

BREAKING THE ICE
IN OUR COMMUNITYتحطيم مشكلة ICE (الآيس أو الثلج)
في مجتمعنا

Crystalline methamphetamine (ice) use in the family

استخدام Crystalline methamphetamine (ice) (المتمفيتامين البلوري (آيس)) في العائلة

لقد برز اهتمام كبير في أستراليا بموضوع استخدام Crystalline methamphetamine (ice) (المتمفيتامين البلوري (آيس))، وأكثر هذا الاهتمام هو بغرض الإثارة. من المهم أن نتجاوز هذه الأفكار النمطية وأن نركّز على الشخص وليس على المخدّر.

في أستراليا، يستخدم عدد صغير فقط من الناس الآيس بصورة منتظمة، وسيعاني من المشاكل عدد يشكّل نسبة صغيرة منهم فقط. يمكن أن يكون وجود عضو في العائلة يستخدم الآيس مصدراً للضغط النفسي والقلق. ومن الطبيعي أن نشعر بالعجز والإحباط والاضطراب. لكن من المهم أن لا نقطع الأمل. فالآيس مخدّر مثل أي مخدّر آخر، ومن الضروري جداً احتضان عضو العائلة ذاك وليس تهميشه. فباستطاعة المرء أن يتوقف، بل هو يتوقف فعلاً عن تعاطي هذا المخدّر، وباستطاعتك أن تساعد عضو العائلة المعني بتقليل الأضرار والحفاظ على سلامته. هناك خدمات للدعم، ومع أنه لا توجد إجابات بسيطة فإن الإستراتيجيات التالية قد تساعدك أنت وعائلتك.

كيف يمكنني أن أعرف إذا كان الشخص يستخدم المتمفيتامين البلوري؟

من الصعب أن تعرف على وجه اليقين بأن شخصاً ما يستخدم الآيس. وتأثيرات الآيس يمكن أن تختلف من شخص إلى آخر. قد تشير التغيّرات التي تحصل في التصرفات والطباع إلى استخدام الآيس أو مادة أخرى، إلا أن هذه التغيّرات قد تشير أيضاً إلى وجود مشكلة في حياة الشخص لا علاقة لها بالمخدّرات.

قد يكون عليك الاهتمام بالإشارات التي يبدو أنها غريبة عن الشخص، بصرف النظر عما إذا كانت المخدّرات أم لم تكن من أسبابها. تشمل هذه الإشارات ما يلي:

- تقلبات المزاج
- التعب
- سورات الغضب
- قلة التفاعل مع العائلة إلى أدنى حد
- مشاكل مع الشرطة
- تغيّرات في أنماط الأكل
- التغيّب المتكرّر عن المدرسة/العمل
- تغيير الأصدقاء بصورة مفاجئة
- حاجة إلى المال لا يمكن شرح سببها
- تدهور الأداء في المدرسة/العمل
- اختفاء المال والأغراض الثمينة
- ضعف الذاكرة
- انخفاض في الأنشطة الأخرى التي ربما كانت موضوع اهتمام الشخص سابقاً
- ضعف التركيز
- الانسحاب الاجتماعي

(ملاحظة: قد تكون هذه الإشارات ذات صلة باستخدام أية مادة)

ما هو الاعتماد على المخدّرات؟

يُفهم أن الشخص قد صار معتمداً على مخدّر ما عندما يحتاج إلى استخدامه بصورة منتظمة ليصبح شعوره "طبيعياً" وعندما يبدأ اشتهاؤه لاستخدام ذلك المخدّر بأن يصبح أكثر أهمية من الأشياء الأخرى في حياته، كالعلاقات أو العائلة أو العمل.

هناك درجات للاعتماد تتراوح من الاعتماد الخفيف إلى الاستخدام القهري (الذي يُشار إليه غالباً بكلمة إدمان). من المستحيل أن نعرف طول المدة أو مدى تكرار استخدام الشخص للآيس قبل أن يصبح معتمداً عليه، إذ أن ذلك يختلف من شخص إلى آخر.

من المهم أن نفهم أن معظم الذين يستخدمون الآيس لا يصبحون معتمدين عليه.

التسلح بالمعلومات

اجمع معلومات عن تأثيرات الآيس لكي تستطيع أن تفهم بصورة أفضل الوضع الذي قد تكون فيه عائلتك. ففهم التأثيرات، يمكنك تحديد درجة الخطر على الشخص الذي يستخدم الآيس وعلى الذين حوله.

كيف يمكنك المساعدة

يكون أفراد العائلة في الغالب في وضع يمكّنهم من مساعدة الفرد على القيام باختيارات أفضل بشأن الآيس ومن الاتصال بخدمات الدعم لطلب مزيد من المساعدة.

إذا اشتبهت بأن أحد أفراد العائلة يستخدم الآيس، حاول المحافظة على هدوئك والتفكير بالطريقة التي ستحدّثه بها، إذ أن الهدوء والاحترام والتواصل المفتوح أكثر فائدة للطرفين. أما المواجهة الكلامية أو الجسدية مع الشخص الذي يستخدم الآيس فإنها ستزيد الأمر سوءاً ولن تفيده. بالتعبير عن قلقك بشأن تصرف معين وعدم اتهام الشخص مباشرة باستخدام الآيس، تعطيه فرصة للتحدّث عن الأمور التي تحصل في حياته. قاوم الإغراء للبحث في غرفته عن أدلة لوجود الآيس، إذ يُحتمل أن يؤدي ذلك إلى ضرر أكبر من أية فائدة، حيث أن ذلك سيخلق جوّاً من الشك وعدم الثقة.

حدّد الاستخدام الذي يؤدي إلى مشاكل

ليس من السهل أبداً تحديد ما إذا كان الشخص الذي يهّمك صالحه يستخدم الآيس. والأمر في الغالب موضوع إدراك شخصي. يتفق الكثير من الخبراء على أن استخدام الآيس بطريقة تؤدي إلى مشاكل لا يُقاس بكمية الآيس التي يستخدمها الشخص، بل بكيفية تأثير المخدّر على حياة الشخص وحياة من حوله.

شارك الأمور التي تقلقك

تحدّث مع أفراد العائلة الآخرين عن طريقة استعدادهم للمشاركة في التعامل مع اعتماد الشخص على الآيس. يمكن أن تساعد هذه المحادثة على صياغة ما تتوقعه وإيجاد شبكة دعم لكي لا يشعر أفراد العائلة بالعزلة وبهول الوضع.

من المهم أيضاً أن يتبادل الأشخاص الذين حول مُستخدم الآيس معرفتهم بالوضع لكي يمكن تبني موقف منسجم، فعندما يكون الجميع على مستوى موحد من الموضوع يكونون في وضع أفضل لتقديم الدعم لفرد العائلة المعني الذي يهتمون بصالحه.

اختر وقتاً مناسباً للكلام

إذا واجهت شخصاً في وقت عندما لا يكون مستعداً، فقد يميل نحو تبني ردّة فعل دفاعية. حاول أن تتخلّص من كل ما يؤدي إلى الانشغال بأشياء أخرى، مثل أجهزة الموبايل. وتجنّب إجراء محادثة بشأن موضوع هام عندما يكون الشخص تحت تأثير الآيس أو مواد أخرى كالكحول.

اشرح كيف يؤثر تصرفه عليك

أبقي التواصل مفتوحاً. من أهم الخطوات التي تؤدي إلى التغيير أن تقدّر ما يحصل وأن تشرح كيفية شعورك إلى الشخص الذي يستخدم الآيس. ينبغي أن يكون الشخص الذي يستخدم الآيس مستعداً للتغيير قبل أن يتوقف عن استخدامه. والتحدّث مع الشخص قد لا يؤدي إلى تغيير فوري، لكنه بداية.

قد تساعد الاقتراحات التالية:

- اشرح كيفية شعورك وكيفية تأثير استخدام الشخص للآيس عليك.
- أعط أمثلة واضحة من تصرفاته وكيفية تأثيرها عليك.
- حاول المحافظة على هدوئك والالتزم بالنقطة التي ترغب في إيصالها إليه.
- ارفض الخوض في مشادة كلامية.
- استخدم جملاً تبدأ بـ "أنا" وليس بـ "أنت".

حاول قول	بدلاً من قول
"إنني فعلاً قلق بشأن ..."	"عليك أن ... أو "يجب عليك أن ..."
"أشعر بـ... عندما تقوم بـ..."	"مشكلتك هي أن ..."
"إنني قلق من ..."	"الأفضل أن تفعل ... وإلا ..."

اطرح أسئلة هادئة ومحترمة مثل:

- "ما الذي يعجبك في استخدام الآيس؟"
 - "ما الذي لا يعجبك؟"
 - "إلى ما يؤدي بك ذلك؟"
- حاول عدم الضغط للحصول على إجابات. لا بأس في ترك الأسئلة معلقة. من المهم للشخص الذي يستخدم الآيس أن يدرك كيفية تأثير تصرفه عليك.

اصغ

إذا أراد عضو عائلتك المعني أن يخبرك شيئاً عن وضعه، اصغ إليه بانتباه بدون أن تحكم عليه. أتح له مجالاً وشجّع على التحدّث بجملة كاملة بدون مقاطعة. وبعد الانتهاء من الكلام، أعد له ما سمعته منه وفهمته لكي يشرح لك أية أمور أسأت فهمها.

لا تحاول أن تحلّ مشكلته، إذ أنها مشكلته هو، والتغيير الحقيقي طويل المدى لن يحصل إلا عندما يتحمّل الشخص مسؤولية أفعاله ويعالج نتائجها.

القضايا المالية

إن معرفة ما إذا كان عليك أن تعطي مالياً إلى عضو العائلة الذي يستخدم المخدّرات موضوع معقد. فأنت لا تريد أن تمكّنه من استخدام المخدّر، لكنك في الوقت ذاته لا تريد أن تراه مديوناً أو أن يلجأ إلى وسائل غير قانونية للحصول على مالٍ من مكان آخر.

مهما كان القرار الذي تتخذه فإنه سيكون قرارك المناسب، طالما أنك لا تعطيه أكثر من طاقتك. من المهم أن تتذكّر ألا تصبح مديوناً لكي تدعم استخدامه المخدّر، وإذا اخترت أن تساعد مالياً، أن تقوم بذلك بوعي وبدون امتعاض.

ضع حدوداً

اشرح قواعد بشأن ما يُعتبر تصرفاً مقبولاً أو غير مقبول في بيتك ونتائج انتهاك هذه القواعد. قرّر حدودك، وكن واضحاً ومباشراً، والتمزم بما تقوله. ويجب أن تكون نتائج تجاوز الحدود واضحة ومعقولة وألا تشمل تهديدات لا تستطيع تنفيذها، كأن تقول مثلاً "إذا استمررت في استخدامه فسيكون عليك ترك المنزل".

اعثر على خيارات العلاج

هناك الكثير من خيارات العلاج والدعم المتوفرة. والأساليب المختلفة تفيد أناساً مختلفين في أوقات مختلفة. فالشخص لا يكون مستعداً أحياناً بعد للتوقف عن استخدام المخدرات، لكن خيارات العلاج التي تركز على تقليل الضرر قد تكون مفيدة. ومن المستبعد أن يؤدي إجبار شخص على العلاج، عندما لا يشعر بأنه مستعد، إلى نتائج إيجابية.

قدّر التغييرات الصغيرة

يمكن أن يكون من الصعب أن تظل إيجابياً عندما يكابد شخص تحته من تأثيرات الأيس وكمل الأمور التي يمكن أن يؤدي إليها استخدام الأيس أو إلى تفاقمها. لكن حاول أن تقدّر الخطوات الإيجابية للتعامل بصورة أفضل مع هذه التحديات من جانب الشخص الذي يستخدم المخدرات ومن جانبك أنت.

إدارة ردة الفعل السيئة للأيس

قد يؤدي استخدام الأيس أحياناً إلى تصرف عدواني. إذا حصل ذلك:

ابق هادئاً

- تحرك ببطء وحاول أن تقلل من النظر إلى عيني الشخص.
- أعط الشخص سعة من المكان ولا تتجمعوا حوله.
- حافظ على انخفاض صوتك وهدوئه وثباته.
- أبعد الأطفال.
- اجعل المكان مأموناً بأقصى ما يمكنك؛ أبعد الأشياء الخطرة.
- لا تطرح كثيراً من الأسئلة. قل أشياء مثل: "إنني لست غاضباً منك - كل ما أريده هو ضمان سلامتك".
- حاول استخدام اسم الشخص. مثلاً، "جيسون، هل تستطيع أن تخبرني ما الذي يجري لك الآن؟"

طمئنه

- قدّم الدعم. أخبره بأنه سيكون على ما يرام وأن شعوره الحالي سيزول عندما يتلاشى تأثير الأيس.
- ساعده على الهدوء بتشجيعه على الانتقال إلى مكان هادئ حيث يمكنه الاستراحة.
- اصغ إلى ما يقوله وردّ عليه بملاحظات تهدئة. فهذا ليس وقت للجدال.

استجب للحالة

إذا كنت قلقاً بشأن شخص استخدم الأيس اتصل بالإسعاف على الرقم ثلاثة أصفار (٠٠٠). لا يحتاج موظفو الإسعاف لإشراك الشرطة في الموضوع. إذا أصبح الشخص عنيفاً أو صار يهدّد بإيذاء نفسه أو شخص آخر، ابتعد أنت والأخرون إلى مكان آمن واتصل بالشرطة على الرقم ثلاثة أصفار (٠٠٠).

احصل على الدعم لنفسك ولعائلتك

من المهم جداً توفر الدعم لك ولعائلتك خلال هذا الوقت العصيب. ويمكن أن يكون من الصعب بصورة خاصة لك عندما لا يكون الشخص الذي يستخدم الأيس مستعداً لتغيير تصرفه. وحتى عندما يقرّر تغيير تصرفه، يمكن أن يستغرق ذلك وقتاً طويلاً ويمكن أن تكون هناك انتكاسات كثيرة خلال تلك العملية.

تذكر أن الشخص الذي يستخدم الأيس هو الوحيد الذي يستطيع أن يغيّر تصرفه. ما يمكنك أنت أن تتحكّم به هو كيفية تعاملك مع الوضع. لذلك فإن الاعتناء بنفسك جزء هامّ فعلاً من عملية مساعدة الشخص الذي يستخدم الأيس ومساعدة عائلتك.

تتأثر العائلات باستخدام المواد عموماً بطرق مختلفة. عندما تتحدّث عن استخدام المخدرات في العائلة، من المهم أن لا ننسى التأثيرات المحتملة على الأطفال عندما يقوم والدوهم المعينون برعايتهم باستخدام مواد مثل الأيس. ومع أن استخدام الأيس بحد ذاته لا يكفي لتدخل سلطات حماية الأطفال، فإنه قد يكون من الأسباب التي تسهم في إهمال الأطفال أو الإضرار بهم أو إلى شكل آخر من أشكال الإساءة نحو الأطفال التي قد تتطلب تدخل سلطات "حماية الطفل".

من المهم أن تعتني بنفسك - ليس عليك أن تواجه مشاكل المخدرات لوحده. يمكنك أن تفكر في ما يلي:

التحدّث مع أحد الأصدقاء: قد يكون من المفيد مناقشة المشكلة مع صديق لك، إذ أن التحدّث عن كيفية شعورك قد يساعد على توضيح أفكارك وتحديد كيف ستتصرّف. وربما قد يفيد ذلك في مجرد تنفيس شعورك المحبوس. من الأسهل التحدّث مع شخص تثق به وترتاح معه، وربما كان ذلك الشخص مدركاً لوجود أمر ما. وقد يحصل أن يكون مثل ذلك الشخص مرّ بوضع مشابه لوضعك. يكون الناس عادةً راغبين جداً في مساعدة أصدقائهم، لكن في الغالب ينبغي طلب ذلك منهم.

التحدّث مع أحد المحترفين: يمكن أن يكون التحدّث مع شخص خارج حياتك اليومية، كـمستشار محترف مثلاً، خياراً مفيداً. فقد سبق لهم أن تحدّثوا مع كثيرين في أوضاع مشابهة، ويستطيعون استكشاف طرق للتعامل مع المشكلة. ستعثر على محترفين يتمتعون بالخبرة في التعامل مع مشاكل المخدرات في مركز صحة المجتمع المحلي أو في إحدى وكالات العلاج من الكحول والمخدرات.

الانضمام إلى إحدى مجموعات المساعدة الذاتية: ينضم البعض إلى مجموعات المساعدة الذاتية أو الدعم الذاتي لمشاركة أفكارهم وتجاربهم مع آخرين يواجهون أو واجهوا مشاكل مشابهة. هناك عدّة أنواع من مجموعات المساعدة الذاتية للعائلات والأصدقاء ويمكن أن يكون لكل منها أسلوبها الخاص. قد تريد الذهاب إلى عدة اجتماعات مختلفة قبل أن تستقر على واحدة تناسبك.

مزيد من المعلومات

خطوط المساعدة والدعم

(٢٤ ساعة، ٧ أيام في الأسبوع)

خدمة معلومات الكحول والمخدرات

سيدني وضواحيها: 02 9361 8000

مناطق نيو ساوث ويلز الإقليمية والريفية: 1800 422 599

خط علاج المنتهات

سيدني وضواحيها: 02 9361 8088

مناطق نيو ساوث ويلز الإقليمية والريفية*: 1800 10 11 88

*يرجى ملاحظة أن أرقام الاتصال المجانية ليست مجانية

من هواتف الموبايل، باستثناء هواتف الموبايل من تلسترا.

الدعم العائلي الخاص بالمخدرات - www.fds.org.au

من كل أنحاء أستراليا: 1300 368 186



BREAKING THE ICE
IN OUR COMMUNITY

FACT
SHEET

Further information

Help and support lines (24 hours, 7 days a week)

Alcohol and Drug Information Service

Sydney metropolitan: 02 9361 8000
Regional & rural NSW: 1800 422 599

Stimulant Treatment Line

Sydney metropolitan: 02 9361 8088
Regional and rural NSW free call*: 1800 10 11 88

Please note free call numbers are not free from mobile phones, except Telstra mobiles

Family Drug Support – www.fds.org.au

Australia-wide: 1300 368 186

Other help and support services and resources

If there are concerns about the health or emotional safety of children within the home, call the **Child Protection Helpline on 132 111**.

Where children are old enough to recognise they would like assistance or to talk to someone the **Kids Helpline – 1800 55 1800** is Australia's only free, private and confidential phone counselling service specifically for young people aged between 5 and 25.

Aboriginal Health & Medical Research Council of NSW

02 9212 4777

Contact AH&MRC for details of your local Aboriginal Community Controlled Health or Residential Rehabilitation Service

NSW Users and AIDS Association – www.nuaa.org.au

Sydney metropolitan: 02 8354 7343
Regional and rural NSW: 1800 644 413

ACON – www.acon.org.au

ACON's Substance Support Service offers specialist LGBTI-friendly counselling for stimulant and crystalline methamphetamine users.
NSW Intake Line: 02 9206 2000

Breaking the Ice (Australian Drug Foundation) website www.adf.org.au/breakingtheice

A joint project by the Australian Drug Foundation and NSW Health aiming to reduce harms from crystalline methamphetamine (ice) in NSW.

Your Room website – yourroom.com.au

Website providing access to confidential counselling, information and resources for people in NSW, including a range of Indigenous resources.

Stimulant Health Check

An LGBTIQ-friendly resource with information about discussing your stimulant use in regular GP health check-ups.

ACON: 02 9206 2000

Links to further help and support

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Pages/treatment.aspx
www.druginfo.adf.org.au/contact-numbers/help-and-support

Statistics

NSW statistics on crystalline methamphetamine

www.healthstats.nsw.gov.au/Indicator/beh_illimethed/beh_illimethed

Australian statistics on crystalline methamphetamine

www.druginfo.adf.org.au/topics/quick-statistics#amphetamines

Online resources

Crystalline methamphetamine

background paper – NSW data (NSW Health)
www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/background-paper.pdf

Crystalline methamphetamine

Key messages (NSW Health)
www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/key-messages.pdf

Crystalline methamphetamine (ice) (NSW Health)

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Documents/crystalline-methamphetamine.pdf

Ice: family and friends support guide

www.druginfo.adf.org.au/infographics/ice-family-friends-support-guide

For information on withdrawal and treatment

see www.adf.org.au/cdat-breaking-the-ice-resources

BREAKING THE ICE IN OUR COMMUNITY

-  twitter.com/austdrug
-  facebook.com/australiandrugfoundation
-  adf.org.au/subscribe
-  adf.org.au/breakingtheice
-  yourroom.com.au

Suite 903, Level 9
122 Arthur Street, North Sydney NSW 2060
PO Box 338, North Sydney NSW 2059
Email adf@adf.org.au
Telephone 1300 858 584 (DrugInfo)

FACT SHEET

© The Australian Drug Foundation, 2016.
ABN 66 057 731 192.

Disclaimer: The Australian Drug Foundation has used its best endeavours to ensure that material contained in this publication was correct at the time of printing. The Australian Drug Foundation gives no warranty and accepts no responsibility for the accuracy or completeness of information and reserves the right to make changes without notice at any time in its absolute discretion.