SUCHT | SCHWEIZ
ADDICTION | SUISSE
DIPENDENZE | SVIZZERA

از سلامتی خود محافظت کنید!

مشروبات الکلی | دخانیات | ماری جوانا | دارو
قمار بازی | مواد مخدر

persan | farsi | dari

آیا مشروبات الکلی، ماری جوانا و مواد مخدر راهی برای حل مشکلات هستند؟

بعضی اشخاص می‌گویند که مشروبات الکلی، ماری جوانا و دیگر مواد مخدر به آن‌ها در موارد زیر کمک می‌کند:

- احساس بهتری داشتن
- فراموشی مشکلات
- حل شدن در یک جمع دوستانه
- وقت گذراندن
- بهتر خوابیدن

این مواد تنها به انسان **احساسی را می‌دهند که انگار** مشکلات برای چند لحظه ناپدید شده‌اند. اما آن‌ها نه تنها راه حل نیستند، **بلکه برعکس، مشکلات دیگری را به وجود می‌آورند.**

راه های دیگری برای داشتن احساس بهتر و روبه رو شدن با مشکلات وجود دارند:

- وقت گذراندن با دوستان یا خانواده
- صحبت کردن در مورد مشکلات خود
- فعالیت بدنی، پیاده روی
- انجام دادن فعالیتی که از آن لذت می‌بریم
- آموختن چیزهای جدید

اگر شما به شدت افسرده هستید، اگرمشکلات به نظر شما بسیار جدی و سخت می‌آیند، تنها نمانید. گفت و گو با یک شخص دیگر به انسان کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشد.

«معتاد» بودن یعنی چه؟

بسیاری از **مواد**، مثل مشروبات الکلی، دخانیات (سیگار)، ماری جوانا، مواد مخدر و داروها می‌توانند انسان را معتاد کنند. انسان می‌تواند حتی به بعضی از **رفتارها**، مانند استفاده از اینترنت یا قماربازی، اعتیاد پیدا کند.

وقتی شخصی معتاد است:

- دیگر نمی‌تواند از مصرف آن ماده خود داری کند.
- وقتی مصرف نمیکند، احساس بدی پیدا می‌کند.
- مجبور است مقدار مصرف را مدام بیشتر کند.

حتی اگراستفاده از مواد، تاثیرات بدی روی سلامت جسمی و روحی و یا زندگی اجتماعی فرد داشته باشند، شخص معتاد همچنان مصرف خود را ادامه می‌دهد.

معتاد بودن یعنی آزادی خود را از دست دادن.

خیلی از اشخاص خجالت زده می‌شوند و جرات صحبت در مورد مشکلات مربوط به مصرف خود را ندارند.

اعتیاد یک بیماری است، به اراده فرد ارتباطی ندارد. می‌توانیم خود را درمان کنیم، درخواست کمک کنید!

چه چیزی مجاز است؟
چه چیزی ممنوع است؟

سیگار و مشروبات الکلی
استفاده از سیگار و مشروبات الکلی در کشور سویس **مجاز** است اما :

- فروش سیگار به جوانان زیر ۱۶ یا ۱۸ سال (بستگی به کانتون دارد)
- فروش مشروبات الکلی به نوجوانان زیر ۱۶ سال، و فروش مشروبات الکلی قوی به جوانان زیر ۱۸ سال
- سیگار کشیدن در اماکن عمومی (بار، قطار، رستوران‌ها و غیره)

ممنوع است.
ماری‌جوانا، کوکایین، هروئین، کات، آمفتامین و غیره...
این مواد **غیر مجاز** هستند.
قانون میتواند اشخاصی را که این مواد را دارند، میفروشند، یا مصرف میکنند مجازات کند. در بعضی شرایط، این موضوع میتواند در به دست آوردن اجازه اقامت تاثیر گذار باشد.

راندن اتوموبیل و دوچرخه
قانون می‌تواند راننده اتوموبیل یا دوچرخه را در شرایط زیر مجازات کند:

- اگر بیش از 0.5 گرم بر هزار الکل ، در خون خود و یا بیش از 0.25 میلیگرم در بازدم خود داشته باشد.
- اگر ماری جوانا یا مواد مخدر دیگر، یا داروی بخصوصی را مصرف کرده باشد.

آیا مشروبات الکلی مانند دیگر نوشیدنی‌ها هستند؟

مشروبات الکلی در سویس، همه جا قابل مشاهده هستند، در فروشگاه‌ها، بارها، در تبلیغات، در تلویزیون و...

اما مشروبات الکلی مانند دیگر نوشیدنی‌ها نیستند!

- مشروبات الکلی برای سلامتی زیان آورند.
- انسان میتواند به مصرف مشروبات الکلی اعتیاد پیدا کند.
- مصرف نوشیدنی‌های الکلی ریسک تصادفات را افزایش می‌دهد.
- در صورت نوشیدن مقدار زیادی از مشروبات الکلی، انسان می‌تواند دست به کاری بزند که موجب پشیمانی شود (از جمله به کاربردن خشونت یا دست زدن به کار خطرناک).

باید از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنیم اگر:

- نوجوان هستیم.
- باردار هستیم.
- دارو مصرف می‌کنیم.
- تصمیم به راندن اتوموبیل یا دوچرخه داریم.
- می‌خواهیم به محل کار برویم.

به منظور حفظ سلامتی خود، به شما توصیه می‌کنیم که بیش از مقدار زیر در روز از مشروبات الکلی استفاده نکنید:

2 پیک برای مردان کاملا سالم
1 پیک برای بانوان کاملا سالم

میزانِ تقریبی از یک پیک:
= 3 دسی لیتر آبجو
= 1 دسی لیتر شراب
= 2 سانتی لیتر عرق

انسان می‌بایست چند روز در هفته از مصرف مشروبات الکلی خودداری کند.

کشیدن سیگار یا قلیان برای سلامتی مضر است.

سیگار کشیدن برای سلامتی خطرناک است.
به اعضای بدن (ریه، قلب و...) آسیب رسانده و احتمال مبتلا شدن به بیماری را افزایش می‌دهد. نیکوتین موجود در سیگار، خیلی زود شخص مصرف کننده را دچار اعتیاد می‌کند.

ترک سیگار ممکن است...
اگرچه بیشتر مواقع دشوار است .فرد مایل به ترک، نیازدارد تا چندین بار اقدام کند تا موفق به ترک شود.

ترک سیگار برای شما منافع زیادی دارد:
- از سلامتی خود محافظت می‌کنید.
- در مصرف پول خود صرف جویی می‌کنید.
- تنگی نفس شما خفیف‌تر شده و شرایط جسمانی شما بهبود می‌یابد.

آیا شما تصمیم به ترک سیگار گرفته‌اید؟ ما به شما چند پیشنهاد می‌دهیم:
- ترک کردن گروهی باعث تقویت انگیزه شما خواهد شد.
- منافع ترک سیگار را برای خود در یک لیست یادداشت کنید.
- برای ترک سیگار تاریخ مشخص کنید، و پس از آن تاریخ حتی یک نخ سیگار هم نکشید.

اگر هنوز شک، یا نیاز به راهنمای بیشتر دارید، با فردی متخصص در زمینه بهداشت و سلامتی گفتگو کنید، یا با خط ترک سیگار (شماره رایگان 181 000 848 0) تماس بگیرید.

مراقب اطرافیان خود باشید!
استشمام دود سیگار برای اطرافیان فرد سیگاری مضر است، به منظور حفظ سلامتی اطرافیان هرگز در محیط داخلی سیگار نکشید.

مصرف دارو چه خطراتی میتواند داشته باشد؟

داروها به درمان بیماری، تسکین درد، به خواب رفتن و یا به داشتن احساس بهتر کمک می‌کنند. برای خرید برخی داروها، نسخه پزشک لازم است، برخی داروها نیز بدون نیاز به نسخه پزشک و به صورت آزاد قابل خرید هستند.

گاهی اوقات داروها نیز می‌توانند انسان را دچار اعتیادکنند، اگر داروها به طور صحیح استفاده نشوند، می‌توانند خطرآفرین باشند.

به منظور حفظ سلامتی خود:

- قبل از مشورت با پزشک دارو مصرف نکنید.
- به پزشک خود در مورد داروهایی که مصرف می‌کنید اطلاع دهید.
- در صورت استفاده از دارو، از نوشیدن مشروبات الکلی یا مصرف مواد مخدر خودداری کنید.
- از پزشک خود درباره‌ی امکان راندن دوچرخه و ماشین، پس از مصرف دارو پرسش کنید.

راهکارهای دیگری به غیر از استفاده از داروهای خواب آور وجود دارند!

گاهی اوقات خیلی سخت به خواب می‌رویم...

پیش از مصرف داروهای خواب آور میتوانیم روش‌های ساده و طبیعی را به کار بگیریم، مثلا:

- انجام تکنیک‌های تنفسی، آرامش اعصاب و نوشیدن یک دمنوش.
- گفتگو درباره‌ی مشکلات خود با شخصی دیگر، درخواست کمک.

مشروبات الکلی نباید به عنوان خواب‌آور استفاده شوند. حتی اگر به شما احساسی می‌دهند که انگار در به خواب رفتن به شما کمک می‌کنند، آن‌ها در استراحت شما ایجاد اختلال میکنند.

از سلامتی جوانان مراقبت کنیم!

کودکان و نوجوانان نباید مشروبات الکلی، سیگار یا مواد مخدر مصرف کنند.
بدن و اعضای بدن نوجوانان، به خصوص مغز آن‌ها، هنوز در حال رشد هستند. مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر می‌تواند این رشد را مختل کند.

بچه‌ها هنوز نیاز به یاد گیری خیلی چیزها دارند : در مدرسه، در محیط کار و در روابط اجتماعی. آن‌ها باید مشغول ساختن هویت شخصی خود باشند و مشروبات الکلی، سیگار و مواد مخدر هیچ کمکی به آن‌ها نخواهند کرد.

به هرشکل، در قانون به منظور محافظت از جوانان، فروش سیگار و مشروبات الکلی به آن‌ها ممنوع شده است.

افراد بزرگسال مسئولند که برای جوانان الگو باشند:

- در مصرف درست و به اندازه مشروبات الکلی.
- با خودداری از پیشنهاد مصرف به آن‌ها.
- با آگاه نمودن آنها در مورد خطرات مصرف الکل.
- در اینکه به آنها نشان دهند، که برای مدیریت مشکلاتشان، به غیر از استفاده از الکل و مواد مخدر، راه‌های دیگری را می‌توان به کار برد.

من باردار هستم.
من بچه‌ی شیرخوار دارم.

در زمان بارداری و شیردهی، تمام موادی که مادر مصرف می‌کند، به کودک انتقال پیدا می‌کند: از طریق جفت در زمان بارداری و از طریق شیر در زمان شیردهی. همچنین الکل و موادسمی مانند سیگار، داروها و مواد مخدر نیز به کودک منتقل می‌شوند. این مواد برای کودک خطرناک هستند.

به منظور حفظ سلامتی کودکتان در زمان بارداری و شیردهی، به شما توصیه می‌شود:

- سیگار نکشید.
- مشروبات الکلی یا مواد مخدر مصرف نکنید.
- پیش از مصرف دارو با پزشک خود در این باره مشورت کنید.

ترک مشروبات یا سیگار در هر زمان برای مادر و فرزند مفید است.

ترک کردن در زمان بارداری یا شیردهی گاهی اوقات ممکن است بسیار دشوار باشد ؛ اگر شما هم در این زمینه با مشکل مواجه‌اید، این مورد را با یک متخصص بهداشت و سلامتی در میان بگذارید.

آیا بدست آوردن پول از طریق قمار ممکن است؟

بعضی اشخاص برای سرگرمی یا به عنوان فعالیت تفریحی دست به قمار می‌زنند. (خرید بلیط بخت آزمایی، شرط بندی روی مسابقات ورزشی، رفتن به کازینو و...)

این بازی‌ها **این باور را القا می‌کنند** که می‌توانیم پول زیادی را با زحمت کم و در فرصت کوتاه به دست آوریم.
به دست آوردن پول زیاد، به خصوص در مواقعی که دچار تنگ دستی هستیم می‌تواند وسوسه برانگیز باشد... اما غالباً کسانی که قمار می‌کنند، **بیشتر از اینکه پولی ببرند، پول از دست می‌دهند.**

پیش می‌آید که بعضی افراد در برابر قمار **کنترل خود را از دست داده** و حتی دچار اعتیاد شوند:

- آنها بیش از توانایی بودجه خود قمار می‌کنند.
- مدام بیشتر و بیشتر بازی می‌کنند.
- برای فراموشی گرفتاری‌های خود دست به قمار می‌زنند.
- به نزدیکان خود دروغ می‌گویند.
- پول قرض می‌کنند تا بتوانند قمار کنند.

قمار در این شرایط به خانواده، به سلامتی، به زندگی اجتماعی و به وضعیت اقتصادی آن‌ها صدمه می‌زند.

همچون وابستگی به مشروبات الکلی، **وابستگی به قمار یکجور بیماریست**. مهم است که افرادی که گرفتار قمار هستند، به یک شخص متخصص مراجعه کنند.

چطور بفهمم که وابسته شده‌ام؟

- زمانی که (مشروبات الکلی، ماری جوانا، سیگار، قمار و...) مصرف نمی‌کنید، چه احساسی دارید؟ آیا از نظر روحی یا جسمی احساس بدی دارید؟
- آیا نزدیکان شما به شما توصیه می‌کنند که کمتر مصرف کنید؟
- آیا تا به حال به خاطر مصرفی که دارید، به مشکلی برخورده‌اید؟
- آیا مصرفتان به روابط اجتماعی شما با دوستان یا خانواده آسیب می‌رساند؟
- آیا گاهی برای فراموشی مشکلات مصرف می‌کنید؟
- آیا با وجود تاثیرات منفی (بر روی سلامتی و روابط اجتماعی و خانوادگی) به مصرف خود ادامه می‌دهید؟

اگر به یک یا چند پرسش بالا جواب مثبت می‌دهید، شاید شما به سؤ مصرف مبتلا شده‌اید.

تنها نمانید. با یکی از نزدیکان خود یا با یک متخصص سلامتی و بهداشت مشورت کنید.

من به سؤ مصرف مبتلا هستم، چه کنم؟

درخواست کمک، شهامت زیادی را می‌طلبد. اغلب اوقات این اولین پله است، برای بهتر شدن، بهبودی و فهم اتفاقی که برای شما افتاده.

برخی از کمک‌رسانی‌ها به صورت آنلاین انجام می‌شوند ، و بعضی از نرم افزارها دارای پیشنهاداتی جهت متوقف کردن مصرف هستند.

اگر این‌ها برای شما کافی نیستند، می‌توانید از یک متخصص سلامتی و بهداشت (پزشک، پرستار، روانشناس و غیره) درخواست کمک کنید. آن‌ها می‌توانند شما را راهنمایی ، یا به یک مرکز مخصوص معرفی کنند.

بیشتر خدمات مراکز ترک اعتیاد به صورت رایگان انجام می‌پذیرد.

تمامی متخصصان بهداشتی می‌بایست جنبه محرمانه بودن درمان را رعایت کنند، هرچیزی که به آن‌ها بگویید محرمانه باقی خواهد ماند.

شخصی از نزدیکان من سؤ مصرف دارد، چگونه کمکش کنم؟

مشکل اعتیاد یا قمار هر شخص، بر خانواده و دوستان او نیز تاثیر می‌گذارد.

شوهر شما در نوشیدن مشروبات الکلی زیاده روی می‌کند؟ همسر شما مدام دارو مصرف می‌کند؟ فرزند شما مرتباً سیگار ماری جوانا میکشد؟ دوست شما تمام پول خود را صرف شرطبندی روی مسابقات ورزشی می‌کند؟

برای گفتگو با اشخاص مذکور، با به شما چند پیشنهاد می‌دهیم:

- برای شروع صحبت ابتدا از «خود» بگویید، مثلا: «من نگران تو هستم».
- در مورد مشاهدات خود توضیح دهید: «من متوجه شده‌ام که تو هرروز مشروب می‌خوری / به نظر من وقتی ماری جوانا مصرف می‌کنی شخصیتت عوض می‌شه و دیگه خودت نیستی».
- نگرانی خود را برای شخص مربوط توصیف کنید : «من برای تو نگرانم...».
- بر خود و نیازهای شخصی خودتان تمرکز کنید.
- برای محافظت از خودتان حد و مرز تعیین کنید، مثلا: «اگر مشروب خورده باشی، باهات بیرون نمیام» ؛ «من برای قمار بهت پول قرض نمی‌دم».

شما مسئول مصرف دیگران نیستید، شما نمی‌توانید به جای آن‌ها تصمیم بگیرید که به خودشان کمک کنند.

ساکت نمانید. درمورد آنچه که با آن در زندگی دست به گریبان هستید با کسی صحبت کنید، درخواست کمک کنید.

برای دریافت اطلاعات یا راهنمایی:
خط تلفنی «کمک و مشاوره» اعتیاد در سویس
0800 105 105 (فرانسوی)
0800 104 104 (آلمانی)

این پروژه با حمایت مالی صندوق پیشگیری از مشکلات
مربوط به سؤ مصرف الکل و سازمان ملی مهاجرت
انجام شده است.

Editeur: Addiction Suisse, Lausanne, 2019
Layout: www.atelier-pol.ch
Illustrations: 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 DARI-FARSI 20.0505