ڕێگا بۆ چارەسەری ئاساییکردنەوە

بیر لە ئاساییکردنەوە دەکەیتەوە؟

- پەیوەندی بکە بە خزمەتگوزاریی بەدبەکارهێنانی دەرمانەوە
- لەگەڵ کارمەندی ئەلکهول یان مادده بێهۆشکەرەکان قسە بکە
- بچۆ بۆ کۆبوونەوەی زانیاریبەخشی مانگانە
  - ڕەوانەکردن بۆ ترەستی بەدبەکارهێنانی مادە بێهۆشکەرەکان کە ناسراوە بە شەفێلد کێیەر ترەست سەبستانس میسترەست ئەبیوز
    - هەڵسەنگاندن دەست پێدەکات

کۆبوونەوەی زانیاریبەخشی مانگانە

ئەمانە لە خاڵی وەرچەرخانن یان تێرنین پۆینت کاتژمێر 3 پاشنیوەڕۆی یەکەم دووشەممەی هەموو مانگێک ئەنجام دەدرێن. دەرفەتت دەبێت بۆ قسەکردن لەگەڵ کارمەند و خۆبەخشەکان و زانیاری و وەڵام بۆ پرسیارەکانت دەستبخە.

دەخوازیت زانیاری زیاتر هەبێت؟

ئەمانەی خوارەوە پەیوەندی بەسوودن

فرمانبەرانی ترەستی پێداچوونەوەی شەفیلد: بەڤەلی سپراگ Beverley Sprague و برێندان ود Brendan Wood

تەلەفۆن: 01143050500 ، **ئیمەیڵ:** rehabinfo@sct.nhs.uk ، **ماڵبەر:** www.sct.nhs.uk

تیمی شەفیلدی دەرمان و ئەلکحول Sheffield Drug & Alcohol Action Team

تەلەفۆن: 01142736851 **ماڵپەڕ:** www.sheffielddaat.org.uk

ئاژانسی چارەسەرکردنی نیشتمانی National Treatment Agency **ماڵپەڕ:** www.nta.nhs.uk

زمانەکانی دیکە

دەقێکی ئەم بڵاوکراوەیە بەم زمانانە فەراهەمە:

عەرەبی، ئوردو، سۆماڵ، فارسی، پورتوگالی، پۆلۆنی، فەرەنسی و کوردی.

ئاساییکردنەوە (ڕیهاب) چییە؟

پرۆگرامێکی چارەسەرکردنە بۆ کەسانێک کە کێشەی ئەلکهول و ماددەی بێهۆشکەریان هەیە. هەندێک جار لە میدیاکاندا دەربارەی کەسانی ناسراو دەبیستین کە دەچن بۆ ئاساییکردنەوە، بەڵام ئەمە تەنها بۆ دەوڵەمەند و ناودارەکان نییە. یەکێکە لەو چارەسەرانەی کە فەراهەمە بۆ دانیشتوانی شێفێلد کە گرفتی ئەلکهول و/یان ماددەی بێهۆشکەریان هەیە.

من لە جێنیوەری 2007دا چووم بۆ ئاساییکردنەوە. دەرفەتێکی دیکەی بۆ ژیان پێبەخشتیم چونکە من پێویستم بە چارەسەری هەڵوەدابوونم بە ماددەی بێهۆشکەرەوە هەبوو. من ئێستا ژیانێکی خاڵی لە ماددەی بێهۆشکەر دەژیم.

ئاساییکردنەوە چۆنە؟

چەندین جۆری جیاوازی ئاساییکردنەوە هەیە بۆ چەندین پێداویستی جیاواز. زۆربەی خەڵک پێویستیان بە هاوکاری هەیە لە هەڵبژاردنی ئەو جۆرەی ئاساییکردنەوەدا کە پێداوسیتیەکانی ئەوان دابین دەکات.

لە ناو وڵاتدا چەندین جێگا هەن کە خزمەتگوزاری ئاساییکردنەوە پێشکەش دەکەن. خەڵکی شێفێڵدا زۆر جار دەچن بۆ دانەیەک لە دەرەوەی شێفێڵد چونکە سەلمێنراوە کە باشترە بۆ کەسەکان کە دوور بن لەو شوێنەی کە گرفتەکەیان هەبووە لێی.

هەموو شوێنەکانی ئاساییکردنەوە داوا لە کەسانی بەشدار دەکەن کە بەدرێژایی ماوەی پرۆگرامەکە پاکبن لە ماددەی بێهۆشکەر و ئەلکهول. ئەو کەسانەی کە پێویستیان بە (دیتۆکس) هەیە بەر لە چوونیان بۆ ئاساییکردنەوە دەتوانن داوای هاوکاری لە ترەستی بەدبەکارهێنانی مادە بێهۆشکەرەکان کە ناسراوە بە شێفێڵد سەبستانس میسیوز سێرڤس بکەن.

پرۆگرامەکە زۆربەی کات چڕە و پێویستە بەشداربوو کراوە و ڕاستگۆ بێت دەربارەی بیر و هەستەکانی.

ئایا ئاساییکردنەوە بۆ من شیاوە؟

ئاساییکردنەوە یەکێکە لە چەندین چارەسەری فەراهەم. لەوانەیە شیاو بێت بۆ کەسانێک کە نەیانتوانیوە لە ناو کۆمەڵەکەی خۆیاندا کێشەکەیان چارەسەر بکەن.

ئامانجی سەرەکیی ئاساییکردنەوە بریتییە لە یارمەتی دانی خەڵک بۆ درێژەدان بە ژیانێکی بێ گرفت و دوور لە بەکارهێنانی مادە بێهۆشکەرەکان و ئەلکهول.

ئاساییکردنەوە یارمەتیدام بەڕاستی بزانم من کێم.

ئەم پرسیارانە لە خۆت بکە:

- ئایا ئەمەوێت واز لە مادە بێهۆشکەرەکان و ئەلکهول بهێنم؟
- ئایا هەوڵمداوە واز بهێنم بەڵام زۆر سەخت بووە؟
- ئایا پێویستم بە گۆڕانی گەورە هەیە لە ژیانمدا؟
- ئایا دەخوازم قسە لەگەڵ کەسانێک بکەم کە لە هەلومەرجی هاوشێوەی مندا بوون، بۆ ئەوەی یارمەتیم بدەن بۆ چارەسەرکردنی کێشەی مادە بێهۆشکەرەکان/ئەلکهول؟
- ئایا ئامادەم شێفێڵد بۆ ماوەیەک یان لەوانەیە بۆ هەمیشە بەجێبهێڵم؟

بە بەڵێ وەڵامی ئەم پرسیارانەی سەرەوەت داواتەوە؟ ئاساییکردنەوە لەوانەیە بۆ تۆ شیاو بێت. زیاتر بخوێنەرەوە.....

هەنگاوی دواتر؟

ئەگەر پێتوایە ئاساییکردنەوە باشترین هەڵبژاردەیە بۆ تۆ، دەتوانیت لەگەڵ کەسێک لەمانە قسە بکەیت:

- کارمەندی مادە بێهۆشکەرەکان یان ئەلکهول
- ئەفسەری هێنانەوە کۆمەڵ یان پرۆبەیشن
- کارمەندی تەندروستی یان جی پی
- کارمەندی سۆشیال

دەتوانن ڕەوانەت بکەن بۆ شێفێڵد کێیەر ترەست سەبستانس ئەبیوز سێرڤس بۆ هەڵسەنگاندن. ئەمە لە ماوەی سێ هەفتەدا دەستپێدەکات – یان ئەگەر کەسێک لە زیندان بێت هەوڵ دەدرێت کە هەڵسەنگاندنەکە لەگەڵ ڕۆژی بەربوونت ڕێکبخرێت.

ئەگەر ئاساییکردنەوە شتێکی باشە بۆ تۆ، کەسی هەڵسەنگێنەر پێت دەڵێت کام ئاساییکردنەوە باشترینە بۆ تۆ و پێداویستییەکانت دابین دەکات.

ئاساییکردنەوە گرانە و لەوانەیە پێویستت بە یارمەتی دارایی هەبێت. هەڵسەنگێنەرەکە ئاگادارت دەکاتەوە لەو دەستگیرۆییانەی کە هەن، بەڵام دەبێت ئاگادار بیت کە دەستگیرۆیی گەرەنتی نییە.

من دەستم کرد بە کارکردن لەگەڵ خۆمدا و بە یارمەتی و ڕێنمایی کەسانێک کە وەک خۆم وابوون. لە کۆتاییدا ئەو زنجیرەی بەستبوومیەوە بچڕا و منیش لەگەڵ ژیاندا بەرەوپێش ڕێکرد.