



الإدمان والمخدرات
من يستطيع المساعدة؟

عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ،

هل لديك أقارب أو أصدقاء مدمنين للكحوليات أو العقاقير أو المخدرات؟ أو هل تعاني أنت من مشاكل مع المخدرات؟ هل تحتاج للمشورة ولشخص يقف جانبك ويقدم لك المساعدة؟

نود أن نشجعك من خلال هذا الإعلان على الاستفادة من عروض المشورة والمعالجة المتوافرة في برلين.

مركز برلين لمعالجة الإدمان يمكن أن يرافقك على طريق الإقلاع عن الإدمان وأن يقدم لك الدعم اللازم. فهو يساعد المدمنين أو المعرضين للإدمان وأقاربهم. ستجد عناوين وعروض مركز برلين لمعالجة الإدمان في هذا الإعلان.

بمقدورك الآن أن تكون ايجابياً و تكون لديك الجرأة على اتخاذ الخطوة الأولى. اطلب المساعدة التي تحتاجها.

أتمنى لكم مزيداً من العزيمة والشجاعة على دربكم.

المخلص

ماريو تشايا

سناطور الصحة والشؤون الاجتماعية



المخلص
ماريو تشايا
سناطور الصحة والشؤون الاجتماعية

ما الذي يمكنني أن أقوم به؟

“لأنني مدمن الكحوليات لا يريد أولادي أن يكونوا على علاقة بي.

“لا أستطيع مواجهة مسؤولياتي في العمل بدون تناول جرعة من حين لآخر.

“منذ أن فقدت زوجي دأبت على تخدير مشاعري بالأقراص.

“بسبب إدماني فقدت عملي، والآن بعث كل الأشياء الثمينة وأعاني من مشاكل مالية بصفة دائمة.

“لا أستطيع أن أشعر بالسعادة بدون الكوكابين.

“لا أقوى على النهوض في الصباح دون أن أدخل البنج.

“من حيث المبدأ يمكنني أن أقلع، ولكن في كل مساء ولسبب ما أتناول كأساً أو كأسين.

“أعرف أنني مدمن – بدون الجرعة لا أتحمل ٢٤ ساعة.

“يقول أصدقائي أنني أتعاطى قدراً كبيراً من الأقراص وأنني صرت مدمناً.

“ينبغي ألا يعرف أحد أنني أعاني من مشاكل – لذلك أكذب على عائلتي وأصدقائي وزملائي في العمل.

“منذ أن عاودت زوجتي الشراب يومياً أفكر في هجرها.

هل تعاني من هذه المشاكل – أنت أو أي من الآخرين؟

هل ترغب في القيام بشيء لمواجهة ذلك؟

احصل على مساعدة من محترفين!

من يستطيع أن يساعدني؟

اتصل بنا وحدد ميعاداً لأول محادثة أو مر علينا لتحدث سوياً في حوار مفتوح. كلما بادرت مبكراً، كان ذلك أفضل. لأن المعالجة المبكرة لمرض الإدمان تكون أسهل في الإقلاع عنه.

على فكرة: لست وحدك من يعاني من مشاكل الإدمان. كل سنة يطلب ٢١,٠٠٠ شخص

يبدأ طريق الحياة بدون إدمان بمعرفة أنك تعاني من الإدمان – واعترافك بأنك تحتاج للمساعدة. ستجد المساعدة على مقربة منك في مراكز برلين لمشورة معالجة الإدمان.

للمركز مقر في كل حي، والمشورة مجانية – لكم ولأقاربكم أيضاً. وإذا رغبت يمكن أن تتم أول محادثة بدون التعريف بنفسك.

خدمات مراكز مشورة معالجة الإدمان:

- المعلومات، المشورة، الرعاية طويل المدى
- التوسط لحصولكم على مساعدة إضافية أو إجراءات علاجية سواء من خلال الإقامة في مراكز رعاية أو بدون إقامة
- رعاية ما بعد العلاج
- إلحاقكم بمجموعات المساعدة الذاتية
- تقديم المشورة للمدمنين المجرمين في السجون

المساعدة من مراكز برلين لمعالجة الإدمان. ويتلقى المساعدة كل الناس، بصرف النظر عن العمر أو الدخل أو الجنس أو الجنسية أو الدين. في الصفحات التالية يمكنك العثور على مركز مشورة معالجة الإدمان القريب منك.

من الجدير بالذكر أن العاملات والعاملين في مراكز مشورة معالجة الإدمان هم أناس متخصصون، على سبيل المثال: أخصائيون اجتماعيون، أطباء، أطباء نفسيون. المشورة سرية – بدون موافقتك لا يمكن نقل أية بيانات عنك إلى أية جهة أخرى.

عناوين مراكز مشورة معالجة الإدمان

تشارلوتنبورج-فيلمرسدورف

مشورة إدمان الكحوليات والعقاقير	Wilmersdorfer Straße 50/51 هاتف 030-34800948	الألمانية، الإنجليزية، الفرنسية
مشورة إدمان الكحوليات والعقاقير في فيلمرسدورف – PBAM	Holsteinische Straße 38 هاتف 030-23621333	الألمانية، الإنجليزية
مركز LogIn لمشورة الشباب ومعالجة الإدمان	Kaiser-Friedrich-Straße 82 هاتف 030-233240300	الألمانية، الإنجليزية

فريدريشسهالين-كرويتسبيرج

مشورة معالجة الإدمان في فريدريشسهالين	Finowstraße 39 هاتف 030-2911692	الألمانية، الإنجليزية
مركز مشورة مرضى الكحوليات ومدمني العقاقير	Segitzdamm 46 هاتف 030-6143056	الألمانية، الإنجليزية
ميسفيت – مشورة معالجة المخدرات والإدمان ww	Cuvrystraße 1 هاتف 030-6981400 030-69814015 (الروسية/التركية)	الألمانية، الإنجليزية، الروسية، التركية

ليشتنبيرج

مشورة الإدمان المتكاملة	Möllendorfstraße 59 هاتف 030-5568040	الألمانية
مشورة الإدمان في هوهنشون هاوزن	Oberseestraße 98 هاتف 030-902964911	الألمانية

مارزان-هيلرزدورف

مركز مشورة ومعالجة الإدمان في مارزان-هيلرزدورف	Alt-Marzahn 59 هاتف 030-5498863	الألمانية، الروسية
مشورة المعالجة من المخدرات والإدمان في مارزان-هيلرزدورف	Allee der Kosmonauten 47 هاتف 030-290278181 030-290278171 (روسي)	الألمانية، الإنجليزية، الروسية، الأوكرانية

وسط المدينة

مشورة معالجة إدمان الكحوليات والمخدرات في وسط المدينة	Stromstraße 47 هاتف 030-224451100	الألمانية، الإنجليزية، الفرنسية، الهولندية، الأسبانية، التركية
فراولاندن، مشورة معالجة المخدرات والإدمان للنساء	Nazarethkirchstraße 42 هاتف 030-4552093	الألمانية، الإنجليزية
مشورة معالجة الإدمان المتكاملة «جروسه هامبورجر 18»	Große Hamburger Straße 18 هاتف 030-66633400 030-66633401	الألمانية

نويكولن

الألمانية، الإنجليزية، البولندية، التركية	Lahnstraße 84 هاتف 030-689772900	مشورة معالجة الإدمان كونفاميليا
الألمانية	Ulrich-von-Hassell-Weg 7 هاتف 030-34338477	مشورة معالجة الإدمان كونفاميليا جروبيسشتات

بانكوف

الألمانية، الإنجليزية، الروسية	Arkonastraße 45-49 هاتف 030-4759820	STAB مشورة معالجة الإدمان في بانكوف
الألمانية، الإنجليزية	Erich-Weinert-Straße 145 هاتف 030-4471110	العيادة الخارجية لمشورة معالجة الإدمان في بانكوف

راين إكندورف

الألمانية، الإنجليزية	Alt-Reinickendorf 23/24 هاتف 030-4938088	مشورة معالجة المخدرات في الشمال
الألمانية، الإنجليزية	Backnanger Straße 9 هاتف 030-40533176	مركز الاتصال والمشورة «Rettungsring»
الألمانية	Alt Reinickendorf 23-24 هاتف 030-4938088	نوردباسج مشورة معالجة إدمان الكحوليات للشباب

شباتنداو

الألمانية، الإنجليزية	Hasenmark 3 هاتف 030-66633630	مشورة الشباب والإدمان
الألمانية، الإنجليزية	Carl-Schurz-Straße 31 هاتف 030-355308770	مشورة معالجة إدمان الكحوليات والعقاقير

شتيجليتس-تسيلندورف

الألمانية، الإنجليزية	Königsberger Straße 11 هاتف 030-6663390	مشورة الإدمان المتكاملة «كونينجزبرجر 11»
-----------------------	--	--

تيمبلفهوف-شونبيرج

الألمانية، الإنجليزية، الإيطالية	Tempelhofer Damm 129 هاتف 030-233240260	مركز مشورة إدمان الكحوليات والعقاقير
الألمانية، الإنجليزية، الروسية، الأوكرانية	Merseburgerstraße 3 هاتف 030-7828989	FAM – دعم النساء ومشورة معالجة إدمان الكحوليات والعقاقير والمخدرات
الألمانية، الإنجليزية	Genthiner Straße 48 هاتف 030-233240200 030-233240201	خدمة طوارئ المخدرات بمركز مساعدة الشباب ومعالجة الإدمان

تريتوف-كوبنيك

الألمانية	Radickestraße 48 هاتف 030-65070080	مركز مشورة معالجة إدمان الكحوليات والعقاقير
-----------	---------------------------------------	---

ما هي المساعدات المتاحة؟

يقدم مركز برلين لمعالجة الإدمان مجموعة واسعة من المساعدات: بدءاً من المعالجة بدون إقامة وحتى عروض السكن.

يمكن الاستفادة من عروض المساعدات عادة من خلال مراكز مشورة معالجة الإدمان المنتشرة في الأحياء. حيث يتناقش العاملون هناك معكم في نوع المساعدة الذي تحتاجونها، ويرشدونكم نحو كيفية التصرف.



خدمات مركز برلين لمعالجة الإدمان:

- الإنقاذ
- العمل وشغل الوقت
- إزالة السممية، التطهير من السموم
- المساعدة الذاتية
- المعالجة بالإقامة أو بدون إقامة
- المواد البديلة للمخدرات
- عروض السكن
- المزيد من العروض
- الغسل الملبس
- الرعاية الطبية
- المساعدة القانونية
- غرف تعاطي المخدرات

ما العمل في حالة وقوع أزمة؟

من الممكن أن تتسبب المخدرات في حدوث ردود فعل جسدية ونفسية بالغة. في حالات الطوارئ ينبغي المسارعة بالاتصال برقم الإغاثة **112** ! عند الاتصال اذكر الأعراض والمخدرات التي تم تعاطيها – إذا كنت تعرف – (مثل الكحوليات أو الهيروين). على فكرة: أطباء الإغاثة مثلهم مثل جميع الأطباء الآخرين ملزمين بواجب السرية.

احرص على توفير بيئة هادئة قدر الإمكان وقم بتقديم المساعدة الأولية. احرص على إبقاء الأشخاص الواعين في حالة يقظة؛ أما فاقد الوعي فيلزم وضعهم على جانبهم مع تمديد الرأس.

النصيحة والمساعدة على مدار الساعة

حالات الطوارئ للمخدرات

هاتف **030-19237**

في حالات استثنائية يتم الإرسال الفوري لجهات أخرى، لإزالة سمية الإدمان أو المعالجة أو إلى سكن الأزمات.

خدمة الأزمات في برلين

هاتف **030-39063-10**

-90, -30, ..., -20

- في ٩ مواقع،
- مشورة هاتفية وشخصية،
- مراكز متنقلة

الرعاية الهاتفية الناطقة بالروسية في دوفريا

هاتف **030-440 308 454**

الرعاية الهاتفية الكنسية في برلين

هاتف **0800-111 0 222**

هاتف الرعاية الروحية للمسلمين (MuTeS)

هاتف **030-443 509 821**

جمعية المساعدة الذاتية للاقلاع عن الإدمان في سينانون

هاتف **030-55000 0**

استقبال فوري نهاراً و ليلاً

ماهي المخدرات وماهو تأثيرها؟

المخدرات (مواد الإدمان) عبارة عن مواد منشطة نفسيا يتمثل تأثيرها على المخ، وبمقدورها التأثير على الإدراك والتفكير والحس والسلوك. يمكن التفرقة بين العقاقير المشروعة (مثل الكحول والتبغ وأدوية معينة – ما يطلق عليها اسم الأدوية النفسية) والمخدرات الممنوعة قانونا ويتم ملاحقتها قضائيا (مثل الحشيش، الإكستاسي، الأمفيتامين، الكوكايين، الهيروين).

بخصوص نطاق التأثير يمكن التمييز بين المخدرات ذات التأثير المحاكي أو الدافع أو المهيج (مثل الإكستاسي أو الكوكايين أو الكراك) والمخدرات المثبطة أو الباعثة على الاسترخاء أو المهدئة (مثل المهدئات أو الهيرويين أو الحشيش). وعلى أية حال يختلف رد فعل الجسد من شخص لآخر تجاه المخدرات. وبناء عليه لا يقتصر الأمر على نوع المخدر وكميته أو تركيبته (نسبة المادة الفعالة، الملوثات). بل تتأثر مدى فعالية هذه المواد أيضا بالحالة النفسية والجسدية، والخبرة في التعاطي، والبيئة المحيطة ولاسيما الحالة المزاجية العامة، وكذلك توقعات الشخص.

بصفة عامة يسري مايلي: تؤثر المخدرات بالسلب على الصحة الجسدية والعقلية ويمكن أن تؤدي للإدمان. ويشند تأثيرها بصفة خاصة عند تعاطيها من قبل الأطفال والمراهقين والحوامل والأشخاص المصابين بضعف الدورة الدموية أو أمراض عضوية أخرى.

جميع أنواع المخدرات وآثارها مشروحة بالتفصيل على الإنترنت على موقع www.drugcom.de.

كيف يحدث الإدمان؟

يتعاطي الناس المخدرات لأسباب مختلفة: للشعور بالتحسن، أو لليقظة أكبر مدة ممكنة، أو لنسيان مشاكل ما، أو لعدم الشعور بالآلام. ولكن كلما زاد الإقبال على تعاطي المخدرات، كلما زاد خطر تحولها إلى إدمان. حيث يعود الجسد على المخدر، ويجب عندئذ على الشخص زيادة عدد مرات التعاطي أو زيادة الجرعة، للشعور بنفس التأثير مرة أخرى. وبدءاً من نقطة معينة يصبح الهدف من التعاطي تجنب الأعراض الانسحابية.

تختلف المخدرات ليس فقط في تأثيرها، ولكن أيضاً في مدى سرعتها في ترسيخ الشعور بالإدمان. فبعض المخدرات يكفي تعاطيها عدد من المرات لتوليد الشعور بالإدمان، في حين يتطور الشعور بالإدمان مع أنواع أخرى من المخدرات على مدى فترات طويلة نسبياً. ولأن الشخص بمقدوره التخلي عن هذه المخدرات لعدة أيام في الفترة الأولى، فإنه يشعر ولفترة طويلة بقدرته على السيطرة عليها وأنه غير مدمن. وفي أحيان كثيرة يلاحظ الأقارب والأصدقاء أعراض الإدمان أكثر من الشخص المصاب نفسه.

يتبدى الشعور بالإدمان في الرغبة الملحة للوصول لحالة شعورية أو إدراكية معينة. هذه الرغبة أقوى من العقل. وبمرور الوقت يتزايد اقتصار الحياة للمدمن على تعاطي المخدرات. أما الاهتمامات الأخرى، مثل الصحة والعائلة والصداقات والعمل فتتسحب إلى خلفية حياته. في حالات استثنائية يمكن أن يؤدي الإدمان إلى تدمير الروابط الاجتماعية، والانهيار الصحي، والإفلاس المالي، وقد يؤدي حتى إلى الوفاة.

لذلك يسري مايلي:

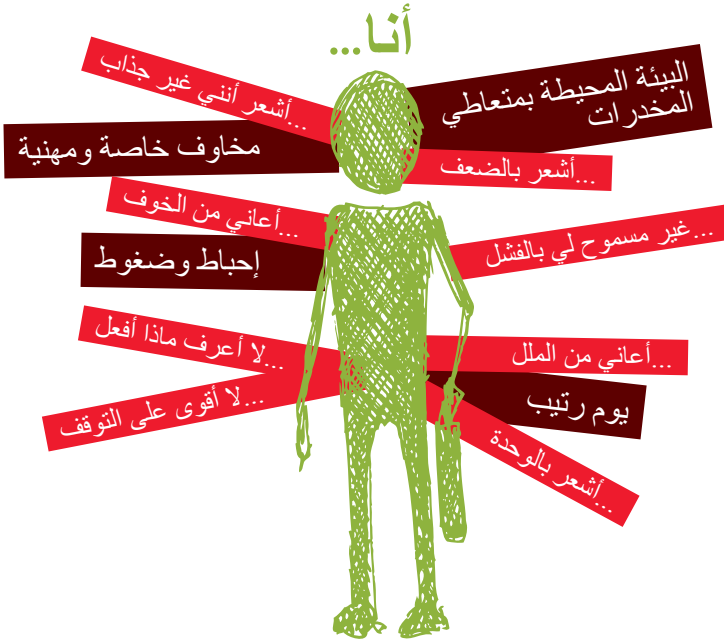
التمس المساعدة بشكل مبكر قدر الإمكان! الإدمان ليس عيباً. أي شخص يمكن أن يتحول إلى مدمن. المهم هو أن تفعل شيئاً لمواجهة. يمكنك أن تتخلص من الإدمان، إذا التمت المساعدة.

من هو المعرض للإدمان؟

أي شخص يمكن أن يتحول إلى مدمن. الإدمان أو التعاطي هو نوع من الأمراض، وأي منا يمكن أن يتعرض لهذه الأمراض. في بعض الأحوال يمكن أن تؤدي جرعة واحدة من مخدر إدماني قوي إلى أزمة نفسية وإصابة الشخص بالإدمان.

الأشخاص المعرضين للإدمان بصفة خاصة هم

- الذين يمرون بظروف حياتية محبطة للغاية،
- الغير المستقرين نفسياً أو ذوي النفوس الضعيفة،
- الذين يتواجدون في محيط به مشاكل إدمان أصلاً،
- الذين يمكنهم الوصول إلى المخدرات بسهولة.



تجدون المزيد من المعلومات حول موضوع الإدمان وعروض المساعدة على الإقلاع عن الإدمان في برلين على موقع الإنترنت www.berlin.de/lb/drogen-sucht/themen/suchthilfe

Senatsverwaltung
für Gesundheit und Soziales



الإعلام والعلاقات العامة

Oranienstraße 106

10969 Berlin

هاتف 030-90280

www.berlin.de/sen/gessoz/

pressestelle@sengs.berlin.de

صورة الغلاف، التنسيق، التصميم، التجميع: Medienwerkstatt | Sascha El-Khatib, we-concept
مأخوذ من تصميمات مستمدة من السيدة أنيولين نايتسل

12/2015©