



Dresden.
Dresden

ወልረ ምልላይ

ነዝማድን ይዕሩኽትን ሕማም ወልረ ዘልዎም ሰባት.

ትፈልጥዎ'ዶ አዚ ሓሳብ?



ሓደ ንዓኹም ዝቐርቡኩም ሰባ ጸገም ኣለዎ፡ ብምኽንያት ወልፊ ናይ ኣልኮላዊ ፡ ኣደንዛዚ ዕጽ ፡ መድሃኒትን ፡ ወይ ካልእን። ወይ ንሳ ሓደ ርኡይ ዝኾነ ስነምግባር ተርኢ ኣብ ኣታሓትዞ ምስ መራኽቢ ብዙሓን ፡ ኣብ ጽወታታት ፡ ኣብ ምዕዳግ ወይ መግቢ ምብላዕ ። በዚ ምኽንያት ድማ ንሳቶም ስክፍታታት ይገብሩ፡ ኣብኡ ኣንከለዉ ሓገዝ ዘይብሎም ይስምዖም ፡ ይቐጡዑን ፡ ይፈርሱን ድማ።

ናበይ ክመርኡ ይኽእል?
ከመይ ጌረ ነቲ ኩነታት ከስተኻኽሎ ይኽእል?

ንሳኻ/ኺ ከም ዘመድ ወይ ዓርኪ መጠን ኣቲ ምቅይያር ናይቲ ተጠቓዒ ሰብ ምናልባት ቀዳሞት ክሰምዓኩም ይኽእል እዩ። ምኽንያቱ ከምቲ ኣገዳሲ ናይቲ ትሕዝቶ ሃልቢ ወይ እቲ ጉድኣታዊ ስነምግባር ምስ ካልኣት ዝኸዉን፡ ከምኡ ድማ ናብቲ ድሕረ ባይታኻ ባዕልኻ ትወድቕ።

እዚ ናተይ ጸገም ድዩ?
እንታይ ክገብር ይኽእል?

ትፈልጥዎ'ዶ ምናልባት ኣዚ ስምዒት፡ ንዉሽጥኹም ንሓገዝ ትጽዉዑ፡ ግን ዋላ ሓደ ዝሰምዓኩም ዘየለ። ወይ ድማ ትዕዝብቲ ኣለካ፡ ብዛዓብ ናትካ ዝተዓዘብካዮ ክትዛረብ ከምዘይፍቀደካን ከም ዘይትኽኣልን። ኣቶም ዘጋጥሙ ኩነታት ንዓኹም ደስታ ዘይህበኩሙ፡ ካብቲ ኣርእስቲ ድማ ትሓፍሩ።

ከመይ ክኸዉን ኣለኒ?
ኣየናይ ስጉምቲ ክገብር ኣለኒ መጀመርታ?

በጃኹም ንኣታሓሳስባኹም ዕሽሽ በልዎ፡ ንስምዒትኩም ግን ዕሽሽ ክይትብልዎ!! ሓደ ነዊሕ ዝገበረ ወልፊ ፡ ነዊሕ ዝገበረ ዓይነት ሕማም እዩ። ንሳ ዉልቃዊ ድኽመትን ኣይኮነትን ክምኡ'ዉን ብርግጽ ምንም ዝሕፍር ነገር የለን። ሓደ ናይ ወልፊ ሕማም ነቲ ተጠቓዒ ሰብ ናብ ከቢድ ጥዕናዊ ወይ ኣእሙራዊ ሳዕቤን ክእትዎ ይኽእል እዩ። ከምኡ ድማ ንኹሉ ኣክባቢ ዓቢ መዘዝ ኣለዎ።

ዉሳነ ምዉሳድ ኣገዳስን፡ ትኽክልን ኢዩ። እንተ ድኣ ዘኪርኩም፡ ናይ ገዛእ ርእስኹም ዶብ ንኽትበጽሑ ወይ ድማ ቀዲምካ ዉጻእ። በጃኹም ኣይትፈለዩ። ዋላ ንስኹም መሰል ኣለኩም ከምኡዉን ተኸእሎ ሓገዝ ክትወስዱን ወይ ድማ ምስ ካልኣት ሰባት ሓደ ዓይነት ቦታ ንምልዉዋጥ፡ ንስኹም በይንኹም ኣይኮንኩሙን ምስ እዚ ጸገም ፡ ክምኡዉን ብዛዕቡ ኣክትዛረቡ ይፍቀደኩም ኢዩ።

እንታይ ክፈልጥ ኣለኒ ብተወሰኒ?



ንስኩም ማለትኩም፡ እንተ ድኣ ንሱ ወይ ንሳ ክኸእሉ ደሊኹም፡ ካብዚ መወጽኢ ይኸውን ኣይ፡ ከምኡ ወን መወዳእታ ናይቲ ኩነታት ጸገም የለን።

በጃኹም ሕሰቡሉ፡ እቲ ተጠቓሚ ሰብ ሓይ ብጣዓሚ ብርቱዕ ወሽጣዊ ሕቶ ናይ ሓይ ትሕዝቶ ወይ ዝሓንከረ ባህሪ የጋጥሞ & ብዙሕ ግዜ ካልእ ኣይክእልን እዩ።

ንስኩም ማለትኩም፡ ብሓባር ክንፈትሖ ኢና ፡ ዋላ ብዘይ ሓገዝ ናይ ካልእ፡ ኩሉ ኣብ ቀረባ ግዜ ከም ናይ ቀደም ክኸውን እዩ።

በጃኹም ሕሰቡሉ፡ እቲ ወይ እታ ዝሓመመ/ት ግድን ባዕላቶም ንቁሓት ክኾኑ ኣለዎም፡ ከምኡ ወን ናይ ፕሮጀክቲታት ምክርን፡ ሕክምናዊን ይድልዮም እዩ። ንስኽ ወይ ንስኺ ከም ዘመድ ፡ ከም ብጻይ፡ ከም ወላድ፡ ከም ወሉድ፡ ከም ኣቦ፡ ከም ኣደ መጠን ናትካ ዕማም ምምላጥ ጥራይ እዩ። ዘመድን ናይ ቀረባ የዕሩኹትን ዝበዘሉ ግዜ ዕላማዊ ጠመተ የብሎምን & ነቲ ተጠቓሚ ሰብ ብድሕሪኡ ጥራይ እዮም ነቲ ሓገዝ ናብ ሓይ መንገዲ ክቐሙ ዝኸእሉ።

ንስኽትኩም ማለትኩም ፡ እንተ'ድኣ ቡዙሕ እንተደኺመ ጥራይ እዩ፡ ነቲ ተጠቓሚ ሰብ ናቡኡ ከበግሶ ዝኸእል፡ ናቲ ጠባይን ፡ ሰነምግባርን ንምቕያር።

በጃኹም ሕሰቡሉ፡ ዝበዘሉ ካብኸትኩም ንጽቡቕ ዝሓሰቡዎ ሓሳብ ናብ ኣንጻሩ ክግልበጥ ይኸእል እዩ። ሓይ ግጭት እንዳባኣሰ ይኸይድ ኣሎ፡ ወይ ቀረብኩሙን፡ ሓገዝኩሙን ነቲ ሰብ ወጽኢት የብሎምን። ኣዚ ናብዚ ይመርሓካ፡ ጽዕነት ከም ዘለካ ይስምዓካ ከምኡ'ውን ሓገዝ ክትደሊ ከም ዘለካን።

ንስኩም ማለትኩም ፡ ኣነ ብጣዓሚ ርግጻኛ ኣይኮንኩን፡ ኣቲ ሰብ ብርግጽ ግዙእ ድዩ፡ ከምኡ'ውን በዚ ምክንያት ይሓፍር ድዩ ሓገዝ ንኸደሊ።

በጃኹም ሕሰቡሉ፡ ኣቲ ምቅይያር ካብ ጥቕሚ ናብ ዓመጽ ንክገዝምኡኻ ቅልጡፋት እዮም። ናትካ ተስፋ ሙቕራጽ ጥራይ መሰናኸል ከይከውን፡ ንክትራኹብን ብዘዕባ'ዚ ንክትዛረብን፡ እንታይ ንዓኻ ከም ዝተጻዕነካን፡ ግንዛቤወን ብቐምነገር ሓዘ!!

ንስኽትኩም ማለትኩም፡ ብርግጽ የጋንን ጥራይ እዩ ዘለኹ እምበር ኣዚ ብጣዓሚ ሕማቕ ኣይኮንኩን። ግን ኩሉ ነገር ሕጂ'ውን ከም ዝተለመደ ክፋል ኣይ ዘሎ።

በጃኹም ሕሰቡሉ፡ ኣማላኽኽታኹም ብምፍቃድን ፡ ብቐምነገር እንተ'ድኣ ወሲድኩም ፡ ድሮ ትሕግዙ ኣለኹም። ምክንያቱ ትንታኔን፡ ወልፊ ምጥሓስን፡ ሰነምግባርን ምስ ናይ ሕማም ወልፊ ምልክታት እዮም ዝቐጸሩ። በዚ ኣይትቐጡ-ውን ኣይትፍርሑን። ሓገዝ ድለዩ!!

አበዮናይ ምልክት ክጥንቀቅ አለኒ?



ቀዳማዊ ምልክት ናይ ሓደ ጸገም ናይ ወልፊ ወይ ተጠምትትኒ ክኾኑ ዝኸእሉ ጠባይ:

- ህርመት ለይትን ምዓልትን ምንዋሕ.
- ተሪር ናይ ስምዒት ምቅይያር.
- ሕጊ ምጥሓስን ወይ ዘይ ገድሱ ወልፍታትን.
- ፎኪስ ብስጫት ወይ ሓራቕ ስነምግባር.
- ዘይታኣማንነት.
- ኣገልግሎት ምቕናስ ወይ'ድማ ተደጋጋሚ ዉድቀት ኣብቲ ስክዒታዊ ዕዮታት.
- ምንስሓብ ካብ ኣገደስቲ የዕሩኹን ካብ ምምስራት ሓደ ሓድሽ ኣካባብን.
- ምጅማር ኣካላዊ ምልክት ሕማም: ከም እኹል ድቃስ ዘይምርካብ: ምድካም ኣቓልቦኻ: ሸዉሃት ናይ መግቢ ምስኣን: ክተንቀጥቅጥ ከለኻ: ምጉልሕ ብሌን ዓይኒ.

እንታይ ክገብር ይኸእል?



መጀመርታ ዝትግበር፡ እቲ ሕማም እዩ እቲ ጸገም፡ እቲ ወይ እታ ተጠቓዒ/ት፡ ነሱ ወይ ንሱ ፡ እቲ ሓላፍነት ባዕሎም ተሰኪሞም ኣለዉ።ንሳቶም ግን ኣማራጺ ኣለዎም፡ ባዕሎም ብዛዕባ እዚ ሕማም ሕበሬታ ንክወስዱ መታን ነቲ ስነምግባር ወይ መልሲ ጽቡቕ ጌረም ክርድእዎ። ኮይኑ ግን ፍቓድን ለውጥን ኣይግደድን እዩ።

ይኹን እምበር ኣገዳሲ ኢዩ፡

- ግልጻዊ ዝርርብ ምድላይን፡ ኣማላኽኽታኹም ምግላጽን፡ ብዘይ ክስን ወይ ድማ ጸርፍን፡ ምፍጣጥን። ተዛራረብ ልክዕ ከም ሓደ ናይ ናጻ ወልፊ ኣጋጣሚ ምስቲ ተጠቓዒ ሰብ.
- ናትኩም ስክፍታኹም፡ ኣማልኽኽታኹምን ናይቲ ኣርእስቲ ከም ምልክት -ኣነ ግለጹም። ነቲ ሙሉእ ሓሳብ ከምዚ ጌርኩም ጀምርዎ፡ ኣነ ማለተይ፡ ኣነ ይርኢ፡ ኣነ ይስምዓኒ፡ ኣነ ይሓስብ.
- ሓገዝቲ ዝኾኑ ነገራት ምቕራብ ፡ ንስኽትኩም ሓሳብኩም ክትህቡ ትኸእሉ ኢኹም፡ ንኣብነት ብሓባር ናብ ሓደ ናይ ምኽሪ ቦታ ንምኽድ.
- ንእሽተይ ኣይምሰልኩም.
- ስምዒታዊ ደገፍ ምሃብ.
- ብጥረ ገንዘብ ዘይምሕጋዝ.
- ንነብስኹም ከይተፋራሩሉ.
- ለውጢ ዘይምፍራሕ፡ እቲ ንዓኹም ብርግጽ ክልዉጠኩም ዘይክእል.
- ዝኾነ ዓይነት ስጉምቲ ምድጋፍ፡ እቲ ክብቲ ተጠቓዒ ሰብ ዝተዋሃበ.

እንታይ ዓይነት ቀረብ ኣሎ ነዓይ?



ናይ ወልፊ ምኽርታት ኣገልግሎት ዝወሃቡሉ ቦታ

ንስኩም ምስ ኩሉ ጭንቀታትኩም ንዚ ዝስዕብ ናይ ወልፊ ምኽርታት ኣገልግሎት ዝወሃቡሉ ቦታ ክተማክርዎም ትኽእሉ ኢኩም። ኣብኡ ዝሰርሑ በዓልሞያታት ክስምዕኩምን ከምኡውን ክሉግዝኩም ይኽእሉ እዮም። እቶም ናይ ወልፊ ምኽሪ ኣገልግሎት ዝህቡ ማሕበር ከምኡውን እቶም ሰራሕተኛ ብሚስጥር እዮም ዝሕዝዎ። እንተድኣ ንስኩም ተዘይደሊኹም ብዘዓብኡ ምስ ዋላዚ ሰብ ኣይዘረቡን እዮም። እቶም ናይ ወልፊ ምኽርታት ኣገልግሎት ዝህቡ ማሕበር ሚስጥርካ ንፖሊስ ነቲ ዘስርሓካ ከምኡውን ነቲ ናይ ጥዕና ኢንሹራንስ ዙኮነ ዓይነት ሓበሬታ ኣይህበን እዮም።

ምስ ኣልኮል መስተ ዝተታሓተዘ ብዘዓብ ኩሉ ነገር ምዝራብ ይካኣል እዩ፣ ወይ ብዘዕጸብ ካልእ ዕጽ ኣፋርስ ፣ ዋላ ብዘዕጸብ ቁማር፣ብዘዕጸብ እቲ ዘጭንቀካ። ከምኡውን ነዝማድካ ንዕሩካ ዝምልከት ተኮይኑ ፣ ነዓኩም ሓገዝ ክወሃቡኩም እዩ፣ ብዘይደገድስ ኣብ ጀርመን ዕጽ ኣፋርስ ይፈቀድ ይከልከል።

እቲ ምዝዋር ክፍሊት የቡሉን። እቲ ስራሕ ናይቲ ናይ ወልፊ ምክርታት ኣገልግሎት ዝወሃቡሉ ካብ ከተማ ድረስደን እዩ ዝኸፈል። እቶም ናይ ወልፊ ምክርታት ኣገልግሎት ዝህቡ ትካል ሕክምናዊ ሓገዝ ይህቡ እዮም። ንምርመራ ነቲ ናይ ወልፊ ሕማም፣ ባዕልካ ኢካ ትውስን ኣየናይ ቀረብ ወይ ሓገዝ ትቀበል።

ኣብ ነብስ ወከፍ ገጽ ናይቲ ናይ ወልፊ ምክርታት ኣገልግላት መውሃቢ ቦታ ኣድራሻ ፣ ቁጽሪ ተሌፎን፣ ሜል ኮንታክት ፣ ንክፍተሉ ግዜታት ትረኽብዎ ኢኩም ።ኣብቲ ዝኸፈትሉ ግዜታት ደዊልኩም ቆጸራ ክትሕዙ ትኽእሉ ኢኩም። ብክብረትኩም ንገሩና ክትምዝገቡ ከለኩም ቶርጓሚ ዘድልዩኩም ተኮይኑ እንተድኣ መልሱኩም እወ ኮይኑ እንታይ ዓይነት ጃንጃ።

Caritasverband für Dresden e. V.
www.caritas-suchtberatung-dresden.de

Diakonisches Werk – Stadtmission Dresden e. V.
www.diakonie-dresden.de

SZL Suchtzentrum gGmbH
www.suchtzentrum.de/horizont

Jugend- und Drogenberatungsstelle des Gesundheitsamtes
www.dresden.de/drogenberatung

GESOP gGmbH
www.gesop-dd.de

አብ ድረስደን ባዓልካ ነብስካ ምሕጋዝ ጉጅለ ነዝማድ

ምናልባት ንስካ ብዘዓባ ጸገምካ ምስ ሰብ ክትዛረብ ደሊካ ኣለካ። እቲ ሰብ ውን ንርእሱ ዝፈልጥ አብ ኸምዚ ዓይነት ኹነታት እንታይ ከም ዝስመዓካ፣ አብቲ ባዓልካ ነብስካ ምሕጋዝ ግጁኣ ብፉሉይ ነዝማድካ ሕፍርትካ ኣሊካ ብዝዓባ ጭንቀትካ ፣ ድሌታትካ ፣ ስሚዒትካ ክትዛረብ ትክእል ኢካ። ንሱኩም ኣቲ ዕድል ተጠቂምኩም ሕቶ ክትሓቱሉ ወይ ስቅ ኢልኩም ክትሰልዕሉ ትክእሉ ኢኩም። እቲ ምዝዋር አብ ባዕልኻ ነብስካ ምሕጋዝ ጉጅለ ክፍሊት የቡሉን።

AI-Anon- ንናይ ስድራ ጉጅለ ንዝማድ ንዕሩክ ካብ ናይ ኣልኮል ዉሉፋት

KISS ፣ ክፍሊ 3 Ehrlichstraße 3
(über Freiburger Straße 18), 01067 Dresden
ኩሉ ግዜ ሰኒይ , ሰዓት 07:00
ተሌፈን +49 176 53 62 03 40
ኢ-ሞይል gruppe.dd@gmail.com
www.ai-anon.de

ዘመድ ብወልፊ ጡቁዕ

ናይ Caritasverbandes Dresden e. V., ናይ ወልፊ ምክርታትን ናይ ሕክምናዊ ቦታ
Görlitzer Straße 18, 01099 Dresden
ኩሉ ግዜ ሓንቲ ሰኒይ አብ ወርሒ ሰዓት 05:30።

ስድራ፣ አዝማድ ብወልፊ ጡቁዓት ቆልዑ ፣ ሞንኣሰይ አብ Dresden.። „Anker“,

KISS, ክፍሊ 4, Ehrlichstraße 3
(über Freiburger Straße 18), 01067 Dresden
ኩሉግዜ 2. ሰልስ አብ ወርሒ ሰዓት 07:00
ኢ-ሞይል AnkerDD@gmx.de
www.anker-dresden.de

ወልፊ

ናይ ድረስደን ከተማ ተልእኮ ናይ ወልፊ ምክርታት ኣገልግሎት ዝህብሉ ቦታ
Glacisstraße 44, 01099 Dresden
ካብ ታሕሳስ ወጻኢ ኩሉ ግዜ ሓንቲ ሮቡዕ አብ ሞወዳእታ ወርሒ ሰዓት 06:00
ተሌፈን +49 351 8 30 04 84

ተወሳኪ ሓበሬታ ንናይ ነብስካ ባዕልካ ምሕጋዝ ጉጅለ

www.dresden.de/selbsthilfe

KISS – ርክብ –ከምኡውን ናይ ሕበሬታ ቦታ ንነብስካ ባዕልካ ምሕጋዝ ጉጅለ ነቲ ዘባዊ ርእሰ ከተማ Dresden

Ehrlichstraße 3 (über Freiburger Straße 18), 01067 Dresden
ተሌፈን +49 351 2 06 19 85
ኢ-ሞይል kiss@dresden.de

አብዚ ብዝዓባ ድረስደናዊያ ንነብስካ ባዕልካ ምሕጋዝ ጉጅለ ሓበሬታት ትረክቡ ኢኩም ፣ ከምኡውን ርክብ ን ምክርታትን ቁኑዕ ዙኮን ምርጫ ናዓኩም ተወሳኪ ሓገዝ ሓዲሽ ጉጅለ ንምምስራት።

ተወሳኪ ሓበሬታ ን ኣርእስቲ ወልፊ

www.dresden.de/sucht

ዘባዊ ርእሰ ከተማ ድረስደን ምዑህሃድ ናይ ወልፊ ሓገዝ ምክልካል

Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden
ተሌፈን +49 351 4 88 53 58, +49 351 4 88 53 57
ኢ-ሞይል suchtkoordination@dresden.de

አብዚ ብዝዓባ ወልፊ ምክልካል ሓበሬታ ትረክቡ ኢኩም ፣ከም ኡውን ርክብን ምክርታትን ብዝዓባ ድረስደናዊያን ናይ ወልፊ ምክርታት ኣገልግሎት ቦታ ፣ ንሰቶም ሞድሃኒታዊ ሞምርሒ የቅሩቡ እዮም፣ ዕድላት ነዓካ ናይ ምክርታት ዝርርብ ክትገብር።

አስናዳኢ

Landeshauptstadt Dresden

ናይ ጥዕና ቤት ጽሕፈት

ተሌፎን +49 351 4 88 53 01

ፋክስ +49 351 4 88 53 03

ኢ-ሞይል gesundheitsamt@dresden.de

ቤት ጽሕፈት ናይ ጋዜጣ ፣ህዝባዊ ርክባት ፕሮቶክፕል

ተሌፎን +49 351 4 88 23 90

ፋክስ +49 351 4 88 22 38

ኢ-ሞይል presse@dresden.de

Postfach 12 00 20

01001 Dresden

www.dresden.de

facebook.com/stadt.dresden

ማእከላዊ መንግስቲ መደወሊ 115 – ሕቶ ንፎቱ ኢና

ክፍሊ-ዜና:

Dr. Kristin Ferse, Pia Trübenbach, Anja Maatz,

Ina Richter, Ariana Merkel

ስእልታት:

iStockphoto (አርእስቲ: © aldomurillo, 7ጽ 2: © courtneyk, 7ጽ 4: © franckreporter), Shutterstock (7ጽ6: © TZIDO SUN), Fotolia (7ጽ8: © VadimGuzhva, 7ጽ10: © Photographee.eu)

ዲዛይንን ፍርያት:

Hi Agentur e.K., Dresden

2 (ሕዳሽ) ሰንዳኣ ፣ ታሕሳስ 2019

አርእስቲ ርመን: Sucht erkennen

ቡቁዕ ዙከን ኤሌክትሪካዊ ፈርማ ዘለዎ ኤሌክትሪካዊ ሰነድ ብቅርጺ ዓይነት ክቀርብ ይኽእል እዩ። ብተወሰኑ ንዘባዊ ርእሰ ከተማ ድረስደን E-Mails ናይ ምጥቃም ዕድል ኣሎ ፣ናይ S/MIME ምስክር ወረቀት ብምስጢር ወይ ብ DE-Mail ዉሑስ ዙከን E-Mail ምስዳድ፣ ተወሳኪ ሓበሬታ ትሕቲ www.dresden.de/kontakt. እዚ ሓበሬታ ጭብጥታት ሓደ ክፋል መንግስታዊ ናይቲ ዘባዊ ርእሰ ከተማ ድረስደን ህዝባዊ ርክባት ኣዩ። ንናይ ምምራጽ ረክላም (Wahlwerbung) ትቅሚ ክውዕል የቡሉን ። ይኩንደኣበር እኛም ፖለቲካዊ ፖርቲ ንሕበሬታ እኛም ኣባላት ክጥቀምሉ ይክእሉ እዮም።

www.dresden.de/sucht