Je, unasaidia mtu ambaye anatumia au kutegemea pombe au dawa nyingine za kulevya?

ADIS Alcohol and Drug Information Service **1800 250 015** | **Masaa 24 kila siku, siku 7 kwa wiki | BURE NA SIRI**

NAWEZA KUSAIDIAJE?

Unaweza:

- **Kuongea** bila kuhukumu. Mara nyingi hii ni rahisi ikiwa unajua athari ambayo dawa inayo.
- **Kumhimiza** mtu anayetumia dawa za kulevya au pombe kupata msaada au kwenda kukagua afya. Hii inaweza kumsaidia kuangalia matumizi yake ya dawa za kulevya na pombe. Inaweza kumsaidia kuona ikiwa matumizi ya dawa za kulevya au pombe yameanza kuathiri au yanaathiri afya zake za mwili au akili.
- **Kumhimiza** mabadiliko ikiwa mtu anataka kujaribu kupunguza madhara kutokana na matumizi yake. Labda hataki kuacha. Kuacha kutumia ni chaguo salama kabisa, lakini wakati mwingine watu hawahisi kuwa wanaweza, au hawataki kufanya hivyo mara moja. Wakati inapotokea, inaweza kusaidia kuzingatia njia za kupunguza madhara.
- **Kumbuka** kubadilika ni vigumu.
- **Toa matumaini** na tia moyo kuwa badiliko linawezekana, ikiwa ataamua kuacha kutumia pombe au dawa hiyo.

Tunaweza:

- **Kutoa** habari kuhusu pombe au dawa ya kulevya.
- **Kuzungumza** juu ya maswala ambayo unaweza kuwa nayo kuhusu matumizi ya dawa ya kulevya ya mtu mwingine.
- **Kukuunganisha** na huduma nyingine au vikundi ambavyo vinaweza kutoa msaada wa ziada kwako.
- **Kujadili** kuhusu huduma ambazo zinaweza kumsaidia mtu ambaye hutumia pombe au dawa nyingine za kulevya.

VIPI KUHUSU MIMI?

Sisi sote tunakabiliana tofauti. Si rahisi kusaidia mtu anayetumia dawa za kulevya. Labda umekuwa na wakati mgumu na mtu unayemjali. Huwezi kuwa na hisia nzuri kila wakati juu ya mtu huyo anayetumia dawa za kulevya au pombe. Unaweza kuhisi kukasirika au kukatishwa tamaa.

Unaweza:

- **Kupiga simu Huduma ya Habari za Pombe & Dawa ya Kulevya** kuongea na mtu. Hii itakusaidia kupata usaidizi unaohitaji na pia kuelewa ni huduma gani zinapatikana kwako au mtu unayemjali, kama vile ushauri. Au unaweza kupanga miadi na Huduma ya Dawa ya Kulevya na Pombe ya eneo lako..
- **Jitunze** wewe mwenyewe kwanza. Shida ya kumtunza mtu ambaye anategemea au kuweza kuwa na tatizo la dawa za kulevya au pombe inaweza kuweka shida nyingi kwenye afya yako ya mwili na akili. Jipe muda wako mwenyewe.
- **Kupanga** kufanya kitu ambacho unafurahia au kusaidia kupunguza dhiki, k.m. usingaji, kutunza bustani.
- **Matendo ya kiroho na msaada kutoka kwa jamii yako ya imani** pia inaweza kuwa na msaada.
- **Jiunge** kikundi cha msaada. Wakati mwingine walezi wanahisi kuwa familia na marafiki hawaelewi vizuri wanachopitia. Jaribu kuungana na wengine wanaoelewa na wamewahi kuishi na maswala yanayofanana ili kupata msaada wa ziada.
- **Kula** chakula ambacho kinaendeleza mwili wako uwe na afya, ustawi wako wa akili kuwa mzuri na nguvu yako kuwa nyingi.
- **Kuwa mwenye bidii** na ufurahie mazoezi ili kukusaidia kusimamia dhiki na kulala vizuri k.m. kutembea, kuogelea.
- **Kupumzika** au kulala wakati unapoweza.

KWA HIYO MBONA HAACHI TU?

Kunaweza kuwa na sababu nyingi kwa nini mtu anachagua kutumia dawa za kulevya au pombe.

Kwa mfano, wanaweza kuwa wategemezi, au wanaweza kuchagua kutumia pombe au dawa zingine kwa;

- Kujaribu kupunguza dalili za wasiwasi na huzuni.
- Kuwa na marafiki.
- Kusikia athari za dawa ya kulevya au pombe (hii inaweza kujumuisha hisia ya kupumzika).

Ni muhimu:

- **Kuelewa** kuwa hakuna mtu anayeweza kusababisha mtu mwingine kubadilisha.
- Ni muhimu kujua kuwa mtu huyo 'ana jukumu' kwa matumizi yake ya dawa za kulevya na athari zote kutoka maamuzi yake.
- **Usijilaumu** kwa uamuzi wa mtu mwingine wa kutumia dawa za kulevya.

ADIS
Alcohol and Drug Information Service

1800 250 015

Pigia simu TIS kwenye 131 450 kwa mkalimani (bure)

Masaa 24 kila siku, siku 7 kwa wiki

BURE NA SIRI

NAMBARI ZINGINE ZA SIMU ZA MSAADA

Stimulant Support Line*: 1800 101 188
Huduma ya Pombe & Dawa ya Kulevya ya Illawarra Shoalhaven*: 1300 652 226
Msaada kwa Familia ya Dawa ya Kulevya*: 1300 368 186
Kituo cha Elimu ya Kitamaduni cha Dawa ya Kulevya & Pombe: (02) 8706 0150
Lifeline: 131 114
Simu ya Msaada ya Afya ya Akili*: 1800 011 511

Mahali pa msaada wa Dawa za Kulevya na Pombe:
https://yourroom.health.nsw.gov.au/resources/publications/Pages/Where-can-I-get-help-English.aspx

Jinsi ya kukabili matumizi ya dawa ya kulevya au pombe katika familia:
https://yourroom.health.nsw.gov.au/pages/for-families.aspx

**Please note: if you are calling from a mobile, call costs to 1800 and 1300 are set by your mobile service*

PUBLISHED FEBRUARY 2021