



FARSI

مواد مخدر و اعتیاد
چه کسی می‌تواند کمک کند؟

خواننده عزیز،

آیا خویشاوند یا دوستی دارید که به الکل، مواد مخدر یا مواد مخدر غیرقانونی اعتیاد داشته باشد؟ و آیا خودتان با مشکل مواد مخدر درگیر نیستید؟ آیا به کسی نیاز دارید که به شما مشاوره دهد، در کنار شما باشد و به شما کمک کند؟

ما شما را تشویق می‌کنیم که از طریق این بروشور از گزینه‌های مشاوره و درمانی که در برلین در اختیارتان قرار می‌دهیم، استفاده کنید.

کمک به ترک اعتیاد برلین می‌تواند شما را در مسیر ترک همراهی و کمک کند. این سازمان به افراد و نزدیکان آنها که اعتیاد دارند یا در معرض این خطر هستند کمک می‌کند. شما در این بروشور می‌توانید نشانی و رهنمون‌های سازمان کمک به معتادین برلین را ببینید.

حالا می‌توانید دست به کار شده و نخستین قدم را بردارید. کمی را که نیاز دارید دریافت کنید.

برای شما، در راهی که قدم بر می‌دارید، قدرت و شهادت آرزو منم.

با احترام،

کریستینه کوهلر آزارا
نماینده داروی ایالت



کریستینه کوهلر آزارا
نماینده داروی ایالت

چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

“ به خاطر نوشیدن الکل، فرزندانم دیگر نمی‌خواهند با من باشند.

“ از زمانی که همسرم نوشیدن را دوباره شروع کرده است، به ترک او فکر می‌کنم.

“ از زمان فوت شوهرم، اندوهم را با مصرف قرص فروشاندم.

“ گه‌گاه بدون یک محرک نمی‌توانم به کارم برسیم.

“ نمی‌توانم بدون کوکائین خوشحال باشم.

“ به خاطر اعتیادم شغلم را از دست دادم و حالا همه اشیاء قیمتی خود را فروخته و مدام با مشکلات مالی روبه‌رو هستم.

“ در حقیقت، می‌توانم بدون آن زندگی کنم اما گاهی تسلیم می‌شوم و هر شب یک لیوان می‌نوشم. یا حتی دو لیوان.

“ می‌دانم که معتاد هستم - ۲۴ ساعت هم بدون مواد دوام نمی‌آورم.

“ دوستم می‌گوید که خیلی قرص مصرف می‌کنم و معتاد هستم.

“ صبح‌ها تا یک بست نکشم نمی‌توانم از رختخواب بلند شوم.

“ هیچکس نمی‌داند با چه مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنم بنابراین به خانواده، دوستان و همکارانم دروغ می‌گویم.

آیا شما یا نزدیکان شما با این مشکلات مواجه هستید؟

آیا می‌خواهید در این باره کاری انجام دهید؟

کمک حرفه‌ای دریافت کنید!

چه کسی می‌تواند به من کمک کند؟

برای تعیین وقت اولین ملاقات، تماس گرفته و یا در ساعت‌های مشاوره مراجعه کنید. هر چه زودتر بهتر. هر چه اعتیاد زودتر درمان شود، راحت‌تر می‌توانید از چنگ آن خلاصی یابید.

ضمناً: دیگران هم مشکل اعتیاد دارند. هر ساله بیش از 21 هزار نفر در دفاتر کمک به ترک اعتیاد برلین کمک دریافت می‌کنند. هرکسی، فارغ از سن، درآمد، جنسیت، ملیت و مذهب مشاوره دریافت می‌کند.

در صفحات بعدی می‌توانید مرکز درمانی موجود در محل خود را بیابید.

مسیر بازگشت به زندگی فارغ از اعتیاد، با درک این مسئله که مشکل اعتیاد دارید و قبول این حقیقت که نیازمند کمک هستید، آغاز می‌شود. شما می‌توانید در محل خود از مراکز مشاوره ترک اعتیاد برلین کمک بگیرید.

آنها در هر منطقه‌ای در دسترس هستند، مشاوره برای خود و نزدیکان شما رایگان است. می‌توانید در نخستین تماس نام خود را نگوئید.

کارکنان مراکز مشاوره مواد مخدر شامل افرادی حرفه‌ای از جمله مددکاران اجتماعی، پزشکان و روان‌شناسان هستند. مشاوره محرمانه است بدون رضایت شما هیچ اطلاعاتی درباره شما با کسی در میان گذاشته نمی‌شود.

مراکز مشاوره اعتیاد چه خدماتی را ارائه می‌دهند:

- اطلاعات، مشاوره، مراقبت طولانی‌مدت
- کمک مستمر به شکل سرپایی یا بستری یا اقدامات درمانی
- مشاوره پس از درمان
- گماردن در گروه‌های خودیاری
- مشاوره برای معتادین مجرم در مراکز بازپروری

نشانی‌های مراکز مشاوره ترک اعتیاد

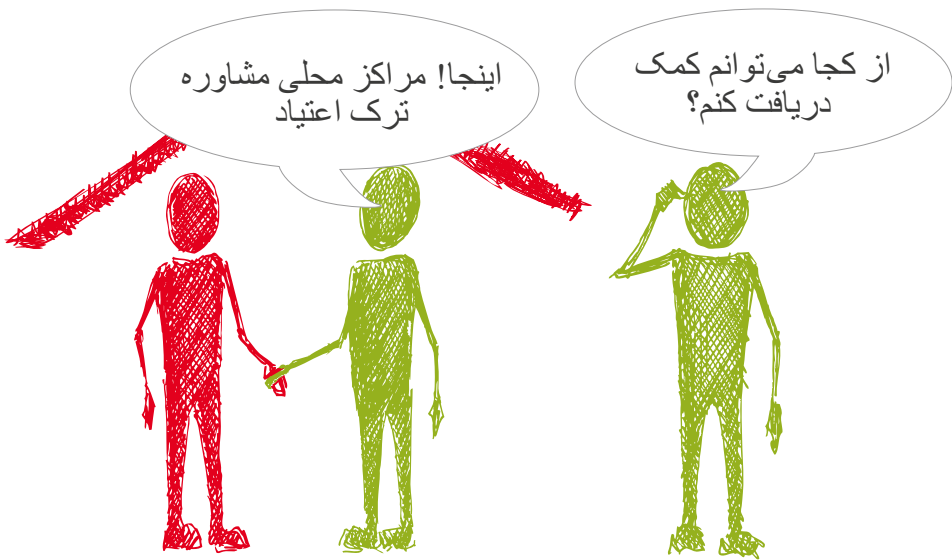
Charlottenburg-Wilmersdorf		
مشاوره الکل و مواد مخدر	Wilmersdorfer Straße 50/51 تلفن 030-34800948	آلمانی، انگلیسی، فرانسوی
مشاوره الکل و مواد مخدر Wilmersdorf - PBAM	Holsteinische Straße 38 تلفن 030-23621333	آلمانی، انگلیسی
مشاوره جوانان و اعتیاد LogIn	Kaiser-Friedrich-Straße 82 تلفن 030-233240300	آلمانی، انگلیسی
Friedrichshain-Kreuzberg		
مشاوره اعتیاد	Finowstraße 39 تلفن 030-2911692	آلمانی، انگلیسی
مرکز مشاوره برای معتادین الکل و مواد مخدر	Segitzdamm 46 تلفن 030-6143056	آلمانی، انگلیسی
Misfit – مشاوره اعتیاد و مواد مخدر	Cuvrystraße 1 تلفن 030-6981400 030-69814015 (روسی/ترکی)	آلمانی، انگلیسی، روسی، ترکی
Lichtenberg		
درمان پیوندی اعتیاد Lichtenberg	Möllendorffstraße 59 تلفن 030-5568040	آلمانی
درمان اعتیاد Hohenschönhausen	Oberseestraße 98 تلفن 030-902964911	آلمانی
Marzahn-Hellersdorf		
مرکز درمان و مشاوره اعتیاد Marzahn-Hellersdorf	Alt-Marzahn 59 تلفن 030-5498863	آلمانی، روسی
درمان اعتیاد و مواد مخدر Marzahn-Hellersdorf	Allee der Kosmonauten 47 تلفن 030-290278181 030-290278171 (روسی)	آلمانی، انگلیسی، روسی، اوکراینی
Mitte		
مرکز مشاوره الکل و مواد مخدر Mitte	Stromstraße 47 تلفن 030-224451100	آلمانی، انگلیسی، فرانسوی، هلندی، اسپانیایی، ترکی
مشاوره اعتیاد و مواد مخدر مخصوص زنان	Nazarethkirchstraße 42 تلفن 030-4552093	آلمانی، انگلیسی
درمان پیوندی اعتیاد Große Hamburger 18	Große Hamburger Straße 18 تلفن 030-66633400 030-66633401	آلمانی

Neukölln		
المانی، انگلیسی، لهستانی، ترکی	Lahnstraße 84 تلفن 030-689772900	درمان اعتیاد Confamilia
المانی	Ulrich-von-Hassell-Weg 7 تلفن 030-34338477	درمان اعتیاد Confamilia Gropiusstadt
Pankow		
المانی، انگلیسی، روسی	Arkonastraße 45-49 تلفن 030-4759820	STAB Suchtberatung Pankow
المانی، انگلیسی	Erich-Weinert-Straße 145 تلفن 030-4471110	درمان سرپایی اعتیاد Pankow
Reinickendorf		
المانی، انگلیسی	Alt-Reinickendorf 23/24 تلفن 030-4938088	مشاوره مواد مخدر شمال
المانی، انگلیسی	Backnanger Straße 9 تلفن 030-40533176	مرکز تماس و مشاوره Rettungsring
المانی	Alt Reinickendorf 23-24 تلفن 030-4938088	Nordpassage مشاوره ترک الکل برای جوانان
Spandau		
المانی، انگلیسی	Hasenmark 3 تلفن 030-66633630	مشاوره اعتیاد و جوانان
المانی، انگلیسی	Carl-Schurz-Straße 31 تلفن 030-355308770	مشاوره الکل و مواد مخدر Spandau
Steglitz-Zehlendorf		
المانی، انگلیسی	Königsberger Straße 11 تلفن 030-6663390	درمان پیوندی اعتیاد 11 Königsberger
Tempelhof-Schöneberg		
المانی، انگلیسی، ایتالیایی	Tempelhofer Damm 129 تلفن 030-233240260	مرکز مشاوره الکل و مواد مخدر
المانی، انگلیسی، روسی، اوکراینی	Merseburgerstraße 3 تلفن 030-7828989	FAM – زنان، الکل، دارو و مواد مخدر
المانی، انگلیسی	Genthiner Straße 48 تلفن 030-233240200، 030-233240201	مرکز خدمات اورژانسی مواد مخدر جوانان و کمک به ترک اعتیاد
Treptow-Köpenick		
المانی	Radickestraße 48 تلفن 030-65070080	مرکز مشاوره الکل و مواد مخدر Köpenick

چه کمکی می‌توان دریافت کرد؟

مرکز کمک به ترک اعتیاد برلین، طیف وسیعی از کمک‌ها را ارائه می‌دهد: از درمان سرپایی گرفته تا تأمین جا.

دسترسی به این کمک‌ها اغلب از طریق مراکز مشاوره ترک اعتیاد در محله‌ها سازماندهی می‌شود. کارکنان آنجا شما را در نوع کمکی که باید دریافت کنید، راهنمایی می‌کنند، سپس شما را ارجاع می‌دهند.



مرکز کمک به ترک اعتیاد برلین خدمات زیر را ارائه می‌دهد:

- کمک به عبور از بحران اعتیاد
- حمام
- خشک‌شویی
- مراقبت‌های پزشکی
- کمک قانونی
- اتاق‌های مصرف دارو
- کار و استخدام
- ترک، زهرزدایی
- کمک به خود
- درمان به صورت سرپایی یا بستری در بیمارستان
- جایگزین‌های مواد مخدر
- تأمین جا
- سایر موارد

در موقعیت بحرانی چه کاری باید انجام داد؟

داروهای مخدر ممکن است منجر به واکنش‌های شدید جسمی یا روانی شوند. در موقعیت‌های اورژانسی، فوراً با شماره تلفن **112** اورژانس تماس بگیرید! در هنگام تماس علائم را توضیح دهید و اگر می‌دانید بگویید که چه ماده مخدری (مثلاً الکل، هروئین) مصرف شده است. ضمناً: پزشکان اورژانس مانند بقیه پزشکان تابع مقررات حفظ محرمانگی هستند.

محیط را تا می‌توانید ساکت نگه دارید و در صورت امکان از کمک‌های اولیه استفاده کنید. مثلاً، افراد هوشیار را بیدار نگه دارید؛ افراد بیهوش را از پهلو به شکل ثابتی قرار دهید و سرشان را اندکی بکشید.

مشاوره و کمک شبانه‌روزی

خدمات اورژانسی مواد مخدر

تلفن **030-19237**

ارجاع فوری در برخی موارد از جمله برای ترک، درمان به آپارتمان‌های مخصوص نگهداری از داوطلبان ترک اعتیاد.

خدمات بحرانی برلین

تلفن **030-39063-10**

-90, -30, ..., -20

- در ۹ مکان،
- مشاوره حضوری و تلفنی،
- عملیات‌های سیار

تلفن روسی‌زبان

Russischsprachige
Telefonseelsorge Doweria

تلفن **030-440 308 454**

تلفن Kirchliche

Telefonseelsorge Berlin
«رفاه معنوی کلیسای برلین»

تلفن **0800-111 0 222**

تلفن Muslimische Seelsorge
(MuTeS) «رفاه معنوی مسلمانان»

تلفن **030-443 509 821**

جامعه کمک به خود در ترک
اعتیاد Synanon

تلفن **030-55000 0**

پذیرش فوری در طول روز و شب

مواد مخدر چیست و چگونه عمل می‌کند؟

مواد مخدر (یعنی داروهای مخدر) موادی روان‌گردان هستند که بر عملکرد مغز اثر می‌گذارند و موجب تغییر در درک، تفکر، احساس و رفتار شخص می‌شوند. تمایزی میان مواد مخدر قانونی (مثلاً الکل، تنباکو و برخی از داروها به نام داروهای روان‌گردان) و مواد مخدر غیرقانونی که پیگرد قانونی دارند (از جمله حشیش، اکستازی، آمفتامین، کوکائین و هروئین) وجود دارد.

از نظر اثرگذاری، ما مواد مخدر را این‌گونه متمایز می‌کنیم: با ویژگی برانگیزاننده، تحریک‌کننده یا اثر تخدیرکننده (مثل اکستازی، کوکائین، کراک) و موادی که اثر تحریکی کمتری دارند و آرامش‌بخش هستند (مانند مسکن‌ها، هروئین و حشیش). هرچند، واکنش افراد به مواد مخدر باهم فرق دارد. بنابراین تنها وابسته به نوع مواد مخدر مصرفی، مقدار یا ترکیب آن (محتوای فعال مواد، ناخالصی‌ها) نیست. حتی وضعیت روانی و جسمی، تجربه مصرف، محیط و به‌خصوص روحیه و انتظارات، بر آن تأثیر گذارند.

قانون کلی: مواد مخدر بر سلامت جسمی و روحی فرد اثر می‌گذارند و ممکن است منجر به اعتیاد شوند. مصرف مواد مخدر به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی یا دیگر بیماری‌های جسمی، خطرناک است.

توضیحات هرکدام از داروها و اثرات آنها به‌صورت آنلاین در وبسایت www.drugcom.de موجود است.

چه مواردی باعث اعتیاد می‌شود؟

افراد به دلایل مختلفی دارو مصرف می‌کنند: تا حس بهتری داشته باشند، بیشتر بیدار بمانند یا احساس درد کمتری داشته باشند. هر چه دفعات مصرف و مدت مصرف بیشتر باشد خطر اعتیاد هم بیشتر است. بدن به مصرف دارو عادت می‌کند و هر بار شما باید دفعات مصرف یا دوز مصرفی را افزایش دهید تا همان اثر را احساس کنید. در برخی از موارد، مصرف تنها برای پیشگیری از بروز علائم ترک انجام می‌شود.

مواد مخدر نه تنها در عملکرد بلکه در سرعت ایجاد اعتیاد هم با یکدیگر متفاوت اند. برخی از مواد تنها با چند بار مصرف باعث اعتیاد می‌شوند اما برخی دیگر در مدت طولانی‌تری فرد را معتاد می‌کنند. چون در روزهای اول می‌توانید بدون مصرف این مواد یا با دوز کاهش یافته آن دوام بیاورید، این حس به شما القا می‌شود که همه چیز تحت کنترل است و معتاد نشده‌اید. اغلب اوقات، نزدیکان و خانواده قربانی زودتر از خود او متوجه نشانه‌های اعتیاد می‌شوند.

اعتیاد خود را در میل غیرقابل انکار برای یک داشتن یک حس خاص یا حالت هشیاری بروز می‌دهد. این میل از ذهن قوی‌تر است. با گذشت زمان، زندگی فرد حول محور مصرف مواد می‌چرخد. دیگر نگرانی‌هایی همچون سلامت خود، خانواده، دوستان یا کار در اولویت قرار ندارند. در موارد شدید، اعتیاد می‌تواند باعث از بین رفتن ارتباطات اجتماعی، سلامت فرد، ورشکستگی‌های مالی و یا حتی مرگ شود.

بنابراین: در اولین فرصت کمک بگیرید! از اعتیاد خود شرمسار نباشید. هرکسی ممکن است معتاد شود. تنها مهم است که در مورد آن کاری انجام دهید. اگر اجازه دهید که به شما کمک شود می‌توانید خود را از شر اعتیاد رها کنید.

چه کسانی در معرض خطر اعتیاد قرار دارند؟

هرکسی ممکن است معتاد شود. اعتیاد یا وابستگی، یک بیماری است و هرکسی ممکن است به آن مبتلا شود. در برخی موارد، مصرف تنها یک بار مواد به شدت اعتیادآور موجب وابستگی و اعتیاد می‌شود.

افرادی با شرایط زندگی پرتنش

- در معرض خطر هستند،
- و همچنین افرادی که از لحاظ روانی متزلزل هستند یا آسیب پذیرند،
- افرادی که از قبل در محیط زندگی‌شان مشکلات مربوط به اعتیاد وجود داشته است،
- افرادی که دسترسی آسانی به مواد مخدر دارند.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اعتیاد و خدمات کمک به ترک اعتیاد در برلین به این وبسایت‌ها مراجعه کنید:
www.berlin-suchtpraevention.de و www.berlin.de/lb/drogen-sucht/themen/suchthilfe



Senatsverwaltung
für Gesundheit und Soziales



مطبوعات و روابط اجتماعی

Oranienstraße 106

10969 Berlin

تلفن 030-90280

www.berlin.de/sen/gessoz/
pressestelle@sengs.berlin.de

نگاره سازی های عنوان، صفحه‌آرایی، طراحی، حروف‌چینی: Sascha El-Khatib, we-concept | Medienwerkstatt
برگرفته از طراحی‌های خاتم Anujin Neitzel

© 2016/12