

BREAKING THE ICE
IN OUR COMMUNITYتحطيم مشكلة ICE (الآيس أو الثلج)
في مجتمعنا

Treatment for crystalline methamphetamine (ice)

علاج Crystalline methamphetamine (ice) (المتمفيتامين البلوري (آيس))

إذا كان استخدامك للمتمفيتامين يؤثر على صحتك البدنية و/أو العقلية، أو على عائلتك أو علاقاتك أو عملك أو وضعك المالي أو وضع آخر في الحياة، فعليك طلب المساعدة.

تتوفر خدمات الدعم لك وكذلك لعائلتك وأصدقائك إذا شعروا أنها ستساعدكم.

سيتم وضع خطة علاجك بالتشاور معك ومع مراعاة احتياجاتك المحددة.

وقد يتغير نوع العلاج الذي تتلقاه مع مرور الوقت، لكنه سيتم استشارتك وإشراكك في هذه العملية.

إذا كنت تستخدم المتتمفيتامين ولست مهتماً في طلب العلاج، سيظل من المستحسن أن يُجرى فحص لك بصورة منتظمة من جانب طبيبك أو خدمة S-Check (توجه إلى الموقع www.stimcheck.org.au لمعرفة المزيد من المعلومات).

كيف يمكنني أن أحصل على المساعدة؟

إن معظم خدمات علاج المخدرات تقبل إحالات ذاتية - ومعنى ذلك أن الشخص يستطيع الاتصال بها مباشرة لترتيب إجراء تقييم له. للعثور على خدمات العلاج ومناقشتها اتصل بـ Alcohol and Drug Information Service (خدمة معلومات الكحول والمخدرات):

سيدني وضواحيها: 02 9361 8000

مناطق نيو ساوث ويلز الإقليمية والريفية: 1800 422 599

يستطيع طبيبك أيضاً إعطاءك إحالة إلى خدمة تخصصية لعلاج المخدرات، بالإضافة إلى معلومات ودعم وعلاج مستمر متى استُكملت مشاركتك في الخدمة التخصصية. من المهم أن تتذكر أن ليس الجميع سيحتاجون إلى علاج تخصصي.

يمكنك أيضاً الاتصال بشبكة الصحة الأساسية المحلية لمناقشة خياراتك. راجع

www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/PHN-Locator للاطلاع على قائمة بمواقع شبكة الصحة الأساسية.

يمكنك أيضاً الاتصال بـ Stimulant Treatment Line (خط علاج المنبهات) على الرقم:

سيدني وضواحيها: 02 9361 8088

مناطق نيو ساوث ويلز الإقليمية والريفية: 1800 10 11 88

قد تحتاج خدمات العلاج الممولة بصورة خاصة إلى إحالة من طبيب، لذا من المستحسن أن تتأكد أولاً.

بعد الاتصال بخدمات العلاج، سيتم الترتيب لإجراء تقييم. وقد يُجرى ذلك عبر الهاتف أو وجهاً لوجه أولاً، ويمكن بعد ذلك مناقشة خيارات علاجك.

قد تكون هناك قائمة انتظار لبعض الخدمات، لكن إذا لم يكن العلاج المناسب متوفراً في وكالة ما، فإنه يمكن الإحالة إلى خدمات في أماكن أخرى.

وإذا كنت تنتظر العلاج، يمكنك الوصول إلى المساعدة بالاتصال بـ ADIS على الرقم 02 9361 8000 أو 1800 422 599 أو بتفقد الموقع

www.counsellingonline.org.au

ويجوز إحالة مجموعات السكان المقرر بأن لهم أفضلية إلى خدمة تخصصية، مثل الخدمات التي تساعد السكان الأصليين والمتحدثين من سكان جزر مضيق تورز، أو النساء، أو اللواتين والسحاقيات وثنائيي الجنس ومغايري الهوية الجنسية والمختثين والشاذين، أو الأمهات والآباء الذين لديهم أطفال، أو الشباب، أو الذين لديهم مشاكل عقلية محددة.



وهو متوفر في عدد من المواقع في أنحاء نيو ساوث ويلز ويمكن الوصول إليه بالاتصال بخط علاج المنبهات على الرقم:

سيدني وضواحيها: 02 9361 8088

مناطق نيو ساوث ويلز الإقليمية والريفية: 1800 10 11 88

خدمات الإرشاد

تمثل هذه نوع العلاج الأكثر شيوعاً، وهناك عدد من الأساليب المختلفة التي يمكن اتّباعها. وهي قد تتضمن التحدّث عن مشاكلك، أو مساعدتك على تقرير ما إذا كنت تريد تقليل الاستخدام أو التوقّف عنه، أو تعلّم تغيير طريقة تفكيرك، أو التفكير بكيفية التعامل مع الحالات الصعبة. يمكن تقديم الإرشاد فردياً أو جماعياً، وهو متوفر لمستخدمي الميثمفيتامين ولأفراد عائلاتهم أو مقدّمي الدعم لهم على السواء. يمكن لخدمة الدعم أن تقدّم الإرشاد أو توجيهك إلى خدمة مناسبة لك. تحدّث مع طبيبك أو خدمة علاجك أو خدمة صحة المجتمع المحلية.

برامج إعادة التأهيل

تتبع برامج إعادة التأهيل أسلوب علاج طويل المدى لمساعدتك على تحقيق أهداف علاجك.

تقدّم برامج إعادة التأهيل دعماً مكثفاً للناس ويمكن أن تشمل مجموعة من الإرشاد والدعم العام.

هناك أنماط مختلفة لهذه البرامج بدرجات تكثيف مختلفة. وهي تشمل ما يلي:

- برامج في مراكز الإقامة، وهي تشمل مجموعات علاجية وتكون عادة لمدة ٣ أشهر إلى ١٢ شهراً. لا يتم تقديم علاجات الانسحاب في هذه المراكز وقد يُطلب منك تنفيذ الانسحاب قبل الدخول إلى البرنامج تبعاً لما إذا كانت هناك وحدة انسحاب ملحقة بالبرنامج.
- برامج نهائية - يقضي الأفراد ما بين أربعة أسابيع وعدة أشهر من المشاركة في برامج يومية مع متابعة حياتهم في المنزل. يقدّم الكثير من هذه الخدمات أيضاً دعماً نفسياً وقانونياً ومالياً وجسدياً.
- الإرشاد وإدارة الحالات - يمكن أن تتراوح التداخلات بين المشاركة قصيرة المدى والإرشاد والدعم للمدى الأطول. ويمكن أن تتضمن إدارة الحالات إشراك أحد موظفي الدعم لمساعدتك على الوصول إلى نطاق من خدمات الصحة والإنعاش الاجتماعي الأخرى، بما فيها الخدمات التي قد تساعد في حقل التعليم أو التوظيف.

خدمات المخدّرات خلال الحمل

هناك عدد من المستشفيات في نيو ساوث ويلز تقدّم خدمات خاصة باستخدام المخدّرات خلال الحمل. تعمل هذه الخدمات جنباً إلى جنب مع خدمات ما قبل الولادة وتساعد الحوامل اللواتي لديهن مشاكل في استخدام الميثمفيتامين خلال الحمل بالإضافة إلى تقديم الرعاية المستمرة لهنّ بعد الولادة.

ما هي أنواع العلاج المتوفرة؟

يتوفر نطاق من خيارات العلاج للمرضى الخصوصيين والعموميين على السواء، وقد يتم الجمع بينها. تشمل هذه الخيارات ما يلي:

- إدارة الانسحاب/إزالة السموم
- برنامج علاج المنبهات
- الإرشاد
- إعادة التأهيل
- خدمات المخدّرات خلال الحمل
- العلاجات المكملّة
- دعم الأقران
- الدعم الاجتماعي
- الدعم العائلي

إدارة الانسحاب أو إزالة السموم

يمكن لإدارة الانسحاب أو إزالة السموم (اختصاراً "دتوكس" بالإنكليزية) أن تساعد الشخص على التوقّف عن استخدام الميثمفيتامين البلّوري وفي الوقت ذاته الحدّ من الأعراض غير المستحبّة وأخطار التعرّض للضرر.

والانسحاب هو مجرد خطوة نحو تغيير أنماط استخدام المخدّر ومن المستحسن في الغالب متابعة الحصول على أحد أنواع العلاج أو الدعم للمساعدة على تجنّب الانتكاس، علماً بأن الانتكاس أمر شائع لكن يمكن الحدّ منه إذا قمت بطلب دعم إضافي.

تقدّم خدمات الانسحاب الدعم عادةً لمدة تتراوح بين 3 أيام و14 يوماً. يمكن أن تستمر مرحلة "الانهيار" خلال الانسحاب من الميثمفيتامين لحوالي يوم إلى 3 أيام، أما مرحلة الانسحاب "الحادة" فتدوم حوالي 7 إلى 10 أيام. وقد لا يعاني بعض الناس من الانهيار. وقد يُطلب منك في الغالب إجراء وإكمال عملية إزالة السموم قبل أن يمكنك الانتقال إلى مزيد من العلاج. وقد يعاني مستخدمو الميثمفيتامين الذين انسحبوا تماماً منه من مشاكل في النوم أو المزاج واشتهاات تستمر لعدة أشهر بعد التوقف عنه. لكن هذه الأعراض تزول في نهاية الأمر.

يمكن تقديم الانسحاب في مركز إقامة أو في المنزل أو كمرضى خارجي. من المهم أن تتذكّر أن جميع من يقومون بالانسحاب أو إزالة السموم تقريباً بدون أية علاجات أخرى قد ينتكسون، فناقش مع طبيبك أو خدمة العلاج خيارات الدعم المتوفرة بعد عملية إزالة السموم.

يتوفر إجراء الانسحاب في مراكز إقامة لدى بعض خدمات العلاج أيضاً.

برنامج علاج المنبهات

يفيد برنامج علاج المنبهات (STP) الأشخاص الذين يستخدمون المنبهات ويرغبون في تقليل أضرار استخدامهم لها و/أو التوقّف عن استخدامها.



الدعم الاجتماعي

يمكن لنطاق من خدمات الدعم الاجتماعي مساعدتك على الوصول إلى المساعدة الإسكانية والمالية والقانونية والصحية العامة والمساعدة في رعاية الأسنان وفي ميادين أخرى. تحدث مع خدمة صحة المجتمع المحلية أو خدمة العلاج لمعرفة التفاصيل.

الدعم العائلي

تتوفر الخدمات لدعم الأشخاص الذين حولك والذين قد يتأثرون باستخدامك المخدرات. بالإضافة إلى تقديم التفهم، يمكن لهذه الخدمات أن تقدّم معلومات عن أفضل طريقة للمساعدة خلال العلاج.

الدعم العائلي الخاص بالمخدرات

من كل أنحاء أستراليا: 1300 368 186

كم ستكون الكلفة؟

قد تنطبق تكاليف قليلة جداً لبعض الخدمات في القطاع العام، لكن عدداً من خيارات العلاج المختلفة (مثل الإرشاد والانسحاب) هي عادةً مجانية أو بكلفة منخفضة. سيكون عليك الدفع لقاء أي علاج يجري في خدمات الكحول والمخدرات الخاصة. تطلب خدمات الإقامة غير الربحية عادةً مساهمة من المقيمين الذين يحصلون على إعانات (مثل Newstart) خلال بقائهم في مراكز الإقامة للعلاج.

قبل بدء العلاج اتصل بمديكرو/أو مؤسسة تأمينك الصحي الخاص إذا كنت مشتركاً بوحدة لكي تتأكد تماماً من الأشياء التي لديك تغطية لها. يوصى بأن يكون لديك تأمين صحي خاص إذا كنت ترغب في طلب الخدمة في قطاع العلاج الخاص.

مزيد من المعلومات

خطوط المساعدة والدعم

(٢٤ ساعة، ٧ أيام في الأسبوع)

خدمة معلومات الكحول والمخدرات

سيدني وضواحيها: 02 9361 8000

مناطق نيو ساوث ويلز الإقليمية والريفية: 1800 422 599

خط علاج المنبهات

سيدني وضواحيها: 02 9361 8088

مناطق نيو ساوث ويلز الإقليمية والريفية*: 1800 10 11 88

*يرجى ملاحظة أن أرقام الاتصال المجانية ليست مجانية

من هواتف الموبايل، باستثناء هواتف الموبايل من تلستر.

الدعم العائلي الخاص بالمخدرات - www.fds.org.au

من كل أنحاء أستراليا: 1300 368 186

خدمات الكحول والمخدرات الخاصة بالسكان الأصليين

هناك سبع خدمات لإعادة التأهيل للسكان الأصليين في مراكز إقامة نيو ساوث ويلز، وتقوم بتقديم خدمات غير حكومية وخدمات صحية تحكمها مجتمعات السكان الأصليين. وبالإضافة إلى ذلك، فإن أكثر الخدمات الصحية التي تحكمها مجتمعات السكان الأصليين والبالغ عددها 43 خدمة في نيو ساوث ويلز تقدّم خدمات الكحول والمخدرات.

العلاجات المكتملة

وهي تشمل علاجات مثل التدليك والاسترخاء، التي يمكن أن تفيدك في إدارة أعراض انسحابك. كما أن بعض العلاجات العشبية أو الطبيعية يمكن أن تفيد، لكن يجب أولاً استشارة طبيبك أو خدمة علاجك لمعرفة ما إذا كانت مناسبة لك.

مجموعات المساعدة الذاتية

يمكن أن تفيد مجموعات المساعدة الذاتية إذا كنت تطلب الدعم. تتيج مجموعات المساعدة الذاتية الفرصة لوجود الشخص مع آخرين يفهمون المشاكل المتعلقة باستخدام المتفيماتين البلوري يكونون قد توصلوا إلى إستراتيجيات خاصة بهم للتغلب على الاعتماد. هناك ثلاث مجموعات رئيسية للمساعدة الذاتية متوفرة لمستخدمي المتفيماتين البلوري في نيو ساوث ويلز هي:

جمعية مدمني المخدرات المجهولين (NA): na.org.au

يتألف أعضاء هذه الجمعية من أشخاص في طور التعافي يجتمعون بصورة منتظمة لمساعدة بعضهم بعضاً للبقاء بدون مخدرات. الشرط الوحيد للعضوية هو الرغبة في التوقف عن الاستخدام. تناصر NA اتباع برنامج للتعافي مكون من 12 خطوة.

Crystal Meth Anonymous (جمعية مدمني كريستال ميث المجهولين):

www.crystallmeth.org.au الشرط الوحيد للعضوية هو الرغبة في

التوقف عن الاستخدام. تناصر جمعية مدمني كريستال ميث المجهولين اتباع برنامج للتعافي مكون من 12 خطوة.

SMART Recovery Australia (جمعية سمارت للتعافي أستراليا):

smartrecoveryaustralia.com.au جمعية سمارت للتعافي هي

مجموعة مساعدة ذاتية طوعية تهدف إلى مساعدة الناس على التعافي من استخدام الكحول والمخدرات وتصرفات الإدمان الأخرى. وهي تعلم الناس مهارات عملية للتعامل مع المشاكل وتمكنهم من الامتناع عن الاستخدام وتحقيق توازن صحي في أسلوب المعيشة.



BREAKING THE ICE
IN OUR COMMUNITY

FACT
SHEET

Further information

Help and support lines (24 hours, 7 days a week)

Alcohol and Drug Information Service

Sydney metropolitan: 02 9361 8000
Regional & rural NSW: 1800 422 599

Stimulant Treatment Line

Sydney metropolitan: 02 9361 8088
Regional and rural NSW free call*: 1800 10 11 88

Please note free call numbers are not free from mobile phones, except Telstra mobiles

Family Drug Support – www.fds.org.au

Australia-wide: 1300 368 186

Other help and support services and resources

If there are concerns about the health or emotional safety of children within the home, call the **Child Protection Helpline on 132 111**.

Where children are old enough to recognise they would like assistance or to talk to someone the **Kids Helpline – 1800 55 1800** is Australia's only free, private and confidential phone counselling service specifically for young people aged between 5 and 25.

Aboriginal Health & Medical Research Council of NSW

02 9212 4777

Contact AH&MRC for details of your local Aboriginal Community Controlled Health or Residential Rehabilitation Service

NSW Users and AIDS Association – www.nuaa.org.au

Sydney metropolitan: 02 8354 7343
Regional and rural NSW: 1800 644 413

ACON – www.acon.org.au

ACON's Substance Support Service offers specialist LGBTI-friendly counselling for stimulant and crystalline methamphetamine users.
NSW Intake Line: 02 9206 2000

Breaking the Ice (Alcohol and Drug Foundation) website www.adf.org.au/breakingtheice

A joint project by the Alcohol and Drug Foundation and NSW Health aiming to reduce harms from crystalline methamphetamine (ice) in NSW.

Your Room website – yourroom.com.au

Website providing access to confidential counselling, information and resources for people in NSW, including a range of Indigenous resources.

Stimulant Health Check

An LGBTIQ-friendly resource with information about discussing your stimulant use in regular GP health check-ups.

ACON: 02 9206 2000

Links to further help and support

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Pages/treatment.aspx
www.druginfo.adf.org.au/contact-numbers/help-and-support

Statistics

NSW statistics on crystalline methamphetamine

www.healthstats.nsw.gov.au/Indicator/beh_illimethed/beh_illimethed

Australian statistics on crystalline methamphetamine

www.druginfo.adf.org.au/topics/quick-statistics#amphetamines

Online resources

Crystalline methamphetamine

background paper – NSW data (NSW Health)
www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/background-paper.pdf

Crystalline methamphetamine

Key messages (NSW Health)
www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/key-messages.pdf

Crystalline methamphetamine (ice) (NSW Health)

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Documents/crystalline-methamphetamine.pdf

Ice: family and friends support guide

www.druginfo.adf.org.au/infographics/ice-family-friends-support-guide

For information on withdrawal and treatment

see www.adf.org.au/cdat-breaking-the-ice-resources

BREAKING THE ICE IN OUR COMMUNITY

-  twitter.com/AlcoholDrugFdn
-  facebook.com/AlcoholDrugFdn
-  adf.org.au/subscribe
-  adf.org.au/breakingtheice
-  yourroom.com.au

Suite 903, Level 9
122 Arthur Street, North Sydney NSW 2060
PO Box 338, North Sydney NSW 2059
Email adf@adf.org.au
Telephone 1300 858 584 (DrugInfo)

FACT SHEET

The Alcohol and Drug Foundation, 2018
ABN 66 057 731 192.

Disclaimer: The Alcohol and Drug Foundation has used its best endeavours to ensure that material contained in this publication was correct at the time of printing. The alcohol and Drug Foundation gives no warranty and accepts no responsibility for the accuracy or completeness of information and reserves the right to make changes without notice at any time in its absolute discretion.