

Waxa jirta caawimaad aad heli karto!

Haddii uu adiga, ama qof aad taqaan, dhibaato ku qabo khamriga, daroogada ama khamaarka, waxaa jira gargaar la heli karo. Waxaad la hadli kartaa qof wax badan ka yaqaan arrimahaa oo jooga rugaha caafimaadka iyo xarumaha ka shaqeeya balwadaha. Waxaa lagaa caawin karaa wax walba laga bilaabo daawaynta ilaa xeelado kala duwan si aad u beddesho caadooyinka xunxun. Waxaad xaq u leedahay in lagu helo turjumaan ku caawiyo.

Waxaad xarunta kuugu dhow ka heleysaa bogga

1177.se

Ma waxaad lumin rabtaa kontoroolka?

Wax ku saabsan aalkolada,
daroogada iyo khamaarka lacagta

Waxaad adigoo qarsoon caawimaad ka heli kartaa

beroendecentrum.se
alkoholhjalpen.se
Alkohollinjen: 020-84 44 48
alkohollinjen.se
Droghjälpen: 020-91 91 91
droghjalpen.se
Stödlinjen för spelare: 020-81 91 00
stodlinjen.se

 **Beroendecentrum Stockholm**
REGION STOCKHOLM





Balwad yar ayaa isu beddeli karta wax weyn

Dareenka baahida khamriga, daroogada, ama khamaarka lacagta waa wax caadi ah. Laakin way adkaan kartaa in la dareemo markaad aad ugu fogaatay balwada iyo marka la gaaray wakhtiga aad caawimaad raadsan lahayd. Waxaa jira calaamado badan oo digniin ah oo tilmaamaya inaad blawadda ku tagtay iyadoona sida ugu dhaqsaha badan leh ee aad u hesho caawimaad ay kordhineyso fursadaha aad ku beddeli karto caadooyinkaaga xun.

Aalkolo Iswiidan waa sharci darro heysashada iyo isticmaalka daroogada labadaba. Tani waxay sidoo kale khusaysaa dawooyinka loo arko inay yihiin daroogo, haddii aanad adigu dhakhtar ka helin dawadaa. Inkasta oo ay daroogadu sharci darro tahay, dad badan ayaa haddana isticmaala. Muddo ka dib, waa wax caadi ah inay saameynta daroogadu hoos u dhacdo ka dibna waxay qofka u soo jiidataa inuu kordhiyo qaddarka uu ka qaato taasina waxay sii adkeyneysaa joojinteeda.

Daroogo Iswiidan waa sharci darro heysashada iyo isticmaalka daroogada labadaba. Tani waxay sidoo kale khusaysaa dawooyinka loo arko inay yihiin daroogo, haddii aanad adigu dhakhtar ka helin dawadaa. Inkasta oo ay daroogadu sharci darro tahay, dad badan ayaa haddana isticmaala. Muddo ka dib, waa wax caadi ah inay saameynta daroogadu hoos u dhacdo ka dibna waxay qofka u soo jiidataa inuu kordhiyo qaddarka uu ka qaato taasina waxay sii adkeyneysaa joojinteeda.

Khamaarka lacagta Dadka qaar ayaa khamaarka u ciyaara inuu yahay wax xiiso leh, qaar kalena waxay ka sameeyaan lacag badan. Haddii aad ku khamaarto wax ka badan intaad awoodid, oo ay kugu adkaato joojinta, waxaa jirta khatar ah inuu khamaarku balwad kugu noqdo.

Ma garanaysaa calaamadaha digniinta?

Aalkolo

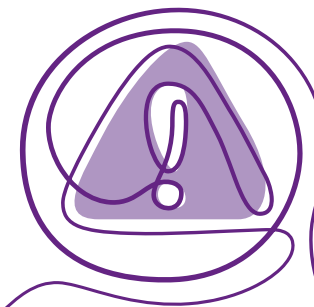
- Waxaad cabtaa in ka badan intaad moodaysay.
- Waxaad dareemaysaa baahidaada cabitaanka oo korortay.
- Waxaad u baahan tahay inaad cabto wax badan si aad u hesho saameyn la mid ah tii hore.
- Ma joojin kartid cabitaanka.
- Waxaa kugu adag in aad seexato ama waxaad dareentaa welwel marka aad cabto wax ka yar sidii caadiga ahayd.
- Ma daryeeshid shaqada ama dadka kugu dhow.

Daroogo

- Waxaad qaadataa wax ka badan intaad ku talo gashay.
- Waxaad dareemaysaa baahi aad daroogada u qabto oo korortay.
- Waxaad u baahan tahay inaad isticmaasho wax badan si aad u hesho saameyn la mid ah tii hore.
- Ma joojin kartid qaadashada daroogada.
- Waxaa kugu adag in aad seexato ama waxaad dareentaa welwel marka aad cabto wax ka yar sidii caadiga ahayd.
- Ma daryeeshid shaqada ama dadka kugu dhow.

Khamaarka lacagta

- Waxaad ka fikirtaa khamaarka inta badan ama mar walba.
- Waxaad kordhisaa lacagta aad ku khammarto si aad u gaarto farxad la mid ah tii hore.
- Waxaad isku dayday inaad khamaarka yarayso, laakiin waad ku guul-darraysatay.
- Waxaad lumisaa xasiloonida waadna xanaaqdaa markaad yareyso khamaarka.
- Waxaad u khamaartaa si aad isaga yareyso fakarka dhibaataada iyo inaad yareyso walwalka.
- Waxaad ka been sheegtaa inta uu khamaarkaadu la eg yahay.
- Waxaad u baahan tahay inaad lacag amaahato markaad taada khamaar ku dhameyso.



Waxan ayaa maskaxdaada ku dhacaya markaad balwad la qabatimeyso

Haddii aad khamri cabto, aad daroogo qaadata ama aad lacag ku khamarto, nidaamka abaalgudka maskaxdaada ayaa hawl gelaya oo waxaad dareemaysaa farxad. Maadaama ay farxaddu tahay wax dareen cajiib ah, waxaa jira khatar ah inaad kordhiso isticmaalka balwadda adigoo raadinta abaalmarinta. Laakiin halkii aad ka kordhin lahayd farxadaada, waxaad lumin kartaa kontoroolka waxaadna la qabsaneysaa balwadda taasoo keeneysa inaad sii kordhiso isticmaalka. Maskaxdaada ayaa la "afduubayaa" iyadoo nidaamka abaalgudkaaguna uu joojinayo shaqadiisa.