

Daawaynta khamrada iyo daroogada.

Haddii isticmaalkaaga khamrada ama daroogadu saamaynayso jirkaaga iyo/ama caafimaadka maskaxdaada, qoyska, cilaaqaadka, shaqada, dugsiga, dhaqaalaha ama xaalladaha kale ee nolasha, waxaa waajibka inaad raadiso caawimo.

Adeegyada kaalmada ayaad helli kartaa, sidoo kale waalidkaa iyo saaxiibadaa haddii ay dareemayaan inay anfici doonto. Daaweyntaada waa la hormarinayaa iyada oo adiga lagula tashanayo waxaana saamaynta baahiya gaara. Nooca daaweynta oo aad heli doonto waxaa laga yaabaa inay gadaal iska bedesho, waana lagula tashan doonaa inta wax socdaan.

Haddii aad isticmaalayso khamro ama daroogo oo aadan danaynayn raadinta daaweynta, weli waa aragti fiican in Dhakhtarkaaga Guud sameeyo baaritaan joogto ah.

Sidee ku caawimi karaa?

Adeegyada daroogada iyo khamrada badankood waa aqbalaan inaad adigu isa soo xawisho – taas macneheedu waxa weeye qofka ayaa la xiriiri kara si uu u codsado in uu qiimayn hello. Si loo hello loogana hadlo Adeegyada Kaalmada iyo Macluumaadka Daroogada ee ku taalla Dawlad Goboleedkaaga ama Territoriga. Nambaradu hoos ayay ku qoran yihiin:

ACT (02) 5124 9977	TAS 1800 250 015
NSW (02) 9361 8000 1800 422 599 (Sydney dibadeeda)	WA (08) 9442 5000 1800 198 024 (Perth dibadeeda)
NT 1800 131 350	VIC 1300 85 85 84 (macluumaad) 1800 888 236 (talasiinta)
QLD 1800 177 833	SA 1300 131 340

Dhakhtarkaaga ayaa isaguna bixin kara xawilaada daaweyn daroogo oo takhasus ah, iyo weliba macluumaad iyo kaalmo iyo daaweyn joogto ah oo adeega takhasusku uu dhamaystiray. Waa muhiim inaad xasuusato in qof walbaa u baahan doonin daaweyn takhasus ah.

Daaweynta sida gaarka ah loo kharajgareeyey ayaa laga yaabaa inay uga baahdaan dhakhtar, sidoo kale waa fikrad fiican in aad marka hore hubiso. Ka dib markaad la xiriirto adeega daaweynta, qiimayn ayaa la abaabuli doonaa. Tan waxaa lagu samayn karaa telefoonka, ka dib xalalkaaga daaweynta ayaa laga wada hadli karaa. Adeegyada qaarkood waxaa jiri kara safka sugitaanka, laakiin daaweynta ku haboon aan laga helli karin hay'ad gaara, waxaa loo xawili karaa adeegyadaa meel kale. Haddii aad hadda sugeyso daaweyn aadna raadinayso wax kaalmo ah, waxaad helli kartaa caawimo adigoo wacaya ADIS (nambarada kor ku qoran) ama adoo booqanaya www.counsellingonline.org.au.

Daaweyn noocee ah ayaa la helli karaa?

Dhowr nooc oo daaweyn ah ayaa waxaa helli kara bukaanada dadweynaha, kuwaas oo isku xiran. Kuwaas waxaa ka mid ah:

Maaraynta ka bixida/sun-ka-saarida

- **Deganayaasha** adeegoodu wuxuu siiya kaalmo, degaan ku noolaansho ah ee dadka si amaana uga baxaan ku tiirsanaanta khamrada iyo darooga meel la kormeerayo ama Isbitaal. Tas-hiilaadkaas ayaa joogto looga shaqeeyaa waxaana laga yaabaa inay bixiyaan talasiin shakhsiyeed ama kooxeed, kaalmada saaxiibada.
- **Kuwa-aan-deganayn** adeegyadoodu waxay ku salaysan yihiin bulshada. Taas macneheedu waxa weeye lagaagama baahna in aad ku noolaato tas-hiilaadka ama isbitaalka waqtiga daaweyntaadu socoto. Adeegyada kuwa aan deganayn waxaa laga bixiyaa ararta waxaa lagu xawilayaa adeegyada xaafadaada. Tusaale ahaan adeegyada kuwaan deganayn waxaa ka mid ah talasiinta, iska-deynta kuwaan deganayn iyo daaweynta maalinta dhaqancelinta.
- **Dhaqancelinta** barnaamijkiisu wuxuu bixiyaa degaan iyo weliba qorshe daryeel qaabaysan waxayna qaadan kartaa dhowr asbuuc ilaa sanada badan. Badanaa ma bixiyaan daaweynta iska-deynta, sidaas darteed waa muhiim inaad horay u buuxisay ogolaanshahaaga iska-deynta ka hor daaweynta.

- **Adeegyada Kaalmada bulshada** waxay bixin karaan caawimada gurisiinta, dhaqaalaha, sharciga, caafimaadka guud iyo kuwa kale.
- **Baaritaan-lamaana ah** adeegyadiisu waa kuwa waxtara dadka ay haysato maandooriyayaal iyo arrimaha caafimaadka dhimirka, kuwaas oo loo yaqaan 'dual diagnosis'Daa. Baaritaanka maandooriyaha iyo dhibta caafimaadka waa wax guud waxayna u baahan yihiin adeegyada si wax looga qabto labada arrimoodba.
- **Barnaamijka kaalmada dhalinyarada** waxaa badanaa sahla shakhsiyaad leh khibrad shakhsiyeed xagga isticmaalida maandooriyaha ama qabatinka halkii ay ka ahaan lahayd mihnadle caafimaad. Alcoholics Anonymous iyo Narcotics Anonymous ayaa badanaa ah barnaamijyada kaalmada dhalinyarada.
- **Talasiintu** waa nooca ugu caansan daaweynta. Waxay yeellan kartaa qaabab kala duwan sida ka hadlida dhibaatooyinkaaga, bedelida astaamaha fekerkaaga ama sida loo qorsheeyo si loo maareeyo xaalladaha qalafsan. Adeega talasiinta waxaa lagu bixin karaa shakhsiyana ama online.
- **Daaweynta-faramishiyaha** iyada oo la isticmaalayo daawo bedelaysa tan loogu yeero 'substitution pharmacotherapy'. Daawada waxaa loo bixiyaa qadar daawa ah oo la qoray ahaan si hoos loogu dhigo helowga. Tan waxaa loo helli karaa keliya daawooyinka qaarkood, dhakhtarkaaga ama adeega daaweynta ayaa kaa siin kara macluumaad badan oo ku saabsan waxaad u helli karto xaalkaaga gaarka ah.
- **Ka-bixida** ama sun ka saaridu (sun-ka-saarid) waxay ku lug leedahay joojinta isticmaalka mukhaadiraadka. Dad badan bay ku dhacaan astaamuhu inta lagu jiro ka-bixida sababa la xiriira ku tiirsiga nafsiyeed iyo jireed darteed. Ka saarida jirka ama ka bixida iyada oo aan la adeegsan daaweyn kale ayaa keeni karta in dib loogu noqdo. Waa muhiim in la sahamiyo daaweyn ay weheliso talasiin, kaalmada saaxiibada ama dhaqancelinta, si adiga lagu kaalmeeyo inta lagu jiro ama laga baxo mukhaadaraadka.
- **Adeegyada Kaalmooyinka Qoyska** ayaa la helli karaa si loo caawimo kuwa kugu wareegsan oo laga yaabo inay saamayso isticmaalidaada daroogada. Sidoo kale bixinta fahamka, waxay siin karaan macluumaad ku saabsan sida ugu fiican oo lagu caawimo inta daaweyntu socoto. Kaalmada Daroogada Australiya-oo dhan) Family Drug Support Australia-wide: 1300 368 186 ama Family Drug Help 1300 660 068

Immisa ayay ku kacaysaa?

Waxaa laga yaabaa in uu jiro qiima aad u yar adeegyada qaarkood qaybta dadweynaha, laakiin nambara kala duwan xalalka daaweynta (sida talasiinta iyo ka-bixida) ayaa badanaa lacag la'aana ama qiimuhu hooseeyaa. Waxaad bixin doontaa daaweyn kasta oo lagu bixiyey adeegyada daroogada iyo aalkolada oo gaarka loo leeyahay. Adeegyada faaiida-ma-doonka ah ee badanaa waxay weydiyaan tabarucaad deganayaasha qaata kaalmada dawlada (sida newstart) markay ku sugan yihiin habka daaweynta degaanka.

Ka hor inta aadan bilaabin daaweynta, la xiriir Medicare/ama caymiyaha caafimaadka gaarka ah, haddii aad hayso mid, si aad u ta'kiidiso waxyaallaha lagaa bixinayo. Caymiyaha caafimaadka gaarka ah ayaa ku taliyey haddii aad doonayso inaad hesho waaxda daaweynta gaarka ah.

Haddii ay tahay inaad wax ka qabato arrimaha daroogada keliya. Macluumaad intaas ka badan iyo talo wac Druginfo tel: 1300 85 85 84

Tilmaamayaashaas iyo kaalmada la macaamilida saaxiib ama xubin ka mid ah qoyska kaas oo isticmaalaya daroogada la xiriir Family Drug Help tel: 1300 660 068



● Ahow warqab

 twitter.com/alcoholdrugfdn

 facebook.com/alcoholdrugfdn

● Nagala xiriir

 1300 85 85 84

 adf.org.au

© Alcohol and Drug Foundation 2019

ABN 66 057 731

Afeef: Mu'asasada Khamrada iyo Daroogada (Australian Drug Foundation) waxay adeegsadeen da'alkooda ugu sarreeya si loo xaqiijyo in uu ka kooban yahay qoraalkaan uuna ahaa sax waqtigii daabacaada.

Australian Drug Foundation ballan qaadi mayso aqbalina mayso masuuliyada saxnaanta ama dhamaanshaha macluumaadka waxayna sugaysaa xaqa lagu sameeyo isbedelo ogeysiis la'aan mar kasta iyada oo adeegsanaysa ikhtiyaarkeeda xaqa ah.