

سري

المعلومات عنك وعن علاجك ستبقى مأمونة وسرية ليطلع عليها من يحتاج أن يعرفها فقط.

خطة الرعاية

عندما تبدأ علاجك؛ سيكون معك موظف رئيسي سيقوم بإعداد خطة رعاية معك. هذه الخطة ستكون سجل لما تبغي أن تحققه والإجراءات والعلاج الذي سيتبعه العاملون لمساعدتك على تحقيق أهدافك.

خطة الرعاية تشكل أساس علاجك، وأنت والموظف الرئيسي ستراجعونها بصفة منتظمة للاطلاع على مدى تقدمك، وإن كانت هناك حاجة لتغيير أي شيء في الخطة. موظفك الرئيسي سيعطيك نسخة من هذه الخطة لتأخذها معك إن أردت ذلك.



متطوعون ممن تعاملوا مع الخدمة

هؤلاء هم أناس لديهم خبرة في التعامل مع خدمات تعاطي المخدرات والآن يعملون جنباً إلى جنب مع الخدمات لمساعدة الآخرين من المتعاملين بالخدمة. سوف يسعدكم أن يتحدثوا معكم عما يقاومكم.

سوف يزودون الوكالات بالمعلومات إذا أردتم، مما سيساعد من يقدمون العلاج على تقديم أفضل الخدمات الممكنة للعملاء. الرجاء طلب من العاملين تفاصيل الاتصال بالمتطوعين، أو المزيد من المعلومات عما يقومون به.



وسائل اتصال بجهات مفيدة

هاتف: 0114 275 5973	تيرنينج بوينت
هاتف: 0114 229 6101	فينيكس فيوتشرز
هاتف: 0114 258 7553	خدمات شفيلد الاستشارية للكحول
هاتف: 0114 249 3700	خدمات شفيلد لمتعاطي المخدرات من السود
هاتف: 0114 273 6851 الموقع بالإنترنت: www.sheffielddaat.org.uk	فريق عمل شفيلد لمتعاطي المخدرات والكحول
الموقع بالإنترنت:	وكالة العلاج الأهلية

هذه واحدة من سلسلة من نشرات علاج تعاطي المخدرات والكحول، يصدرها فريق عمل شفيلد لعلاج تعاطي المخدرات ولكحول بتمويل من وكالة العلاج القومي. هذا ونود أن ننوه بالمساعدة التي قدمت لإصدار النشرة من قبل مشروع خدمات شفيلد للمتطوعين الذين تعاملوا مع الخدمة.



التشاور
(العلاج بالكلام)
لمتعاطي المخدرات والكحول
في شفيلد

لغات أخرى

توجد نسخ من هذه النشرة باللغات: العربية، والأردية، والصومالية، والفارسية، والبرتغالية، والبولندية، والفرنسية، والكردية بموقع فريق عمل تعاطي المخدرات والكحول

بالإنترنت: www.sheffielddaat.org.uk

كما توجد نسخة بالخط الكبير لضعاف النظر بهذا الموقع.

ما هو التشاور ؟

التشاور أو التداخلات النفسية الاجتماعية (PSI) هو مصطلح يستخدم عندما يتحدث أناس فيما بينهم وبين شخص مهني عن مشاكلهم وأثناء ذلك يفهمون لماذا لديهم مشكلة، ويخططون طرقاً للتعامل معها. المستشارون لا يقولون للعملاء ما يجب أن يفعلوه، فقد تم تدريبهم على مساعدة الناس على إيجاد حلولهم بأنفسهم. هذه هي إحدى العلاجات الموجودة للذين يعانون من مشاكل تعاطي المخدرات والكحول.

في شفيلد، توجد عدة أماكن حيث يمكن للجمهور أن يجد التشاور لمشاكلهم مع المخدرات والكحول. الوكالات التي تقدم التشاور تتضمن: فينيكس فيوتشرز، تيرينج بوينت، خدمات شفيلد لمتعاطي المخدرات من السود، وخدمات شفيلد للتشاور حول تعاطي الكحول والمخدرات (SAAS).

كل علاجات المخدرات والكحول سوف تتضمن تقديم المشورة والمعلومات. بعض الوكالات تقدم خدمة نصائح ومعلومات محددة تتناول مواضيع متعلقة بالمخدرات والكحول.

هذا يجب ألا تخلطه مع المشورة أو مع التداخلات النفسية الاجتماعية اللتان تشكلان برنامجاً منظماً للعلاج، حيث يوافق العميل على مقابلة الاستشاري في مواعيد محددة لعدد من الأسابيع، للتحدث عن مواضيع محددة من أجل تحقيق أهدافهما.

ماذا يحدث عندما تذهب للتشاور؟

عندما تُحال للتشاور، ستعطى موعداً لمقابلة موظف – كقاعدة عامة، هذا الشخص الأول الذي يقابلك سيستمر في مقابلتك أثناء البرنامج. وسوف يتحدث معك عما تحتاجه وعن المواضيع التي تدور حول تعاطي المخدرات أو الكحول.

سوف تتفقان معاً على ما تريد أن تحققه والخطوات التي ستحتاج أنت والموظف الذي يعمل معك أن تقوموا بها لمساعدتك على تحقيق هدفك (راجع **خطة الرعاية**). سوف تتفقان على كم مرة تحتاجان أن تتقابلا وترتباً موعداً لذلك. عموماً المواعيد تستغرق ما بين 40 دقيقة وساعة ويتم ترتيبها كل أسبوع أو كل أسبوعين، لفترة عادة ما تكون حوالي ثلاثة أشهر.

الأمر الذي قد تود أن نتحدث عنها سنتضمن:

- فهم لماذا تتعاطى المخدرات أو الكحول.
- الاتفاق على التغييرات التي تريد أن تقوم بها، بما في ذلك تخفيض تعاطيك.
- تعلم الأمور التي تؤدي بك إلى التعاطي.
- التفكير في الطرق التي تساعدك على التمسك بالعلاج.
- تخطيط واستكمال برنامج التخلص من السموم.
- الاستمرار في الامتناع عن المخدرات والكحول.
- طرق تجنب الانتكاس والعودة إلى تعاطي المخدرات / الكحول.
- طرق التعامل مع الهفوات والانتكاسات إذا حدثت.

غالباً ستحدث أموراً كثيرة في حياتك والتي تؤثر على تعاطيك والتي تحتاج أن نتحدث عنها، بما في ذلك :

- حالة صحتك البدنية
- حالة صحتك الذهنية – كيف تشعر عاطفياً، بما في ذلك الضغط العصبي أو الكآبة وطرق التعامل معها.
- طرق تعزيز اعتزازك بنفسك.
- العلاقات وكيفية التعامل مع المشاعر التي تسببها.
- تحسين مستوى جودة حياتك – ربما يبدأ اهتمامات أو أنشطة جديدة.

كيف تتم المشاورة

المشاورة هي علاج واحد من عدد من علاجات إيمان المخدرات والكحول. للبعض من الناس قد يكون التشاور كافٍ لمساعدتهم على الابتعاد عن المخدرات أو الكحول. بينما آخرين قد يستخدمونها جنباً إلى جنب مع علاج آخر، مثل بديل العلاج بالوصفة الدوائية أو التخلص من السموم.

توجد أنواع متنوعة من العلاج بالتشاور التي يستخدمها الاستشاريين عندما يعملون مع الجمهور. يتوقف ما يختارونه على ما تقدمه هذه المؤسسة وعلى وضعك أنت. يتضمن هذا:

- العلاج بالسلوك المعرفي (CBI)** - حيث تقوم بفحص الطريقة التي تفكر بها والسلوك الذي تتبعه في حالات محددة، حتى يمكنك أن تغير الأفكار والسلوكيات السلبية.
- المقابلات المحفزة** – تدرس الأمور التي تحفزك للتغير، وكيف يمكنك أن تستغلها لتحقيق تغييرات إيجابية.
- تجنب الانتكاس** - عندما تحدد الحالات التي تؤدي إلى تعاطيك المخدرات أو الكحول وتستنبط طرقاً لتجنب هذه الحالات.

كما توجد علاجات تتضمن مشاركة الأسرة أو الشركاء حسب ما يتلاءم.

