



ماذا يحدث في بريتش كولومبيا؟

تعد بريتش كولومبيا في خضم حالة طوارئ صحية عامة بسبب المخدرات السامة. إنه أمر يؤثر على الجميع، بغض النظر عن وظيفتهم وتعليمهم وسنهم وعرقهم وأصولهم. فقد ٢٢٢٤ شخصًا حياتهم بشكل مأساوي في أنحاء بريتش كولومبيا بسبب تناول جرعة زائدة من الأدوية المخدرة في عام ٢٠٢١. وفي منطقة قطاع فريزر الصحي، قد يتأثر أصدقائنا وجيراننا وعائلاتنا وحتى أنفسنا بأزمة المخدرات السامة. عندما يتعاطى شخص ما المخدرات غير المشروعة فإنه لا يمكنه التحقق من محتوياتها وقوتها. إنه لا يعلم ما يحتويه هذا المخدر السام مما قد يؤدي أحيانًا إلى تعاطي جرعة زائدة بشكل عرضي.

لماذا يجب أن يهمني هذا الأمر؟

إننا أحيانًا ما نخفي معاناتنا، خاصةً إذا كانت قد تؤثر على صورتنا أمام الآخرين، لذلك قد نكون جاهلين بما يمر به شخص آخر من ظروف صعبة. عندما نرتقي بمعلوماتنا ونساعد الآخرين على القيام بذلك فإننا نعمل على الحد من وصمة العار ونخلق مساحة آمنة لأحبائنا ومجتمعنا.

What can we do to help ? كيف يمكننا تقديم يد المساعدة؟

أ) اعرف علامات وأعراض الجرعة الزائدة

إن معرفة العلامات والأعراض يساعد في إنقاذ الأرواح كما أنه سيساعدك على تثقيف الآخرين.

امسح رموز QR لمشاهدة فيديو حول هذا الأمر.



البنجابية



الإنجليزية

ب) احصل على عدة نالوكسون وتدريب على استخدامه مجاناً

إن عدة نالوكسون عبارة عن حقيبة محمولة تحتوي على دواء يساعد في إفاقة الشخص فاقد الوعي إثر تعاطي جرعة زائدة من المواد الأفيونية المخدرة. للحصول على عدة نالوكسون مجاناً، يمكنك العثور على منفذ بجوارك من هذا الموقع الإلكتروني: <https://towardtheheart.com/site-finder>



امسح كود QR
لمعرفة المزيد
حول نالوكسون



تدريب تقدم ذاتي مجاني
عبر الانترنت حول
المخدرات الأفيونية
ونالوكسون



تعليمات تناول
نالوكسون عن
طريق الأنف



ج) استمع إلى المقربين منك واطمن على أحوالهم – قد تكون هذه أفضل وسيلة للمساعدة!

قد لا يكون الحديث عن تعاطي المخدرات والجرعة الزائدة مع شخص مهم لديك بالأمر السهل، فقد يكون من الصعب إيجاد الكلمات المناسبة لقولها وقد يتطلب الأمر العديد من المحادثات. وفي بعض الأحيان قد لا تسير الأمور كما ترغبو ومع هذا، فإن مناقشة هذا الموضوع قد تقلل من الشعور بوصمة العار والإحساس بالذنب والتردد. إن مناقشة الأمر قد تزيد من فهمنا ووعينا، وهذا ما قد يمكننا من إنقاذ الأرواح.

ستجد هنا أربع طرق للحديث مع أحد المقربين حول تعاطي المخدرات:

١. تكلم بصراحة من القلب

- من المهم أن يكون الغرض من هذه المحادثة هو التعبير عن الحب والرعاية والاهتمام، وليس الشك وإلقاء اللوم.
- تجنب اللوم والتشهير وإلقاء المواعظ لأنها ستأخذ الحديث إلى طريق مسدود. بدلاً من ذلك، ركز على اهتمامك والتزامك بأمان وسلامة أحوال الشخص المقرب لك.
- إذا لم تسر المحادثة كما كنت تأمل، يمكنك التوقف قليلاً والاعتذار ثم المحاولة مرة أخرى.

٢. اختر التوقيت المناسب

- من الطبيعي أن تشعر بالتوتر عندما تتحدث في موضوعات صعبة مثل تعاطي المخدرات.
- أخبر الشخص المقرب لك أنك تود الحديث معه. من المهم إيجاد وقت مناسب بالنسبة له لمشاركتك الحديث.
- اختر مكانًا هادئًا ومريحًا وخاليًا من مصادر التشنيت. تجنب محاولة فرض هذه المحادثة خلال الجدل أو بعد الكشف عن تعاطي شخص آخر للمخدرات على الفور.
- تتطلب هذه الموضوعات مراعاة مشاعر الآخرين والصبر. كن مستعدًا للاستماع بقدر أكبر والتحدث بقدر أقل.

٣. استمع بعقل متفتح

- تجنب مقاطعة الشخص المقرب لك أو إنهاء المحادثة سريعًا.
- تجنب إصدار الأحكام على خبراته أو ردود أفعاله وأدرك أن الأمور تبدو صعبة بالنسبة له.
- قد يكون من الصعب عليه أحيانًا شرح الظروف التي يمر بها. إذا كان يحتاج إلى وقت للتفكير، اجلس بجواره بصبر.
- يمكنك أن تظهر له أنك تستمع باهتمام عن طريق تلخيص ما سمعته منه وسؤاله إذا كنت قد فهمت الأمور بشكل صحيح.

نظرًا لوجود الكثير من العار وسوء الفهم حول تعاطي المخدرات، قد يشعر الشخص المقرب لك بالخزي أو الحرج، لذا فقد يكون من الأفضل التحدث حول أفعال محددة تثير قلقك. هذه بعض الأمثلة التي قد تساعدك على مشاركة مشاعرك معه:

- "لقد لاحظت تغييرًا في..."
- "أشعر بالقلق حول..."

٤. مشاركة موارد المساعدة

- إن مشاركة الأفكار حول المواقع التي يمكن للشخص المقرب لك أن يجد فيها الدعم، تظهر له أنه مهم وأنت تحبه. من المحتمل أنه يفكر في الحصول على مساعدة ولا يعرف من أين يبدأ.
- إن تقديم موارد المساعدة يؤدي إلى تقليل الفجوة بين تفكيره في طلب المساعدة والدعم، واتخاذ الخطوة الأولى في هذا الأمر بالفعل.
- ومع ذلك، فإن المساعدة قد تختلف من شخص لآخر، فقد يود أحد الأشخاص الاستمرار في تعاطي المخدرات، ولكن مع المزيد من تدابير السلامة، ويرغب شخص آخر في التخلص من السموم بجسمه أو العلاج.
- كما أن لديك الحق في التعبير عن رأيك، فإن الشخص المقرب لك لديه الحق في اتخاذ قراره بنفسه.



اعتني بنفسك واحصل على الدعم

إن دعم شخص يتعاطى المخدرات قد يكون أمرًا صعبًا. قد تشعر بالحزن والإحباط والغضب لذا فقد يكون من المفيد بالنسبة لك التحدث مع شخص حول ما تمر وتشعر به. إن خدمة دعم الصحة النفسية 310-Mental Health Support هي خدمة خط هاتف مجاني تتيح لك التحدث مع شخص سيستمع لك ويدعمك. كذلك يمكن للخدمة الهاتفية مشاركة المعلومات حول موارد المساعدة المجتمعية.

خدمة دعم الصحة النفسية 310 Mental Health Support

اتصل على 310-6789 (بدون كود المنطقة)

الخدمة متوفرة ٧ أيام في الأسبوع على مدار ساعات اليوم الـ ٢٤

للغات بخلاف اللغة الإنجليزية، انطق لغتك باللغة الإنجليزية ثلاث مرات (مثال: Punjabi Punjabi Punjabi) وانتظر حتى يصبح المترجم الفوري متاحًا على الهاتف.

لمساعدة ضعاف السمع:

• رقم الهاتف: 1-800-SUICIDE-LINE أو 1-833-456-4566

• لإرسال رسالة نصية: 45645



هل لديك سؤال أو تحتاج إلى مساعدة للوصول إلى الخدمات الصحية؟

هل تود المساعدة في دعم المجتمع الجنوب أسيوي؟

تواصل معنا على عنوان البريد الإلكتروني southasianhealth@fraserhealth.ca

ارسل رسالة نصية أو رسالة واتساب أو اتصل على 236-332-6455

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة:

www.fraserhealth.ca/sahi

www.fraserhealth.ca/overdose