

Haday ka fursanwaydo in daawo la adeegsado,

Waxaa marxaladaas waajiba oo shardiya in qodobada halkan hoose ku xusan in loo hogaansamo oo la raaco.

- Sharciyan caruurta iyo dhalinyarada waxaa dawooyinka aan qoraal dhakhtareed loo baahnayn loo ogolyahay in la siiyo oo kaliya, waqtiga iyo markii ruqsad laga helo ama ay ku taliyaan maamulayaasha cilmiga caafimaadka ku takhasusay sida (dhakhaatiirta ama maamulayaasha farmashiyayaasha)
- Waxaa shardiya in maamulayaasha cilmiga caafimaadka ku takhasusay una howl-galo in loo sii sheego oo la wargaliyo dawooyinka kale oo horey loo soo qaatay ama kuwa waqtigaa xadirkaha ah si joogta ah loo qaato sida (dawooyinka xanuunka neefta loo qaato ama daawada lagu magacaabo Ritalin, iwl)
- Waxaa kale oo shardiya in cadada iyo mudada daawada in la qaato loo qorsheeyey oo la iskula taliyey in la ilaaliyo oon qorshahaas lagu xadgudbin, hadii la doonayo in nadaamkaas wax laga badalana waxaa waajiba in horta lagala soo tashado maamulayaasha cilmiga caafimaadka ku tadhasusay.
- Hadii ay dhacdo ka dib markii daawadii la qaatay in la isku arko ama la dareemo in ay dawada qaadashadeedu dhalisay qarqalado cusub oo caafimaad daro ah, waxaa markaas shardiya in cilidahaas cusub oo soo kordhay in lala kaashado maamulayaasha cilmiga caafimaadka ku takhasusay.
- Waligaa caadayso oo ha siin cunugaaga baakada daawadu ku jirto oo dhan ee ka sii hal kaniini oo kaliya.
- Xataa dawooyinka aan qoraal dhakhtareed u baahnayn waa in lagu xareeyo meel fog oo aysan caruurta ka gaari karin.
- Caadayso in daawo adiga lagu soo qoray in aadan qof kale siinin oo aadan u gudbin.
- Macluumaadka iyo fikradaha qodobada wacyigalinta halkaan ku xusan xitaa waxay saamayn ku leeyihiin looguna tala galay oo ay xitaa khusaynayaan dawooyinka laga keensano ama laga soo gadanayo dalalka Iswiiska ka baxsan.
- Waa in lagu dadaalo in aad looga foajignado dawooyinka khadka Internetka lagu soo bandhigayo oo beec ahaan iyo in la gado lagu raadinayo. Waayo ma raacsiisna oo waxaa ka maqan taladii iyo macluumaadkii cilmiga ku dhisnaa, waliba intaas waxaa u sii dheer in aysan is-waafaqsanayn macluumaadka iyo baakada waxa ku jira. Ama waxaa dhici karta in dawadii ay ku jiraan maadooyin caafimaadka dhaawac u gaysan kara.

Ogaysiis la talina iyo macluumaad wacyigalina

www.suchtpraevention-zh.ch Maamulka xarunta qaabilsan ka hortagida mashaakilaadka keena cudurada qabatinka ee qobolka Zürich, waxay khadka Internetka bulshada ugu baaqaysaa adeegeeda in qofka khadka kala xiriira uu iska imtixaami karo oo iska eegi karo habka uu dawada u isticmaalo in ay saxtahay islamrkaana fursad u helayo adeega wacyigalin shaqsi ahaantiisa loo qorsheeyey una qalanta marxalada waqtigaas caafimaadkiisu taaganyahay ama ku suganyahay. www.zuefam.ch Xaruntan Zürich oo halkan cinwaankeedu ku xusanyahay waxay qaabilsantahay farsamooyinka ka hortagida mashaakilaadka la xiriira isticmaalka Khamriga iyo dawooyinka oo aanan si qorshaysan loo isticmaalin.

www.suchtschweiz.ch Cinwaanka halkan ku xusan, waa xarunta qaranka Iswiiska u qaabilsan mashruuca iyo maamulka cudurada la xiriira qabatinka, waxayna adeegeeda khadka Internetka ku soo bandhigtaa wacyigalin qodo- dheer iyo macluumaadyo badan oo hab qoraal loo soo diyaarshay, waliba dhanka la tashiga tooska ahna waxaa lagula xiriiri karaa khadka E-mailka iyo Taleefoonka.

www.medi-info.ch Cinwaanka halkan ku xusan, waa xarunta Iswiiska u qaabilsan wacyigalinta dawooyinka, waxaana adeegeeda talasiinta lagala xiriiri karaa khadka telefoonka : 0900 573 554. Qiimaha daqiiqadii telefoonka waa (Fr. 1.49 daqiiqad walba, iyadoo macluumaadka luqadaha af-jarmalka iyo Fransiiskaba lagugu fahamsiinayo)

www.ajb.zh.ch/kjz Cinwaanka halkan ku xusan waa xarunta caruurta iyo gargaarka dhalinyarada qaabilsan ee Gobolka Zürich, waliba waxay adeeg wacyigalin u fidiyaan qoysaska iyakoo macluumaad ka siinaya dhanka arimaha la xiriira tarbiyada caruurta. www.elternbildung.zh.ch Cinwaanka halkan ku xusan waa xarunta qaabilsan tababarida waalidiinta, waxayna tababaro tarbiyada ku saabsan iyo noloshu qoyska u fidsaa bulshada waalidiinta, ee dagan degmooyinka gobolka Zürich. Dukaanada buugta waxaa laga helaa wacyigalin kala duwan iyo aqoon kororsi ku saabsan cudurada soo waajaha caruurta, ama farsamooyinka loo xaliyo jirooyinka dhalaanka la soo darsa waliba buugtaas waxaa lagala xiriiri karaa masalan shirkada iyo madbacada buugta daabacda soona saarta kutubada ee lagu magacaabo Beobachter

Dalabaadka

Qoraalkan iyo qooraalo kale oo ku saabsan wacyigalinta mashaakilaadka la xiriira cudurada qabatinka looguna tala-galay waalidiinta waxaa laga dalban karaa cinwaankan halkan hoose ku xusan.

www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → Informationsmaterial → Familie ama Tel. 044 634 49 99 ayaa laga dalban karaa. Dalabka khadka telfoonka ee gobolka Zürich gudihiisu waa bilaash.

Qoraalkan waxaa lagu heli karaa oo lagu soo bandhigay ama lagu soo daabacay oo uu ku soo baxay luqadahan faraha badan oo halkan hoose ku xusan.

Luqada Af-jarmalka, Albaanishka, Carabiga Bosniyaanka-Kuruwaatsiga, Seerbiga, Ingriiska, Farsiga, Fransiiska, Portigiiska, Somaliga, Spanyolka, Taamiilka, Tigreega, Thayga iyo Turkiga. Eeg korr ayuu ku xusanyahay cinwaanka qaabilsan dalabaadka.



Wacyigalin ku saabsan isticmaalka daawada ee caruurta iyo dhalinyarada

Waliba nololmaalmeedka joogtada ah waa in la isku waajibiyo si xilkasnimo ku jirto oo qorshaysan in dawada loo isticmaalo

Macluumaad iyo afkaar loogu talagalay waalidiinta

Sida dadka waa wayn ay xanuuno kala duwan uga sheegtaan oo uga cowdaan, ayaa ilmaha iyo caruurtuba waqtiyada qaarkood uga cowdaan madax-xanuun la soo darsay ama calool xanuun ama hurda la anta. Hadaba xalka daryeelka xanunadaas dawooyinka loo adeegsanayo, waxaa shardiya in hab qorshaysan daawada loo isticmaalo, si looga gaashaanto mashaakilaadka in daawada laftigeeda la qabatimo ama la caadaysto ilaa iyo heer ay nafsadii iyo xayaatada noloshuba aysan ka maarmi karin.

Caruurta iyo dadka waawayn isku-si awooda daawada uma wada qaadan karaan, isku-sina uma xamili karaan. Dawadu hab-kale ayey nolosha caruurta u guda gashaa oo una saamaysaa.

Dadka waa wayn markay cilido caafimaad la soo darsaan sida madax xannuunka, ama dheef shiidka caloosha oon shaqeynin ayey waxay adeegsadaan in ay isku daryeelaan dawooyinka isticmaalkooda aan qoraal dhakhtareed loo baahnayn. Laakiin isticmaalka daawwooyinka noocaasa marka caruurta yar- yar ama ilmaha la siiyo oo ay qaataan shardi ma aha in ay isku si u xamilaan ama jirkoodu dawadii isku-si u qaato una aqblo. Waayo caruurta da da yar awooda farsamada daawooyinka dadka waaweyn jirkodu u qaato uma xamili karo, maadaama jirkoodu ku suganyahay marxalad koritaan oo si buuxdana koritaankoodu uusan u soo afjarmin, awooda miisaanka xajmiga jirkooduna ay wali yartahayah, waliba isticmaalka dawooyinka qaarkood waxay u soo jidaan caafimaadka caruurta mashaakilaad culus iyo khasaarooyin sixadooda carqaladaynaysa. Taa awoogeed waxaa lagama maarmaana in aan caruurta lagula deg degin in daawo la iska siiyo iyadoon lala tashaan ama ruqsad laga helin dhakhaatiirta ama maamulayaasha cilmiga dawooyinka aqoonta u leh ee farmashistayaasha, ama waa in dawada caruurta la iska siin iyadoon la akhrisan qoraalka iyo macluumaadka daawada baakadeeda ku lifaaqan shuruudaheeduna ku xusuniyihiin.

Marka dawada la isticmaalayo waa in la bartaa lana caadaysto hab qorshaysan oo khatarta daawada la yaraynayo lana dhimayo in loo qaato.

Waxaa Iswiiska ku nool 60 000. Kun oo qof oo noloshooduna baratay oo ay caadaysatay ama qabatintay dawooyinka . Waliba noocyada dawooyinka hurdada ama xanuun- jabinta loo qaato, waxaa ku jira nooca maadooyinka asalkooda cilmiga caafimaadka loo yaqaan Benzodiazepine ama Opioidee oo intuba sababu u noqodaan in qofu dawadii si culus u qabatimo.

Sideedaba cudurada qabatinka waxyaalo badan ayaa dhaliya oo sababna u ah : Sida Maadooyinka dawooyinka ku jira oo dhalinaya in daawadii la qabatimo, waxaa ka sii daran cadaysiga aan qorshaysnayn oo naftii la barayo adeegsiga daawada in lagu degdego iyo fal-dhaqameedkaas oo laftigisu khatari ku sugantahay. Caruurta haday caadaystaan markay in yar oo mushkilad caafimaad- darro iska dareemaanba in ay markiiba daawo adeegsadaan, taasi waxay mustaqbalkooda u gogolxaari kartaa in noloshooda daawadii ay qabatimaan oo ay dhaqankaas caadaystaan, iyakoo waqti kasta oo xanuun khafiifa la soo darso daawo adeegsanaya oo sida dadka ka waa-wayn si deg deg ah dawooyinka u adeegsanaya oo u laacaya. Caruurtu waxay fiiro gaara u yeeshaan hab dhaqameedka nolosha dadka ka waa-wayn iyakoo ficiladooda ku dayanaya una qirsan hogaamiyaal lagu daydo in ay yihiin. Xitaa daawooyinka loo yaqaan daawo dabiiciga „Homöopathische „, oon lahayn ama wadan maadooyinka dhaliya qabatinka, waa in hab qorshaysan oo khatarta ka iman karta la dhimayo loo isticmaalo.

Daryeelka iyo daawaynta ciladaha khafiifka ah ee caafimaada darada ah, a) Ee soo wajaha ama la soo darsa caruurta.

Caruurta guud ahaan aad bay u adagtahay in xanuunka haya ama meesha laga hayo ay si buuxda u sharaxaan ama u timaamaan oo u firsaraan. Caruurta yar yar markey mushkilad caafimaad darro la soo daristo waxey mashaakilaadkaas caafimaad darada ah jamac ahaan ku tilmaamaan „, Calool xanuun“ inkastoo xaqiiqa ahaan cilidaha heysata iyo macnaha ay u jeedaanba ay calool xanuun ka duwantahay. Mushkilada caafimaad darada waxey cilmiga caafimaadka yeelan kartaa sababo aad u badan, oo waxey ka iman kartaa masalan ilmihii oo mushkilad-buuq ku furantahay, ama waxay ka iman kartaa ilmihii oo aad u daalan, ama awooda xarakada dhaqdhaqaaqa ay u baahanyihiin oo ku yar, ama waxay ka iman kartaa ilmihii oo carruur kale ay is-laayeen oo taasina niyadiisa ay buuq uusan xamili karin iyo culays uusan iska xajin karin ay u keentay .

Badanaa waxaa mushkilada caafimaad darada uu ilmuhu ka cabanayo xal u noqon kara, in ilmihii si niyada oo kalgacal naxariis leh ku salaysan in loogu soo jeesto oo ilmihii la fahmo, qalbi furanan iyo gacmo furana lagu soo dhaweeyo lana dhaqaaleeyo ama la adeegsado farsamada guriga laga isticmaalo oo lagu baxanaaniyo caafimaada darada, sida shaahyada caafimaadka loo cabo ama meesha xanuunaysa oo daawo dhireed maro qoyan ku duuban korka laga saaro oo lagu xiro si mushkilada xannuunka looga bogsado. Waxaa maslaxada caafimaadka taamka ah ee carruurta ahmiyad weyn leh in carruurta hurddada loogu roonaado, ama laga dadaalo in cuntadooda iyo nafaqadooduba ahaato mid isu-dheelitiran, ama la siiyo fursado badan oo ilmihii ku cayaraan oo ay dhaqdhaqaaq iyo nashaad xarakaad ku yeelanayaan. Si kastaba ha ahaatee waxaa maslaxadu ku jirtaa in ilmihii xogtiisa laga waraysto oo lagala sheekaysto sida ay wax u jiraan iyado wadajir loo baarayo sababaha carqaladaha caafimaad-darada dhalinaya, oo wadjirna la iska kaashanayo sidii cilladahaas loo ogaan lahaa oo loo heli lahaa

Hadii ay dhacdo in aadan ishubin oo aadan wali fahmin ilmaha waxa caafimaadkiisa carqaladaynaya ama waxa ilmihii ka maqan oo caafimaakiisa naaqusinaya , waxaa markaas kula gudboon in aad la xiriirto bulshada kala duwan ee cilaqaadka la leh, ilmahana qaabilsana sida maamulayaasha tarbiyada carruurta ama macalimiinta xarumaha tarbiyadaha iyo xanaanada carruurta ka howlgala ama macalimiinta iskuulada, ama in aad la tashato dhakhaatiirta, ama maamulayaasha farmashistayaasha ama maamulayaasha qaabilsan la talinta waalidiinta ama maamulayaasha ku tachasusay cilmu-nafsiga loona yaqaano (Psychologin/Psychologe)

b) Farsamada daryeelka iyo daawaynta dhalinyarada da’ doodu yartahay.

Mashaakilaadka caafimaad darada ama xannuunada khafiifka ah oo dhalinyarada la soo darsa in daawo loo adeegsado ama la siiyo way ka dhibaato yartahay markii loo barbardhigo carrurta yar-yarka ah. Waayo carruurta waa weyn ama dhalinyarada ah waxey awood u

leeyihiin in ay si buuxda u sharaxaan una fairsaan carqaladaha iyo xannuunada dhanka caafimaadka ka haysta. Waxaa intaas u sii dheer in korniimada jirkooda marxalad sare ay marayso. Saas oy tahay waxaa lagama maarmaana in loo hogaansamo macluumaadka ku saabsan da da iyo cimriga ku xusan daawa kasta iyadoo qoraal ah oo inta aan daawada la isticmaalin la isku baraarujiiyo in la fahmo. Gabdhuhu waxey badanaa isticmaalka daawada marka ugu horaysa bilaabaan marxalada ay soo qaangaarayaan oo caadada iyo dhiiga dumarku la soo darso, kalana kulmaan carqalado caafimaad. Hadaba marxaladaas in carqaladahaas caafimaad darada in dawooyin loo adeegsada waa arin gargaar caafimaad oo loona baahanyahay, waana lagu saxsanyahay. Saas oy tahay waxaa maslaxadu ku jirtaa in horta lagala tashado dhakhaatiirta iyo maamulayaasha cilmiga dawooyinka ku takhassusoy ee farmashistayaasha.

Dhalinyarada wiilal iyo gabdhaba waxay maslaxadu ku jirtaa in waalidka ilmaha isticmaalkooda daawooyinka ay kor kala socdaan ayna isku waajibiyaan ogaanshaha habka dhalinyardu dawooyinka u isticmaalayaan iyakoo ka xog-waraysanaya oo kalana sheekaysanaya. Waxaa dhacda mar marka qaarkood in dhaliyarada khadka internetka daawooyin ay ka dalbadaan sida daawada (Viagra, ama cabitaanada qufaca loo cabo laakiin ay ku jiraan maadooyinka lagu dawaqo, ama lagu marqaamo) Hadaba ilmaha kala dardaaran oo ka wacyigali in aysan marnaba khadka aysan dawooyin ka dalban, waayo khadka internetku waxaa mar marka qaarkood lagu beeciyaa oo lagu soo bandhigaa dawooyin qaldan oo khuraafaad iyo farsamo been bug ah ku salaysan, oo la isku khatalayo si maccaash loo helo, taasina ay khatarteeda wadato oo mushkilad caafimaad darana keeni karto.

Carqaladaha cafimaad darada iyo xanuunada halkan ku xusan sida dhalinanka ka dhasha cabsida markii imtxaano la leeyahay, ama markii lala kulmo mashaakilaadka hurdo la’aanta , ama khalkhalka xasiloonaan darida quluubta isku buuqsan, ama markay quawada nashaadka wax soo saarka hoos u dhaco, intuba ciladaahas markii la isku arko ayey maslaxadu ku jirtaa in aanaan daawaba lagu ordin lalana tiigsan mashaakilka, oo loona adeegsan. Waayo dawodu waxay daryeeshaa oo wax ka qabataa marxalada awooda carqaladihii jirada iyo astaamihii xanuunka ay dareen ahaan soo shaac baxeen, isna soo xaadriyiyeen, walibana waxaa sii dheer yaeelka dawaadaas oy sii xanbaarsantahay ama ay ku dhax duugantahay khatarta iyo mushkilada isticmaalka qaadashadeeda in uu ka dhasho cudurkii daawada laftigeedu lagu qabatimayey.

Inkastoo cunuga iyo marxalada xaaladaha caafimaadkiisa waqtigaas uu ku suganyahay uu xalka caafimaadiisu ku xirantahay, haddana mar marbay xaltahay oo maslaxada caafimaadku ku jirtaa in arinta sideeda lagu daayo oo farahaba laga qaado, oo aan la isku-mashquulin , talaabana laga qaadin. Laakiin dadka qaar bay xal caafimaad u noqotaa in ay si jooqta ah dhaqdhaqaaq iyo xarakaad jimicsi noloshoodu in ay u kasbato oo una hesho (iyadoo masalan laga qaadayo culayska reeryada cadaadiska nolosha , iyo caburka kurbada shaqada wax soo saarkana laga neefinayo oo laga xoraynayo). Mar marka qaarkood caafimaadku wuxuu ku jiraa iyadoo farsamooyinka quluubta kacsan ama cabursan laylisyada lagu dajiyo in la adeegsado, ama mushkiladahaas lagala tashado maamulayaasha cilmu-nafsiga ku takhasusay. Tijaabi in aad waalidiinta kale, mashaakilaadka kula soo darsa aad kala tashato ama kala tashto maamulayaasha cilmiga caafimaadka ku takhassusay sida (Psychologin /Psychologe,ama dhakhaatiirta ama maclemiinta.)

Qaabka iyo qorshaha ay waalidiintu mashaakilaadkaas wax uga qaban karaan.

- Su’aal, oo waydii cunigii in aad ka xogwaraysato caafimaad darada la soo daristay oo uu ka cabanayo . Isku waajibi in aad adiga iyo cunugiiba aad iska kaashataan in aad daristaan oo aad baartaan una dhaba-gashaan sababta mushkilada caafimaad darada dhalinaysaa idinkoo wada- jir arintii u ogaanaya oo u soo helaya.
- Sharciyan asalkeedaba waa in aan dawooyinka qoraal dhakhtareed helitaankooda loo baahnayn in aan la isticmaalin iyadoon lala soo tashan maamulayaasha cilmiga caafimaadka iyo daawooyinka ku tachassusay.
- Ilmuhu waxay xannuunada qaarkood uga bogsadaan markii si niyada iyo si kalgacayl loo qabo noloshooda loogu soo jeesto oo qalbi furan iyo raxmad ilmihii lagu soo dhaweeyo loona muujiyo oo noloshoodana lagu hantiyo, ama hurdada iyo nasinada ilmihii oo loogu roonaado, waliba fursada xarakada dhaqdhaqaaqa in loo ogolaado iyo cunto isu-dheeli tirana in la siiyo oo loogulana dadaalo.
- Isku waajibi in aad u dhabo gasho oo daraasaadna aad ku sameysid si aad u ogaato waxa cunugaaga noloshiisa u roon oo anfacaya maslaxaduna ugu jirto. U saamax cunuga oo fursad uu ku nasto u ogolow si uu carqaladaha caafimaad darada ka haysata uu uga raysto uguna badbaado.
- Isku waajibi xilkaaga jegada hogaaminta caruurta in aad si daacada oo lagu dayan karo in aad u fuliso adigoo

caadaysanaya in aad si qorshaysan oo khatarta daawada ka iman karta u naaqusinaya, si ku dayasho mudan iyo habxilkaasnimana dawooyinka aad u adeegsato oo aad u isticmaasho.

- Hadii aadan ishubin ama waxyaabaha qaarkood ay mugdi kaaga jiraan oodan fahmin , tijaabi in aad la xiriirto oo la tashato maamulayaasha cilmiga caafimaadka ku takhassusay una howlgala sida dhakhaatiirta ama maamulayaasha farmashistayaasha, ama maamulayaasha qaabilsan talasiinta iyo wacyigalinta waalidiina, ama aad la tashato maamulayaasha qaabilsan daryeelka caafimaadka loo isticmaalo cilmu-nafsiga loona yaqaan xirfadahooda (Psychologin/Psychologe)
- Haadii aad cunungaaga aad ku tuhuntid in uu isticmaalo dawooyin aadan u fasinin sida dawooyinka buuqa khalkhalka, niyada kacsan lagu xasiiyo , ama dawooyinka loo oqato awood kordhinta wax soo saarka ama dawooyinka marqaanka-maskaxda dhaliya, intuba waxaa kuu bannaan in aad cunugii digniin wacyigalina ka siisid khatarta caafimaadkiisa ay daawooyinkaas u gaysan karaan sixadiisana u dhaawici karaan. Hadii aad fahanto in cunugii waanadaada uu ka madax adaygayo markaas waxaa maslaxadu ku jirtaa in aad la xiriirto oo aad arintaas kala tashato maamulayaasha cilmiga caafimaadka u howlgala kuna takhasusay.