

الحد من الضرر لعائلات وأصدقاء متعاطي المواد المخدرة ومقدمي الرعاية لهم Harm reduction for families, caregivers and friends of people who use substances

ما هو الحد من الضرر؟

الحد من الضرر نهجٌ للصحة العامة حيال سياسة استخدام وتعاطي المواد المخدرة لدعم صحة وعافية الأشخاص الذين يستخدمون ويتعاطون المواد المخدرة. يهدف الحد من الضرر إلى الوصول إلى الأشخاص "في أماكن وجودهم"، سواء كانوا في حالة التعاطي النشط للمواد المخدرة أو الامتناع عن تعاطيها (تجنب استخدام وتعاطي المواد المخدرة).

تشمل خدمات الحد من الضرر النهج والخدمات الخالية من الأحكام العار. ومن الأمثلة على ذلك:

- الحصول على إمدادات أكثر أماناً لاستخدام وتعاطي المواد المخدرة
- مجموعات النالوكسون التي تُؤخذ إلى المنزل
- خدمات فحص المخدرات
- الإحالات إلى الخدمات الصحية والاجتماعية

هل يجب أن تشعر العائلات ومقدمو الرعاية والأصدقاء بالقلق إذا كان أحد أعضائهم يتعاطي المواد المخدرة؟

تذكر أن الناس يتعاطون المواد المخدرة لأسباب عديدة وأن ليس كل تعاطٍ مشكلة. إذا كان أحد الأصدقاء عليك يستخدم أو يتعاطي المواد المخدرة، فهذا لا يعني دائماً أنه يعاني من اضطراب استخدام وتعاطي المواد المخدرة.

قد يستخدم الناس ويتعاطون المواد المخدرة للاستمتاع والتواصل الاجتماعي، أو للتعامل مع الألم أو الصدمة. يقع تعاطي المواد المخدرة ضمن طيف يبدأ من عدم استخدام أو تعاطي أي مواد مخدرة أو استخدامها لتحقيق فوائد إيجابية أو اجتماعية، إلى وجود مشاكل في استخدام وتعاطي المواد المخدرة، وإلى الحالات القصوى حيث يصابون باضطراب في استخدام وتعاطي المواد المخدرة.

يمكن لنهج الحد من ضرر استخدام وتعاطي المواد المخدرة أن يدعم ويبني الثقة لدى الأصدقاء ممن يستخدمون ويتعاطون المواد المخدرة.

كيف يمكن للعائلات ومقدمي الرعاية والأصدقاء تقليل الضرر على مستخدمي وتعاطي المواد المخدرة؟

- استخدم اللغة الأولى للشخص (على سبيل المثال "الشخص المصاب باضطراب تعاطي المواد المخدرة" أو "الشخص في مرحلة التعافي"). تجنب مصطلحات الوصم بالعار والحكم
- تعرّف على آثار الصدمة التاريخية والمستمرة (مثل الاستعمار والفقر والعنف) على صحة العديد من الأشخاص الذين يستخدمون ويتعاطون المواد المخدرة

- استخدم نهجاً علائقياً (استمع وتواصل باحترام وتعاطف). اقبل الأشخاص أينما كانوا، بغض النظر عن تعاطيهم للمواد المخدرة
- قدّم الدعم للحد من الضرر (على سبيل المثال، قدّم معدات جديدة للحد من الضرر مثل الإبر والتخلص الآمن منها، واحمل مجموعة نالوكسون يمكن أخذها للمنزل، ووفر طرق التواصل بالخدمات المجتمعية والأماكن الآمنة المراعية للثقافة). اقبل أن الشخص قد لا يرغب في الحصول على الدعم في هذا الوقت

كيف يمكن للعائلات ومقدمي الرعاية والأصدقاء تقليل الضرر على الشباب الذين يستخدمون ويتعاطون المواد المخدرة؟

- قدّم معلومات قائمة على الحقائق حول المواد المخدرة، وآثارها، والعلامات المبكرة للتداعيات السلبية، وطرق الحد من الضرر. تجنب التثقيف القائم على الخوف حول استخدام وتعاطي المواد المخدرة
- قدّم فرصاً دائمة للمحادثات المفتوحة حول استخدام وتعاطي المواد المخدرة والصحة النفسية. شارك الموارد الموثوقة حيث يمكنه العثور على مزيد من المعلومات حول الممارسات الأكثر أماناً لاستخدام وتعاطي المواد المخدرة والصحة النفسية
- انتبه إلى الروابط بين العنف والصدمات النفسية والتمييز واستخدام وتعاطي المواد المخدرة على أنها وسيلة للتكيف. ادعم الربط بالخدمات الخاصة بالشباب
- وفرّ الفرص للشباب لمناقشة الصحة والأمراض النفسية. ادعمهم في العثور على الخدمات الصحية والاجتماعية، والروابط بالمجتمع والثقافة

كيف يمكنني دعم نفسي إذا كان أحد الأصدقاء عليّ يعاني من مشكلة أو اضطراب في استخدام وتعاطي المواد المخدرة؟

- إذا كنت تدعم شخصاً عزيزاً يعاني من مشكلة أو اضطراب في استخدام وتعاطي المواد المخدرة، فمن المهم أن تعتني بنفسك:
- شارك في مجموعة دعم بالحضور الشخصي أو عبر الإنترنت
- خصص وقتاً ومساحة لصحتك وعافيتك الشخصية من خلال الرياضة والفن والرقص والموسيقى والتعاليم الثقافية والاحتفالات والنوادي والهوايات
- تواصل مع أشخاص آخرين مقربين من الشخص العزيز عليك يمكنهم تقديم الدعم

لمزيد من المعلومات

- وزارة الصحة النفسية والإدمان – إيقاف الجرعة الزائدة
www.stopoverdose.gov.bc.ca
 - وزارة الصحة النفسية والإدمان – المساعدة تبدأ هنا: الحد من الضرر
<https://helpstartshere.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction>
 - Toward the Heart (نحو القلب)
<https://towardtheheart.com>
 - نحن هنا للمساعدة: معلومات عن الصحة النفسية واستخدام وتعاطي المواد المخدرة
www.heretohelp.bc.ca
 - كويتي للصحة النفسية
<https://keltymentalhealth.ca>
 - فاوندرى
<https://foundrybc.ca>
- انظر ملفات HealthLinkBC التالية:
- [HealthLinkBC File #30a](#) الآثار الضارة للتدخين السلبي
 - [HealthLinkBC File #30b](#) المخاطر الصحية لمنتجات التبغ البديلة
 - [HealthLinkBC File #30c](#) الإقلاع عن التدخين
 - [HealthLinkBC File #38d](#) الحمل وتعاطي الكحول
 - [HealthLinkBC File #97](#) التلامس مع الدم أو سوائل الجسم: الوقاية من العدوى
 - [HealthLinkBC File #102a](#) فهم الحد من الضرر: استخدام وتعاطي المواد المخدرة
 - [HealthLinkBC File #118](#) النالوكسون: علاج جرعات الأفيون الزائدة



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority