



Dresden.  
Dresdner

## تشخیص اعتیاد

برای خویشاوندان و دوستان  
افراد معتاد



# آیا این افکار و عقاید را می شناسید؟

یک فرد نزدیک به شما مشکل با مصرف الکل، مواد مخدر، داروها و یا چیزهای دیگر دارد. یا او در برخورد با رسانه‌ها، در بازی‌ها، در خرید و یا غذا خوردن رفتار عجیب و غریب نشان می دهد. بنابراین، شما از این بابت نگران هستید و همزمان شما احساس درماندگی و فشار بیش از حد دارید و می ترسید.

## نتیجه این همه چه خواهد شد؟ چگونه باید با این حالت مقابله کرده و کنار بیایم؟

شما به عنوان یک خویشاوند یا دوست، شاید اولین نفری باشید که این همه تغییر در فرد معتاد را درک و حس کنید. زمانی که برای یک فرد مصرف مواد مضر یا رفتار مضر اهمیت بیشتر پیدا می کند به همان مقدار او از شما فاصله می گیرد. چنین قطع رابطه کردن و فاصله گرفتن بسیار دردناک است و اغلب سوالاتی را ایجاد می کند.

## آیا این تقصیر من است؟ آلان چه میتوانم بکنم؟

ممکن، شما با این احساس آشنا باشید که در قلب تان برای خواستن کمک فریاد می زنید، اما هیچ کس فریاد شما را نمی شنود. و یا فکر می کنید که شما حق صحبت کردن در مورد مشاهدات تان را ندارید و یا قادر به صحبت کردن در این مورد نیستید. این وضعیت بوجود آمده برای شما ناخوشایند است و به این دلیل از موضوع خودداری می کنید.

## چگونه باید رفتار کنم؟ در مرحله اول، کدام قدم را باید بردارم؟

لطفاً افکار و احساسات خود را نادیده نگیرید! اعتیاد یک بیماری مزمن است. اعتیاد ضعف شخصیت نیست و به هیچ صورت باعث شرم و خجالت نیست. اعتیاد می تواند برای افراد معتاد عوارض جدی جسمی و روانی داشته باشد. به علاوه، می تواند پیامدهای ناگوار برای تمام اطرافیان شان داشته باشد.

بنابراین، اقدام در این مورد کار مهم و درست است. اگر شما متوجه می شوید که شما در حال رسیدن به حد نهائی تان هستید و یا حتی از آن می گذرید لطفاً گوشه و تنها نمانید. شما هم حق و فرصت استفاده از کمک ها را دارید و می توانید با افراد دیگر تبادل نظر کنید که در وضعیت مشابه قرار دارند. شما با این مشکل تنها نیستید و اجازه صحبت کردن در مورد آن برای خود بدهید.



## در این مورد چه باید بدانم؟

شما اعتقاد دارید: که اگر واقعاً او خواسته باشد، کناره گیری از مواد مخدر و پایان دادن به این وضعیت برای او مشکل نخواهد بود.

توجه داشته باشید: فرد معتاد تمایل درونی بسیار شدید به این مواد دارد و اغلب این رفتار خود را نمی تواند تغییر بدهد.

شما اعتقاد دارید: ما این مشکل را با هم، و حتی بدون کمک افراد دیگر، حل می کنیم و همه چیز به زودی مانند سابق خواهد شد.

توجه داشته باشید: بیمار باید خود اقدام کرده و نیاز به مشاوره حرفه‌ای و درمان دارد. شما، به عنوان یک خویشاوند، به دشواری می توانید از نقش به عنوان یک شریک همدرد، دختر یا پسر، مادر یا پدر برآید. خویشاوندان و دوستان نزدیک معمولاً یک دید عینی و اطلاعات کافی ندارند و بنابراین تنها از فرد معتاد پشتیبانی میکنند.

شما اعتقاد دارید: که اگر من به اندازه کافی تلاش کنم، میتوانم که فرد معتاد را قانع سازم تا او نظر و رفتار خود را تغییر دهد.

توجه داشته باشید: اغلب این نیت خوب شما به نتیجه مخالف منجر می شود. تضادها بالا می گیرند و یا پیشنهادات و پشتیبانی‌های شما هیچ تأثیر بالایی بر فرد معتاد ندارد. این باعث می شود شما احساس استرس کنید و بنابراین باید به دنبال کمک باشید.

شما اعتقاد دارید: من کاملاً مطمئن نیستم که آیا این شخص اصلاً معتاد است یا نه و بنابراین ترس دارید تا به دنبال کمک باشید.

توجه داشته باشید: مرزها بین مصرف مواد مخدر، مصرف نادرست و اعتیاد مشخص و ثابت نمیباشند. شک شما به تنهایی نباید مانع این شود که شما تماس بگیرید و در مورد مسائل که شما را اذیت می کند صحبت کنید. ادراکات و احساسات خود را جدی بگیرید!

شما اعتقاد دارید: احتمالاً، من مبالغه میکنم. حالت اصلاً انقدر بد نیست، و همه چیز هنوز هم در چارچوب معمول است.

توجه داشته باشید: زمانی که شما مشاهدات خود را درک می کنید و آنها را جدی می گیرید، شما در حال کمک کردن هستید. زیرا که انکار کردن از مصرف مواد و کم ارزش دادن به این رفتار از جمله علائم اعتیاد می باشد. از این حالت آشفته نشوید و نترسید. به دنبال کمک باشید!



## به کدام سیگنال‌ها و نشانه‌ها باید توجه کنم؟

اولین علائم برای مصرف زیانبار یا علائم رفتار غیرعادی می‌توانند باشند از جمله:

- تغییر ریتم روز-شب
- نوسانات خلقی و روحی شدید
- انکار کردن از مصرف مواد یا کم ارزش دادن به آن
- زود رنجی خفیف یا رفتار خشونت‌آمیز
- غیر قابل اعتماد بودن
- کاهش توانایی و یا شکست خوردن مکرر در انجام وظایف مهم
- عقب نشینی از دوستان و ایجاد یک محیط جدید
- شروع علائم جسمی مانند اختلالات خواب، کاهش تمرکز فکری، بی‌اشتهایی، لرزیدن، بزرگ شدن مردمک چشم



## چه کاری می توانم انجام دهم؟

نخست از همه مهم این است: که بیماری مشکل فرد معتاد است و او مسئولیت دارد که در برابر آن وارد عمل شود. اما شما این گزینه را دارید که در مورد این بیماری خود را آگاه سازید تا رفتار و واکنش های فرد معتاد را بهتر درک کنید. اما آمادگی برای تغییر با اجبار و به زور حاصل نمی شود.

با وجود این هم، مهم است:

- راه گفتگو شفاف و رک را پیدا کنید و مشاهدات خود را به معتاد توضیح دهید، بدون آنکه او را سرزنش و یا توهین نمایید. در لحظه های با فرد معتاد صحبت کنید که او مواد مصرف نکرده باشد.
- ابراز نگرانی ها و نگرش های خودتان را به عنوان پیام های شخصی ارائه کنید. جملات خود را با واژه های شروع کنید مانند: هدف و قصد من، من می بینم، من احساس می کنم، به فکر من.
- امکانات کمک را پیشنهاد کنید. به عنوان مثال ، شما می توانید پیشنهاد کنید که با هم به یک مرکز مشاوره بروید.
- نه چیزی را کم جلوه دهید و نه چیزی را بزرگ کنید
- پشتیبانی عاطفی را پیشنهاد کنید.
- با پول نقد کمک نکنید.
- خود را زیر فشار نیاورید.
- از پیامدهای کناره بگیری که واقعاً نمی توانید آن را عملی کنید.
- از هر قدمی که فرد معتاد بردارد پشتیبانی کنید.



## چه کمک‌های برای من وجود دارند؟

### مراکز مشاوره اعتیاد

شما می‌توانید با تمام نگرانی‌های خود به مراکز مشاوره اعتیاد ذیل مراجعه کنید. در آنجا متخصصان کار می‌کنند که می‌توانند به شما گوش دهند و به شما کمک کنند. مراکز مشاوره اعتیاد و کارمندان آنها موظف به رعایت رازداری هستند. برای آنها مجاز نیست تا با دیگران در این مورد صحبت کنند مگر اینکه شما خواسته باشید. مراکز مشاوره اعتیاد هیچ اطلاعاتی را در اختیار پلیس، کارفرمایان یا بیمه‌های درمانی قرار نمی‌دهند.

شما می‌توانید در مورد تمام مشکلاتتان در رابطه با مصرف الکل یا مواد مخدر دیگر و همچنین در رابطه با قمار صحبت کنید و بیان کنید که چه چیزی به شما فشار می‌آورد. و نیز در مورد خویشاوندان یا دوستان خود هم می‌توانید صحبت کنید. شما در هر صورت کمک بدست می‌آورید بدون در نظر گرفتن اینکه این مواد مخدر در آلمان مجاز یا ممنوع هستند.

بازدید رایگان است. کار مراکز مشاوره اعتیاد توسط شهر درسدن پرداخت می‌شود. همچنین مراکز مشاوره اعتیاد نیز کمک‌های پزشکی برای درمان اعتیاد ارائه می‌دهند. شما به تنهایی تصمیم می‌گیرید که کدام پیشنهادات و کمک‌ها را شما قبول کرده و استفاده می‌کنید.

در وبسایت‌های مراکز مشاوره اعتیاد، می‌توان اطلاعات، شماره تلفن، تماس الکترونیکی و ساعات کاری را پیدا کرد. در این ساعات کاری شما می‌توانید تماس تلفنی برقرار کنید و قرار ملاقات بگیرید. لطفاً هنگام ثبت‌نام به ما اطلاع دهید، که به مترجم نیاز دارید و در صورت لزوم به کدام زبان.

**Caritasverband für Dresden e. V.**  
(انجمن کاریتاس برای درسدن – انجمن ثبت‌شده)  
[www.caritas-suchtberatung-dresden.de](http://www.caritas-suchtberatung-dresden.de)

**Diakonisches Werk – Stadtmission Dresden e. V.**  
(- هدش‌تبت ن‌م‌ج‌ن‌ا ن‌د‌س‌ر‌د ن‌و‌ی‌س‌ی‌م – ین‌و‌ک‌ا‌ی‌د د‌ا‌ی‌ن‌ب)  
[www.diakonie-dresden.de](http://www.diakonie-dresden.de)

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

**Jugend- und Drogenberatungsstelle des Gesundheitsamtes**  
(ی‌ت‌م‌ا‌ل‌س ه‌ر‌ا‌د‌ا ش‌خ‌ب ر‌د‌خ‌م د‌ا‌و‌م ه‌ر‌ا‌ش‌م و ن‌ا‌ن‌ا‌و‌ج ه‌ر‌ا‌ش‌م ز‌ک‌ر‌م)  
[www.dresden.de/drogenberatung](http://www.dresden.de/drogenberatung)

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



## گروه های خودیاری برای خویشاوندان معتادین در شهر درسدن

ممکن است بخواهید در مورد مشکلات تان با کسی صحبت کنید، که خود این احساس را تجربه کرده است. در یک گروه خودیاری، مخصوصاً برای خویشاوندان، می توانید تابو را بشکنید و در مورد نگرانی ها، نیازها و احساسات خود صحبت کنید. همچنین می توانید از این فرصت برای طرح پرسش های تان استفاده کنید یا فقط گوش دهید. شرکت کردن در یک گروه خودیاری رایگان است.

### النون - گروه خانوادگی برای خویشاوندان و دوستان افراد معتاد به مشروبات الکلی

KISS, Raum 3, Ehrlichstraße 3  
(اشتراسی 18 Freiberger Straße), 01067 Dresden  
هر دوشنبه، ساعت ۱۹  
تلفن +49 176 53 62 03 40  
ایمیل gruppe.dd@gmail.com  
www.al-anon.de

### خویشاوندان معتاد

مرکز مشاوره و درمان اعتیاد مربوط انجمن کاریتاس درسدن انجمن ثبت شده،  
Görlitzer Straße 18, 01099 Dresden  
هر دوشنبه اول در ماه، ساعت ۱۷،۳۰

### پدر و مادر و خویشاوندان کودکان و نوجوانان معتاد در درسدن «آنکر»

KISS, Raum 4, Ehrlichstraße 3  
(اشتراسی 18 Freiberger Straße), 01067 Dresden  
هر سه شنبه دوم در ماه، ساعت ۱۹  
ایمیل AnkerDD@gmx.de  
www.anker-dresden.de

### اعتیاد

مرکز مشاوره اعتیاد میسیون شهر درسدن انجمن ثبت شده،  
Glacisstraße 44, 01099 Dresden  
هر چهارشنبه آخر در ماه، ساعت ۱۸، به جز ماه دسامبر  
تلفن +49 351 8 30 04 84

## اطلاعات بیشتر در مورد گروه های خودیاری

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

### KISS - مرکز تماس و اطلاعات برای گروه های خودیاری در درسدن، مرکز ایالت

Ehrlichstraße 3  
(اشتراسی 18 Freiberger Straße), 01067 Dresden  
تلفن +49 351 2 06 19 85  
ایمیل kiss@dresden.de

در اینجا می توانید اطلاعاتی در مورد گروه های خودیاری درسدن - لاندشافت- تماس ها و مشاوره در مورد گزینه های مناسب برای شما و پشتیبانی برای تاسیس گروه های جدید دریافت کنید.

## اطلاعات بیشتر در مورد اعتیاد

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

### همانگ کننده کمک ها برای اعتیاد/ پیشگیری از اعتیاد درسدن، مرکز ایالت

Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden  
تلفن +49 351 4 88 53 58, 4 88 53 57  
ایمیل suchtkoordination@dresden.de

در اینجا شما می توانید اطلاعات مربوط به پیشگیری از اعتیاد، تماس ها و مشاوره با مراکز مشاوره اعتیاد در درسدن را پیدا کنید. این مراکز همچنین راهنمایی درمانی برای گروه های خویشاوندان ارائه می دهند و یا خود شما می توانید در اینجا مشاوره بدست آورید.



ناشر:

شهر درسدن، مرکز ایالت

اداره سلامت

تلفن +49 351 4 88 53 01

فاکس +49 351 4 88 53 03

ایمیل [gesundheitsamt@dresden.de](mailto:gesundheitsamt@dresden.de)

دفتر مطبوعات ، روابط عمومی و پروتکل

تلفن +49 351 4 88 23 90

فاکس +49 351 4 88 22 38

ایمیل [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)

شماره اداره مرکزی ۱۱۵ – ما پرسش ها را دوست داریم

گروه تحریریه:

Dr. Kristin Ferse, Pia Trübenbach, Anja Maatz, Ina Richter, Ariana Merkel

عکس‌ها:

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

طرح و چاپ:

Hi Agentur e.K., Dresden

نسخه دوم (به روز شده)، دسامبر 2019

Sucht erkennen: عنوان آلمانی:

اسناد الکترونیکی با امضای الکترونیکی مطمئن را می توان از طریق یک فرم تحویل داد. علاوه بر آن، می توان ایمیل‌های که به شهر درسدن، مرکز ایالت، فرستاده می شود با یک گواهینامه S/MIME رمزگذاری کرد و یا از راه DE-Mail ایمیل امن فرستاد. اطلاعات بیشتر در این مورد را می توان در وبسایت [www.dresden.de/kontakt](http://www.dresden.de/kontakt) دریافت. این مطالب اطلاعاتی بخشی از کار روابط عمومی شهر درسدن است. استفاده از آن برای تبلیغات انتخاباتی مجاز نیست. اما احزاب می توانند برای آگاهی اعضای خود از آن استفاده کند.