

گیرۆدهبوون و خووگرتن به مادده سهرخۆشکههکان



که لکی خهراپ وهگرتن له مادده سهرخۆشکههکان زهبریکی کاریگه له توانای له بیرمان، زهین و مێشکی مرۆف دهدهن. مه بهست له که لکوه گرگرتن له مادده سهرخۆشکههکان نه لکۆل، جگه ره و مادده سهرکه ره کانی دیکه یه. مه بهست له که لکوه گرگرتنی تیکه لاری مادده جیاوازه سهرخۆشکههکان، به کارهینانی هاوکاتی نه لکۆل، ده رمانی نارامکه ره وه و خه وه. گیرۆده بوون و خووگرتن به به کارهینانی نه و ماددانه به نه خۆشی مه زنده ده کریت

که لکوه گرگرتنی زۆر له مادده هۆشبه ره و سهرخۆشکههکان مرۆف گیرۆده ده کات و ئالوگۆری نه رتی له تیکۆشان و چالاکي مێشکدا ده خولقیی. به کارهینانی درێخایه نی نه و ماددانه زهبری فه ره بوونه کراو له مێشک و نه ندانه کانی جهسته ی مرۆف ده ده ن. بێجگه له وه، به کارهینانی زۆری مادده سهرخۆشکهه ره و هۆشبه ره کان رێژه ی ته مه نی مرۆف بۆ چه ندين سال که مه نه وه. نه گه ره له و پێوه نديیه دا نیکه رانی که سه نیکه کانت بان خۆتی، چاوه روان مه به و داوای یارمه تی بکه

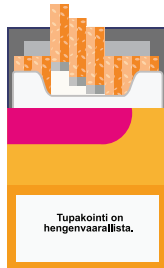


ئه لکۆل

به کارهینانی نه لکۆل مێشک و ناوه ندی ده ماره هه ستیاره کانی مرۆف شل و داهێزرراو ده کات، هێزی زهین و له بیرمان لاواز ده کات و مه ترسی تووشبوون به رووداوه نه خوازراوه کان زیاد ده کات

که لوه گرگرتن له نه لکۆل نه گه ری نه و مه ترسیانه ی خواره وه ی لیده کری

به رزیبونه وه ی پاله په ستۆی (زخت یان فشار) خوین له کارخستن و لاوازکردنی مێشک له بیرچوونه وه و زهینکویری گری دراوه به به کارهینانی نه لکۆل



جگه ره

جگه ره نیکۆتین و زۆر مادده ی ژاروای دیکه ی تیدایه. جگه ره کیشان سووری خوین و ره وتی گه یان دنی ئۆکسیژن (ئۆکسیجین) به مێشک هیواش ده کات و هه ره ها توانای له بیرمان و زهین لاواز ده کات

جگه ره کیشان نه و مه ترسیانه ی هه یه

به رزیبونه وه ی پاله په ستۆی خوین (زه خت و فشاری خوین) به سترا نی خوین به ره کانی مێشک و زه برۆیکه وتی خانه کانی مێشک جو ره جیاوازه کانی شێر په نجه



مادده سهرکه ره کان

مادده سهرکه ره و هۆشبه ره کان کاریگه ری له سه ر ناوه ندی ده ماره کانی جهسته ی مرۆف داده نین. نه وان خانه کانی مێشک له نپۆ ده به ن و توانای له بیرمانی مرۆف لاواز ده کهن و زهینکویری ده خولقیین. بێجگه له وه، مرۆف به چری گیرۆده ده کهن و له داوی ده خهن

نه گه ره و مه ترسیبه کانی به کارهینانی مادده سهرکه ره کا ره گداکو تانی گیرۆده بوون و خووگرتن به مادده سهرکه ره کان ئالۆزی و کیشه ی له بیرمان و داهێزرانی زهین زه برلێدان له مێشک

به کارهینانی هه له ی ده واو و ده رمان

به کارهینانی هه له ی ده واو و ده رمان له گه ل نه لکۆلدا، سه رخۆشبوونی خه ست و دژوار و هه ره ها گیرۆده کردن ده خولقیی

به کارهینانی نه و ماددانه، نه گه ری نه و مه ترسیانه ی خواره وه ی لیده کری

مه ترسی به کارهینانی نه و ماددانه به رێژه یه کی زۆر ژاراویوونی جهسته

دژارویوونی هه ناسه کیشان و زه برۆیکه وتن به مێشک

گیرۆده بوون به قوما ر و یاریبه کان

گیرۆده بوون ده کری پهل بۆ زۆر چالاکي جۆراوجۆری وه ک قوما رکردن و که لکوه گرگرتن له ئینترنیت باوین. گیرۆده بوون و خووگرتنی مرۆف کاتی که ده ره که وی، که که سه که له ژیر ویستی ناچاریدا گرده وه یه ک یان کارنیک نه نجام ده دات. قوما ر و یاریکردن به شیک له هه سه ته کان ده جو لینی و شیواژنیک له کات به سه بریدن و ته وژی خو شی ده خولقیی. یاریکردن ده بیته هۆی ئیداره کردنی هه سه ته نه رتیبیه کانی وه ک دلته نگی و ته نیایی. گیرۆده بوون به قوما ر و یاریبه کان ئاله نگاری و کیشه له پرسی پاره و دراودا و هه ره ها پێوه نديیه کۆمه لایه تیه کان و کاردا به داوی خویدا دینی



سنووری مه ترسیبه کانی خواردنه وه ی نه لکۆل بۆ مرۆفی ئاسایی و خاوه ن ته مه نی کارکردن

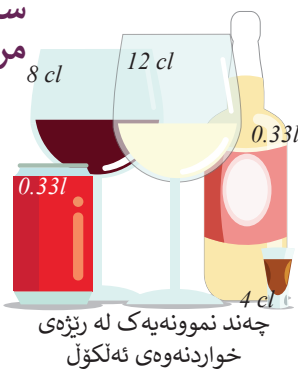
رێژه ی مه ترسیبه کان که مه

رێژه ی مه ترسیبه کان زۆره



0-1  **0-2** 

رێژه ی خواردنه وه و به کارهینانی نه لکۆل له آرژو دا

رێژه ی خواردنه وه و به کارهینانی نه لکۆل له آرژو دا



چه ند نمونه یه ک له رێژه ی خواردنه وه ی نه لکۆل

12-16  **23-24** 

رێژه ی به کارهینانی نه لکۆل له چه وتوودا

رێژه ی به کارهینانی نه لکۆل له چه وتوودا

هنگاه‌کانی چاکبونوه و هاتنهوه سهرخو

تیگه‌یشتن له هۆکاره‌کانی به‌کاره‌ینانی مادده هۆشبه‌ره‌کان و هه‌روه‌ها گه‌یژده‌بوون به قوما و یارییه‌کان و پرکردنه‌وه‌ی نه‌و خانه لاوازانه به جیگره‌وه نه‌رتییه‌کان زور گرینگه. مرۆفیک که به چری که‌وتۆته داوی مادده هۆشبه‌ره و یارییه‌کان و گه‌یژده‌بووه، بئویستی خیزای به چاره‌سه‌رکردن و یارمه‌تییه

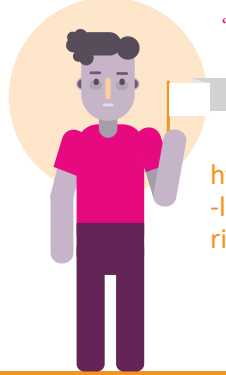
2

قبولکردن و دانپیدا‌هینان

کاتیگ له چنگی گه‌یژده‌بوون رزگارت ده‌بن و چاک ده‌بیه‌وه، که راشکاوانه کیشه‌ی خۆت بیینی و قبولی بکه‌ی. له رێگای ولامدانه‌وه به زنجیره‌ی پرسیری تایهت (بۆ وینه‌تیستی ناودیت، که له‌و لینکه‌ی داوه‌دا ئامازه‌ی پینکراوه) ده‌توانی رێژه‌ی به‌کاره‌ینانی ئە‌لکۆل مه‌زنده‌ بکه‌ی

<https://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit>

(شایانی باسه، که ئە‌و تیسته به زمانی سوئیدی، ئینگلیسی و روسی هه‌یه.)

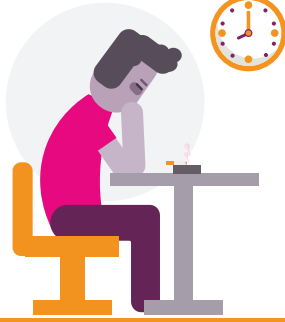


1

هه‌ستکردن به کیشه‌ی گه‌یژده‌بوون

ئه‌گه‌ر به‌کاره‌ینانی مادده سه‌رخۆشکه‌ره‌کان له بازنه‌ی ما، کار و هه‌روه‌ها پرسی دراو و پاره‌دا کیشه‌ی بۆ سازکردی، یان توانای سنووردارکردنی به‌کاره‌ینانی مادده سه‌رخۆشکه‌ره‌کان نه‌بوو، ره‌نگه له داوی گه‌یژده‌بوون که‌وتی. له‌و بارودۆخه‌دا به‌شیک زۆری کاته‌کانت به که‌لکۆه‌رگرتن له مادده سه‌رخۆشکه‌ره‌کان یان چاک بوونه‌وه له ئاسه‌واری ئە‌وان تیه‌پ ده‌که‌ی

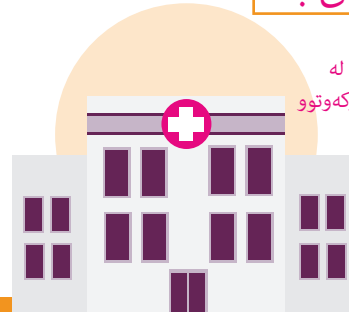
(ئامازه و نیشانه‌ جه‌سته‌یی و ده‌رونیه‌کانی پاش دوورکه‌وتنه‌وه له مادده سه‌رخۆشکه‌ره و سه‌رکه‌ره‌کان، که له گه‌یژده‌بووه‌کاندا ده‌رده‌که‌ون.)



3

داوی یارمه‌تی بکه

ئه‌گه‌ر له کۆتایی هینان به گه‌یژده‌بوون و دوورکه‌وتنه‌وه له مادده سه‌رخۆشکه‌ره‌کان سه‌رکه‌وتوو نه‌بوی، داوی یارمه‌تی بکه. داواکردن و که‌لکۆه‌رگرتن له یارمه‌تییه‌کانی چاره‌سه‌رکردن د‌خ‌وا‌زان‌ه‌یه



4

په‌راگه‌یشتن و چاره‌سه‌ر

بۆ مرۆفی گه‌یژده‌وه و خوورگرتوو به مادده سه‌رخۆشکه‌ره‌کان، یارمه‌تی وه‌ک په‌راگه‌یشتن و چاره‌سه‌ر بۆ قۆناخی دا‌بر‌ان و داوی دوورکه‌وتنه‌وه هه‌یه. گه‌یژده‌بوون له رێگای ده‌رمان و قسه‌کردنی شاره‌زایانه چاره‌سه‌ر ده‌کری



5

ژیانی ئاسایی و دوور له گه‌یژده‌بوون

ژیانی دوور له مادده سه‌رخۆشکه‌ره و سه‌رکه‌ره‌کان به‌بۆاره‌ی گرینگ‌ی ژیان ده‌ژمێردی. له‌و بارودۆخه‌دا ژیا‌نت با‌ش‌تره و م‌ش‌ک‌ت چاک‌تر و چاک‌تر کار ده‌کات



یارمه‌تییه‌کانی تایهت به کیشه‌ کۆمه‌لایه‌تی و ته‌ندروستییه‌کان

- ژماره ته‌له‌فونی سه‌رتاسه‌ری قه‌یران: 010195202
- رۆژانی دووشه‌ممه هه‌تا هه‌ینی، له کاتژمێر 9 پ‌ش‌نیوه‌رۆ هه‌تا 7 ی به‌یانی. رۆژانی کۆتایی هه‌وتوو (شه‌ممه و په‌کشه‌ممه) و هه‌روه‌ها
- رۆژانی پ‌شو، کاتژمێر 3 پ‌ش‌نیوه‌رۆ هه‌تا 7 به‌یانی (15.00 - 07.00)
- سه‌بارهت به کیشه‌ی ئە‌لکۆل و مادده گه‌یژده‌که‌ره‌کانی دیکه پ‌ئۆه‌ندی به‌و ژماره‌یه‌ی خواره‌وه بکه‌ن
- کلینکی "ئا" (بنکه‌ی له‌ش‌ساغی "ئا") - ژماره‌ی ته‌له‌فون: 01050650
- یارمه‌تییه‌کانی تایهت به قوما و یارییه گه‌یژده‌که‌ره‌کان ناوه‌ندی ر‌ئ‌ن‌و‌ئ‌ن‌یک‌ردن و راو‌ئ‌ئ‌ی تایهت به قوما و یارییه‌کان، ژماره‌ی ته‌له‌فون 0800 0100101
- رۆژانی دووشه‌ممه بۆ هه‌ینی، کاتژمێر 12 نیوه‌رۆ هه‌تا‌ی ئ‌ی‌واره (به‌خۆراییه) www.peluuri.fi

سه‌رجاوه‌کان: www.kaypahoito.fi, www.paihdelinkki.fi

www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae_neuvoja_a_apua/mista_saan_apua/Pages/default.aspx#symptomID=16

<https://www.muistiliitto.fi/fi/aiivot-ja-muisti/aiivoterveys/paihteet-ja-muisti>

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/paihteet.aspx

<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/animaatio/paihteet-ja-aiivot-animaatio>

[http://www.koulukino.fi/ckfinder/userfiles/files/Alkoholi_ja_aiivot-1\(1\).pdf](http://www.koulukino.fi/ckfinder/userfiles/files/Alkoholi_ja_aiivot-1(1).pdf)

<http://papunet.net/selko/asiaa-huumeista/>

www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi

Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com