



ሱስን መረዳት

ሱስ ምንድነው?

ሱስ ልማድ ወይም ጠባይ ሲሆን ብዙ ጊዜ ለማቆም አስቸጋሪ ነውና እየጨመረ ሲሄድ በሰው ሕይወት ጣልቃ ይገባል። አንድ ሰው እንደ አልኮል ወይም ሌላ አደንዛዥ ዕፅ ወይም እንደ ቁማር የመሳሰሉ ተግባራት ጥገኛ ሊሆን ይችላል።

ሰው አልኮልን ወይም ሌሎች አደንዛዥ ዕቃዎችን ያለ አግባብ የመጠቀም ወይም ያለ ውዴታ ቀራማ የሚጫወትበት አንድም ብቸኛ ምክንያት የለም። ብዙዎቻችን ሱስን የምንለማመደው የሕይወት ችግሮችን ለመቋቋም ብለን ነው። አደንዛዥ ነገርን ያለአግባብ መጠቀም ወይም ቀራማ መጫወት ሕመማችንን ለጊዜው ይሸፍንና ፍርሃታችንን ሊያስወግድ ይችላል ይሆናል። ነገር ግን ይህ ጊዜያዊ መፍትሄ ቀስ በቀስ ራሱ የቻለ ችግር ይሆናል። በተሰብንና ትዳርን ያፈርሳል።

ሱስ በቀላሉ ሊታወቅ ይችላል ወይ?

አንድ ሰው በሱስ መያዙን ለማወቅ ውጫዊ ምልክቶችን በግልጽ ማሳየት አይኖርበትም። ሳያውቁት የአደንዛዥ ዕፅ ወይም መጥፎ ተግባር ጥገኛ መሆን እጅግ ቀላል ነው። የሱስ ችግር ካለበት ሰው ጋር አብረው የሚኖሩ ወይም የሚቀርቡት ሰዎች እንኳ የሰውየውን ችግር ለጥቂት ጊዜ ሳያስተውሉ ይችላሉ።

የሱስ ምልክቶችና ፍንጮች ምንድናቸው?

ብዙ ሰዎች ምንም ችግሮች ሳያጋጥሟቸው አልኮል ሊጠጡ፣ ሌሎች አደንዛዥ ዕቃዎችን ሊጠቀሙ፣ ወይም ቀራማ ሊጫወቱ ይችላሉ። ነገር ግን አንዳንዶች በዚህ ጉዞ መሃል አንድ ቦታ ላይ ዋ! “ከመስመር ውጭ ሆነው” አጥጋቢ በሆነ ምክንያት ውሳኔዎችን የማድረግ ችሎታቸው አጥተው ያገኙታል። የሱስ ምልክቶች እንደ ሰውየውና ችግሩ ዓይነት በጣም ይለያያሉ። አደንዛዥ ዕፅ መጠቀም ወይም ሌላ እንቅስቃሴ ችግር የሚሆነው፡-

- የአዕምሮንና የሰውነትን ጤንነት ሲጎዳ
- ሕግን መጣስ ካስከተለ (ሰውየው ቢጠጣና ቢነዳ ወይም ሕጋዊ ያልሆኑ አደንዛዥ ነገሮች ቢኖሩት ወይም ቢጠቀም)
- የገንዘብ ይዘት ጥንካሬን ሥጋት ላይ ከጣለ
- በተሰቡንና ጓደኞቹን ከጎዳ
- ሥራ ላይ ጣልቃ ከገባ

የቤተ ሰብ አባላት እንዴት ይጎዳሉ?

ብዙ ጊዜ የቤተ ሰብ አባሎች ከሱስ ጋር የተያያዙትን ችግሮችን የመቋቋም ዘዴዎችን ይማራሉ፣ ይህም፡-

- መገናኘትን/መነጋገርን በመቀነስ
- ስለ ችግሩ ከማውራት በመቁጠብ ወይም ስሜታቸውን በመግለጽ
- ሱስን ከሕብረተሰባቸው በመደበቅ
- ሱስኛው ሰው ችላ ያላቸውን ኃላፊነቶችን በመውሰድ
- የብስጩነት፣ የንዴት፣ ቅር የመሰኘት፣ የብቸኝነት፣ የመደናገጥና የማፈር ስሜቶችን በማሳየት

ሕክምና ይረዳል ወይ?

አዎን። ሱስ ልክ እንደሌላው የጤንነት ችግር ነው። ከመታከም በፊት በምርመራ ሊለይ ያስፈልጋል። ነገር ግን ሊፈወስ ይችላል።

ሰዎች አደንዛዥ ዕዕ መጠቀምን ወይም ቊማር መጫወትን በራሳቸው ወዲያው ማቆም እንደሚችሉ ያስባሉ። ሆኖም ምንም እንኳ አንዳንድ ሰዎች ቢችሉ ሁሌ ቀላል አይደለም። የሕክምና ፕሮግራሞችና ደጋፊ ቡድኖች ጥገኝነትን ለመቀነስ ወይም ፈጽሞ ለማስወገድ ሊረዱ ይችላሉ።

ዕርዳታን ለማግኘት የመጀመሪያዎን እርምጃ ለመውሰድ ብርታትን ይጠይቃል፣ ግን በግል ሊያደርጉት አይገባም።

ዕርዳታን ለማግኘት አስፈላጊ የሚሆነው መቼ ነው?

ዕርዳታን ለማግኘት እጅግ የሚፈጥንበት ወይም የሚዘገይበት ጊዜ የለም።

ምናልባት የርስዎ ወይም የሌላው ሰው አደንዛዥ ነገር ወይም ቊማር መጠቀም የሚያስከትለውን ችግር እርግጠኛ አይደሉም ይሆናል። ወይም ችግር እንዳለ ምናልባት ያውቃሉ ነገር ግን ለዕርዳታ ወዴት እንደሚሄዱ አያቁም ይሆናል።

ስለሌላ ሰው እየተጨነቁ ከሆነ ያን ሰው ዕርዳታ እንዲያገኝ ያበረታቱት። እርስዎም በአሳሳቢ ሁኔታ ከሆኑ ለሚያምኑትና ለሚያከብሩት ሰው መናገር ይጀምሩ፣ እንደ፡-

- ዶክተር ወይም ነርስ
- የሠራተኞች መረዳጃ ፕሮግራም (ሠ.መ.ፕ.) አማካሪ ወይም የመስርያ ቤትዎ ዶክተር ወይም ነርስ
- ማህበራዊ ሠራተኛ
- መንፈሳዊ መሪ

በሕክምና ምን ይሆናል?

እያንዳንዱ አገልግሎት የተለየ ነገርን ያደርጋል፣ ከሚያደርጓቸው ነገሮች ጥቂቶቹን እነሆ፡-

- ሱሱ የሰውን ሕይወት እንዴት እንዳቃወሰ መመርመር።
- የሕክምናን ፕሮግራም ማቀድ፣ ከሕክምና በኋላ በሰውየው የሚሆነውን፣ እንዲሁም ሰውየው በሕብረተ ሰብ ውስጥ ሲሆን ክትትል ማድረግ።
- ሰውየውን ከሌሎች አገልግሎት ሰጪ ጋር ማገናኘት።
- ከጥገኝነት ጋር የሚዛመዱትን አደጋዎች ማስተማር።

- አንድ-ለአንድ ድጋፍና ምራትን፣ እንዲሁም ሰውየውን ራሱ በራሱ ወደሚረዳበት ወይም የጋራ ድጋፍ ወደሚሰጡ እንደ “አልኮሊክስ አናኒመስ” ያሉ ተቋሞች ጋር ማገናኘት።
- ለቤተሰብ እርዳታንና መረጃን መስጠት።

ብቻዎን መቸገር የለብዎትም፣ ዕርዳታ አለ

እርዳታን ማግኘት ወይም ለተጨማሪ መረጃ፡-
ማክላግሊን የሱስና አዕምሮ ጤንነት መረጃ ማዕከል

1 800 463 6273
በቶሮንቶ 416 595 6111

የሰፈርዎ ጤና ጥበቃ ክፍል - በአካባቢዎ የስልክ ቀጥተኛ ማውጫ በሰማያዊ ገጾች ውስጥ ይፈልጉ
ወይም 411 ይደውሉ።

የሠፈርዎ የሕዝብ መረጃ ማዕከል - በአካባቢዎ የስልክ ቀጥተኛ ማውጫ በሰማያዊ ገጾች ውስጥ
ይፈልጉ ወይም 411 ይደውሉ።

የቀበሌዎ የሠፈራ/መኖርያ አገልግሎቶች

- www.settlement.org
- www.ocasi.org
- www.camh.net
- www.211Toronto.ca

**ከ “ዋት ዩ ኒድ ቱ ኖው አባውት አዲክሽን” የተወሰደ
የ 2002 ካናዳ ፖስት ከሱስና አዕምሮ ጤንነት ማዕከል ቅጅ መብቱ በሕግ የተጠበቀ**