

# گیرۆدهبوون و خووگرتن به مادده سهرخۆشکههکان



که لکی خهراپ وهگرتن له مادده سهرخۆشکههکان زهبری کاریگه له توانای له بیرمان، زهین و مێشکی مرۆف دهدهن. مه بهست له که لکهوه گرگرتن له مادده سهرخۆشکههکان نه لکۆل، جگه ره و مادده سهرکهه کانی دیکه یه. مه بهست له که لکهوه گرگرتی 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 کړت

که لکهوه گرگرتی زور له مادده هۆشبهه و سهرخۆشکههکان مرۆف گیرۆده ده کات و ئالوگوری 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 زوری مادده سهرخۆشکهه و هۆشبهه رهکان 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

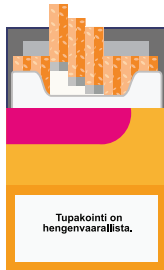


## ئه لکۆل

به کارهینانی ئه لکۆل مێشک و ناوه ندی ده ماره هه ستیاره کانی مرۆف شل و دا هیزراو ده کات، هیزی زهین و له بیرمان لاواز ده کات و مه ترسی تووشبوون به رو داوه نه خوازاوه کان زیاد ده کات

که لکهوه گرگرتن له ئه لکۆل نه گه ری نه و مه ترسیانه ی خواره وه ی لیده کړی

به رزیبوونه وه ی پاله په ستوی (زخت یان فشار) خوین له کارخستن و لاوازکردنی مێشک له یه رچوونه وه و زهینکویری گری دراوه به به کارهینانی ئه لکۆل

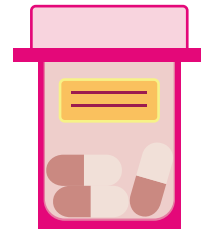


## جگه ره

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

جگه ره کیشان نه و مه ترسیانه ی هه یه

به رزیبوونه وه ی پاله په ستوی 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 سهرکهه کان

مادده سهرکهه و هۆشبهه رهکان کاریگه ری له سه ر ناوه ندی ده ماره کانی جهسته ی مرۆف دا ده 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 سهرکهه کا ره گدا کوتانی گیرۆده بوون و خووگرتن به مادده سهرکهه کان ئالۆزی و کیشه ی له بیرمان و دا هیزرا نی زهین زه برلیدن 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 وه ها گیرۆده کردن ده خولقیی

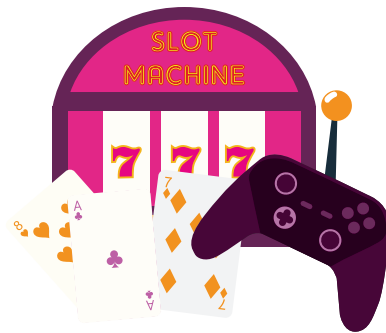
به کارهینانی نه و ماددانه، نه گه ری نه و مه ترسیانه ی خواره وه ی لیده کړی

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

دژاراویوونی هه ناسه کیشان و زه برۆیکه وتن به مێشک

## گیرۆده بوون به قوما ر و یاریه کان

گیرۆده بوون ده کړی په ل بۆ زور چالاکي جۆراوجۆری وه ک قوما رکردن و که لکهوه گرگرتن له ئینترنیت باوین. گیرۆده بوون و خووگرتنی مرۆف کاتیک ده رده 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 جولیئ و شیواژنیک له کات به سه ر بێردن و ته وژی خو شی ده خولقیی. یاریکردن ده بیته هوی ئیداره کردنی هه سه ته نه رتیبیه کانی وه ک دلته نگی و ته نیایی. گیرۆده بوون به قوما ر و یاریه کان ئاله نکاری و کیشه له پرسی پاره و دراودا و هه ره وه ها پێوه نديیه کۆمه لایه تیه کان و کاردا به داوی خویدا دینی



## سنووری مه ترسیبه کانی خوارنده 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 زوره

0-1



0-2



12-16



23-24



رێژه ی خوارنده وه و به کارهینانی نه لکۆل له آرزۆدا

رێژه ی خوارنده وه و به کارهینانی نه لکۆل له آرزۆدا

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

رێژه ی به کارهینانی نه لکۆل له حه وتوودا

رێژه ی به کارهینانی نه لکۆل له حه وتوودا

# هنگاه‌کافی چاکبونهوه و هاتنهوه سهرخو

تیگه‌یشتن له هۆکاره‌کافی به کارهینانی مادده هۆشبه‌ره‌کان و ههروه‌ها گه‌یژده‌بوون به قوما و یارییه‌کان و پرکردنه‌وه‌ی نه‌و خانه لاوازان به جیگره‌وه نه‌رتییه‌کان زۆر گرینگه. مرۆفیک که به چری که‌وتۆته داوی مادده هۆشبه‌ره و یارییه‌کان و گه‌یژده‌بووه، بئویستی خیزای به چاره‌سهرکردن و یارمه‌تییه

## 2

### قبولکردن و دانپیدا‌هینان

کاتی که له چنگی گه‌یژده‌بوون رزگارت ده‌ب و چاک ده‌بیه‌وه، که راشکاوانه کیشه‌ی خۆت بیینی و قبولی بکه‌ی. له رێگای ولامدانه‌وه به زنجیره‌ی پرسیری تایهت (بۆ وینه‌تیستی ناودیت، که له لینکه‌ی داوه‌دا تامازه‌ی پینکراوه) ده‌توانی رێژه به کارهینانی ته‌لکۆل مه‌زنده‌ بکه‌ی

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

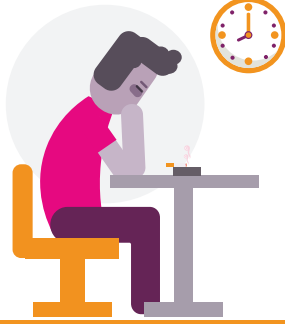
(شایانی باسه، که ته‌و تیسته به زمانی سوئیدی، ئینگلیسی و روسی هه‌یه.)



## 1

### هه‌ستکردن به کیشه‌ی گه‌یژده‌بوون

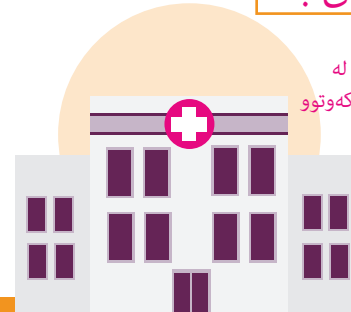
ته‌گه‌ر به کارهینانی مادده سهرخۆشکه‌ره‌کان له بازنه‌ی ما، کار و هه‌روه‌ها پرسی دراو و پارده‌ی کیشه‌ی بۆ سازکردی، یان توانای سنووردارکردنی به کارهینانی مادده سهرخۆشکه‌ره‌کان نه‌بوو، رهنه‌گه له داوی گه‌یژده‌بوون که‌وتی. له بارودۆخه‌دا به‌شیک زۆری کاته‌کانت به که‌لکوه‌رگرتن له مادده سهرخۆشکه‌ره‌کان یان چاک بوونه‌وه له ناسه‌واری ته‌وان تییه‌ر ده‌که‌ی (تامازه و نیشانه‌ جه‌سته‌یی و ده‌رونه‌ی کانی پاش دوورکه‌وتنه‌وه له مادده سهرخۆشکه‌ره و سهرکه‌ره‌کان، که له گه‌یژده‌بووه‌کاندا ده‌رده‌که‌ون).



## 3

### داوی یارمه‌تی بکه

ته‌گه‌ر له کۆتایی هینان به گه‌یژده‌بوون و دوورکه‌وتنه‌وه له مادده سهرخۆشکه‌ره‌کان سهرکه‌وتوو نه‌بوی، داوی یارمه‌تی بکه. داواکردن و که‌لکوه‌رگرتن له یارمه‌تییه‌کانی چاره‌سهرکردن د‌خا‌زانه‌یه



## 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 به‌بۆرده‌ی گرینگ‌ی ژیان ده‌ژمێردی. له‌و بارودۆخه‌دا ژیا‌نت با‌شته و م‌ش‌کت چاک‌تر و چاک‌تر کار ده‌کات



یارمه‌تییه‌کانی تایهت به کیشه‌ی کۆمه‌لایه‌تی و ته‌ندروستییه‌کان

ژماره‌ ته‌له‌فونی سهرتاسه‌ری قه‌یران: 010195202

روژانی دووشه‌مه هه‌تا هه‌ینی، له کاتژمێر 9 پ‌ش‌نیوه‌رۆ هه‌تا 7 ی به‌یانی. روژانی کۆتایی هه‌وتوو (شه‌مه و په‌کشه‌مه) و هه‌روه‌ها

روژانی پ‌ش‌وو، کاتژمێر 3 پ‌ش‌نیوه‌رۆ هه‌تا 7 به‌یانی (15.00 - 07.00)

سه‌باره‌ت به کیشه‌ی ته‌لکۆل و مادده گه‌یژده‌که‌ره‌کانی دیکه پ‌ئ‌وه‌ندی به‌و ژماره‌یه‌ی خواره‌وه بکه‌ن

کلینکی "نا" (بنکه‌ی له‌ش‌ساغی "نا") - ژماره‌ی ته‌له‌فون: 01050650

یارمه‌تییه‌کانی تایهت به قوما و یارییه گه‌یژده‌که‌ره‌کان ناوه‌ندی ر‌ئ‌ن‌و‌ئ‌ن‌یک‌ردن و راو‌ئ‌ز‌ی تایهت به قوما و یارییه‌کان، ژماره‌ی ته‌له‌فون 0800 0100101

روژانی دووشه‌مه بۆ هه‌ینی، کاتژمێر 12 نیوه‌رۆ هه‌تا 6ی ئ‌ی‌واره (به‌خۆراییه) [www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)

سهرچاوه‌کان: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi), [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

[www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae\\_neuvoja\\_a\\_apua/mista\\_saan\\_apua/Pages/default.aspx#symptomID=16](http://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.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/paihteet.aspx)

<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/animaatiot/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](http://www.muistiliitto.fi) | [www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)

Kuva ja taide: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](http://karencipre.deviantart.com)