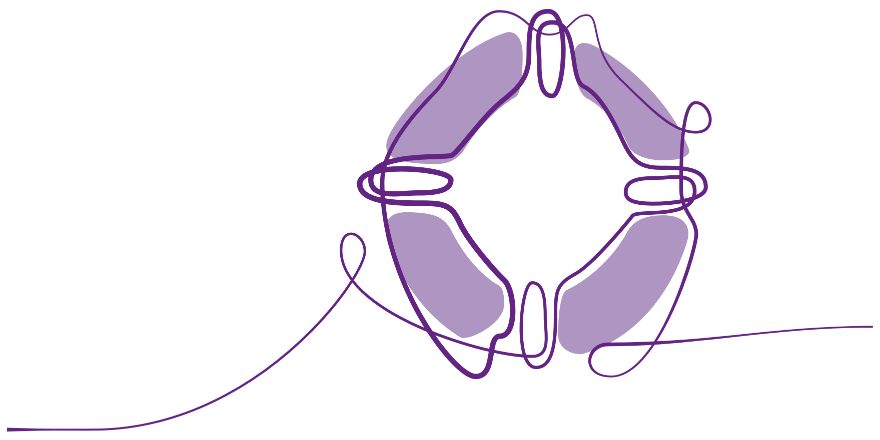


ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ!

ንዓኻ፡ ወይ ንኻልእ ንስኻ ትፈልጦ ሰብ ኣብ ናይ ኣልኮል፡ ናርኮቲካ ኣብ ምውሳድ ወይ ገንዘብ ኣብ ናይ ምጥላዕ ሽግር ዝወደቐ ምስ ዚህሉ፡ ኪወሃብ ዚኽእል ሓገዝ ኣሎ'ዩ። ኣብ ”ማእከል ክንክን-ሕማም” ወይ ”መቐበል ሕክምና ወልፈኛታት” ኬድካ ምስ ሓደ ዚፈልጥ ሰብ ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ። ነቶም ዘሎዉኻ ኣፅነውቲ ወልፊታት ንምቑያር ድማ፡ ሕክምናዊ-ደገፍን ካልኦት ነንበይኖም ስትራተጂያዊ መምርሒታትን ክትረክብ ኢኻ። ናይ ተርጓማይ ሓገዝ ክትረክብ መሰል ኣሎካ።

ነቲ ኣብ ቀረባኻ ዚርከብ ”መቐበል-ሕክምና” ኣብ 1177.se ኣቲኻ ክትረኽቦ ኢኻ።

1177.se

መንነትካ ከይተጋሃደ፡ ካብዚ ዚስዕቡ ትካላት ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

beroendecentrum.se
ሓገዝ ወልፊ-ኣልኮል ”alkoholhjalpen.se”
Alkohollinjen: 020-84 44 48
ቴሌፎን ወልፈኛታት-ኣልኮል ”alkohollinjen.se”
ቴሌፎን ሓገዝ ንወልፈኛታት-ናርኮቲካ Droghjälpen: 020-91 91 91
ሓገዝ ንወልፈኛታት-ናርኮቲካ ”droghjalpen.se”
Stödlinjen för spelare: 020-81 91 00
ቴሌፎን ሓገዝ ንወልፈኛታ ጠላዕ-ገንዘብ stodlinjen.se

Beroendecentrum Stockholm
REGION STOCKHOLM

ምቁጽጻርካ ተጥፍእ ኣሎኻ'ዶ?

ናይ ኣልኮል፡ ናርኮቲካን ምጥላዕ-ገንዘብን

ንእሽቶ ወልፊ ብቐሊሉ ናብ ዓቢ ወልፊ ኪቕየር ይኽእል’ዩ

ድሌት ናይ ኣልኮል ምስታይ፡ ናርኮቲካ ምጥቃም ወይ ብገንዘብ ናይ ምጥላዕ ስምዒት ኪመጸካ ልሙድ’ዩ። ይኹን እምበር፡ ክሳብ’ቲ ሓገዝ የድልየኒ’ዩ ትብለሉ ጊዜ፣ ክሳብ ክንደይ ኣርሒቐካ ከም ዝኸድካ ንምፍላጥ ግን ይሸግረካ’ዩ። ወልፊ ተማዕብል ከም ዘሎኻ ዚሕብሩ፣ ብዙሓት ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት ኣሎዉ’ዮም። እቲ ሓገዝ ምርካብካ ኣጸቢቑ ምስ ዚቕልጥፍ፣ ነቶም ኣዕነውቲ ልምዲታትካ ንምቕያሮም ዝሓሸ ዕድል ኣሎካ።

ኣልኮል ኣልኮል ኣብ ሕብረተሰብና እነዘውትሮ ልሙድ መስተ’ዩ። ግን ድማ፡ ዋላ ብሒደት መስተ ውን ጥዕናኻ ብኣሉታ ይጽሎ እዩ። እቲ ኣሉታዊ ሳዕቤን ከየምጽኣልካ ክትሰትዮ እትኽእል ብዝሒ መስተ፣ ደረቱ ኣብዚ’ዩ ንምባል ኣይከኣልን’ዩ። እቲ ናይቲ መስተ ዓቐን ኣይኰነን እቲ ወሳንነት ዘሎዎ፣ እንታይ ደኣ እቲ ንስኻን ስድራቤትካን በቲ ነገር’ቲ ብኸመይ ኣብ ሸግር ትወድቁ እዩ።

ናርኮቲካ ኣብ ሽወደን፡ ናርኮቲካ ምጥቃም፡ ናርኮቲካ ምውናን፡ ዘይሕጋዊ ነገር’ዩ። እዚ፡ ነቲ ብትእዛዝ ሓኪም ዘይተሃብካዮ ናርኮቲካዊ-መድሃኒታት ውን ዘጠቓልል እዩ። ዋላ’ኳ ዘይሕጋዊ ይኹን እምበር፡ ናርኮቲካ ዚጥቀሙ ብዙሓት ሰባት ኣሎዉ እዮም። እቲ ልሙድ ድሕሪ ቁሩብ ጊዜ ዘጋጥም ነገር ግን፣ ኣካላትካ ነቲ ስምዒት ናርኮቲካ እናለመዶ ስለ ዚኸይድ፣ ግድን ዝበዝሐ ናርኮቲካ ንኽትወስድ ምውላፍ ትጅምር። ሽዑ ድማ ደው ንምባሉ ዝሸገረ ይኸውን።

ብገንዘብ ምጥላዕ ገለ ሰባት ስለ ዝውለፉ’ዮም ዝጣልዑ፣ ካልኦት ግን ብዙሕ ገንዘብ ንምኻሳብ ኢሎም’ዮም ዝጣልዑ። ካብቲ ዓቕምኻ ዚፈቕዶ ገንዘብ ንላዕሊ ምትጣላዕ ምስ ትጅምር፣ ደው ንኽተብሎ ኣጻጋሚ ይኾነካ’ዩ። ናይ ጠላዕ ወልፊ ንኽተማዕብል ውን ዓቢ ሓደጋ’ዩ ዘሎ።

ነዞም ናይ መጠንቀቕታ ስምዒታት ተተለዮም’ዶ?

ኣልኮል

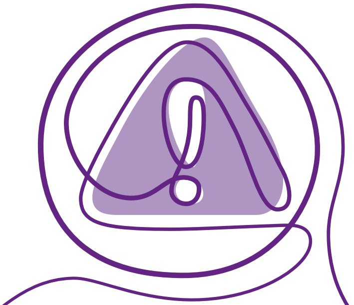
- ☐ ካብቲ ዝመደብካዮ ንላዕሊ ዝበዝሐ ከም ትሰቲ።
- ☐ ዝለዓለ ናይ ምስታይ ድሌት ስምዒት ከም ተማዕብል።
- ☐ ከምቲ ናይ ቅድም ዝነበርካ ስምዒት ንኽትረክብ፡ ዝበዝሐ ምስታይ ከም ዘድልየካ።
- ☐ መስተ ንምስታይ ኣይደልን ንምባል ከም ዘጻግመካ።
- ☐ ድቃስ ንኽወስደካ ከም ትሸገር፡ ወይ ውን ካብቲ ዝለመድካዮ ንታሕቲ መስተ ምስ ትሰቲ ከም ትጭነቕ።
- ☐ ስራሕካን ማሕበራዊ ዝምድናታትካን ብግቡእ ንምሓዝ ከም ትጻገም።

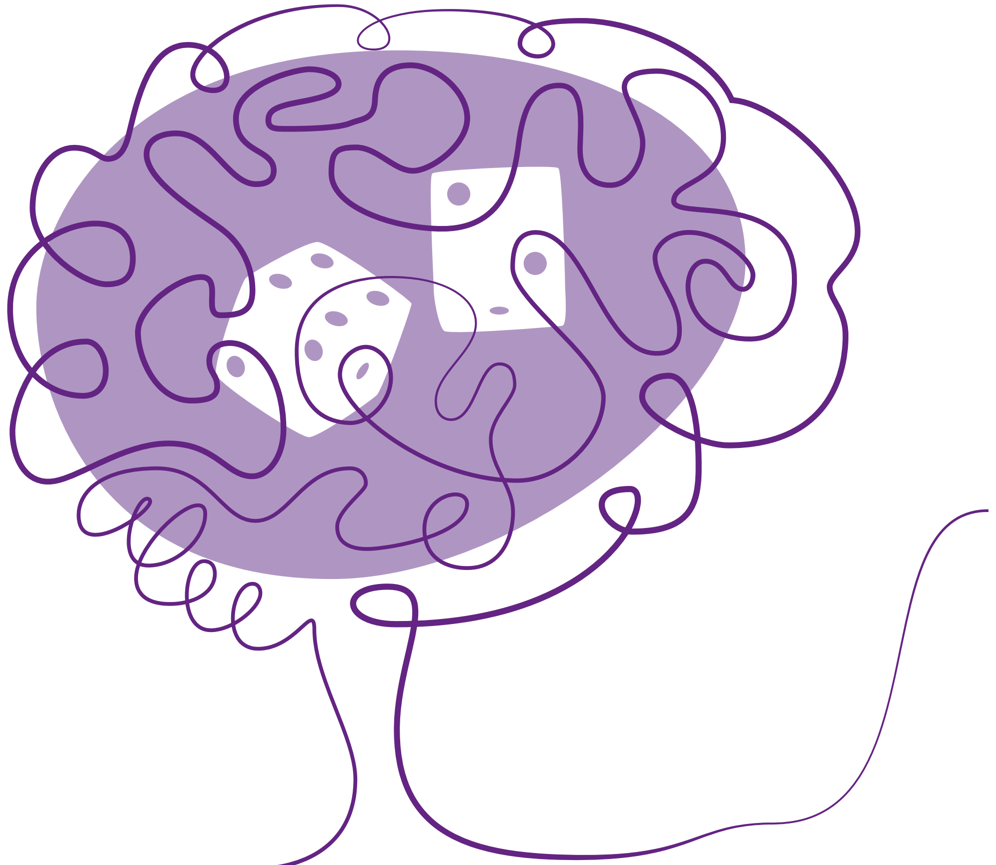
ናርኮቲካ

- ☐ ካብቲ ዝሓሰብካዮ ንላዕሊ ከም ትወስድ።
- ☐ ዝለዓለ ድሌት ናይ ናርኮቲካ ምውላፍ ስምዒት ከም ዝመጸካ።
- ☐ ከም ናይ ቅድም ስምዒት ንኽትረክብ፡ ዝበዝሐ ናርኮቲካ ምውሳድ ከም ዘድልየካ።
- ☐ ናርኮቲካታት ንምውሳድ ኣይደልን ንምባል ከም ዘይትኽእል።
- ☐ ድቃስ ንኽወስደካ ከም ትሸገር፡ ወይ ውን ካብቲ ዝለመድካዮ ንታሕቲ ናርኮቲካ ምስ ትወስድ ከም ትጭነቕ።
- ☐ ስራሕካን ዝምድናታትካን ብግቡእ ንምሓዝ ከም ትጻገም።

ብገንዘብ ምጥላዕ

- ☐ ብዙሕ ጊዜ ወይ ዳርጋ ምሉእ ጊዜኻ ብዛዕባ ምጥላዕ ጥጾኣይ ከም ትሓስብ።
- ☐ ከምቲ ናይ ቅድም ስምዒት ንኺህልወካ፣ ብዙሕ ገንዘብ ኣብ ምጥላዕ ከም ተውዕል።
- ☐ ምጥላዕ ክተጕድል ፈቲንካ ግን ድማ ክቐንዓካ ከም ዘይከኣለ።
- ☐ ምጥላዕ ገንዘብ ምስ ተጕድል፡ ሽቑልቁልን ሕርቃንን ከም ዚስምዓካ።
- ☐ እቲ ጠላዕ ትጻወቶ፡ ካብ ሸግር ንምርሓቕ ወይ ውን ካብ ስምዒታት ጣዕሳ ንምህዳም ከም ዝኾነ።
- ☐ ክንደይ ዝምብዝሕ ገንዘብ ኣብ ጠላዕ ከም ዘጥፋእካ ከም ትሕሱ።
- ☐ ገንዘብካ ተጣሊዕካ ምስ ወዳእካ፡ ናይ ካልእ ሰብ ገንዘብ ምልቃሕ ከም ዘድልየካ።





ወልፊ ኣብ ተማዕብለሉ ጊዜ፣ ኣብ ኣእምሮኻ ዚፍጠሩ ነገራት

ኣልኮል ትሰቲ፡ ናርኮቲካ ትጥቀም ወይ ውን ገንዘብ ትጣላዕ ምስ ትኸውን፣ ኣብ ኣእምሮኻ ሓደ ናይ ዊንታን-ዕግበትን ስርዓት ኣማዕቢሉ፣ ፍስሃ ከም ዚስምዓካ ይኸውን። ፍስሃ ኪስምዓካ ከሎ ድማ ባህ ስለ ዚብለካ፣ መመሊስካ ነቲ ናይ ዊንታን-ዕግበትን ስምዒታትካ ክትደጋግም ናይ ምድላይ ሓደጋ ክትፈጥር ትኽእል ኢኻ። ቀጺሉ ኣብ ምንዋሕ ጊዜ ድማ፡ ኣብ ክንዲ ዚደዳ ምሕጓስ፡ ናይ ምቁጽጻርካ መኣዝን ኣጥፊእካ ወስኺ-ወስኺ ዚብል ናይ ወልፈኛነት ጠባይ ተማዕብል። ሓንጎልካ ድማ ”ጅሆ” ይተሓዝ’ሞ፣ እቲ ናይ ዊንታን-ዕግበትን መምሓደሪ ስርዓትካ ስርሑ የቛርጽ።