



Dresden.  
Dresden

اعتیاد و پیژنی  
د معتادینو د خپلوانو او  
ملگرو له پاره



تاسو ته نژدې يو كس د الكولو، نشه يي توكو، دارو درملو يا نورو موادو د استعمال له كبله ستونزې لري. يا دا چې هغه د رسنيو، د لوبو، سودا اخيستلو يا ډوډۍ خوړلو په وړاندې عجيبه كړه وړه بڼيې. تاسو بيا له دې كبله اندېښنه لرئ، ځان كمزورى او بې وسه بولئ او وېره لرئ.

## د دې نتيجه به څه وي؟ زه څنگه له دې وضعيت سره چلند وكړم؟

تاسو د خپلوان يا ملگري په توگه په اړونده كس كې راغلى بدلون ښايي اول درك او حس كړئ. ځكه چې هر څومره چې په بل كس كې د ځينو موادو استعمال يا مضر چلند ورته زيات اهميت پيدا كړي، همغومره درځخه فاصله نيسي. دغه ډول قطع روابط يا فاصله نيول دروندكې وي او ډېرى وخت په سړي كې سوالونه راپورته كوي.

## آيا دا زما خپله گناه ده؟ زه اوس څه شى كولى شم؟

تاسو ښايي دغه احساس هم وپېژنئ چې په زړه كې مو اصلاً د مرستې چپغه كوي، خو هيڅوك مو غږ نه اوري. يا دا چې داسې تصور لرئ چې د خپلو مشاهداتو په هكله د خبرو حق نه لرئ يا نه بې شى كولى. دغه رامنځ ته شوى وضعيت تاسو خوروي او تاسو له دغې موضوع څخه فاصله نيسئ.

## زه څه ډول چلند وكړم؟ كوم قدم بايد لومړى پورته كړم؟

لطفأ له خپلو دغسې افكارو او احساساتو سترگې مه پټوئ! اعتياد يا روږديتوب يوه مزمنه ناروغي ده. هغه د شخصيت كمزوري او په هيڅ ډول د شرم خبره هم نه ده. د اعتياد ناروغي يا روږديتوب كېدای شي د اړونده كسانو له پاره د سختو روغتيايي او رواني عواقبو سبب وگرځي، خو هغه د ټولو ښكېلو چاپېره خلكو له پاره هم ډېر ژور عواقب لري.

نو له دې كبله عملى اقدام كول مهم او صحيح دي. كله چې درك كړئ چې خپل نهايي حد ته رسېدلې يا حتى ورځخه اوښتې هم ياست، نو لطفأ گوښه مه پاته كيرئ. تاسو خپله هم د دې حق او امكان لرئ چې مرسته وغواړئ يا له هغسې نورو خلكو سره خپل نظريات شريك كړئ چې په ورته وضعيت كې قرار لري. تاسو له خپل مشكل سره يوازې نه ياست او اجازه لرئ چې ورباندې خبرې وكړئ.





## زه باید په دې اړه کوم معلومات ولرم؟

تاسو وایئ: که دی یا دا خپله صحیح او په جدي توګه وغواړي، نو کولی شي په آسانی او پرته له ستونزو له دغه حالت څخه ووځي او پای ته یې ورسوي.

لطفاً دې ته فکر وکړئ: معتاد یا روږدی کس په خپل ځان کې داسې ژور او سخت احساس لري چې دغو موادو ته اړتیا لري او خپل دغه عادت ډېری وخت بدلولی نه شي.

تاسو وایئ: موږ کولی شو په ګډه بې د بل چا له مرستې هم دغه وضعیت شا ته پرېږدو او هر څه به داسې ښه شي لکه پخوا.

لطفاً دې ته فکر وکړئ: ناروغ یا ناروغه باید خپله عملاً اقدام وکړي او مسلکي مشورو او درملني ته ضرورت لري. تاسو د ملګري یا خپلوان په توګه په سختی سره د ژوند د ملګري، لور یا زوی، مور یا پلار له نقش او رول څخه وتلی شئ. خپلوان او نژدې ملګري ډېری وخت عینی او بې طرفه لید نه لري او له معتاد کس سره یوازې د ملاتړ په توګه یو څه مرسته کولی شي.

تاسو په دې نظر یاست: که زه یوازې کافي زیار وباسم، نو کولی شم معتاد قانع کړم چې خپل نظر او خپل کړه وړه بدل کړي.

لطفاً دې ته فکر وکړئ: اکثرأ ستاسو له خوا ښه نیت بر عکس تعبیر یږي. شخړه پرې زیاتیري. یا ستاسو د مرستې وړاندیز او ملاتړ هیڅ نوع تاثیر پر اړونده شخص نه لري. دا د دې باعث ګرځي چې تاسو ځان تر فشار لاندې احساس کړئ او مجبور شئ چې مرسته وغواړئ.

تاسو په دې نظر یاست: زه سل په سلو کې مطمئن نه یم چې دغه کس په رښتیا معتاد دی او ځکه وېره لرم چې د مرستې په لټه کې شم.

لطفاً فکر وکړئ: د استعمال، سو استعمال او اعتیاد پولي مشخصی او ثابتې نه دي. ستاسو شک او تردید باید د دې خنډ نه شي چې تماس ونیسئ او د هغه څه په باره کې خبرې وکړئ چې درباندي فشار واردوي. خپل مشاهدات جدي ونیسئ!

تاسو په دې نظر یاست: حتماً به دا زما له خوا مبالغه وي او هر څه دومره خراب نه دي، بلکې هر څه لا په عادي چوکاټ کې دي.

لطفاً فکر وکړئ: کله چې تاسی خپل مشاهدات درک کوئ او جدي یې نیسئ، تاسو مرسته هم کوئ. ځکه چې د اعتیاد یا روږدیتوب د ناروغی په علایمو کې کم اهمیت وروکول او د استعمال او بدو کړو وړو ردول هم راځي. د دې څخه مه وارخطا کېږئ او مه وېرېږئ. بلکې مرسته وغواړئ!



## کومو علايمو او نښو ته بايد پام وکړم؟

د ناوړه استعمال او غير عادي کړو وړو لومړني علايم کېدای شي همدا وي:

- د شپې او ورځې د نظم گډوډېدل
- د احساساتو او روحيې نوسان يا ښکته پورته کېدل
- د موادو د استعمال ردول يا کم اهميته بلل
- په آسانۍ پارېدل او عصباني کېدل يا تعرضي برخورد
- غير قابل اطمینان اوسېدل
- د لاسته راوړنو کمېدل يا د مهمو دندو او مسؤليتو په برخه کې ناکامي
- د مهمو ملگرو څخه فاصله نيول او د نوي حلقاتو او ملگرو لټون
- د بدني علايمو شروع کېدل، لکه کم خوبې، د توجه او تمرکز کمزورتيا، د اشتهې کمېدل، لږزېدل او رېږدېدل، د سترگو د تور د ساحې غټېدل او غځېدل



## زه څه کولی شم؟

لومړی دا خبره مهمه ده: ناروغي د اړونده کس اصلي ستونزه ده او دی یا دا خپله د دې مسؤلیت لري چې یو مثبت عمل وکړي. خو تاسو د دې امکان لرئ چې د ناروغي په هکله معلومات حاصل کړئ، څو د هغه کره وړه او غیرګوتونه ښه درک کړئ. خو تغیراتو ته آمادګي په زور سره نه تر لاسه کېږي.

سره له دې هم مهمه ده چې:

■ د شفافو خبرو لاره ولټول او تاسو خپل مشاهدات تشریح کړئ، بې له دې چې توروڼه ولګوئ یا سپکي سپوري ورته ووايست. له روږدي کس سره په داسې یوه شېبه کې وغږېږئ چې مواد یې استعمال کړي نه وي.

■ ستاسو خپلي اندېښنې او ستاسو دريځ د «خپل لوري» څخه د پیغام په توګه ادا کړئ. خپلي جملې تاسو داسې شروع کړئ: زه په دې نظر یم، زه خو وینم چې، زه داسې حس کوم، زه فکر کوم چې....

■ د مرستې وړاندیز ورته وکړئ. داسې کېدای شي ورته پېشنهاد کړئ چې په ګډه به سره د مشورې یوه ځای ته ولاړ شو.

■ د خبرې ارزښت مه راکموی او مه یې غټوئ او پسې پرسوی.

■ د عاطفې په برخه کې د ملاتړ ست ورته وکړئ.

■ د نغدو پیسو مرسته ورسره مه کوئ.

■ په خپل ځان باندې فشار او دباو یا بوج د هغه د لاسه مه راولئ.

■ د هغسې عواقبو او بدو پایلو ګواښ مه کوئ چې په اصل کې یې عملي کولی نه شئ.

■ د ټولو هغو قدمونو ملاتړ وکړئ چې اړوند کس یې خپله پورته کوي.





# زما له پاره کوم ډول د مرستې امکانات شته؟

## د معتادینو مشورتي ځایونه

تاسو کولی شئ له ټولو اندېښنو سره د معتادینو لاندې مشورتي ځایونو ته مراجعه وکړئ. هلته مسلکي کسان کار کوي چې غور درته نیسي او مرسته درسره کولی شي. دغسې مشورتي ځایونه او کارکوونکي بې مکلفه دي چې ستاسو رازونه وساتي. هغوی باید له هیڅ بل چا سره پرې ونه غږیږي البته که تاسو دا ونه غواړئ. د معتادینو مشورتي ځایونه پولیس، د کار ځای ته مو یا صحي بیمې ته مو هم هیڅ ډول معلومات نه ورکوي.

تاسو کولی شئ د ټولو ستونزو په اړه خبرې وکړئ، یعنی د الکولو/شرابو یا نورو مخدره موادو او همداراز د قمار په برخه کې هم ورسره خبرې وکړئ او هغه څه بیان کړئ چې ستونزې درته جوړوي. د خپلوانو او ملگرو په هکله هم ورسره غږېدلې شئ چې داسې ورته ستونزې لري. هلته درسره مرسته کیږي، پرته له دې چې دغه مخدره مواد په آلمان کې په قانوني لحاظ اجازه ولری یا دا چې منع وي.

دغسې مشوره وړیا او مخته ده. د معتادینو د مشورو ځایونه د درېسډن ښار له خوا تمویلېږي. د معتادینو مشورتي ځایونه همداراز د اعتبار او روږدیتوب په برخه کې طبي مرستې درته برابروي. تاسو خپله تصمیم نیسئ چې کوم ډول پروگرامونه او مرستې غواړئ قبول کړئ.

د معتادینو د مشورتي ځایونو په صفحو کې آدرسونه، د تلیفون شمېرې، د اې مېل تماس او د پرانیستي وختونه موندلی شئ. د پرانیستي پر وختونو ورته زنگ وېلی او د ملاقات قرار کولی شئ. لطفاً د تماس نیولو پر وخت راته ووايست چې آیا یوه ترجمان یا ژباړونکي ته ضرورت لری که نه، او که مو پکار وي، راته ووايست چې په کومه ژبه خبرې کوی.

**Caritasverband für Dresden e. V.**

(د درېسډن د کاریتاس ټولنه)

[www.caritas-suchtberatung-dresden.de](http://www.caritas-suchtberatung-dresden.de)

**Diakonisches Werk – Stadtmission Dresden e. V.**

(بېسنبین وکای د)

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

**SZL Suchtzentrum gGmbH (زکرم ونیدات عم د)**

[www.suchtzentrum.de/horizont](http://www.suchtzentrum.de/horizont)

**Jugend- und Drogenberatungsstelle des Gesundheitsamtes**

(یاخیتروشم وداوم دردمخ واون اوخ د اوخ هل یرادا ایت غور د)

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

**GESOP gGmbH**

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



## په درېسدن کې د خپلوانو له پاره د مرستې بېلابېلې ډلې

کېدای شي وغواړئ د خپلو مشکلاتو په هکله له داسې چا سره خبرې وکړئ چې پوهېږي چې دغسې یو وضعیت څومره ځورونکی وي. د خپلوانو له پاره د خبرو اترو په یوه ډله کې کولی شئ چوپتیا ماته کړئ او د خپلو تشویشونو، اندېښنو او احساساتو په هکله سره وغږېږئ. تاسو هلته د دې امکان هم پیدا کوئ چې خپلې پوښتنې وکړئ یا خلکو ته غورځم ونیسئ. د مرستې یوې ډلې ته مراجعه کول مفت او وړیا دي.

### د الاتون د فامیلونو ډله د الکول/شرابو د معتادینو د خپلوانو او ملګرو له پاره

KISS, Raum 3, Ehrlichstraße 3 (über Freiburger Straße 18), 01067 Dresden  
هره دوشنبه، په 19 بجو  
تلیفون شمېره: +49 176 53 62 03 40  
برېښنا لیک: gruppe.dd@gmail.com  
www.al-anon.de

### د اعتیاد د ناروغانو د ملګرو ډله

Suchtberatungs- und Behandlungsstelle des Caritasverbandes Dresden e. V.,  
Görlitzer Straße 18, 01099 Dresden  
هره لمړۍ دوشنبه په میاشت کې، په 17.30 بجو

### د معتادو ماشومانو او ځوانانو والدین او ملګري په درېسدن «انکر» کې

KISS, Raum 4, Ehrlichstraße 3 (über Freiburger Straße 18), 01067 Dresden  
هره دویمه سه شنبه په میاشت کې، په 19 بجو  
برېښنا لیک: AnkerDD@gmx.de  
www.anker-dresden.de

### اعتیاد

د درېسدن ښار د اعتیاد د چارو مشورتي ځای  
Glacisstraße 44, 01099 Dresden  
هره آخیرنی چهارشنبه په میاشت کې، په 18 بجو، پرته له دسمبر نه  
تلیفون شمېره: +49 351 8 30 04 84

## د خپلمنځي مرستې د مشورتي ډلو په هکله نور معلومات

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

### KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen der Landeshauptstadt Dresden

Ehrlichstraße 3 (über Freiburger Straße 18), 01067 Dresden  
تلیفون شمېره: +49 351 2 06 19 85  
برېښنا لیک: kiss@dresden.de

دلته د درېسدن د خپلمنځي مرستې د حلقو په هکله معلومات، تماسونه او مشورې تر لاسه کوئ څو خپله انتخاب کړئ چې څنګه ملاتړ پیدا او نورې نوې ډلې تاسیس کړئ.

## د اعتیاد د موضوع په هکله نور معلومات

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

### دمعتادینو در پاره د مرستو هم‌آهنگ کونکي/د اعتیاد مخنیوی

درېسدن، د ایالت پلازمینه  
Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden  
تلیفون شمېره: +49 351 4 88 53 58, 4 88 53 57  
برېښنا لیک: suchtkoordination@dresden.de

دلته په درېسدن کې د اعتیاد په مشورتي ځایونو کې د اعتیاد د مخنیوي، اړیکو او مشورو په هکله معلومات تر لاسه کولی شئ. دغسې امکانات درته د خپلوانو په مشرۍ ځینې معالجه ډلې هم درکوي څو وکولی شئ د ځان له پاره د مشورتي خبرو امکان هم پیدا او ورڅخه استفاده وکړئ.



خپرونکی:

د درپسډن ښار

د روغتیا اداره

تلفون شمېره: +49 351 4 88 53 01

فاکس: +49 351 4 88 53 03

برېښنا لیک [gesundheitsamt@dresden.de](mailto:gesundheitsamt@dresden.de)

رسنیو، عامه چارو او پروتوکل اداره

تلفون شمېره: +49 351 4 88 23 90

فاکس: +49 351 4 88 22 38

برېښنا لیک [presse@dresden.de](mailto:presse@dresden.de)

Postfach 12 00 20

01001 Dresden

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

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

د مرکزي ادارې د تلفیون شمېره ۱۱۵ – مور ستاسو پوښتنو ته سترګې په لار یو

د تحریر هیات:

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

عکسونه:

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

تزیین او چاپ

Hi Agentur e.K., Dresden

دویم (تازه) چاپ 2019 دسمبر

سر لیک په المانی کې: Sucht erkennen

الکترونیکی سندونه له تصدیق شوي الکترونیکی نښې سره د یوې فورمې د لارې رالېږل کېدای شي. سر بېره پر دې د دې امکان هم شته چې د درپسډن ښار ته د S/MIME-Zertifikat د لارې قلف شوي یا د DE-Mail د لارې خوندي اي میلونه واستول شي. نور معلومات دلته [www.dresden.de/kontakt](http://www.dresden.de/kontakt) تر لاسه کولی شئ. دغه معلوماتي مواد د درپسډن ښار د عامه اړیکو د چارو یوه برخه ده. د دغو موادو څخه استفاده د انتخاباتي تبلیغاتو له پاره منع دي. گوندونه البته کولی شي د خپلو غړو د خبرتیا له پاره یې وکاروي.