

## آیا می خواهید بیشتر بدانید؟

اطلاعات زیر برای برقراری تماس مفید می باشد:

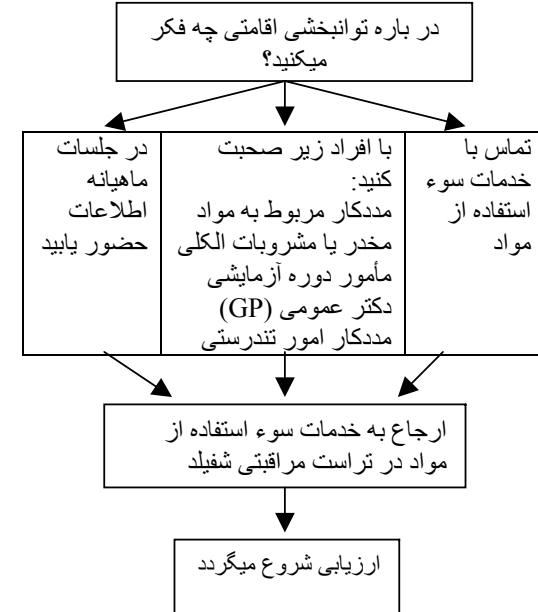
**خدمات توانبخشی اقامتی**  
**برای استفاده کنندگان مواد مخدر و مشروبات الکلی در شفیلد**

**زبان های دیگر**  
 ویرایش های دیگری از این جزوه به زبان های زیر در وب سایت DAAT به آدرس: [www.sheffielddaat.org.uk/](http://www.sheffielddaat.org.uk/) در دسترس می باشد:  
 عربی، اردو، سومالیایی، فارسی، پرتغالی، لهستانی، فرانسه و کردی  
**ویرایش چاپ درشت نیز در این وب سایت در دسترس است.**

تلفن: ۰۱۱۴ ۳۰۵۰۵۰۰ پست الکترونیکی: <a href="mailto:rehabinfo@sct.nhs.uk">rehabinfo@sct.nhs.uk</a> وب سایت: <a href="http://www.sct.nhs.uk">www.sct.nhs.uk</a>	<b>تراست مراقبتی شفیلد</b> مأمورین تجدید نظر: مأمور دوره آزمایشی بورلی اسپراگ (Beverley Sprague) برندن وود (Brendan Wood)
تلفن: ۰۱۱۴ ۲۷۳۶۸۵۱ وب سایت: <a href="http://www.sheffielddaat.org.uk">www.sheffielddaat.org.uk</a>	گروه عملیات مواد مخدر و مشروبات الکلی شفیلد
وب سایت: <a href="http://www.nta.nhs.uk">www.nta.nhs.uk</a>	مؤسسه درمان ملی

این یکی از سری جزوه های درمان در باره مواد مخدر و مشروبات الکلی میباشد، که بوسیله گروه عملیات مواد مخدر و مشروبات الکلی با بودجه موسسه درمان ملی تهیه گردیده است. ما مایل هستیم که از کمک پروژه داوطلبی استفاده کنندگان خدمات شفیلد و مأموران تجدید نظر برای ارائه این جزوه قدردانی نمایم.

## گذر راه هائی در جهت درمان در توانبخشی اقامتی



**جلسات اطلاعات ماهانه**  
 این جلسات در ترنینگ پوینت (Turning Point) در ساعت ۳ بعد از ظهر در اولین دوشنبه هر ماه برگزار می گردد. شما این موقعیت را خواهید داشت که با مددکاران و داوطلبان صحبت نموده و اطلاعات و پاسخ های بیشتری در مورد سؤالات خود بدست آورید.  
 ۰۱۱۴ ۲۷۵ ۵۹۷۳  
 آدرس: 44 Sidney Street, Sheffield S1 4RH  
**همگی خوش آمدید**

خدمات درمان در مورد مواد مخدر و مشروبات الکلی شفیلد

## ری هب (Rehab) چه می باشد؟

ری هب کلمه اختصاری برای توانبخشی اقامتی (Residential Rehabilitation) می باشد. این برنامه درمان برای افرادی است که مشکلاتی در ارتباط با مواد مخدر و نوشیدنی های الکلی دارند. همیشه اخباری در باره افراد مشهور وجود دارد که وارد برنامه توانبخشی شده اند، ولی این تنها برای افراد ثروتمند و مشهور نمی باشد. این یکی از مداواهائی می باشد که در دسترس ساکنین شفیلد که مشکل استفاده از مواد مخدر / مشروبات الکلی را دارند.

من در ژانویه ۲۰۰۷ وارد برنامه توانبخشی شدم. این برنامه به من یک شانس دیگری برای زندگی داد، زیرا که من نیاز داشتم که از عهده اعتیاد به مواد مخدرم برآیم. من اکنون یک زندگی عاری از مواد مخدر را دنبال می کنم.

## توانبخشی اقامتی چگونه است؟

انواع مختلفی از توانبخشی برای برآوردن کردن نیازمندی های مختلف وجود دارد. بیشتر افراد برای انتخاب بهترین نوع توانبخشی که نیاز های ایشان را برآورده کند، احتیاج به کمک دارند.

مکان هائی وجود دارد که توانبخشی را در اطراف مملکت ارائه می دهند. مردم شفیلد اغلب به یکی از آنها که در خارج شهر شفیلد قرار دارد می روند زیرا که ثابت شده است که برای آنها بهتر می باشد اگر این محل از مکانی که ایشان مشکلاتی داشته اند دور باشد.

تمام سازمان های توانبخشی نیاز دارند که شرکت کنندگان در برنامه تا زمانی که این برنامه بطول می انجامد، از استفاده از مواد مخدر و / یا نوشیدنی ها الکلی پرهیز نمایند (مبرا باشند). افرادی که به زهر زدائی قبل از رفتن به برنامه توانبخشی دارند میتوانند از خدمات سوء استفاده از مواد شفیلد استفاده نمایند.

این برنامه معمولاً متمرکز می باشد و شرکت کنند نیاز دارند که در باره افکار، احساس و عواطف خود صریح و صادق باشند.

## آیا توانبخشی اقامتی برای من مفید است؟

انواع مختلفی از توانبخشی وجود دارد. ممکن است که آن برای افرادی مفید باشد که قادر نبوده اند که مشکلات خود را در هنگامی که در اجتماع بوده اند، برطرف سازند.

هدف اصلی از توانبخشی اقامتی این است که به افراد کمک نمایند تا یک زندگی عاری از مشکلات ناشی از مواد مخدر و مشروبات الکلی را ادامه دهند.

توانبخشی به من کمک کرد تا کشف کنم که واقعاً چه کسی میباید.

## سوالات زیر را از خود پرسید:

- آیا می خواهم که استفاده از مواد مخدر و مشروبات الکلی را متوقف سازم؟
- آیا سعی کرده ام که استفاده از آنها را متوقف کنم ولی دریافتم که بسیار مشکل می باشد؟
- آیا نیاز دارم که تغییر بزرگی در زندگی خود بوجود آورم؟
- آیا مایل هستم که با افرادی که در موقعیت من بوده اند صحبت کنم، تا به من کمک نمایند که مشکلات مواد مخدر و مشروبات الکلی خود را حل نمایم؟
- آیا نیاز دارم که بصورت تازه ای به زندگی نگاه کنم؟
- آیا آماده هستم که به دلایلی که باعث شده اند که من در باره مواد مخدر و مشروبات الکلی مشکل داشته باشم، نظر کنم؟
- آیا من آماده هستم که شفیلد را برای مدتی - یا شاید برای همیشه ترک نمایم؟

آیا پاسخ شما به بیشتر سوالات بالا مثبت بوده است؟  
توانبخشی ممکن است برای شما مفید باشد. خواندن را ادامه دهید ...

## قدم بعدی چه می باشد؟

اگر شما فکر می کنید که توانبخشی اقامتی بهترین گزینه برای شما می باشد، می توانید با افراد زیر صحبت کنید:

- مددکار مربوط به مواد مخدر یا مشروبات الکلی
- مأمور دوره آزمایشی
- مددکار امور تندرستی یا دکتر عمومی
- مددکار اجتماعی

ایشان می توانند شما را برای ارزیابی به خدمات سوء استفاده از مواد در تراست مراقبتی شفیلد ارجاع نمایند. این ارزیابی در مدت سه هفته شروع خواهد شد یا، برای فردی که در زندان می باشد، این ارزیابی برای زمانی ترتیب داده خواهد شد که متناسب با زمان آزادی باشد.

اگر برنامه توانبخشی اقامتی برای شما گزینه خوبی می باشد، ارزیاب به شما مشاوره خواهد داد که چه نوع توانبخشی اقامتی میتواند نیاز های شما را برآورده کند.

توانبخشی اقامتی گران می باشد و شما نیاز به کمک مالی دارید. ارزیاب با شما در باره هر بودجه ای که ممکن است در دسترس باشد صحبت خواهد کرد، ولی شما باید آگاه باشید که تضمینی برای تأمین بودجه وجود ندارد.

من شروع کردم که با راهنمایی فردی که نظیر من بودند خود را اصلاح کنم. عاقبت زنجیری که مرا نگهداشته بود شروع به باز شدن نمود و من برای اولین بار در زندگی شروع به پیش روی کردم.