

# هل أنت على وشك فقدان السيطرة؟

حول الكحول والمخدرات والقمار



يمكنك الحصول على  
المساعدة دون ذكر اسمك من خلال

[beroendecentrum.se](http://beroendecentrum.se)

[alkoholhjalpen.se](http://alkoholhjalpen.se)

الخط الهاتفي الخاص بالكحول: 020-84 44 48

[www.alkohollinjen.se](http://www.alkohollinjen.se)

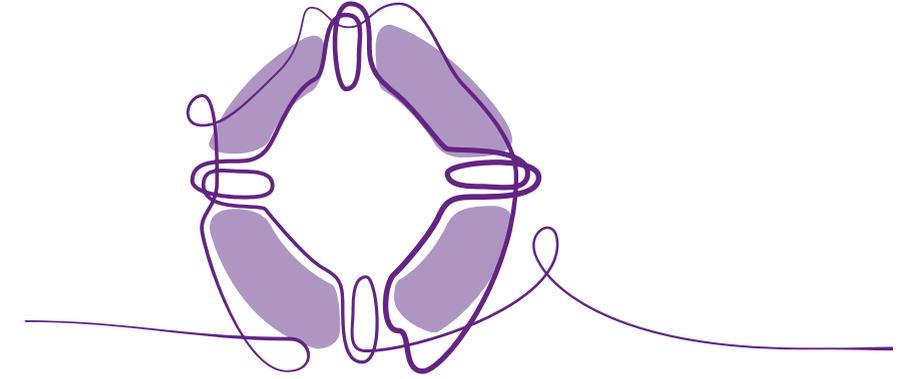
الخط الهاتفي الخاص بالمساعدة المتعلقة بالمخدرات: 020-91 91 91

[droghjalpen.se](http://droghjalpen.se)

خط الدعم الخاص بلعبي القمار: 020-81 91 00

[stodlinjen.se](http://stodlinjen.se)

 **Beroendecentrum Stockholm**  
REGION STOCKHOLM



## هناك مساعدة يمكنك الحصول عليها!

إذا كنت تعاني من مشاكل الكحول أو المخدرات أو المقامرة أو كان هناك شخص تعرفه يعاني من هذه المشاكل، فهناك مساعدة متاحة. يمكنك في المراكز الصحية (المستوصفات) وعيادات الإدمان أن تتحدث إلى شخص يعرف المزيد عن هذه الأمور. يمكنك الحصول على المساعدة في كل شيء من العلاجات التي يمكنك الخضوع إليها إلى الاستراتيجيات المختلفة التي تساعدك على تغيير العادات السيئة. هذا ولديك الحق في الاستعانة بمترجم.

العيادة الأقرب إليك تجدها على الموقع الإلكتروني

**1177.se**



## مشكلة إدمان صغيرة قد تتحول بسهولة إلى مشكلة إدمان كبيرة

الشعور بالحاجة إلى الكحول أو المخدرات أو القمار أمر عادي. لكن قد يكون من الصعب أن تشعر عندما يكون الأمر قد تجاوز الحدود وعندما يكون قد حان الوقت لطلب المساعدة. هناك الكثير من الإشارات التحذيرية التي تشير إلى أنك في طريقك لتصبح مدمناً، وكلما أسرعرت في الحصول على المساعدة كلما زادت الفرص لتغيير عاداتك السيئة.

**الكحول** يعتبر الكحول مشروباً شائعاً في مجتمعنا، ولكن حتى عند شرب كميات قليلة من الكحول فإن صحتنا تتأثر بشكل سلبي. لا يمكن وضع حد آمن للكمية التي يمكنك شربها من الكحول دون أن يترتب على ذلك نتائج سلبية. ليست كمية الكحول التي تشربها هي التي تحدد ما إذا كانت هناك مشكلة بل كيفية تأثرك بالكحول أنت ومن حولك من الأشخاص القريبين منك.

**المخدرات** سواء حيازة المخدرات أو استخدامها يُعدّ أمراً غير قانوني في السويد. ينطبق هذا الأمر أيضاً على الأدوية المصنّفة على أنها مخدّرة، في حال لم تكن قد حصلت على وصفة طبية باستخدامها من الطبيب. على الرغم من أن تعاطي المخدرات غير قانوني، إلا أن الكثير من الناس يفعلون ذلك. بعد مرور فترة من الزمن على تعاطي المخدرات، من الشائع أن تنخفض تأثيرات المخدّر مما يجذب الشخص المتعاطي إلى زيادة الكمية التي يتعاطاها، هذا يؤدي إلى جعل أمر التوقف عن التعاطي أمراً أكثر صعوبة.

**القمار** يلعب البعض القمار لأنهم يعتقدون بأن ذلك أمر مسلّم وممتع، أما البعض الآخر فيقومون بذلك لجني الكثير من المال. إذا كنت تقامر بمبالغ مالية أكبر مما لديك، وإذا كنت تجد صعوبة في التوقف عن القمار، فهناك خطر بأنك في طريقك لتصبح مدمناً على لعب القمار.

## هل لاحظت نشوء الإشارات التحذيرية التالية؟

### الكحول

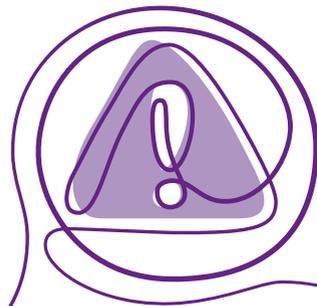
- ❑ تشرب كمية أكبر مما كنت قد خططت.
- ❑ تشعر بحاجة متزايدة للشرب.
- ❑ أنت بحاجة لشرب المزيد كي تشعر بنفس الفعالية التي شعرت بها سابقاً.
- ❑ لا يمكنك الابتعاد عن الشرب.
- ❑ لديك صعوبة في النوم أو تشعر بالقلق عندما تشرب كمية أقل من الكمية التي اعتدت عليها.
- ❑ أنت لا تهتم بعملك أو بعلاقاتك.

### المخدرات

- ❑ تتعاطى كمية أكبر مما كنت قد خططت.
- ❑ تشعر بحاجة متزايدة لتعاطي المخدرات.
- ❑ أنت بحاجة لتعاطي المزيد كي تشعر بنفس الفعالية التي شعرت بها سابقاً.
- ❑ لا يمكنك الابتعاد عن تعاطي المخدرات.
- ❑ لديك صعوبة في النوم أو تشعر بالقلق عندما تتعاطى كمية أقل من الكمية التي اعتدت عليها.
- ❑ أنت لا تهتم بعملك أو بعلاقاتك.

### القمار

- ❑ أنت تفكّر في لعب القمار في أغلب الأوقات أو بشكل دائم.
- ❑ أنت تراهن/تلعب على مال أكثر لتصل إلى نفس شعور التشويق.
- ❑ لقد حاولت التقليل من لعبك للقمار لكنك فشلت.
- ❑ تشعر بالقلق والإزعاج عندما تقلل من لعبك للقمار.
- ❑ تلعب القمار كي تتهرّب من التفكير بالمشاكل أو لتخفّف من القلق.
- ❑ انت تكذب فيما يتعلق بقدر القمار الذي تلعبه.
- ❑ تحتاج إلى اقتراض المال لأنه لم يبقَ لديك المال فقد خسرت مالك في لعب القمار.



## هذا ما يحصل في الدماغ عندما يحدث الإدمان

إذا كنت تشرب الكحول أو تتعاطى المخدرات أو تلعب القمار فإنه يتم تنشيط نظام المكافأة في دماغك وستشعر بالسعادة. لأن السعادة شعور رائع، فهناك خطر من أنك ستزيد من استخدامك لما دُكر سابقاً ساعياً وراء المكافأة. ولكن بدلاً من أن تصبح سعيداً أكثر، ستفقد السيطرة وتصاب بالإدمان بحيث تصبح راغباً في المزيد والمزيد. في هذه الحالة يكون قد تم "اختطاف" دماغك ونظام المكافأة في دماغك قد توقف عن العمل.

