

نشرة معلومات عن الحالة الصحية صدر في أبريل/نيسان 2020

ما هو؟

الميثامفيتامين منشط غير مشروع يسمى غالبًا "الميثامفيتامين البلوري" أو "آيس". يمنحك الميثامفيتامين شعورًا قصيرًا بالنشاط متبوعًا بهبوط شديد فيه، ويمكن أن يؤدي إلى الإدمان بشدة. الأشخاص الذين يستخدمون الآيس لفترة طويلة عرضة لخطر الإصابة بمشكلات صحية خطيرة. كما ويمكن أن يؤثر الآيس على عملك وأسرته وعلاقاتك وصحتك. إذا أحسست بأن الميثامفيتامين يمثل لك مشكلة فالمساعدة موجودة.

مبدأ REST

عوض السوائل - تأكد من شرب الماء ولكن لا تزيد عن تناول لتر كل ساعة

كل نم

توقف لبعض الوقت - عن التعاطي حتى لا تصبح معتمدًا على الدواء

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيساعدك طبيبك العام على وضع خطة علاج للتوقف عن تعاطي الميثامفيتامين وتحسين جودة حياتك.

سيقوم طبيبك العام أيضًا بالتالي:

- إدارة أمور صحتك العامة والتعامل مع أي أمراض لديك
 - تقديم معلومات عن الإحالة للعلاج من تعاطي المخدرات أو للحصول على الإرشاد النفسي
 - التحدث معك بشأن صحتك العقلية والقيام بإحالتك للحصول على الإرشاد النفسي إذا كان ذلك مناسبًا
- قد يتحدث معك طبيبك العام أيضًا حول الأمور التي يمكنك القيام بها **لتقليل مخاطر الضرر** إذا كنت لا تزال تتعاطي المنشط، وتتضمن هذه مبدأ REST.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيقوم طبيبك العام بالترتيب لمواعيد متابعة منتظمة للتحقق من سير خطة علاجك ومراجعتها. إذا كان من الصعب جدًا عليك أن توقف التعاطي، فقد يناقش طبيبك العام الإحالة إلى خيارات علاج أخرى.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

من المهم أن تكون صريحًا وصادقًا مع طبيبك العام. لا تشعر بالذنب إذا وجدت صعوبة في التوقف عن تعاطي الآيس، فمعظم متعاطيه يجدون صعوبة في التوقف، ولكنك ستتحسن مع مرور الوقت. اطلب من طبيبك العام مواردًا ومعلومات عن المخاطر.

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

تقدم الخدمات الصحية الخاصة بالمخدرات في جنوب غرب سيدني مجموعة من الخدمات للأشخاص الذين يعانون من إدمان المخدرات والكحول، بما في ذلك إزالة السموم من المرضى في المستشفى وتقديم المشورة والإرشاد والإحالة إلى برامج العلاج الأخرى. يمكن لطبيبك العام أن يحيلك أو يمكنك الاتصال الاستيعاب والقبول المركزي على الرقم **9616 8586**.

توفر خدمة معلومات الكحول والمخدرات (ADIS) معلومات حول الدعم المتاح للأشخاص الذين يعانون من مشاكل ناجمة عن استخدام المخدرات والكحول. للنفذ إلى ADIS اتصل على الرقم **1800 250 015** أو اطلع على الموقع **yourroom.health.gov.au**.

يوجد أيضًا عدد من **الموارد الإلكترونية** عن الصحة.



ما الأسئلة التي يمكن أن أطرحها على طبيبي؟

ما هي مخاطر تعاطي الآيس لفترة طويلة؟

أين يمكنني الحصول على مساعدة للتوقف عن التعاطي؟

ماذا لو لم أتمكن من التوقف؟

أين يمكنني معرفة المزيد عن إدمان الآيس؟

أين يمكنني معرفة المزيد؟

• خط العلاج من المنشطات - الهاتف **1800 101 188**
• غرفتك - الميثامفيتامين: **yourroom.health.nsw.gov.au**