

## Understanding Addiction – Web Article: Farsi

**درک اعتیاد****اعتیاد چیست؟**

اعتیاد عادت یا رفتاری است که اغلب ترک کردنش مشکل است. اعتیاد و وابستگی می تواند به الکل یا مواد مخدر و یا قمار باشد. بسیاری از ما برای مقابله با مشکلات زندگی به اعتیاد پناه می بریم. استفاده از الکل، مواد مخدر و یا قمار برای مدتی درد یا ترس ما را تسکین می دهد. ولی در نهایت خودش به مشکل تبدیل می شود. مشکلی که اغلب روابط و خانواده ها را از هم می پاشد.

**آیا اعتیاد بر راحتی قابل شناسایی است؟**

یک فرد معتاد الزاما حالات مشخصه زیادی را از خود نشان نمی دهد. وابسته شدن به مواد مخدر یا فعالیتهای ناسالم ساده است، بدون اینکه بتوان بر راحتی متوجه آن شد. حتی اعضاء خانواده ای که با فرد معتاد زندگی می کنند ممکن است برای مدتی به مشکل وی پی نبرند.

**علائم و نمونه های اعتیاد چیست؟**

افراد زیادی مشروب می نوشند، از مواد مخدر استفاده می کنند و یا قمار بازی می کنند بدون اینکه با مشکلی مواجه شوند. ولی بعضی ها زمانی متوجه می شوند که انگار از مرزی عبور کرده و قدرت تصمیم گیری منطقی از آنها سلب شده است. علائم اعتیاد متنوع است و بستگی به فرد معتاد دارد. مشکل هنگامی حاد می شود که:

- بر سلامت روان و جسم تاثیر بگذارد
- در ارتباط با زیرپا گذاشتن قانون باشد
- ثبات مالی را بمخاطره بیندازد
- دوستان را برنجاند
- بر شغل شخص تاثیر بگذارد

**چگونه بر افراد خانواده تاثیر می گذارد؟**

افراد خانواده معمولا راههای کاذب مقابله با مشکلات ناشی از اعتیاد را پیدا می کنند. این راهها می توانند:

- کمتر صحبت کردن در مورد موضوع باشد
- کمتر ابراز احساسات کردن در مورد مشکل باشد
- سعی در مخفی نگهداشتن اعتیاد از جامعه باشد
- تلاش در بردوش گرفتن مسئولیتهای فرد معتاد باشد
- احساس عصبانیت، نفرت، تنهایی، واهمه و شرمندگی

**آیا معالجه کمک می کند؟**

بلی، اعتیاد هم مانند بیماریهای دیگر قابل درمان است. اولین قدم تشخیص اعتیاد است و سپس مداوای آن. اشخاص معتاد اغلب فکر می کنند که به تنهایی می توانند اعتیاد به مواد مخدر، الکل و یا قمار را ترک کنند. اگرچه بعضیها قادر هستند، ولی همیشه این امر آسان نیست. حضور در برنامه های معالجاتی و گروههای حمایت می توانند وابستگی را کم و یا از بین ببرند.

**چه زمانی به کمک نیاز پیدا می شود؟**

اکثر اوقات شخص معتاد و یا اطرافیانش نمی دانند که برای کمک به کجا باید مراجعه کنند. اگر نگران فردی هستید، او را تشویق کنید که تقاضای کمک کند. اگر نگران خودتان هستید از صحبت کردن با فردی که به او اعتماد دارید و باو احترام می گذارید شروع کنید. مثلاً با:

- دکتر یا پرستار خود
- درمانگر یا مشاور خود
- مددکار اجتماعی خود
- رهبر مذهبی

#### دردوران مداوا چه اتفاقی می افتد؟

مراحل مداوا:

- تاثیر اعتیاد در زندگی شخص
- برنامه ریزی برای درمان
- برقراری ارتباط با خدمات دیگر
- دوره های آموزشی درمورد خطرات اعتیاد
- دوره های آموزشی در رابطه با ایجاد زندگی سالم و متعادل
- پیوستن به گروههای همیاری محرمانه  کمک به معتادان
- حمایت از خانواده معتاد و قراردادن اطلاعات لازم در اختیار آنها

شما مجبور نیستید به تنهایی رنج ببرید. کمک در اختیار شما هست.

برای دریافت کمک و اطلاعات میتوانید با مراکز زیر تماس بگیرید:

مرکز اطلاعات اعتیاد و سلامت روان مک لاکلین

۱-۸۰۰-۴۶۳-۶۲۷۳ U

درتورنتو ۶۱۱-۵۹۵-۴۱۶ U

برای شماره واحد بهداشت و اطلاعات محلی- به صفحات آبی رنگ دفترچه تلفن خود مراجعه کنید و یا با شماره ۴۱۱ تماس بگیرید.

مرکز اسکان محلی

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)

[www.camh.net](http://www.camh.net)

[www.211toronto.ca](http://www.211toronto.ca)