



# ما هو إساءة استخدام المواد؟

يحدث إساءة استخدام المواد عندما يبدأ الكحول أو المخدرات أو المواد الأخرى في التأثير على صحتك أو علاقاتك أو حياتك اليومية. على الرغم من أن بعض الأشخاص يستخدمون مواد معينة من حين لآخر، إلا أن تأثيراتها قد تختلف من شخص لآخر.

ما قد يبدو سهلاً بالنسبة لشخص ما قد يصبح مرهقاً لشخص آخر، وهذا أمر طبيعي. يمكن أن يؤثر تعاطي المخدرات سلبيًا على عقلك وجسدك، ولكن الدعم متاح والتغيير ممكن.

**ليس كل من يسيء استخدام المواد يصاب بالإدمان، إلا أنه من المفيد فهم نمط الإدمان و فهم سبب صعوبة التوقف عن استخدامه.**

## العلامات و الأعراض

قد يبدو تعاطي المخدرات مختلفًا بالنسبة للجميع، ولكن بعض التجارب الشائعة تشمل:

الشعور بالذنب أو الخجل  
القلق بشأن كمية ما تستخدمه أو التأثير الذي يحدثه.



مواجهة صعوبة في الحد أو تقليل استخدامها.



مواجهة صعوبة في الإقلاع أو التقليل من تعاطي المخدرات أو الكحول، رغم الرغبة في ذلك.

الشعور بالإعياء عند التوقف  
صداع، ارتعاش، غثيان، أو شعور بالعصبية عند التوقف عن تعاطي تلك المادة.



الشعور برغبة شديدة أو اندفاع قوي  
الشعور برغبة في تعاطي مادة ما حتى دون نية مسبقة لذلك.



الحاجة إلى المزيد مع مرور الوقت  
استخدام كميات أكبر لمحاولة الشعور بنفس التأثيرات.



تحمل مخاطر أكثر من المعتاد  
استخدام المواد في مواقف غير آمنة، مثل القيادة أو مشاركة الإبر.



# الأسباب

يمكن أن ينشأ تعاطي المخدرات نتيجة لمجموعة من التجارب والعوامل، مثل:

## التعامل مع الألم العاطفي

استخدام المواد لتخدير أو الهروب من المشاعر التي تبدو كبيرة جدًا و التي لا يمكن التعامل معها.

## الشعور بالثقل بسبب ضغوط الحياة

يمكن أن يلعب الضغط الناتج عن العمل أو الدراسة أو العلاقات أو القلق بشأن المال دورًا في ذلك.

## التواجد في أجواء يتعاطى فيها الآخرون المواد.

الشعور بالضغط للمشاركة أو التواجد في بيئات يُنتشر فيها تعاطي المواد بشكل شائع.

## إدارة تحديات الصحة النفسية

اللجوء إلى المواد للتعامل مع مشاعر القلق أو الحزن أو الشعور بالإرهاق.

## المرور بصدمة أو ضغوطات.

يمكن للتجارب الصعبة مثل الحزن أو الإساءة أو الضغط المستمر أن تجعل تعاطي المخدرات يبدو وكأنه وسيلة للتكيف.

## التاريخ العائلي أو الوراثي

وجود أفراد في العائلة سبق لهم مواجهة مشاكل مع تعاطي المواد قد يزيد أحيانًا من خطر التعرض لها.

إن تجربة تعاطي المخدرات ليست خطأك أبدًا. مهما كان السبب، هناك طرق للتغلب على ما تشعر به. وتذكر أن الدعم متاح في كل خطوة على الطريق.

# التعرف على المحفزات والرغبات

إن وجود خطة مثل تلك الموضحة أدناه يمكن أن تساعدك في الاستعداد للمواقف التي قد تؤدي إلى الرغبة في تعاطي المواد. يمكن أن يساعدك هذا على اكتشاف ما يحدث والاستجابة له بطرق تدعم صحتك.

## خطة إدارة تعاطي المخدرات

**توقع** ما هي الأسباب التي قد تؤدي إلى الرغبة في تعاطي المخدرات؟ على سبيل المثال: المواقف المجهدة، المشاعر الطاغية، أو النزاعات.

**تعرف** ما هو شعوري أو ردة فعلي؟ على سبيل المثال، الأفكار المتسارعة، والتوتر الجسدي، والانفصال، أو البحث عن العزلة

**إدارة** ماذا يمكنني أن أفعل بدلا من ذلك؟ على سبيل المثال، استخدم تقنيات التهدئة، أو التحدث إلى شخص تثق به، أو الاستعانة بتطبيق لدعم التعافي.



# استراتيجيات الإدارة العملية

## جرب الأدوات المفيدة



يمكن أن ترشدك تطبيقات التعافي إلى استراتيجيات عملية، وتقدم لك التشجيع، وتساعدك على تحديد أهداف صغيرة قابلة للتحقيق.

## توقّف وشتّت انتباهك



عندما تظهر الرغبات الشديدة، جرّب ضبط مؤقت لمدة 10 دقائق والانشغال بشيء آخر، مثل الذهاب للمشي، الاستماع للموسيقى، أو الاتصال بشخص تثق به.

## تواصل للحصول على الدعم



إن التحدث بصراحة مع شخص تثق به يمكن أن يساعد في تخفيف الحمل ويذكرك بأنك لست وحدك.

## لاحظ المحفزات الخاصة بك



انتبه للأشخاص أو الأماكن أو المشاعر التي تجعلك ترغب في استخدام المواد. إن معرفة ما يثير رغبتك بالتعاطي يمكن أن يساعدك في التخطيط للمستقبل.

## اعتني بجسدك وعقلك



تناول وجبات منتظمة، الحصول على قسط كافٍ من الراحة، وممارسة أساليب الاسترخاء يمكن أن يدعم صحتك العامة ويسهل التحكم في الرغبات الشديدة.

## ابحث عن طرق أكثر صحة للتعامل مع الموقف.



جرب الأنشطة التي تساعدك على الشعور بالراحة أو تخفيف التوتر، مثل ممارسة الرياضة، الرسم، الطبخ، أو قضاء الوقت مع الأشخاص الذين يجعلونك تشعر بالأمان.

# هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

إذا كنت تشعر بالإرهاق أو عدم اليقين من أين تبدأ، يمكن لتقنية تثبيت التركيز مثل التنفس الصندوقي، أو تلاوة شيء ما بالترتيب، أو استخدام حواسك الخمس أن تساعد في تخفيف الضيق وتحويل انتباهك بعيداً عن الرغبة في تعاطي المواد.

## تقنية الحواس الخمس:

ابحث عن...

5 أشياء يمكنك رؤيتها



4 أشياء يمكنك لمسها



3 أشياء يمكنك سماعها



شيئان 2 يمكنك شم رائحتهما



شيء 1 يمكنك تذوقه



## تقنية التردد:

يمكنك تجربة ترديد:

- الحروف الأبجدية
- الأشهر بشكل عكسي
- يمكنك تجربة ترديد



## تقنية التنفس الصندوقي:



كل شخص مختلف، لذلك ما ينفع مع الآخرين قد لا ينفع معك، وهذا أمر طبيعي.

المفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما يساعدك أكثر.



# متى تطلب المساعدة

قد ترغب في التحدث إلى أخصائي صحي إذا:

- ✓ حاولت التوقف أو التقليل من تعاطي المواد ولكنك تجد صعوبة في إدارة الأمر بنفسك.
- ✓ أنت تشعر بالإرهاق أو اليأس، أو لا تعرف من أين تبدأ.
- ✓ يؤثر تعاطي المواد المخدرة على علاقاتك أو صحتك أو مسؤولياتك اليومية.
- ✓ أنت تستخدم المواد المخدرة أو تعاطيها لأغراض انسحاب عند التوقف عن استخدام المادة.
- ✓ أنت تخاطر أو تضع نفسك في مواقف غير آمنة أثناء وجودك تحت تأثير المخدرات.
- ✓ أنت تستخدم موادًا للتعامل مع التوتر أو الصدمات أو المشاعر الصعبة.

قد تبدو عملية التواصل صعبة، لكنها علامة على القوة. الدعم متاح دائمًا لمساعدتك على الشعور بمزيد من السيطرة والأمل في المستقبل.

## الدعم متاح

إن فهم وإدارة إساءة استخدام المواد ليس شيئًا يجب عليك القيام به بمفردك.

إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك. يمكنك الوصول إلينا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بالرقم 131114

ارسل رسالة نصية إلى الرقم 0477131114

الدردشة عبر الإنترنت على [lifecycle.org.au/crisis-chat](https://lifecycle.org.au/crisis-chat)

إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.

توجه إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا للعثور على المزيد من الاستراتيجيات العملية واكتشاف خدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكن أن تساعد.

توفر مجموعة أدوات الدعم أيضًا معلومات حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة العقلية والرفاهية التي يمكنك استكشافها وفقًا لوتيرتك الخاصة، وقتما تشاء.

قم بزيارة [lifecycle.org.au/substance-misuse/services](https://lifecycle.org.au/substance-misuse/services) أو امسح رمز الاستجابة السريعة للبدء.

