

# الميثامفيتامين عقار سبيد وأيس (SPEED AND ICE): الحقائق

## ما هو الميثامفيتامين؟

الميثامفيتامين (methamphetamine) عبارة عن منبه، وهو من مجموعة العقاقير الأمفيتامينية المصنعة من مواد كيميائية متوفرة بسهولة، تساعد المنبهات على تسريع عمل الدماغ والجهاز العصبي.

يقوم الأطباء، في بعض الأحيان، بوصف العقاقير الأمفيتامينية لعلاج بعض المشاكل الصحية، ولكن في الغالب، يستخدم الناس الأمفيتامين الذي يتم صنعه بطريقة غير قانونية، معظم هذه العقاقير التي تباع حالياً في الشارع في أستراليا هي من الميثامفيتامين أو من شكل مغاير من هذا الجزيء والتي هي أقوى من الأمفيتامينات الموصوفة.

## أشكال الميثامفيتامين

الميثامفيتامين متوفر بثلاثة أشكال مختلفة معروفة عموماً باسم Speed و Base و Ice ولكنها تختلف في نقاوتها. تبلغ نقاوة Ice حوالي 80%، في حين تبلغ نقاوة Speed في العادة حوالي 20-10%.

يعاني الأشخاص من بعد استخدام كميات كبيرة من Ice من صعوبات نفسية وجسدية خطيرة.

## عقار SPEED

عادة ما يكون عقار Speed على شكل مسحوق أبيض أو أصفر، ولكن من الممكن شراؤه أيضاً كأقراص. يقوم الناس إما بتنشقه من خلال الأنف (شمّه) أو بحقنه أو بلعه على شكل أقراص أو كبسولات. يُعرف عقار Speed أيضاً باسم غوي وويز وريف وأبيرز. غالباً ما يخلط أو يخفف الأشخاص الذين يبيعون عقار Speed المسحوق مع أشياء أخرى تبدو متشابهة، وذلك لزيادة كمية العقار. من الممكن أن يكون لبعض المواد التي يتم خلطها آثار مزعجة أو ضارة، من الصعب معرفة ما يحتويه العقار بالفعل.

## عقار BASE

عقار Base هو مادة رطبة أو زيتية ذات لون أبيض مائل إلى الصفرة أو إلى البني وهو أكثر نقاءً من المسحوق. وله أشكال متعددة كثيرة ويعرف أيضاً باسم النقي وبابست وواكس. يتم في العادة حقن عقار Base ولكن قد يتم بلعه أحياناً. استخدامه غير شائع في أستراليا.

## عقار ICE

عقار Ice هو أنقى أشكال الميثامفيتامين الموجود في أستراليا. شكله عادة كبلورات عديمة اللون مائلة إلى البياض أو مسحوق خشن شبيه بالكريستال. ولكن من الممكن أن يجده أيضاً في ألوان أخرى. يُعرف عقار Ice أيضاً بالكريستال أو كريستال ميث أو ميث أو شابو. ويتم في العادة إما تدخينه أو حقنه. يدخل العقار الذي يتم تدخينه أو حقنه إلى الدماغ بشكل أسرع مما يولد "التيقظ" ويجد الكثير من الناس صعوبة كبيرة في مقاومة تكرار أخذه. لهذا السبب يظن بعض الأشخاص بأن "الإدمان عليه سهل جداً". يتم كذلك تنشقه من خلال الأنف (شمّه) أو بلعه أو إدخاله في الشرج (قذفه). لجميع أشكال التعاطي تأثير جسدي وعقلي، بما في ذلك الاعتماد.

يعتبر عقار Ice، بسبب نقاوته، أكثر قوة من عقار Speed و Base ولذلك يعمل على إجهاد الجسم بشكل أكبر عند استخدامه. بالتالي قد يشكّل استخدامه خطورة أكبر، وله آثار جانبية أقوى والانتكاس الذي يحصل نتيجة استخدامه أسوأ. قد يشعر المستخدم، أثناء "الانتكاس"، بأنه مستنفذ جسدياً وعاطفياً. وقد يعاني بعض المستخدمين من "انهيار مفاجئ" - وهي مشاعر سلبية مرتبطة بالانتكاس.

ينتج كذلك عن التعديلات التي يتم إجراؤها على تكوين الميثامفيتامين عقاقير أخرى مثل MDMA (ميثيلين داوكسي ميثامفيتامين) أو إكستاسي.

## تأثير الميثامفيتامين

يعتمد تأثير الميثامفيتامين عليك على:

- الكمية التي تستهلكها ومدى نقاوتها
- طولك ووزنك
- صحتك العامة
- مزاجك
- تجربتك السابقة المرتبطة باستهلاكك لعقار Speed
- ما إذا تم أخذ الميثامفيتامين لوحده أو مع عقاقير أخرى.
- الآثار المباشرة والطويلة الأمد لجميع أنواع الميثامفيتامين هي نفسها، ولأن عقار Ice هو أكثر أنواع الميثامفيتامين فاعلية أو نقاء، يترجّح حدوث كافة التأثيرات والآثار الجانبية وتكون أقوى من عقار Speed و Base.
- قد تتضمن الآثار الجسدية ما يلي:
- سرعة ضربات القلب (الخفقان)
- التنفس بشكل أسرع
- الشعور بأثقل جوعاً
- ارتفاع ضغط الدم
- يبدو بؤبؤ العين أكبر
- التعرّق بشكل كبير
- التحرك بشكل أسرع
- صعوبة في النوم
- انقباض الفك وصرير الأسنان
- الشعور بالصداع
- الشعور بالدوار
- الشعور بالتملل
- الارتعاش
- عدم انتظام التنفس

- تصبح ضربات القلب سريعة جداً
- أو غير منتظمة بالإضافة إلى الألم في الصدر
- الشحوب.
- قد تشمل الآثار النفسية:
- الشعور بأثقل بحالة جيدة وبالثقة
- الشعور باليقظة والنشاط
- الشعور بالإثارة أو الاضطراب
- كثرة الكلام
- الشعور بالإثارة الجنسية
- الشعور بالعدوانية
- الشعور بالقلق أو الذعر
- المخاطرة بشكل أكبر من المعتاد
- الشعور بأثقل قوي جداً أو أثقل أفضل من الآخرين
- تصبح عدائياً أو عدوانياً
- الإصابة بالذهان - وهو مشكلة نفسية خطيرة تبدأ فيها بسماع الأصوات وتخيل الأشياء والخوف من رغبة الآخرين بأذيتك
- تفاهم أعراض اضطراب الصحة العقلية الذي تعاني منه.

## تأثير الميثامفيتامين

### الأثار على المدى الطويل

إذا كنت تستخدم الميثامفيتامين في أحيان كثيرة ولفترة طويلة من الوقت، قد:

- تصبح معتمداً على العقار (انظر فقرة "التحمل والاعتماد")
- تصبح عصبياً أو قلقاً أو مضطرباً
- تراجع ذاكرتك ويقل تركيزك
- تمرض أكثر من المعتاد لأن جسمك لا يستطيع مقاومة المرض بشكل سليم
- تشعر بالإحباط
- تصاب بالذهان
- تتعرض لمشاكل على صعيد العلاقات أو العمل أو المال أو القانون أو السكن
- يحدّ ذلك من قدرتك على الاضطلاع بمهامك كوالد(ة)/مقدم رعاية رئيسي لأطفال.

من الممكن أن تسبب الطريقة التي يستهلك المرء من خلالها الميثامفيتامين المشاكل أيضاً، مثلاً:

- من الممكن أن يؤدي شتم العقار إلى حدوث نزيف في الأنف ومشاكل في الجيوب الأنفية وتضرر الأنف من الداخل.
- إن حقن الميثامفيتامين بأدوات حقن غير معقمة يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالفيروسات التي تنتقل عن طريق الدم مثل فيروس نقص المناعة البشرية والتهاب الكبد B و C وتسمم الدم (تتعمق الدم) وإخراجات الجلد (القرح مع القيح). لا تقم مطلقاً بمشاطرة الأجهزة (الإبر والحقن) أو الملاعق أو الماء أو الفلاتر أو مسحات الكحول أو أربطة الأوردة الضاغطة. في نيو ساوث ويلز، تتوفر أدوات الحقن المعقمة المجانية من المنافذ المشتركة ببرنامح توفير الإبر والحاقن (NSP) وكذلك من صيدليات مختارة، اتصل بخدمة تقديم المعلومات

عن الكحول والمخدرات (ADIS) للاستفسار عن أقرب منفذ لبرنامج NSP.

- من الممكن أن يؤدي حقن العقار إلى انسداد الأوعية الدموية (الناجم عن حصر العقار للأوعية الدموية أو عن المواد التي يتم خلطها أحياناً مع عقار "Speed") مما يؤدي إلى تضرر أعضاء الجسم بشكل كبير على غرار الكبد والقلب والكليتين وإلى التهاب الأوعية الدموية وحدوث الخراجات.
- حقن المواد الأُمفيتامينية وشتمها يزيد من احتمال الاعتماد على العقار والتعرض لمشاكل صحية أخرى.
- يزيد احتمال إصابة مستخدمي الميثامفيتامين المعتمدين عليه بالعدوى المنقولة جنسياً أو بالفيروسات التي تنتقل عن طريق الدم أو وقوع الحمل غير المخطط له بسبب زيادة احتمال ممارسة الجنس بدون حماية.

## حالات الطوارئ بالميثامفيتامين المرتبطة

إذا لم تستطع إيقاظ شخص ما أو كنت تعتقد بأنه قد تعرض لإصابة في الرأس جراء سقوطه الناجم عن استهلاك العقاقير - اطلب الإسعاف على الفور - **اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000) (Triple Zero).**

في حال كان الشخص يقوم بخلط الميثامفيتامين مع عقاقير أخرى، أخبر المسعفين من NSW Ambulance بالذي تناوله بالضبط. المسعفون متواجدون لتقديم المساعدة. لا يُقجم المسعفون في العادة الشرطة **ما لم** يكن هناك خطر على أنفسهم أو على الأشخاص/الأطفال الآخرين أو في حال توفي شخص ما أو تم ارتكاب جريمة (مثل العنف أو السرقة).

## الجرعة المفرطة

من الممكن أن يؤدي استهلاك الميثامفيتامين إلى حصول أي شخص على جرعة مفرطة، وقد تتسبب حتى الكميات الصغيرة في حصول بعض الأشخاص الذين يعانون من رد فعل قوي تجاهه على وجه الخصوص على جرعة مفرطة. يزيد احتمال تعرضك لجرعة مفرطة إذا كنت بمفردك، حصول الشخص على جرعة مفرطة قد يسبب له التالي:

- ذهان ناجم عن استهلاك الميثامفيتامين. لفترة قصيرة من الوقت في العادة
- سرعة ضربات القلب أو عدم انتظامها أو ضعفها
- نوبة قلبية
- نزيف في الدماغ
- حمى شديدة جداً
- الموت (نادراً).

## خلطه مع عقاقير أخرى

يقوم الأشخاص الذين يستخدمون الميثامفيتامين أحياناً باستهلاك عقاقير أخرى في نفس الوقت للتعامل مع بعض الأشياء التي يسببها الميثامفيتامين للجسم، يستهلك بعض الأشخاص العقاقير على غرار المهدئات البسيطة (البنزوديازيبينات) أو الكحول أو الماريجوانا أو الهيروين لمساعدتهم على النوم من الممكن أن يجعلك ذلك معتمداً على عدة عقاقير في آن واحد. على سبيل المثال، يحتاج بعض الأشخاص إلى عقار Speed أو Ice كل يوم ليتابعوا حياتهم وللبنزوديازيبينات كل ليلة للنوم. من الممكن أن يؤدي هذا النوع من الاعتماد إلى العديد من المشاكل الجسدية والنفسية الخطيرة. يزيد خلط العقاقير المختلفة من احتمال حصولك على جرعة مفرطة.

## الانسحاب

قد يجد الأشخاص من لديهم اعتماد على عقار Speed أو Base أو Ice صعوبة كبيرة في التوقف عن استخدامه أو خفض الجرعة بسبب أعراض الانسحاب. من الممكن أن تشمل هذه:

- التعب
- تشنجات معوية
- آلام
- الغثيان
- سرعة ضربات القلب
- هبات ساخنة وباردة
- الجوع
- آلام في الصدر
- الشعور بالارتباك أو القلق أو الاضطراب
- خسارة الوزن
- اكتئاب شديد (الشعور بالإحباط أو بالحنين)
- عصبية المزاج أو التملل
- الشعور بالغضب أو الاستياء
- مشاكل في النوم
- الرغبة الشديدة في تعاطي عقار Speed (التوق الشديد).

إذا كنت تعاني من مشاكل مرتبطة بالانسحاب، اتصل بطبيبك أو بالخدمة الصحية.

## الحمل والرضاعة الطبيعية

هناك أدلة على أنّ استخدام الميثامفيتامين قد يؤثر على نمو الجنين. لقد تمّ الربط بين استخدام الميثامفيتامين أثناء الحمل وبين النزيف والولادة المبكرة والإجهاض بالإضافة إلى زيادة احتمال حدوث تشوهات للجنين. يزيد استخدام الميثامفيتامين أيضاً من معدل ضربات قلب الأم والطفل. أطلعني موظفي الرعاية في مرحلة ما قبل الولادة عن أي استخدام للميثامفيتامين وقومي بحضور الفحوصات الخاصة بمرحلة ما قبل الولادة بشكل منتظم.

قد يولد الطفل مصاباً بالأعراض المرتبطة باستخدام الميثامفيتامين إذا ما قامت الأم باستخدام الميثامفيتامين قريباً من وقت الولادة. قد يعاني كذلك أطفال الأمهات الذين يستخدمون الأمفيتامين بانتظام من أعراض الانسحاب في الأسابيع القليلة الأولى التي تلي الولادة.

بشكل عام، تناول أي دواء أثناء القيام بالرضاعة الطبيعية من دون استشارة طبية يشكل مخاطرة.

## التحمل والاعتماد

بإمكان أي شخص أن يكتسب صفة التحمل جراء الاستخدام المنتظم لعقار Speed و Base و Ice؛ ما يعني أنك بحاجة لاستهلاك كمية أكبر من العقار لتستشعر التأثير نفسه الذي كنت تستشعره عند استهلاكك لكميات أقل.

الاعتماد على عقار مثل الميثامفيتامين يعني أنه يستحوذ على جزء كبير من تفكيرك ومشاعرك وأنشطتك، وستجد كذلك صعوبة في الرجوع عن استخدامك للعقار على الرغم من أنه يسبب لك المشاكل. من الممكن أن يؤدي الاعتماد على عقار Speed أو Base أو Ice إلى مشاكل كثيرة مرتبطة بالصحة والمال والقانون والعمل والعلاقات. لا يصبح كل من يستخدم الميثامفيتامين معتمداً عليه.

## الجمعيات القائمة على المساعدة الذاتية

**na.org.au** هو الرابط الإلكتروني للهيئة الأسترالية للمدمنين (Narcotics Anonymous) وهي زمالة أو جمعية لا تسعى للربح مؤلفة من مدمنين متعافين يجتمعون بانتظام لمساعدة بعضهم البعض على الاستمرار بالابتعاد عن المخدرات عبر برنامج يهدف للامتناع التام عن كافة المخدرات.

## القانون

استخدام عقار Speed أو Base أو Ice أمر مخالف للقانون. إذا كنت تستخدم هذه العقاقير أو قمت ببيعها أو إعطاءها لشخص آخر وتم القبض عليك، قد تتعرض لغرامات وعقوبات كبيرة بما في ذلك عقوبة السجن.



## قيادة المركبات تحت تأثير الميثامفيتامين

إمكان الميثامفيتامين أن يجعلك تشعر بثقة أكبر عند القيادة، مما يقودك إلى تعريض نفسك للمخاطر وارتكاب الحوادث. القيادة تحت تأثير العقاقير، بما في ذلك عقار Speed أو Base أو Ice أمر مخالف للقانون. وإذا خرقت هذا القانون قد تفقد رخصتك لفترة محددة من الوقت أو يتم تعريمك. بإمكان الشرطة إجراء اختبار للسائقين للكشف عن استخدامهم للميثامفيتامين حديثاً. ومن الممكن أن يُحكم بالسجن على أي شخص يقتل شخصاً آخر أثناء قيادة المركبات تحت تأثير عقار Speed أو Base أو Ice أو يتسبب بإصابته.

## معلومات ونصائح

**تعمل خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS) في نيو ساوث ويلز على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع لتوفير التعليم والمعلومات والإحالات والإرشاد في وقت الأزمات بالإضافة إلى الدعم.** اتصل بالرقم 8000 9361 (02) (مدينة سيدني الكبرى) أو بالرقم 1800 422 599 (من خارج مدينة سيدني الكبرى ومن الولايات) أو اطلع على الرابط [www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au)

اتصل بخدمة ADIS للاستفسار عن أقرب منفذ للبرنامج الخاص بتوفير الإبر والمحاقن (NSP).

اتصل بالخط الخاص بمعالجة مدمني المنبهات التابع لخدمة ADIS على 8088 9361 (02) أو 188 101 1800 للحصول على النصح والدعم والإحالات والإرشاد المقدمة للأشخاص الذين يشعرون بالقلق إزاء المنبهات أو للحصول على معلومات عن Stimulant Treatment Program.

### خدمات إرشاد هاتفية سرية تعمل على مدار 24 ساعة

**نيو ساوث ويلز:** خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS) هاتف 8000 9361 (02) \*اتصال مجاني 1800 422 599

**فكتوريا:** \*اتصال مجاني 1800 888 236

**أستراليا الغربية:** خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS) هاتف 5000 9442 (08) \*اتصال مجاني 1800 198 024

**كوينزلاند:** خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS) هاتف 5989 3837 (07) \*اتصال مجاني 1800 177 833

**أستراليا الجنوبية:** خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS) هاتف 8618 8363 (08) \*اتصال مجاني 1300 131 340

**الإقليم الشمالي:** Amity Community Service هاتف 6565 8944 (08) \*اتصال مجاني 1800 684 372

خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS) \*اتصال مجاني 1800 131 350

**تاسمانيا:** خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات \*اتصال مجاني 1800 811 994

### إقليم العاصمة الأسترالية:

البرنامج الخاص بالكحول والمخدرات هاتف 9977 6207 (02)

\*أرقام الاتصالات المجانية متاحة فقط إذا كنت تتصل من داخل هذه الولاية.

**تهدف NSW Health إلى الحد من الضرر المرتبط بالمخدرات الذي يصيب الأفراد والمجتمع من خلال عرض الحقائق، بما في ذلك العواقب الصحية والاجتماعية والاقتصادية المحتملة جراء استهلاك الكحول والمخدرات الأخرى.**

لقد تمت إتاحة مجموعة من صحف الحقائق حول المخدرات والكحول للتحميل على الموقع:

[www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au)

### جمعية الخدمات الخاصة بالتعاطين ومرضى

**الإيدز في نيو ساوث ويلز (NUAA)** هي منظمة رئيسية تعنى بتقديم المعلومات لمن يتعاطون المخدرات في نيو ساوث ويلز حول الحد من الضرر بالإضافة إلى تثقيف الأقران للوقاية من الفيروسات المنقولة بالدم [www.nuaa.org.au](http://www.nuaa.org.au)

**الخط الساخن لتقديم المعلومات حول السموم** هو مركز اتصال يعمل على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع وهو متاح في جميع أنحاء أستراليا. اتصل بالرقم 13 11 26.

**ReachOut** هي خدمة أسترالية متاحة عبر الإنترنت تُعنى بالصحة العقلية للشباب ولديها موقع إلكتروني يسهل استخدامه عبر الهاتف الجوال بالإضافة إلى المنتديات التي تستطيع من خلالها الحصول على المساعدة والمعلومات والدعم. اطلع على الرابط [www.reachout.com](http://www.reachout.com.au)

تقدم **Sexual Health Info Link** الدعم والمعلومات حول الصحة الجنسية مجاناً وبصورة سرية. اطلع على الرابط [www.shil.nsw.gov.au](http://www.shil.nsw.gov.au)

**Smart Recovery** هي جماعة قائمة على المساعدة الذاتية الطوعية تساعد الأشخاص على التعافي من استهلاك الكحول وتعاطي المخدرات وغيرها من السلوكيات المرتبطة بالإدمان. اطلع على الرابط [www.smartrecoveryaustralia.com.au](http://www.smartrecoveryaustralia.com.au)

تقدم **TAFE NSW** المساعدة في التعليم أو التطوير الوظيفي أو المسائل الشخصية. بإمكان الطلاب الاتصال بمُرشد يعمل في TAFE/جامعة محلية. اطلع على الرابط [www.tafensw.edu.au](http://www.tafensw.edu.au)

**Youth Action** هي منظمة رئيسية للشباب في نيو ساوث ويلز. اطلع على الرابط [www.youthaction.org.au](http://www.youthaction.org.au) واستخدم خيار البحث للنفاد إلى دليل خدمات الشباب في نيو ساوث ويلز.

تقدم **Youth Solutions** الخدمات للشباب الذين تبلغ أعمارهم ما بين 12 و 25 سنة بالإضافة إلى المجتمع بما في ذلك الوقاية وتعزيز الصحة والتثقيف حول المخدرات والكحول وتقديم البرامج المجتمعية والمعلومات والإحالات. اطلع على الرابط [www.youthsolutions.com.au](http://www.youthsolutions.com.au) أو اتصل على الرقم 2319 4628 (02) [يقدم الخدمات للشباب في منطقة Macarthur و Wingecarribee].

تقدم **Your room** المعلومات والنصائح حول المخدرات والكحول والحملات والموارد المتوفرة. اطلع على الرابط [www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au)

يقدم **مجلس الصحة والبحوث الطبية الخاص بالسكان الأصليين (AHMRC)** روابط للخدمات الصحية التي يديرها مجتمع السكان الأصليين في جميع أنحاء نيو ساوث ويلز. اطلع على الرابط [www.ahmrc.org.au](http://www.ahmrc.org.au) للحصول على معلومات عن أعضاء AHMRC بما في ذلك الخريطة الإقليمية والمعلومات والروابط إلى المواقع الإلكترونية الخاصة بالأعضاء.

يقدم **مركز التثقيف حول الكحول والمخدرات الخاص بنوي النقاغات المتعددة (DAMEC)** خدماته للأشخاص من المجتمعات المتنوعة ثقافياً ولغوياً. اتصل بمركز DAMEC على الرقم 1301 8113 (02) أو للحصول على خدمات الإرشاد والدعم الخاصة بالمجتمعات المتنوعة ثقافياً ولغوياً اتصل بالرقم 0150 8706 (02).

تقدم **Drug Info** حقائق وموارد حول الكحول وغيرها من المخدرات وكيفية الوقاية من الضرر المرتبط بها. اطلع على الرابط [www.druginfo.adf.org.au](http://www.druginfo.adf.org.au)

يقدم برنامج **Drug Info** التابع لمكتبة ولاية نيو ساوث ويلز معلومات عن الكحول وغيرها من المخدرات في المكتبات العامة في جميع أنحاء نيو ساوث ويلز. اطلع على الرابط [www.druginfo.sl.nsw.gov.au](http://www.druginfo.sl.nsw.gov.au)

تقدم **eheadspace** الدعم في مجال الصحة العقلية والعافية والمعلومات والخدمات للشباب (12-25 عاماً) وعائلاتهم وأصدقائهم. اطلع على الرابط [www.eheadspace.org.au](http://www.eheadspace.org.au)

يقدم **برنامج دعم الأسر بشأن المخدرات (FDS)** الدعم عبر الهاتف على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع للعائلات التي تمر بأزمة نتيجة المشاكل المرتبطة بالمخدرات والكحول. اتصل بخط المساعدة على الرقم 186 368 186 أو اطلع على الموقع الإلكتروني [www.fds.org.au](http://www.fds.org.au)

**Kids Helpline** هي خدمة إرشاد مجانية على مدار 24 ساعة للأشخاص الذين يبلغون 5 إلى 25 سنة من العمر. يتم تقديم الإرشاد عبر موقع Kids Helpline الإلكتروني [www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au) أو عبر البريد الإلكتروني أو عبر الاتصال بالرقم 1800 55 1800.

تعمل **خدمة Nepean الخاصة بالشباب المدمنين على المخدرات والكحول (NYDAS)** في إطار نموذج شامل للرعاية للتنصي مجموعة من القضايا التي تواجه الشباب (12-20 سنة من العمر) والمتعلقة بتعاطيهم للكحول وغيرها من المخدرات. اتصل على الرقم 2129 4734 (02) أو الرقم 1333 4734 (02).



Health

© NSW Ministry of Health 2014  
SHPN (CPH) 180432  
ISBN 978-1-76000-043-1