣልኮል ወልፊ የትሕዝ እዩ
- ኣልኮል ናብ ሓደጋ የቃልዕና
- ኣብዚሕኻ ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ ናብ ዘየድሊ ፀኒሑ ዘጣዕሰና ተግባራት ንኽንፍጽም ይደፋፍኣና (ዓመጽ፣ ሓደጋ ዘለዎ ነገር ምድፍፋር)

- ቆልዑ
- ጥኑሳት
- መድሃኒት ዝወስድ ሰብ
- ቅድሚ መኪና ወይ ሳይክል ምዝዋር
- ቅድሚ ስራሕ

ኣልኮላዊ መስተ ክስተ የብሉን!

ሓደ ሰብ ጥዕንኡ ንኽሕሎ እንተበዝሐ
ኣብ ጽቡቕ ጥዕና ንዝርከብ ሰብኣይ፡ 2 ብርጭቆ ኣብ ማዓልቲ
ኣብ ጽቡቕ ጥዕና ንትርከብ ሰበይቲ፡ 1 ብርጭቆ ኣብ ማዓልቲ

ሓንቲ ብርጭቆ ማለት
= ከባቢ 3 ደ.ሊ (ደሲ ሊትር) ቢራ
= ከባቢ 1 ደ.ሊ (ደሲ ሊትር) ዋይን
= ከባቢ 2 ሴ.ሊ (ሴንቲ ሊትር) ኦ ደ ቪ (Eau de vie)

ኣብ ሰሙን እቲ ዝበዝሓ ማዓልቲታት ሰብኡትን ኣንስትን መስተ ክሰትዩ የብሎምን!

ሽጋራ ወይ ሺሻ ምስሓብ ንጥዕናኹም የበላሹ!

ሽጋራ ምስሓብ ንጥዕና ሓደገኛ እዩ!

ኣካላትና ይሃስየናን (ሳንቡቕ ፣ ልቢ ወዘተ) ከምእውን ንሕማም ናይ ምቅላዕ ዕድልና ይውስኾ!
ኣብ ትንባኾ ዝርከብ ኒኮቲን ዝተብሃለ ንጥረ ነገር ብቐሊሉ ወልፊ የትሕዝ እዩ

ሽጋራ ምግዳፍ ይከኣል እዩ!
ግን መብዛሕቲኡ ግዜ ቀሊል ኣይኮነን። ንኽንገድፎ ብዙሕ ግዜ ክንጽዕር ኣለና!

ሽጋራ ምግዳፍ ብዙሕ ጥቕምታት ኣለዎ፡
- ጥዕናኹም ይሕሎ
- ገንዘብኩም ትቑጥቡ
- ብቐሊሉ ኣይትደኽሙን ኣካላዊ ብቕዓትኩም ከኣ ኣብ ጽቡቕ ኩነታት ንኽህልው ይሕግዘኩም!

ሽጋራ ክትገድፍዋ ወሲንኩም? እተወሰኑ ምኽርታት እነሀልኩም፡
- ማሓዙት ሓቢርኩም ክትገድፍዋ ዝበለጸ ሞራል ይህበኩም
- ብምግዳፍኩም ትረኽብዎም ጥቕምታት ብዝርዝር ጸሓፍዎ
- ማዓልቲ ቁረጹ ብድሕሪኡ ዋላ ሓንቲ ከይትትንክፉ

እንድሕር ሰጋእ መጋእ ኢልኩም ወይ ምኽሪ ኣድሊኩም ምስ በዓል ሞያ ጥዕና ተዘራረቡ ወይ ናብ Stop-tabac ዝብሃል ቦታ በዚ ቁጽሪ 0848 000 181 ብናጻ ደውሉ!

ጥዕና ካልኦት ሓልው!
ካልኦት ዘትከኽዎ ሽጋራ ትኪ ምስሓብ ንጥዕና ይጎድእ እዩ። ጥዕና መቕሩብካ ንምሕላው ኣብ ገዛ ውሽጢ ኣይተትክኽ!

መድሓኒት ታይ እዩ ሳዕቤናቱ?

መድሃኒት ክንፍወስ፣ካብ ቃንዛ ክንሓዊ፣ ጽቡቕ ንኽስማዓና ወይ ክንድቅስ ይሕግዘና። ገለ መድሃኒታት ብሓኪም ጥራይ ይእዘዝ ፤ ገሊኡ ድማ ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ይግዛእ። ሓደ ሓደ ግዜ መድሃኒት ወልፊ ከትሕዝ ይኽእል እዩ። እንድሕር ብስሩዕ ዘይተወሲዱ ናብ ሓደጋ ከቃልዕ ይኽእል እዩ።

ጥዕናኹም ንኽትሕልው

- ንሓኪም ከየኣማኸርኩም መድሃኒት ኣይትውሰዱ
- እንድሕር ትወስድዎ መድሃኒት ኣለኩም ንሓኪምኩም ሓብሩ
- መድሃኒት እንዳወስድኩም ኣልኮላዊ መስተን ድራግ ኣይትውሰዱ
- መድሃኒት ወሲድኩም መኪና ወይ ሳይክል ክትሕዙ ትኽእሉ እንተኾይንኩም ንሓኪምኩም ሕተቱ

ናይ ድቃስ ከኒና: እንታይ ፍታሕ ኣሎ ካልእ?
ሓደ ሓደ ግዜ ድቃስ ክኣብየና ይኽእል እዩ! ቅድሚ ናይ ድቃስ ከኒና ምውሳድኩም ንኽትድቅሱ ዝሕግዝኹም ቀለልትን ባህሪያዊ መገድታት ኣለው!
ንኣብነት፥

- ንምትንፋስን ንሰውነት ምዝናይን ዝሕግዝ ምንቅስቓስ ምግባር፤ ካብ ኣትክልቲ ዝተቐመመ ሻሂ ምስታይ!
- ብዛዕባ ጸገማትኩም ምስ ሰብ ምዝርራብ፤ ሓገዝ ምድላይ!

ኣልኮላዊ መስተ ከም መደቀሲ ክውሰድ የብሉን! ዋላ ኳ ዘደቅስ እንተመሰለ ዕረፍቲ ይኸልእ እዩ!

ጥዕና ቆልዑት ንሓሉ!

ህፃናት ቆልዑን ንእሽተ ዕብይ ዝበሉን ኣልኮላዊ መስተ፣ ትንባኾ ከምእውን ድራግ ክወስዱ የብሎምን!
ሰዉነቶምን ኣካላቶም ብፍላይ ሓንጎሎም መሊኡ ዕብየቱ ስለ ዘይወደአ፡ ትንባኾ፣ ኣልኮላዊ መስተ፣ ድራግን ዕብየቶም ክኾልፎ ይኽእል እዩ!

ቆልዑ ኣብ ቤት ትምህርቲ፣ ኣብ ስራሕ ዓለም ፣ ኣብ ማሕበራዊ ህይወት ዝማሃርዎ ብዙሕ ነገር ኣለዎም! ናይ ባዕሎም ማንነት እውን ክሃንጹ ኣለዎም። መስተ፣ ሽጋራ ድራግ ነዚ ኽገብሩ ኣይሕግዞምን!

ብልዕሊኡ ድማ ጥዕና ቆልዑ ንምሕላው ተባሂሉ ኣልኮል ዘለዎ መስተን ሽጋራ ንቆልዑ ምሻጥ ብሕጊ ክልኩል እዩ!

ዓበይቲ ንቆልዑ ጽቡቕ መርኣያ ክኾኑ ሓላፍነት ኣለዎም

- ኣልኮል ብመጠን ብምስታይ
- ንኽሰትዩ ብዘይ ምዕዳም
- ሳዕቤናት ኣልኮል መብርሂ ብምሃብ
- ካብ ኣልኮልን ድራግን ወጻኢ ንጸገማት መፍትሒ መገዲ ብምሕባር

«ጥንስቲ እየ»
«ህጻን የጥቡብ እየ»

ኣብ ግዜ ጥንሲ ወይ ኣብ ግዜ ጥንሲ ሙጥባብ እንወስዶ ነገር ኩሉ ናብቲ ዕሸል ይመሓላለፍ እዩ። ኣብ እዋን ጥንሲ ብመዳሕንቲ ይመሓላለፍ፤ ኣብ እዋን ሙጥባብ ድማ በጸባ ኣዶ ኣቢሉ ይመሓላለፍ። ከምእውን ኣብ ኣልኮል፣ ኣብ ሽጋራ፣ መድሃኒትን ድራግን ዝርከቡ መረዝቲ ነገራት ናብቲ ዕሸል ስለዝሓልፉ ሓደገኛታት እዮም።

ኣብ ግዜ ጥንሲን ኣብ ግዜ ሙጥባብን ጥዕና እቲ ዕሸል ንምሕላው

- ሽጋራ እንተዘይተትከኹ
- ኣልኮል ወይ ድራግ እንተዘይትወስዱ ይምከር።
- ከምእውን ቅድሚ መድሃኒት ምውሳድኩም ሓኪምኩም ንክተዘራርቡ ይምከር።

ኩልግዜ መስተን ሽጋራን ጠጠው ምባል ነታ ኣዶን ነቲ ቆልዓን ጽቡቕ እዩ።

ኣብ ግዜ ጥንሲ ወይ ኣብ ግዜ ሙጥባብ ነዞም ወልፍታት እዚኦም ምግዳፍ ከቢድ ክኾን ይኽእል እዩ። እዚ ጸገም እዚ እንተሃሊኩም ምስ ናይ ጥዕና በዓል ሞያ ተዘራረቡ።

ብቁማር ምህፍታም?

ገለ ሰባት ቁማር (ሎቶ፣ ኣብ ስፖርታዊ ውድድራት ገንዘብ ምትሓዝ፣ ካሲኖ) ከም መዘናግዒ እዮም ዝወስድዎ።

እዞም ጸወታታት እዚኦም ብቐሊል ጻዕሪ ገንዘብ ዝርከበሎም መገድታት ስለ ዝመስሉ! ከስሕቱና ይኽእሉ እዮም ብፍላይ ውሑድ ገንዘብ ኣብ ዝሃልወና ስዓት ብቐሊሉ ንኸስብ ክመስለና ይኽእል እዩ! ግን መብዛሕትኡ ግዜ ቁማር ዝጻወቱ ሰባት ካብ ዝኸስቡሉ ዝኸስርሉ ግዜ ይበዝሕ!

ገለ ሰባት ነብሶም ምቁጽጻር ክሳዕ ዘይክእሉ ናይ ቁማር ዉሉፋት ክኾኑ የጋጥም እዩ!

- ካብ ዓቕሞም ንላዕሊ ይጻወቱ
- ኩሉ ግዜ ይጻወቱ
- ጸገማቶም ንምርሳዕ ይጻወቱ
- ንቤተሰቦም ይሕስው
- ተለቂሖም ይጻወቱ

ቁማር ኣብ ቤተሰብ፣ ኣብ ቁጠባ፣ ኣብ ጥዕናን ኣብ ማሕበራዊ ህይወትን ጉድኣት የስዕብ እዩ።

ልክዕ ከም ናይ መስተ ወልፊ ናይ ቁማር ወልፊ ውን ሕማም እዩ። ጸገም ናይ ቁማር ዘለዎም ሰባት ምስ በዓል ሞያ ክዛረቡ ይምከር።

«ጸገም ኣለኒ ድዩ?»

- እንድሕር መስተ፣ ሽጋራ፣ ሓሺሽ፣ ቁማር እንተዘይወሲድኩም ታይ ይስማዓኩም? ኣብ ሰውነትኩም ኣብ ርእስኹም ሕማም ይስማዓኩም ዶ?
- ቤተሰብኩም ወልፍታትኩም ንኽትቅንሱ ይነግርኹም ዶ?
- ብሰንኪ እቲ እትወስድዎ ነገራት ጸገም ኣጋጢሙኩም ይፈልጥ' ዶ?
- በቲ ትወስድዎ ነገር ዝተልዓለ ምስ ቤተሰብኩምን ምስ ማሓዙትኩምን ዘለኩም ርክብ ሕማቕ ኮይኑ ድዩ?
- ሽግራትኩም ንኽትርስዑ ኢልኩም ትወስዱ ዲኹም?
- ኣብ ጥዕናኹም፣ ኣብ ማሕበራዊን ቤተሰባዊ ሂወትን ዘምጽኦ ሳዕቤናት እንተይተገድስኩም ትወስዱ ዲኹም?

እንድሕር ንሓደ ወይ ንመብዛሕትኡ ሕቶታት መልስኹም እወ ኮይኑ፣ ምናልባት ናይ ወልፍታት ጸገማት ክህልወኩም ይኽእል'ዩ!

በይንኹም ኣይትኹኑ! ምስ ኣብ ቀረባኹም ዝርከቡ ሰባት (ቤተሰብ፡ ማሓዛ) ወይ ምስ ብዓል ሞያ ተዘራረቡ!

«ናይ ወልፈ ጸገም ኣለኒ? ታይ እንተገበርኩ ይሓይሽ?»

ሓገዝ ምድላይ ቆራጽ ምኳን ማለት እዩ! ንኽትማሓየሽን ዘጓነፈካ ጸገም ንኽትርዳእን ሓገዝ ብምድላይ እዩ ዝጅምር! ኣብ ኦን ላይን ወይ ኣብ ዝተፈላለየ ኣፕሊኬሽናት ከመይ ካብ ወልፍታት ነጻ ክትኮኑ ዝሕብሩ ምኽርታት ኣለዉ!

እዚ እኹል እንተዘይኮይኑ ምስ ናይ ጥዕና በዓል ሞያ (ሓኪም፣ ነርስ፣ ናይ ስነልቦና ኣማኻሪ) ሓገዝ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም!

ሓበሬታ ክህብኹም ወይ ናብ ዝምልከቶ ኣገልግሎት ክመርሕኹም ይኽእሉ እዮም!

መብዛሕትኡ ምስ ወልፈ ዝተተሓሓዘ ኣገልግሎታት በነጻ እዩ ዝውሃብ!

ናይ ጥዕና ብዓል ሞያታት ሞያዊ ሚስጢር ንኽዕቅቡ ግዴታ ኣለዎም። ሚስጢር እቲ ትብሉዎ ነገር ኩሉ ካባኹምን ካብኦምን ኣይወጽን!

ሓደ ቀረባ ቤተሰብ ናይ ወልፊ ጸገም ኣለዎ! ከመይ ክሕገዝ ይኽእል?

ሓደ ሰብ ናይ ወልፊ ጸገም እንተሊዎ፡ እቲ ጸገም ንቤተሰቡን ንማሓዙቱን ይትንከፍ እዩ!

ሰብኣይኪ ብዙሕ መስተ ይሰቲ ድዩ? ሰበይትኻ ኩልግዜ መድሃኒት ትወስድ ድያ? ዉላድኩም ቀጻሊ ሓሺሽ ይወስድ ድዩ? ማሓዛኹም ገንዘቡ ኩሉ ኣብ ቁማር ድዩ ዘጥፍኦ?

ምስቲ ዝምልከቶ ሰብ ንምዝርራብ፡ ገለ ምኽርታት እነሀልኩም

- «ኣነ» እንዳበልኩም ተዛረቡ። ንኣብነት «ኣነ ብዛዕባኻ ይጭነቕ እየ»
- ዝተዓዘብክምዎ ግለጹሉ: «ቀጻሊ ከም ትሰቲ ተዓዚበ ኣለኹ» «ሓሺሽ ክትወስድ ከለኻ ካሊእ ሰብ ከምትቕየር ተዓዚበ ኣለኹ»
- ጭንቀትኩም ነቲ ዝምልከቶ ኣካል ንገሩ: «ብኣኻ ብጣዕሚ እየ ዝሻቐል»
- ስለገዛእ ርእስኹምን ስለ ድሌታትኩምን ሕሰቡ
- ንገዛእ ርእስኹም ንኽትከላኸሉ ገደብ ግበሩ (ንኣብነት፡ «እንድሕር ሰቲኻ ምሳኻ ንደገ ኣይወጽን» ፡ «ቁማር ንኽትጻወት ገንዘብ ኣየልቅሕን»)

ብናይ ካልኦት ሰባት ወልፊ ተሓታቲ ኣይኮንካን፡ ኣብ ክንድኦም ኮይንካ ሓገዝ ንኽረኽቡ ክትውስነሎም ኣይትኽእልን ኢኻ!

ኣብ ውሽጥኻ ሒዝካዮ፣ ስቕ ኣይትበል። እቲ ተሕልፎ ዘለኻ ሂወት ምስ ሰባት ተዘራረበሉ፤ ሓገዝ ሕተት!

ንምኽሪን ሓበሬታን
መስመር ቴሌፎን ናይ ስዊዝ «ሓገዝን ምኽርን» ንወልፊ
0800 105 105 (ብቋንቋ ፈረንሳ)
0800 104 104 (ብቋንቋ ጀርመን)

ሓገዝ እዚ መደብ እዚ ምስ ኣልኮል ተታሒዙ ዝመፅእ ፀገማት ንምክልኻል ተባሂሉ ካብ ዝተመደበ ሃገራዊ ፈንድን ካብ ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ስደተኛታት ዝተረኸበ እዩ።

ኣዳላዊ: Addiction Suisse, Lausanne, 2019
ቅርጺ: www.atelier-pol.ch
ስእልታት: www.joannagniady.com

Erhältlich in | disponible en | disponibile in:

französisch | français | francese
deutsch | allemand | tedesco
italienisch | italien | italiano
englisch | anglais | inglese
arabisch | arabe | arabo
dari / farsi
kurdisch | kurde | curdo
somali | somalo
tamil | tamoul
tigrinya | tigrino

shop.addictionsuisse.ch | shop.suchtschweiz.ch

Sucht Schweiz | Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH–1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch | www.suchtschweiz.ch

2019 Protegez votre santé TIGRINYA 20.0508