



Dresden.  
Dresdner

اكتشاف الإدمان  
لأقارب وأصدقاء  
الناس المصابين بمرض الإدمان

# الفهرس

2 هل تعرف هذه الأفكار؟

4 ما الذي ينبغي أن أعرفه عن ذلك؟

6 ما هي الإشارات التي يجب أن أنتبه إليها؟

8 ما الذي أستطيع فعله؟

10 ما هي العروض المتوافرة لي؟

## هل تعرف هذه الأفكار؟

لديك شخصاً قريباً منك لديه مشكلة بسبب استهلاك الكحول أو المخدرات أو الأدوية أو أشياء أخرى. أو يظهر عليه أو عليها سلوك غير عادي في التعامل مع وسائل الإعلام أو عند اللعب أو الشراء أو الأكل. لذلك أنت لديك قلق عليه، وتحس في نفس الوقت بأنك عاجز عن المساعدة، مُتقل بما لا تستطيع تحمله وخائف.

### إلى أين يؤدي هذا؟ كيف ينبغي أن أتعامل مع هذا الموقف؟

أنت كقريب أو قريبة أو صديق أو صديقة تشعر بالتغير لدى الشخص المصاب ربما في البداية. لأنه كلما كان استهلاك أحد المواد مهماً أو كلما كان التصرف المضر مهماً لدى الشخص الآخر، كلما وقعت أنت نفسك أكثر في حيز النسيان. مثل هذا الصد يكون مؤلماً وي طرح في الغالب أسئلة.

### هل هذا هو ذنبي؟ ما الذي أستطيع فقط فعله؟

من المحتمل أنك تعرف هذا الشعور، داخلياً تنادي للمساعدة، ولكن لا أحد يسمعك. أو أنت لديك الانطباع، أنك لا يجوز أن تتحدث عن ملاحظتك أو لا تستطيع ذلك. الموقف الذي نشأ غير مريح لك وأنت تخجل من هذا الموضوع.

### كيف ينبغي أن أتصرف؟ ما هي الخطوة التي ينبغي أن أفعلها في البداية؟

الرجاء أن لا تتجاهل أفكارك ومشاعرك! الإدمان هو مرض مزمن. فهو ليس ضعف في الشخصية والأهم من ذلك هو ليس عاراً. مرض الإدمان يمكن أن يؤدي إلى عواقب صحية ونفسية حادة للشخص المصاب، لكن له أيضاً تبعات شديدة لكل الوسط المحيط. إذن فعل شيء هو أمراً مهماً وصحيحاً.

إذا لاحظت، أنك وصلت إلى أقصى حدودك أو تعديتها بالفعل، فالرجاء ألا تظل منعزلاً. أنت لك الحق أيضاً والإمكانية أن تحصل على مساعدة أو تتبادل الأفكار مع أشخاص آخرين في نفس الموقف. أنت لست بمفردك مع هذه المشكلة ويجوز لك أن تتحدث عن ذلك.



## ما الذي ينبغي أن أعرفه عن ذلك؟

أنت تقصد: إذا كان هو أو هي ترغب بشكل صحيح فقط، فربما يكون الخروج من الموقف وإنهائه ليس مشكلة.

الرجاء ألا تنسى: المصاب يعيش حالة مطالبة داخلية شديدة جدا للمادة أو التصرف الذي رسخ ولا يستطيع غالباً التصرف بشكل آخر.

أنت تقصد: نحن سوف نتمكن سوياً، أيضاً بدون مساعدة خارجية التخلص من ذلك وقريباً سيعود كل شيء كما كان في الماضي.

الرجاء ألا تنسى: المريض أو المريضة يجب أن يتفاعل بنفسه مع الأمر بنشاط وهو يحتاج إلى استشارة وعلاج متخصص. أنت كقريب أو قريبة تستطيع بصعوبة الهروب من دورك كزوج أو زوجة، كبنيت أو ابن، كوالدة أو والد. الأقارب والأصدقاء المقربين ليس لديهم نظرة موضوعية للأمر ولذلك يمكن أن يفتقروا إلى جانب المصاب بشكل مساعد فقط.

أنت تقصد: إذا بذلت جهودي بشكل كافي فقط، أستطيع أن أدفع المصاب إلى تغيير رأيه وتصرفه.

الرجاء ألا تنسى: غالباً تتقلب المساعدة المقصودة منك بنية حسنة إلى العكس. النزاع يتصاعد. أو عروضك ودعمك ليس لهم تأثير على الشخص. هذا يؤدي إلى أنك تشعر بأنك مُثقل وينبغي أن تبحث عن مساعدة.

أنت تقصد: أنا لست متأكداً تماماً، عما إذا كان الشخص مُدمن، ولذلك أخلج أيضاً من البحث عن مساعدة.

الرجاء ألا تنسى: الانتقال من الاستهلاك إلى سوء الاستهلاك وإلى الإدمان غير ثابت. ينبغي ألا يكون شكك بمفرده عائقاً للاتصال والتحدث عما يثقلك بالهموم. خذ انطباعك على محمل الجد!

أنت تقصد: بالتأكيد أنا أعالي في الأمر فقط وفي الواقع الأمر ليس سيئاً إلى هذا الحد، بل كل شيء في الإطار المعتاد.

الرجاء أن لا تنسى: عندما تقبل انطباعك وتأخذه على محمل الجد، فأنت تساعد بالفعل. لأن إلى أعراض مرض الإدمان ينتمي التقليل من الشأن وإنكار الاستهلاك والتصرف. لا تدع ذلك يشوش أفكارك أو يثير خوفك. أبحث عن مساعدة!



# ما هي الإشارات التي يجب أن أنتبه إليها؟

الإشارة الأولى للاستهلاك المعقد أو للسلوك الملفت للنظر يمكن أن تكون:

- استبدال نظام النهار والليل.
- تقلبات شديدة في المزاج
- إنكار الاستهلاك أو الإقلال من شأنه
- الانفعال بسهولة أو السلوك العدواني
- التصرف بشكل لا يمكن الاعتماد عليه
- انخفاض الأداء أو الفشل المتكرر عند تلبية الواجبات والالتزامات الهامة
- الانسحاب من دائرة الأصدقاء المهمين وبناء مجال صداقة جديد
- بداية الأعراض الجسدية، مثل اضطرابات النوم، ضعف التركيز، فقدان الشهية، الارتجاف، كبر حدقات العين



## ما الذي أستطيع فعله؟

في بادئ الأمر يسري: المرض هو مشكلة الإنسان أو الإنسانية المصابة وهو أو هي يتحمل أو تتحمل المسؤولية، لفعل شيء. لكن أنت لديك الإمكانيات، الاستعلام عن المرض، لكي تفهم التصرفات وردود الفعل بشكل أفضل. لكن ليس من الممكن الإكراه على الاستعداد أو التغيير.

بالرغم من ذلك من المهم:

- محاولة الحديث بشكل مفتوح ووصف انطباعاتك، بدون توجيه الاتهامات أو الإهانات. تحدث مع الشخص المصاب في لحظة يكون لم يستهلك فيها الكحول أو المخدرات.
- صرح عن القلق الخاص بك وموقفك من الموضوع على أنها رسائل تبدأ بأنا. ابدء الجمل ب: أنا أقصد، أنا أرى، أنا أشعر، أنا اعتقد.
- تقديم إمكانيات للمساعدة. تستطيع على سبيل المثال اقتراح، الذهاب سوياً إلى جهة استشارية.
- لا تقلل من الشأن ولا تبالغ في الأمر.
- تقديم دعم انفعالي.
- لا تساعد بأموال نقدية.
- لا تدع نفسك عرضة للابتزاز.
- لا تهدد بالعواقب التي لا تستطيع تنفيذها.
- قم بدعم كل خطوة تصدر من المصاب نفسه.



## جهات استشارات الإدمان

يمكنك التوجه بكل همومك إلى جهات استشارات الإدمان. هناك يعمل أشخاص متخصصين يستطيعون الاستماع إليك ومساعدتك. جهات استشارات الإدمان والعاملين لديهم يخضعون للالتزام بالكرامات. ليس من المسموح لهم الحديث عن ذلك مع أي شخص آخر، إذا كنت لا ترغب في ذلك. جهات استشارات الإدمان لا تعطي أي معلومات إلى الشرطة أو إلى صاحب العمل أو إلى صناديق التأمين الصحي.

تستطيع أن تتحدث وتحكي عن جميع المشاكل المتعلقة باستهلاك الكحول أو المخدرات الأخرى، ولكن أيضاً عن ألعاب القمار، التي تثقلك بالهموم. وكذلك أيضاً، إذا كانت هذه أمور تخص الأقارب أو الأصدقاء. سوف تحصل على مساعدة بغض النظر عما إذا كانت المخدرات مسموح بها أو ممنوعة في ألمانيا.

الزيارة مجانية. إن عمل جهات استشارات الإدمان يتم تمويله من مدينة دريسدن. تتوسط جهات استشارات الإدمان في الحصول أيضاً على مساعدات طبية لعلاج مرض الإدمان. أنت بمفردك الذي يقرر، ما هي العروض والمساعدات التي تقبلها.

على صفحات الخاصة بجهات استشارات الإدمان تجدون العناوين وأرقام التليفون والبريد الإلكتروني ومواعيد العمل. خلال أوقات العمل هذه تستطيعون الاتصال أو الاتفاق على موعد. الرجاء الإخطار عند الاتصال، عما إذا كنت تحتاج إلى مترجم فوري وإذا كان الرد بنعم في أي لغة.

**Caritasverband für Dresden e. V.**  
[www.caritas-suchtberatung-dresden.de](http://www.caritas-suchtberatung-dresden.de)

**Diakonisches Werk – Stadtmission Dresden e. V.**  
[www.diakonie-dresden.de](http://www.diakonie-dresden.de)

**SZL Suchtzentrum gGmbH**  
[www.suchtzentrum.de/horizont](http://www.suchtzentrum.de/horizont)

**Jugend- und Drogenberatungsstelle des Gesundheitsamtes**  
[www.dresden.de/drogenberatung](http://www.dresden.de/drogenberatung)

**GESOP gGmbH**  
[www.gesop-dd.de](http://www.gesop-dd.de)

## ما هي العروض المتوافرة لي؟



## مجموعات المساعدة الذاتية للأقارب في مدينة دريسدن

ربما ترغب الحديث عن مشاكلك مع إنسان يعرف بنفسه، ما هو الشعور في هذا الموقف. في مجموعة المساعدة الذاتية الخاصة بالأقارب تستطيع خرق المحظور والتحدث عن همومك وأزماتك ومشاعرك. لكنك تستطيع هناك أيضاً استغلال الفرصة لطرح أسئلة أو الاستماع ببساطة فقط. زيارة مجموعة مساعدة ذاتية مجاني.

### مجموعة المساعدة الذاتية لأقارب وأصدقاء مدمني الكحول AI-Anon

KISS, Raum 3, Ehrlichstraße 3  
(عن طريق 18 Freiberger Straße) 01067 Dresden  
كل يوم اثنين، الساعة الـ 7 مساءً  
هاتف +49 176 53 62 03 40  
البريد الإلكتروني gruppe.dd@gmail.com  
www.al-anon.de

## مزيد من المعلومات عن مجموعات المساعدة الذاتية

[www.dresden.de/selbsthilfe](http://www.dresden.de/selbsthilfe)

**KISS - جهة الاتصال والاستعلام عن مجموعات المساعدة الذاتية لعاصمة الولاية دريسدن**  
Ehrlichstraße 3  
(عن طريق 18 Freiberger Straße) 01067 Dresden  
هاتف +49 351 2 06 19 85  
E-Mail kiss@dresden.de

هنا تحصلون على معلومات عن طبيعة مجموعات المساعدة الذاتية في دريسدن، الاتصال والاستشارة عند الاختيار الصحيح لك والدعم عن تأسيس المجموعات الجديدة.

## مزيد من المعلومات عن موضوع الإدمان

[www.dresden.de/sucht](http://www.dresden.de/sucht)

**منسقة مساعدة الإدمان/الوقاية من الإدمان لدى عاصمة الولاية دريسدن**  
Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden  
هاتف +49 351 4 88 53 58, 4 88 53 57  
E-Mail suchtkoordination@dresden.de

هنا تحصلون على معلومات عن الوقاية من الإدمان، بيانات الاتصال والاستشارة بجهات استشارات الإدمان في دريسدن. هذه الجهات تقدم أيضاً مجموعات علاجية للأقارب تحت إشراف مشرفين وإمكانية الحصول لك أنت على مقابلة استشارية.

### أقارب مرضى الإدمان

جهات استشارات الإدمان وجهات العلاج التابعة لرابطة كاريتاس دريسدن، جمعية مسجلة  
Görlitzer Straße 18, 01099 Dresden  
كل أول يوم اثنين في الشهر، الساعة الـ 5.30 مساءً

### وأنداي وأقارب الأطفال والفتيان والفتيات المصابين بمرض الإدمان في دريسدن "Anker"

KISS, Raum 4, Ehrlichstraße 3  
(عن طريق 18 Freiberger Straße) 01067 Dresden  
كل ثاني يوم ثلاثاء في الشهر، الساعة الـ 7 مساءً  
البريد الإلكتروني AnkerDD@gmx.de  
www.anker-dresden.de

### الإدمان

جهة استشارة الإدمان التابعة لمأمورية مدينة دريسدن، جمعية مسجلة،  
Glacisstraße 44, 01099 Dresden  
كل آخر يوم أربعاء في الشهر، الساعة الـ 6 مساءً، ما عدا شهر ديسمبر  
هاتف +49 351 8 30 04 84



الناشر:

عاصمة الولاية دريسدن

مصلحة الصحة

هاتف +49 351 4 88 53 01

فاكس +49 351 4 88 53 03

البريد الإلكتروني [gesundheitsamt@dresden.de](mailto:gesundheitsamt@dresden.de)

مصلحة الإعلام والعلاقات العامة والمحاضر

هاتف +49 351 4 88 23 90

فاكس +49 351 4 88 22 38

البريد الإلكتروني [presse@dresden.de](mailto:presse@dresden.de)

Postfach 12 00 20

Dresden 01001

[www.dresden.de](http://www.dresden.de)

[facebook.com/stadt.dresden](https://facebook.com/stadt.dresden)

الرقم المركزي للاتصال بالمصالح الحكومية 115 - نحن نحب الاستفسارات

إدارة التحرير:

د/كريستين فيرز، بيا تروبينباخ، أنيا ماتس، إينا ريشتر، أريانا ميركل

الصور:

iStockphoto (العنوان: © aldomurillo, صفحة 2: © courtneyk, صفحة 4: © VadimGuzhva, Shutterstock (صفحة 6: © Fotolia), TZIDO SUN (صفحة 8: © VadimGuzhva), صفحة 10: © Photographee.eu)

التصميم والإنتاج:

Hi Agentur e.K., Dresden

2. الطبعة (الحديثة)، كانون الأول 2019

العنوان الألماني: Sucht erkennen

المستندات الإلكترونية المزودة بتوقيع إلكتروني معتمد يمكن تقديمها عن طريق نموذج. علاوة على ذلك هناك إمكانية لتشفير رسائل البريد الإلكتروني الموجهة إلى عاصمة الولاية دريسدن بشهادة S/MIME أو إرسال الرسالة باستخدام DE-Mail كبريد إلكتروني مأمون. مزيد من المعلومات عن ذلك تجدونها تحت [www.dresden.de/kontakt](http://www.dresden.de/kontakt). مواد الاستعلام هذه هي جزء من أعمال العلاقات العامة لعاصمة الولاية دريسدن. ولا يجوز استغلالها لأغراض الدعاية الانتخابية. لكن الأحزاب تستطيع استخدامها لاطلاع أعضائها عليها.