



Alameda Alliance for Health

مصرف مواد

الکل و مواد مخدر

ما در Alameda Alliance for Health (Alliance) حضور داریم تا به شما در مدیریت سلامت خود کمک کنیم. می‌توانید از این راهنما برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مصرف مواد و منابع حمایتی استفاده کنید.



مواد مخدر، که شامل الکل نیز می‌شود، موادی هستند که می‌توانند نحوه عملکرد بدن و ذهن شما را تغییر دهند. نوشیدن بیش از حد یا مصرف مواد مخدر به روشی غیر از آنچه پزشک تجویز کرده است، می‌تواند برای بدن شما و اطرافیانتان مضر باشد.

سوء مصرف الکل زمانی است که:

- شما زیر 21 سال سن دارید یا زیر سن قانونی مصرف نوشیدنی هستید.
- شما باردار هستید.
- شما در یک زمان بیش از حد مشروب می‌خورید، که به آن مشروب خوری فراوان نیز می‌گویند. این حدود پنج (5) نوشیدنی یا بیشتر برای مردان یا چهار (4) نوشیدنی یا بیشتر برای زنان در حدود دو (2) ساعت است.
- شما در یک هفته بیش از حد مشروب می‌خورید، که به آن مشروب خوری سنگین نیز می‌گویند. این حدود 15 نوشیدنی یا بیشتر برای مردان یا هشت (8) نوشیدنی یا بیشتر برای زنان در هفته است.

مواد مخدر سوء مصرف شده شامل موارد زیر می‌شود:

- ماریجوانا
- نیکوتین موجود در سیگار، سیگارهای الکترونیکی، و تنباکوی جویدنی
- داروهای ضد درد یا ضد اضطراب
- داروهای خواب یا سرفه
- مواد مخدر خیابانی یا کلاب، مانند کوکائین، هروئین و مت‌آمفتامین (مت)

اختلال مصرف مواد، اعتیاد و اوردوز

هر کسی که مواد مصرف می‌کند یا زیاد مشروب می‌خورد، لزوماً اعتیاد ندارد. **اختلال مصرف مواد** (که سوء مصرف مواد نیز نامیده می‌شود) به استفاده مکرر از مواد مخدر علی‌رغم آسیب و مشکلات ناشی از آن اطلاق می‌شود. **اعتیاد** زمانی است که این اختلال شدید باشد. مانند سایر مشکلات مزمن سلامتی، می‌توان از آن پیشگیری کرد، آن را درمان نمود و مدیریت کرد.

مصرف بیش از حد یک ماده مخدر در یک نوبت، که به آن **اوردوز** می‌گویند، می‌تواند باعث واکنش نامناسب یا مرگ شود. اگر کسی علائم اوردوز دارد، با **911** تماس بگیرید. این علائم بسته به نوع ماده مخدر متفاوت است، اما علائم شایع عبارتند از درد شدید قفسه سینه یا سردرد، تشنج، مشکل در تنفس و پارانو یا اضطراب شدید.



زمان دریافت کمک

اگر هر یک از علائم اختلال مصرف مواد را دارید، به دنبال درمان باشید:

- ❑ من اغلب بیشتر از آنچه قصد دارم، مواد مصرف می‌کنم.
- ❑ من بیش از یک بار تلاش کرده‌ام مصرفم را کم یا کنترل کنم، اما نتوانسته‌ام.
- ❑ من زمان زیادی را صرف تهیه، مصرف یا بهبودی از اثرات ماده مخدر می‌کنم.
- ❑ من هوس یا میل شدید یا اجباری برای مصرف ماده مخدر دارم.
- ❑ من به دلیل مصرف مواد مخدر در انجام وظایف ضروری خود در محل کار، مدرسه یا خانه کوتاهی کرده‌ام.
- ❑ من به دلیل مصرف مواد مخدر با خانواده و دوستانم مشکل دارم.
- ❑ من به دلیل مصرف مواد مخدر از فعالیت‌های اجتماعی و کاری دست می‌کشم یا آن‌ها را کاهش می‌دهم.
- ❑ من حتی زمانی که ممکن است آسیب ببینم نیز مواد مخدر مصرف می‌کنم (به عنوان مثال، قبل از رانندگی).
- ❑ من مواد مخدر مصرف می‌کنم، با وجود اینکه می‌دانم باعث می‌شود مشکل سلامتی که دارم بدتر شود.
- ❑ من باید مقدار بیشتری ماده مخدر مصرف کنم تا همان اثر دلخواه را بگیرم.
- ❑ من زمانی که ماده مخدر مصرف نمی‌کنم، علائم خماری را تجربه می‌کنم.

منابع درمان و پشتیبانی

افرادی که درمان دریافت می کنند و به آن پایبند می مانند، می توانند مصرف مواد مخدر را ترک کنند. با پزشک، پرستار یا مشاور خود در مورد درمان صحبت کنید. منابع زیر نیز می توانند به شما در ارتباط با درمان یا پشتیبانی کمک کنند.

خطوط مشاوره تلفنی 24 ساعته که با یک ستاره (*) مشخص شده اند.

برنامه های 12- مرحله ای

برنامه های 12- مرحله ای جلسات خود مراقبتی هستند که در آن شرکت کنندگان به اشتباهات گذشته اعتراف می کنند، درک می کنند که یک نیروی برتر، هر طور که آن را تعریف کنند، می تواند به آن ها قدرت ببخشد و یاد می گیرند چگونه پاک بمانند.

الکی های گمنام

• East Bay *

شماره تلفن: 1.510.839.8900

شماره تلفن: 1.510.502.8560 (اسپانیایی)

eastbayaa.org

• Tri-Valley *

شماره تلفن: 1.925.829.0666

valleyservicecenteraa.org

Al-Anon/Alateen (خانواده و دوستان الکی ها)

• East Bay

شماره تلفن: 1.510.276.2270

www.ncwsadistrict15.org

• Berkeley

شماره تلفن: 1.510.528.4379

شماره تلفن: 1.925.432.1821 (اسپانیایی)

www.al-anonbythebay.org

• Tri-Valley

شماره تلفن: 1.925.277.7661

www.alanontrivalley.org

معتادان گمنام* (مواد شبه افیونی)

شماره تلفن: 1.510.444.4673

www.naalamedacounty.org

خط تلفن رایگان: 1.855.667.2262 (اسپانیایی)

www.norcana.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_A&D 10/2023
HED O-8 REVIEW 09/2023

غربالگری و ارجاع برای درمان مصرف مواد

اعضای Alliance Medi-Cal

خط مشاوره تلفنی دسترسی و

ارجاع برای مصرف مواد در کانتی Alameda *

خط تلفن رایگان: 1.844.682.7215

(خدمات مترجم ارائه می شود)

www.acbhcs.org/substance-use-treatment

اعضای گروه طرح مراقبتی Alliance

بخش خدمات اعضای Alliance

شماره تلفن: 1.510.747.4567

(خدمات مترجم ارائه می شود)

وبسایت های مفید

kidshealth.org/en/parents/drugs-

information.html – ویژه والدین و

خانواده ها. (انگلیسی، اسپانیایی)

medlineplus.gov/

– druguseandaddiction.html

در مورد مواد مخدر و اعتیاد بیاموزید.

(انگلیسی، اسپانیایی)

www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov

– در مورد الکل و سلامتی خود بیاموزید.

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟

لطفاً با برنامه های سلامت Alliance

دوشنبه – جمعه، 8 صبح – 5 بعدازظهر تماس بگیرید

شماره تلفن: 1.510.747.4577

خط تلفن رایگان: 1.855.891.9169

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری

(TTY/CRS): 1.800.735.2929/711

www.alamedaalliance.org