

کاستن از آسیب برای خانواده‌ها، مراقبان و دوستان افرادی که مواد مصرف می‌کنند

Harm reduction for families, caregivers and friends of people who use substances

- از یک رویکرد ارتباطی استفاده کنید (با احترام و همدلی گوش بدهید و ارتباط برقرار کنید). افراد را بدون توجه به مصرف مواد، در همان جایی که هستند بپذیرید
- برای کاهش آسیب از آنها حمایت کنید (به عنوان مثال تجهیزات جدید کاستن از آسیب مانند سوزن و دفع ایمن را ارائه دهید، یک کیت نالوکسون در خانه داشته باشید، اطلاعات مربوط به خدمات اجتماعی و فضاهای امن مناسب فرهنگی را به اشتراک بگذارید و ارتباط افراد را با این خدمات برقرار کنید). قبول کنید که شخص ممکن است در این زمان نیاز به حمایت نداشته باشد

خانواده‌ها، مراقبان و دوستان چگونه می‌توانند از آسیبی که متوجه نوجوانان مصرف‌کننده است بکاهند؟

- اطلاعات مبتنی بر واقعیت را در مورد مواد، اثرات آنها، علائم اولیه اثرات منفی و راه‌های کاستن از آسیب ارائه دهید. از آموزش مبتنی بر ترس در زمینه مصرف مواد اجتناب کنید
- فرصت‌های منظمی را برای گفتگوهای آزاد در مورد مصرف مواد و سلامت روان فراهم کنید. منابع قابل اعتماد را به اشتراک بگذارید که آنها بتوانند از این طریق اطلاعات بیشتری در مورد شیوه‌های ایمن‌تر مصرف مواد و سلامت روان بیابند
- ارتباط بین خشونت، آسیب، تبعیض، و مصرف مواد را به عنوان راهی برای کنار آمدن با آن تشخیص دهید. از برقراری ارتباط با خدمات ویژه نوجوانان پشتیبانی کنید
- فرصت‌هایی را برای نوجوانان فراهم کنید تا در مورد سلامت روان و بیماری روانی بحث کنند. از آنها در یافتن خدمات بهداشتی و اجتماعی و ارتباط با اجتماع و فرهنگ حمایت کنید

اگر یکی از عزیزانم درگیر مصرف مشکل‌ساز مواد یا اختلال مصرف مواد شده باشد، چگونه می‌توانم از خودم مراقبت کنم؟

اگر از یکی از عزیزان حمایت می‌کنید که مصرف مشکل‌ساز مواد یا اختلال مصرف مواد را تجربه می‌کند، مهم است که مراقب خود باشید:

- در یک گروه پشتیبانی حضوری یا آنلاین شرکت کنید
- از طریق پرداختن به ورزش، هنر، رقص، موسیقی، آموزه‌ها و مراسم فرهنگی، باشگاه‌ها و سرگرمی‌ها، زمان و فضای مشخصی را به سلامتی و تندرستی خودتان اختصاص دهید
- با افراد دیگری که در زندگی عزیزتان حضور دارند و می‌توانند کمک کنند، ارتباط برقرار کنید

کاستن از آسیب به چه معناست؟

کاستن از آسیب یک رویکرد بهداشت عمومی در زمینه مصرف مواد برای حمایت از سلامت و تندرستی افرادی است که از مواد استفاده می‌کنند. هدف از رویکرد کاستن از آسیب این است که به افراد «درست در همان جایی که هستند» رسیدگی شود، چه در حال مصرف فعال مواد باشند و چه در حال پرهیز (اجتناب از مصرف مواد).
خدمات کاستن از آسیب شامل رویکردها و خدمات به دور از قضاوت و بدون ایجاد شرمساری است. نمونه‌ها عبارتند از:

- دسترسی به لوازم ایمن‌تر مصرف مواد
- همراه بردن نالوکسان به خانه
- خدمات بررسی مواد مخدر
- ارجاع به خدمات بهداشتی و اجتماعی

اگر یکی از عزیزان مواد مصرف می‌کند، آیا خانواده‌ها، مراقبان و دوستان وی باید نگران باشند؟

به خاطر داشته باشید که افراد به دلایل مختلفی مواد مصرف می‌کنند و همه موارد مصرف مواد مشکل‌ساز نیست. اگر یکی از عزیزان مواد مصرف می‌کند، همیشه به این معنی نیست که او دارای اختلال مصرف مواد است.

افراد ممکن است از مواد برای تفریح و معاشرت یا کنار آمدن با درد یا آسیب استفاده کنند. مصرف مواد بصورت یک طیف است که از عدم استفاده از هیچ ماده‌ای یا استفاده از مواد برای مزایای مثبت یا اجتماعی شروع می‌شود و تا مشکلات مصرف مواد، و در انتهای طیف، اختلال مصرف مواد را در بر می‌گیرد.

رویکرد کاستن از آسیب مصرف مواد می‌تواند از فرد حمایت کرده و برای عزیزی که از مواد استفاده می‌کنند اعتمادسازی کند.

خانواده‌ها، مراقبان و دوستان چگونه می‌توانند از آسیبی که متوجه افراد مصرف‌کننده است بکاهند؟

- در گفتگو از اول شخص استفاده کنید (به عنوان مثال «شخص دچار اختلال مصرف مواد» یا «شخص در حال بهبودی»). از عباراتی که انگ و قضاوت و داوری به همراه دارند و از قضاوت پرهیزید
- تأثیرات آسیب‌های گذشته و پیوسته (مانند استعمار، فقر و خشونت) را بر سلامت بسیاری از افرادی که مواد مصرف می‌کنند به رسمیت بشناسید

برای کسب اطلاعات بیشتر

- پرونده‌های HealthLinkBC زیر را ببینید:
- [HealthLinkBC File #30a](#) اثرات مضر دود غیر مستقیم دخانیات
- [HealthLinkBC File #30b](#) خطرهای بهداشتی فرآورده‌های جایگزین تنباکو
- [HealthLinkBC File #30c](#) ترک دخانیات
- [HealthLinkBC File #38d](#) بارداری و مصرف الکل
- [HealthLinkBC File #97](#) تماس با خون یا مایعات بدنی: پیشگیری از عفونت
- [HealthLinkBC File #102a](#) درک بهتر روند کاستن از آسیب: مصرف مواد
- [HealthLinkBC File #118](#) نالوکسان: درمان بیش‌مصرفی مواد مخدر
- وزارت بهداشت و امور اعتیاد- توقف بیش‌مصرفی www.stopoverdose.gov.bc.ca
- وزارت بهداشت و امور اعتیاد- برنامه کمک از اینجا آغاز می‌شود: کاستن از آسیب <https://helpstartshere.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction>
- برنامه Toward the Heart <https://towardtheheart.com>
- برنامه Here to Help: اطلاعات سلامت روان و مصرف مواد www.heretohelp.bc.ca
- سلامت روانی Kelty <https://keltymentalhealth.ca>
- Foundry <https://foundrybc.ca>



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره پرونده‌های HealthLinkBC به نشانی www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files یا واحد محلی بهداشت عمومی خود مراجعه کنید. برای کسب اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اضطراری در بریتیش کلمبیا به نشانی www.HealthLinkBC.ca مراجعه کنید یا با شماره 8-1-1 (رایگان) تماس بگیرید. افراد ناشنوا و کم‌شنوا می‌توانند با شماره 7-1-1 تماس بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.