

أدوات المحادثة لإساءة استعمال الكحول



بدء المحادثة حول إساءة استعمال الكحول.

قد يبدو شرب الكحوليات من الأمور العادية، ولكنه يُعد من السلوكيات التي قد تشكل خطراً على صحتك وعلى سلامتك. ففي مرحلة الشباب، يؤثر الكحول على نمو عقلك، وتكون أكثر عرضة للإدمان بشكل أسرع من البالغين الأكبر سناً. **التحدث مع شخص واحد فقط يحظى بثقتك هو إحدى الطرق البسيطة لبدء فهم ما تمر به وللحصول على المساعدة التي تستحقها.** إذا كنت قلقاً من إساءتك لاستعمال الكحول، فالآن هو الوقت الأنسب لمعالجة الأمر - قبل أن تزداد هذه العادة سوءاً. فكلما طال انتظارك لمعالجة المشكلة، زادت احتمالية تعرضك لضرر طويل الأمد، أو لخطر الوقوع في المشاكل.

العلامات التحذيرية لإساءة استعمال الكحول. قد تعتقد أن تعاطيك للكحول تحت السيطرة، في حين أنه في الواقع يتحول إلى مشكلة. يصعب بشكل خاص تغيير سلوكك إذا كان أصدقاؤك أو أفراد عائلتك يتعاطون الكحول من حولك. ولكن، يمكنك من تمييز علامات إساءة استعمال الكحول أو الإدمان عليه في وقت أبكر يعني أنك ستتمكن من الحصول على العلاج في وقت أبكر قبل تفاقم المشكلة. اسأل نفسك الأسئلة التالية. **إذا أجبت بـ "نعم" حتى ولو على عدد قليل منها، يُستحسن أن تتحدث إلى شخص ما.**

// **نعم** **لا** هل أحتاج للشرب للاستمتاع أو الاستراحة أو للتمتع بشعور طبيعي؟

// **نعم** **لا** هل أتجادل مؤخراً مع عائلتي وأصدقائي أكثر من السابق؟

// **نعم** **لا** هل أحتاج لشرب المزيد لأشعر بنشوة الكحول أو بالسكر؟

// **نعم** **لا** هل أشرب منفرداً أو أحاول إخفاء ذلك؟

// **نعم** **لا** هل لديّ تاريخ عائلي من إدمان الكحول؟

// **نعم** **لا** هل أعاني من مستويات منخفضة من الطاقة أو احمرار العيون أو تداخل الكلام؟

// **نعم** **لا** هل أعاني من هفوات الذاكرة أو الغشي أو من صعوبة في التركيز؟

// **نعم** **لا** هل فقدت الاهتمام بنشاطاتي المفضلة؟

كيفية إيجاد الشخص المناسب للتحدث معه.

بغض النظر عن مدى شعورك بالوحدة أو العزلة، هناك دوماً شخص ما مستعد وراغب في المساعدة. إن كنت تشعر بأنك غير جاهز للتحدث مع أحد مستشاري إساءة استعمال المواد الإدمانية، لا بأس بذلك. ابدأ بإخبار شخص واحد تثق به وتشعر بالراحة معه وتعرف أنه سيكون مُستمع جيّد.

ليس من الضروري أن يتمتع الشخص المناسب بخبرة شخصية في مجال إساءة استعمال الكحول - فالمهم أن يأخذ أفكارك ومشاعرك ومخاوفك على محمل الجد، وأن يساعدك على أخذ الخطوة التالية .

الشخص الذي تثق به يمكن أن يكون:

مرشد المدرسة

أحد أفراد العائلة

أحد قادة الكنيسة

معلم

صديق مُقرب

مدرب

كيفية بدء المحادثة. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لإخبار شخص ما بأنك تعاني من مشكلة إساءة استعمال الكحول. ولكن هناك خطوات يمكنك اتباعها لتسهيل بدء المحادثة ولتحسين نتائجها.

اختر مكاناً وزماناً مريحين. قد يكون المكان مقهى أو مدرسة أو منزل أو أي مكان يمكنك فيه أن تحظى بالخصوصية بعيداً عن كل ما قد يشتت انتباهك.

خطط لما تريد قوله. اكتب على ورقة كيف تشعر أو تدرّب على المحادثة أمام المرأة.

كن جاهزاً للأسئلة. من المحتمل أن يرغب الشخص الذي تتحدث إليه في معرفة المزيد من المعلومات حول حالتك. كن صادقاً وأفصح للشخص بالقدر الذي يريحك.

لا تستعجل المحادثة. قد يكون هذا الموضوع صعباً للشخص الذي تتحدث إليه، لذا امنحه الوقت للاستماع ولاستيعاب ما تقوله.

لا تستعجل في حل المشكلة. تذكر، هذه مجرد بداية العملية.

كن فخوراً. يتطلب الأمر الشجاعة لإخبار شخص ما باحتمالية معاناتك من مشكلة مع الشرب.

ما يمكنك قوله:

"أعتقد بأن شربي للكحول قد خرج عن السيطرة، ولا أعرف ماذا أفعل."

"من الصعب عليّ الحديث عن هذا الأمر، ولكنني أظن بأنني أعاني من الإدمان على الكحول."

"أنا قلق لأنني أعتقد بأن شربي للكحول يزداد سوءاً."

"شربي للكحول يشكل عائقاً أمام أسلوب حياتي. أعتقد بأنني بحاجة للمساعدة."

الأمر التي ينبغي القيام بها بعد المحادثة. نأمل أن تشعر بإحساس بالراحة والأمل، بعد المحادثة الأولى لك. احرص على الاستمرار بالعمل باتجاه إيجابي.

1 ابق على اتصال مع الشخص الذي تثق به واستمر بإطلاعه على شعورك.

2 إذا لم تسر المحادثة الأولى كما كنت تتمنى، لا تقلق أو تستسلم. حاول إيجاد شخص آخر تثق به وتعتقد بأنه قد يكون أنسب لمساعدتك.

3 اتبع نمط حياة صحي مثل اتباع الحمية وممارسة الرياضة والنوم.

4 إذا كنت جاهزاً لأخذ الخطوة التالية لتلقي التشخيص والعلاج، تحدث مع أحد أخصائيي أو منظمات إساءة استعمال المواد الإدمانية.

قم بزيارة JustTellOne.org أو اتصل بالرقم **716.245.6JT1** للاطلاع على الخدمات المتوفرة في منطقتك.

#JT1    

**Just Tell
ONE.org**