



SEIU 775
BENEFITS GROUP

የተማሪ መማሪያ መጽሐፍ

ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም



ስለ SEIU 775 Benefits Group

ዕድሜያቸው ለገፋ እና የአካል ጉዳት ላለባቸው ሰዎች ከፍተኛ ጥራት ያለው እንክብካቤ እና ድጋፍ ለመስጠት እንዲቻል SEIU 775 Benefits Group ለረዥም ጊዜ በሥራ ላይ የሚቆዩ ፕሮፌሽናል እንክብካቤ ሰጪ ሠራተኞችን ያሠለጥናል እንዲሁም ከጊዜ ወደ ጊዜ የሙያ ማሻሻያ ሥልጠና እየሰጠ ያሳድጋቸዋል። ከዚህ በተጨማሪ SEIU 775 Benefits Group በዋሽንግተን እና ሞንታና ለሚገኙ ረዥም ጊዜ በሥራ ላይ የሚቆዩ የእንክብካቤ ሰጪ ሠራተኞች ከፍተኛ ጥራት ያለው የጤና እንክብካቤ ኢንሹራንስ ተደራድሮ የመድን አርበን ይገዛላቸዋል።

እነዚህ ማቴሪያሎች ለ SEIU Healthcare NW Training Partnership የቅጂ መብት የተሰጣቸው ወይም የባለቤትነት ፈቃድ የያዘባቸውን የቅጂ መብት ያላቸው ሥራዎችን በውስጣቸው ይዘዋል። በአንድ ድርጅት ለውስጣዊ አገልግሎት እንዲውል ወይም ለንግድ ሥራ ዓላማ ላልሆነ ምክንያት በግለሰብ ደረጃ ማቴሪያሎቹን መጠቀም ይፈቀዳል። ሌሎች ማናቸውም ዓይነት ማቴሪያሎቹን የመጠቀም ድርጊት ከቅጂ መብት ባለመብቱ በቅድሚያ ፈቃድ ማግኘትን ይጠይቃል።

SEIU 775 BENEFITS GROUP

215 Columbia St #300, Seattle, WA 98104 • ስልክ ቁጥር፡- (206) 254-7120 • www.learning.myseiubenefits.org

© 2022 SEIU 775 Benefits Group



ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም

ማውጫ

የሥልጠናው አጠቃላይ ዕይታ.....	2
የኮርስ አጀንዳ.....	3
እንኳን ደህና መጡ እና የኮርስ መግቢያ	6
ትምህርት 1:- በብዛት ጥቅም ላይ የዋሉ ንጥረ ነገሮች እና አላግባብ መጠቀም ምልክቶች.....	7
ትምህርት 2:- ንጥረ ነገሮችን በትክክል ለማይጠቀም ደንበኛ ድጋፍ	21
ትምህርት 3:- የተንከባካቢ መከላከያዎች	36
የኮርሱ ቁልፍ ቃላት.....	40
አባሪ ሀ	41
ዋቢዎች	42

የሥልጠናው አጠቃላይ ዕይታ

ዝርዝር መግለጫ

በዚህ ኮርስ፣ የንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀምን እንዴት መለየት እንደምትችሉ ትማራላችሁ። እንዲሁም ንጥረ ነገሮችን በትክክል ለማይጠቀም ደንበኛ እንዴት ድጋፍ መስጠት እንደምትችሉ ትማራላችሁ።

ይህ ኮርስ ለማጠናቀቅ ሶስት ሰዓታትን ይወስዳል።

የትምህርቱ ዓላማዎች

በዚህ ኮርስ ማብቂያ ላይ፣ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፦

- በብዛት ጥቅም ላይ የዋሉ ንጥረ ነገሮችን በትክክል ያለመጠቀም ምልክቶችን ሪፖርት ያድርጉ።
- አደንዛዥ ዕፅን ወይም አልኮልን አላግባብ የሚጠቀም ደንበኛን ለመደገፍ መንገዶችን ያሳዩ።
- ተንከባካቢዎች አደንዛዥ ዕፅ ወይም አልኮል አላግባብ የሚጠቀም ደንበኛን ሲንከባከቡ እራሳቸውን ለመጠበቅ ሊጠቀሙባቸው የሚችሏቸውን ምርጥ ተሞክሮዎችን ያሳዩ።
- ንጥረ ነገሮችን አላግባብ የሚጠቀም ወይም የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ችግር ያለበት ደንበኛን ለመርዳት ያሉትን ግብዓቶች ይግለጹ።

የኮርስ አጀንዳ

ይህ ሰንጠረዥ የትምህርቱን አጀንዳ ያሳያል።

የአጀንዳ ንጥል	ጊዜ (ደቂቃ)
መግቢያ እና እንኳን ደህና መጡ	10
ቅድመ-ግምገማ	10
ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ምንድን ነው?	5
ትምህርት 1፡- በብዛት ጥቅም ላይ የዋሉ ንጥረ ነገሮች እና አላግባብ መጠቀም ምልክቶች	50
በተደጋጋሚ አላግባብ ጥቅም ላይ የሚውሉ ንጥረ ነገሮች	
ተገቢ መጠቀም ከአላግባብ መጠቀም አንፃር	
አላግባብ መጠቀም ወደ ንጥረ ነገር አጠቃቀም መዛባት ማድረግ	
የንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ምልክቶች	
የንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ምልክቶችን ሪፖርት ማድረግ	
ዕረፍት	10
ትምህርት 2፡- ንጥረ ነገሮችን በትክክል ለማይጠቀም ደንበኛ ድጋፍ	55
የተዛባ ዑደት እና ፍርድ አልባ ቋንቋ	
ውጥረትን የሚያስታግሱ እንቅስቃሴዎች እና አዎንታዊ ድጋፍ	
ከልክ በላይ የመውሰድ ምልክቶች እና ምላሽ	
ለትውስታ ምልክቶች እና ምላሽ	
አልኮል ከመጠጣት የሚመጣ የሰውነት ድካምና መጥፎ ስሜት ምልክቶች እና ምላሽ	
ለ Comedown ምልክቶች እና ምላሽ	
ሱስን በማቋረጥ ምክንያት የሚፈጠር ህመም፡- ምልክቶች፣ ምላሽ እና ሪፖርት ማድረግ	
ማገገም እና ራስን የማጥፋት ስጋቶች	

ትምህርት 3:- የተንከባካቢ መከላከያዎች	25
በቤት ሁኔታ ውስጥ ስጋቶች	
የደህንነት እርምጃዎች	
የራስ እንክብካቤ ማድረግ	
ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም የድጋፍ መርጃዎች	
አጠቃላይ 3 ሰዓታት	180

ይህ ገጽ ሆነ ተብሎ ባዶ ተደርጓል።

እንኳን ደህና መጡ እና የኮርስ መግቢያ

ስለ ኮርሱ

በዚህ ኮርስ፣ የንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀምን እንዴት መለየት እንደምትችሉ ትማራላችሁ። እንዲሁም ንጥረ ነገሮችን በትክክል ለማይጠቀም ደንበኛ እንዴት ድጋፍ መስጠት እንደሚቻል ትማራላችሁ። ይህ ኮርስ ለማጠናቀቅ ሶስት ሰዓታትን ይወስዳል።

ልምምድ፡- ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ምንድን ነው?

ማስታወሻዎች፡-

የንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ከንጥረ ነገር አጠቃቀም መዛባት አንፃር

ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም፡- ማናቸውንም ንጥረ ነገር በሰዎች ወይም በአካባቢያቸው ባሉ ሰዎች ላይ ጉዳት ሊያደርስ በሚችል መልኩ መጠቀም።

የንጥረ ነገር አጠቃቀም መዛባት (SUD)፡- አንድን ንጥረ ነገር ወይም ንጥረ ነገሮችን በተደጋጋሚ አላግባብ በመጠቀማቸው ምክንያት የሚከሰት የጤና በሽታ።

ትምህርት 1፡ በብዛት ጥቅም ላይ የዋሉ ንጥረ ነገሮች እና አላግባብ መጠቀም ምልክቶች

በብዛት ጥቅም ላይ የዋሉ ንጥረ ነገሮች እና አላግባብ መጠቀም ምልክቶች



አስታውሱ

ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ማንኛውንም ሰው ሊጎዳ ይችላል። በዚህ የተነሳ፣ እንደ ግል ውድቀት መታየት የለበትም። ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ጋር የሚታገል ሰው ሳታውቁ አትቀሩም። ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ጤናን እና ከጥቃት እና/ወይም ከሞት አደጋ ጋር ያለውን ግንኙነት ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል።

ልምምድ፡- በተደጋጋሚ አላግባብ ጥቅም ላይ የሚውሉ ንጥረ ነገሮች

ማስታወሻዎች፡-

ንጥረ ነገር	የተለመዱ አይነቶች
አልኮል	- ቢራ - ወይን - የተጣሩ ስፕሪቶች (ለምሳሌ፡- ውስኪ፣ ሾድካ፣ ጂን፣ ሩም) - ብቅል መጠጥ
ካናቢስ	- ማሪዋና - ሀሺሽ - የማር ዘይት - የሚበላ ካናቢኖይድስ - ሰው ሰራሽ ካናቢኖይድስ
በሐኪም ቦታዘዙ በአፒዮይድ የህመም ማስታገሻዎች	- ኮዴይን - ሃይድሮኮዶን - ሞርፊን - አክሲኮዶን - ሃይድሮሞርፎን - ፌንታኒል - ሜታዶን
በሐኪም የታዘዙ የመንፈስ ጭንቀት ማስታገሻዎች	- ቤንዛዲያዜፒንስ - የእንቅልፍ መድሃኒቶች - ባርቢቴሬትስ (ለምሳሌ፡- ሴኮንታል)
በሐኪም ቦታዘዙ አነቃቂዎች	- ዴክስትሮምረፌታሚንስ - ሜቲልፊንዴት ዴክስትሮምረፌታሚንስ/አምፌታሚን ጥምረት
ህገ-ወጥ አነቃቂዎች	- ኮኬይን - ክራክ - ሜታፌታሚን ("ሜት") - ሰው ሰራሽ ካቲህኖኖች ("የማጠቢያ ጨው")
ሃሎሲኖጅንስ	- LSD - ፒዮት - ሲሎሲቢን (ማጂክ እንጉዳይ) - MDMA (ኤክስታሲ፣ ሞሊ) - ኦዮሃዋስካ - PCP - ኬታሚን - ሳልቪያ
ያለማዘዣ የሚገዙ (OTC) መድኃኒቶች	- dextromethorphan (የሳል መድሃኒት) - ሎፔራሚድ (የተቅማጥ መከላከያ መድሃኒት)

መድሃኒት ነክ ያልሆኑ ንጥረ ነገሮች (ወደ ውስጥ የሚሳቡ)	• የቀለም ማቅጠኛዎች ወይም ማስወገጃዎች • ቤንዚን • ቀላል ፈሳሽ • ማስተካከያ ፈሳሽ • ቋሚ ጠቋሚዎች • ሙጫ • የሚረጭ ቀለም • የፀጉር ስፕሬይ • ቡቴን መለኮሻ • ክሬም ኤሮሶል ቆርቆሮ
ህገ-ወጥ አደንዛኝነት እጾች	• ሄሮይን • አፒየም

ንጥረ ነገሮች ወደ ሰውነት እንዴት እንደሚገቡ

ወደ ውስጥ በማስገባት	በማጨስ ወይም መተንፈስ	በመርፌ በመውጋት	በማንከራፋት
• አልኮል • ካናቢስ • ሃሎሲኖጅንስ • በአፒዮይድ የህመም ማስታገሻዎች • በቀጥታ ያለ ሐኪም ትእዛዝ በሚሰጡ መድሃኒቶች • በሐኪም በታዘዙ ክኒኖች	• ካናቢስ • ሃሎሲኖጅንስ • ወደ ውስጥ የሚሳቡ • ህገ-ወጥ አደንዛዥ እጾች • ህገ-ወጥ አነቃቂዎች • በአፒዮይድ የህመም ማስታገሻዎች • በሐኪም በታዘዙ አነቃቂዎች	• ህገ-ወጥ አደንዛዥ እጾች • በአፒዮይድ የህመም ማስታገሻዎች	• ሃሎሲኖጅንስ • ህገ-ወጥ አደንዛዥ እጾች • ህገ-ወጥ አነቃቂዎች • በአፒዮይድ የህመም ማስታገሻዎች

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፦ ካናቢስ እንዴት ጥቅም ላይ ይውላል?

ካናቢስ እንዴት ጥቅም ላይ ይውላል? ተገቢነት ያለውን በሙሉ አክብቡበት።

- a. ወደ ውስጥ በማስገባት
- b. በማጨስ ወይም በመተንፈስ
- c. በመርፌ በመወጋት
- d. በማንከራፋት

የዕውቀት ፍተሻ፦ በህኪም የታዘዙ የአፒዮይድ ህመም ማስታገሻዎች እንዴት ጥቅም ላይ ይውላሉ?

በህኪም የታዘዙ የአፒዮይድ ህመም ማስታገሻዎች እንዴት ጥቅም ላይ ይውላሉ? ተገቢነት ያለውን በሙሉ አክብቡበት

- a. ወደ ውስጥ በማስገባት
- b. በማጨስ ወይም በመተንፈስ
- c. በመርፌ በመወጋት
- d. በማንከራፋት

የዕውቀት ፍተሻ፦ አልኮል እንዴት ጥቅም ላይ ይውላል?

አልኮል እንዴት ጥቅም ላይ ይውላል? ተገቢነት ያለውን በሙሉ አክብቡበት

- a. ወደ ውስጥ በማስገባት
- b. በማጨስ ወይም በመተንፈስ
- c. በመርፌ በመወጋት
- d. በማንከራፋት

ተገቢ መጠቀም ከአላግባብ መጠቀም አንፃር

ንጥረ ነገር	ተገቢ መጠቀም	አላግባብ መጠቀም
አልኮል	- ወንዶች፡- በቀን ከአንድ እስከ ሁለት መጠጦች - ሴቶች፡- በቀን አንድ መጠጥ - ዕድሜ 65 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ፡- በቀን አንድ መጠጥ	- ለአካለ መጠን ባልደረሱ ልጆች ጥቅም ላይ ውሏል - ከመጠን በላይ ጥቅም ላይ ውሏል - SUD ባለው ግለሰብ ጥቅም ላይ ውሏል - ከመድኃኒቶች ጋር ተቀላቅሏል
ህገ-ወጥ ንጥረ ነገሮች	ምንም	ማንኛውም አጠቃቀም
ወደ ውስጥ መተንፈሻዎች	ለታቀደለት አላማ ጥቅም ላይ ውሏል	በከፍተኛ መጠን ጥቅም ላይ ውሏል
ያለማዘዣ የሚገዙ (OTC) መድኃኒቶች	በታዘዘው መሠረት ተወስዷል	- በከፍተኛ መጠን ተወስዷል - ባልታዘዙ መንገዶች ተወስዷል
በሀኪም የታዘዙ መድኃኒቶች	በታዘዘው መሠረት ተወስዷል	- በሆኑ ሰው ያለ ማዘዣ ጥቅም ላይ ውሏል - ከታዘዘው በተለየ መጠን ተወስዷል - ከአልኮል ወይም ከሌሎች ንጥረ ነገሮች ጋር ተቀላቅሏል (ፖሊድራግ አጠቃቀም)

ልምምድ፡- ተገቢ መጠቀም ከአላግባብ መጠቀም አንፃር

መመሪያዎች፡- እያንዳንዱን ሁኔታ ያንብቡ። ደንበኛው ንጥረ ነገሮችን በአግባቡ እየተጠቀመ መሆኑን አስቡ። አላግባብ እየተጠቀመባቸው እንደሆነ ካመናችሁ የንጥረ ነገሩን ተገቢ አጠቃቀም አስተውሉ።

የማሪያን ሁኔታ፡- ስር የሰደደ የጀርባ ህመም ታሪክ ያላት ደንበኛ ማሪያን ከወትሮው የበለጠ ከባድ የጀርባ ህመም እያጋጠማት ነው። የህመም ማስታገሻ መድሃኒቱን ከታዘዘው ከአንድ ሰዓት ቀደም ብላ ለመውሰድ ወሰነች። ማሪያን የህመም ማስታገሻ ክረኖቿን በአግባቡ እየተጠቀመች ነውን? ካልሆነ፣ ተገቢው አጠቃቀም ምንድነው?

ማስታወሻዎች፡-

የማህመድ ሁኔታ፡- ማህመድ በሳምንት ብዙ ምሽቶች ላይ ከእራት ጋር ቢራ ይወስዳል። ማህመድ አልኮልን በአግባቡ እየተጠቀመ ነውን? አልኮልን አላግባብ ጥቅም ላይ ሊውል የሚቻልባቸው መንገዶች የትኞቹ ናቸው?

ማስታወሻዎች፡-

ልምምድ፡- ለምን?

አንድ ሰው ንጥረ ነገሮችን መጠቀም ወይም አላግባብ መጠቀም የሚጀምረው ለምን ይመስላቸዋል?

ማስታወሻዎች፡-

ሰዎች ለምን ንጥረ ነገሮችን እንደሚጠቀሙ ወይም በትክክል እንደማይጠቀሙ

ማስታወሻዎች፡-

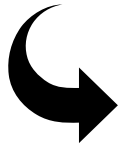
አላግባብ መጠቀም ወደ ንጥረ ነገር አጠቃቀም መዛባት ማድግ

በተደጋጋሚ የሚደረግ ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ወደ ንጥረ ነገር አጠቃቀም መዛባት (SUD) ሊያድግ ይችላል። SUDን ማሳደግ ሆን ተብሎ የሚደረግ አይደለም። ይልቁንስ በአእምሮ ውስጥ የሚደረጉ ለውጦች አንዳንድ ሰዎች SUD እንዲፈጠር ሊያደርግባቸው ይችላል።

መከራ



መለማመድ



ጥገኝነት



ጥሩ ስሜት ማጣት



ከቁጥጥር ውጪ የሆኑ ምኞቶች



አስታውሱ

ብዙ ሰዎች የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም መዛባት እያዳበሩ መሆናቸውን አይገነዘቡም። ባለፈው ታሪክ መሰረት፣ SUD ከመገለል ጋር የተያያዘ ነበር፣ አሁን ግን በምርመራ ተረጋግጦ እንደ ካንሰር፣ የልብ ሕመም ወይም የስኳር በሽታ ሕክምና ተደርጎለታል።

የዕውቀት ፍተሻ፡- ወደ ንጥረ ነገር አጠቃቀም መዛባት ማደግ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም፣ የሚከተሉትን ምልክቶች ከ (1-5) ባለው የንጥረ ነገር መዛባት ሊገመት የሚችል እድገት ላይ ተመስርተው ያስቀምጡ።

ዳንኤል የሚባል አዲስ ደንበኛን እየተንከባከባችሁ ነው፤ እና የህመም ማስታገሻውን አላግባብ እየተጠቀመበት ነው የሚል ስጋት አድርባቸዋል።

_____ ዳንኤል የህመም ማስታገሻ መድሀኒቱ ሳይወስድ ሲቀር ህመም ይሰማዋል እናም ይጨነቃል። ዳንኤል የህመም ማስታገሻውን ዝቅተኛ መጠን ሲወስድ፣ ህመም ይሰማዋል።

_____ ዳንኤል የህመም ማስታገሻ መድሀኒት መቼ እንደሚወስድ እና እንዴት የበለጠ እንደሚያገኝ በጣም ያስባል።

_____ ዳንኤል ስር የሰደደ የጀርባ ህመሙን ለማስታገስ ተጨማሪ የህመም ማስታገሻ መድሀኒት መውሰድ ጀመረ።

_____ ዳንኤል የህመም ማስታገሻው የሚያስከትለውን ውጤት እንዲሰማው ትልቅ መጠን ያስፈልገዋል።

_____ ዳንኤል ትልቅ ብዙ ተደጋጋሚ መጠን ይወስዳል እና የሚጠቀመው መድሀኒት ቤተሰቡን ላይ ህመም እና ጭንቀት ቢስከትልም እንኳ አላግባብ መጠቀሙን ይቀጥላል።

ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም የሚያስከትላቸው ውጤቶች

ንጥረ ነገሮችን አላግባብ መጠቀም በሰዎች ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል።



- ግንኙነቶች
- ስራ
- ጉልበተኝነት



- የአእምሮ ህመም
- ስትሮክ
- ከልክ በላይ መውሰድ
- የልብ እና የሳንባ በሽታ
- ካንሰር
- ኤችአይቪ/ኤድስ
- የጉበት በሽታ (ሄፒታይተስ)



አስታውሱ

ምንም እንኳን አንድ ግለሰብ ንጥረ ነገሮችን አላግባብ ቢጠቀምም ነገር ግን ወደ SUD ምርመራ ካላደረገ፣ አሁንም ማህበራዊ እና የጤና ስጋቶች ሊጨምሩበት ይችላሉ።

የዕውቀት ፍተሻ፡- ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም የሚያስከትላቸው ውጤቶች

መመሪያዎች፡- የንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም የሚያስከትለውን ውጤት ሁሉ አክብቡ።

- ስራ ማጣት
- የጉበት በሽታ (ሄፒታይተስ)
- ስትሮክ
- የመስማት አለመቻል ችግር

የንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ምልክቶችን መከታተል



አስታውሱ

ሌሎች ሁኔታዎች እንደ ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀምን የመሳሰሉ ተመሳሳይ ምልክቶችን ሊያስከትሉ ይችላሉ፤ ስለዚህ ግምት ውስጥ አይግቡ። የንጥረ ነገር አላግባብ ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ ምልክቶችን ስትዘግቡ፣ የምታዩትን እና የምትሰሙትን እውነታዎች ብቻ ሪፖርት አድርጉ።

አካላዊ	ባህሪያዊ
- የማቃጠል ወይም መርፌ ምልክቶች - በአካላዊ መልክ ላይ የሚታዩ ለውጦች - የተዳከመ ቅንጅት - የደም መፍሰስ፣ የተስፋፉ ወይም የተጨናነቁ ተማሪዎች - የሰውነት መንቀጥቀጥ - የአፍንጫ ፍሳሽ እንደውሃ መውረድ ወይም መማግ - ድንገተኛ ክብደት መጨመር፣ ክብደት መቀነስ ወይም እብጠት - ያልተለመዱ ሽታዎች - የተጣራ ቆዳ - ተገቢ ባልሆኑ ጊዜያት የሚለብሱ ጥቁር መነፅሮች	- ግልፅ ያልሆነ የስብዕና ለውጥ - ድንገተኛ የስሜት መለዋወጥ - መዋሸት፣ ማታለል፣ ማጭበርበር፣ ችግር ውስጥ መግባት - በአካላዊ አደገኛ ሁኔታዎች ውስጥ ንጥረ ነገሮችን መጠቀም - ሚስጥራዊ ወይም አጠራጣሪ ባህሪያት - የምግብ ፍላጎት ወይም የእንቅልፍ ሁኔታ ለውጦች - ያልተለመደ የድብርት እንቅስቃሴ፣ መበሳጨት ወይም ራስ ማዞር - የመነሳሳት እጥረት፣ ፍርሃት፣ ጭንቀት፣ ወይም ከፍተኛ ጥርጣሬ - ከብዙ አቅራቢዎች የመድሃኒት ማዘዣዎች - በቤት ውስጥ የመድሃኒት እቃዎች

የዕውቀት ፍተሻ፡- የአካላዊ እና ባህሪ ምልክቶች

መመሪያዎች፡- ምልክቱ አካላዊ ወይም ባህሪ መሆኑን ወስኑ።

ጭንቀት እና ቅጥ ያጣ ፍርሃት

- a. አካላዊ
- b. ባህሪያዊ

ቃጠሎ ጣቶች ወይም ከንፈሮች

- a. አካላዊ
- b. ባህሪያዊ

መዋሸት እና ማጭበርበር

- a. አካላዊ
- b. ባህሪያዊ

የንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ምልክቶችን ሪፖርት ማድረግ



አስታውሱ

ማንኛውንም የአደገኛ ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀምን የሚያሳዩ ምልክቶችን ለተቆጣጣሪዎ ወይም ለጉዳይ ክትትል ኃላፊው ያሳውቁ። ቀደም ብሎ ሪፖርት ማድረግ የበለጠ ውጤታማ ህክምናን ሊያስከትል ይችላል።

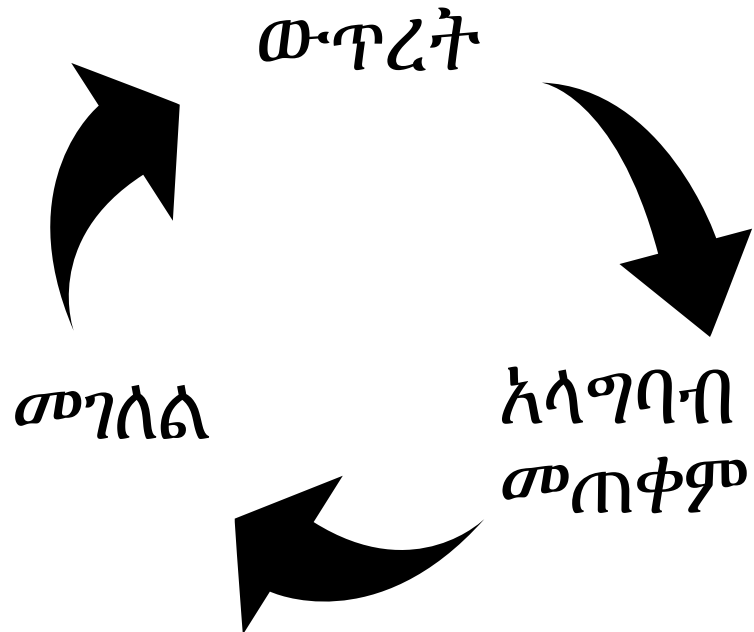
የዕውቀት ፍተሻ፦ የንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ምልክቶችን ሪፖርት ማድረግ

ከደንበኛ ሸሪፋ ጋር እየሰራችሁ ነው። የስሜት መለዋወጥ እያጋጠማችሁ እና ሚስጥራዊ እየሆነች እንደሆነ አስተውላቸዋል። ዛሬ ጠዋት፣ ጠረጴዛው ላይ በትንሽ ቦርሳ ውስጥ ዱቄት አገኛችሁ። ለጉዳይ ክትትል ኃላፊው ወይም ለተቆጣጣሪዎ ምን ሪፖርት ማድረግ አለብዎት?

- a. ሻሪፋ ንጥረ ነገሮችን አላግባብ በሆነ መንገድ እየተጠቀመች ነው።
- b. ምልክታችሁን እና ያገኛችሁትን ሪፖርት አድርጉ።
- c. ሻሪፋ ኮኬይን እና ምናልባትም ሄሮይን እየተጠቀመች ነው።
- d. ምንም ነገር አትዘግቡ።

ትምህርት 2:- ንጥረ ነገሮችን በትክክል ለማይጠቀም ደንበኛ ድጋፍ

የተዛባ ዑደት:- ውጥረት፣ መገለል እና አላግባብ መጠቀም



ማስታወሻዎች:-

የማይፈርድ ቋንቋ መጠቀም

ከመጠቀም መቆጠብ የሚገቡ ቃላት	ጥቅም ላይ የሚውሉ ቃላት
ሱሰኛ፣ ተሳዳቢ፣ ከባድ ሱሰኛ	የንጥረ ነገር አጠቃቀም መዛባት ያለበት ግለሰብ፣ ንቁ ሱስ ያለበት ግለሰብ
አልኮልን ማቆም አለመቻል	የአልኮል መጠጥ አጠቃቀም ችግር ያለበት ግለሰብ
የአደንዛዥ ዕፅ ችግር፣ የአደንዛዥ ዕፅ ልማድ	የንጥረ ነገር አጠቃቀም መዛባት
የአደንዛዥ ዕፅ አላግባብ መጠቀም	የአደንዛዥ ዕፅ አላግባብ መጠቀም፣ ጎጂ አጠቃቀም፣ አደገኛ አጠቃቀም
የአደንዛዥ ዕፅ አላግባብ የሚጠቀም ግለሰብ	ንጥረ ነገር መጠጥ አጠቃቀም ችግር ያለበት ግለሰብ
ንፁህ	መታቀብ፣ በንቃት አለመጠቀም
ቆሻሻ	በንቃት መጠቀም
የቀድሞ ሱሰኛ/የአልኮል ሱሰኛ፣ የተሻሻለ ሱሰኛ/የአልኮል ሱሰኛ	በማገገም ላይ ያለ ግለሰብ፣ የረጅም ጊዜ ማገገም ላይ ያለ ግለሰብ
የኦፕዮይድ መተካት፣ ሜታዶን ጥገና	በመድሃኒት የታገዘ ህክምና

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን ያንብቡ እና ጥያቄውን ከአጋር ወይም ከትንሽ ቡድን ጋር ይወያዩበት።

የሆራሲዮ ሁኔታ፡- የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ችግርን ካዳበረው ከደንበኛ ሆራሲዮ ጋር ትሰራላችሁ። ከብዙ አመታት በፊት ከባድ የጀርባ ጉዳት ከደረሰ በኋላ የህመም ማስታገሻ መድሃኒት አላግባብ መጠቀም ጀመረ። ከደንበኛው ጋር ከጉዳይ ክትትል ኃላፊው ጋር ሲወያዩ፣ የጉዳይ ክትትል ኃላፊው ሆራሲዮን “የመድኃኒት ችግር ያለበት” እንደ “ሱሰኛ” ይገልጻል። የትኞቹ ቃላት ያነሰ ማግለል ናቸው?

ማስታወሻዎች፡-

የቪዲዮ ሁኔታ፡- ቪዲዮ፣ የምትሰራው ደንበኛ በየምሽቱ ከመተኛቱ በፊት አልኮል በብዛት ትጠጣለች። ስጋቶችዎን ለእንክብካቤ ቡድኑ ሲገልጹ ምን አይነት ቃላትን መጠቀም ይችላሉ?

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፡- መገለልን መለየት

መመሪያዎች፡- ጥያቄውን አንብቡ። ከዚያም መልስዎን፣ ለመጠቀም እጅዎን ያንሱ።

በንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ጋር የተገናኙት የመገለል ምሳሌዎች ምንድናቸው?

- a. ኢማኒ በቤተሰቧ ብዙ ጊዜ ሰካራም ትባላለች።
- b. ማሪዮ ንጥረ ነገሮችን በንቃት ሲጠቀም ቆሻሻ ይባላል።
- c. ወ/ሮ ጃክሰን የንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ችግር ያለባት ደንበኛ ነች።
- d. ሶሪያ በማገገም ላይ ያለ ደንበኛ ነች።

ልምምድ፡- ጭንቀት-የሚያስታግሱ እንቅስቃሴዎች

ማስታወሻዎች፡-

አዎንታዊ ድጋፎች

አድርግ	አታድርግ
• አሳቢነት አሳዩ። • ፍቃድ ጠይቁ። • አብረዋቸው ቆዩ። • እንደማታሸከርክሩ እርግጠኛ ሁኑ። • እንዲተኙ አበረታቷቸው። • እነሱን ፈትሹ። • አንድ ሰው ከእነሱ ጋር መቆየቱን አረጋግጡ።	• አሉታዊ አትሁኑ። • አትክሰሱ፣ አትፍረዱ፣ አትሰበኩ። • አትከራከሩ። • ምንም ዓይነት መድሃኒት አትስጡ። • ቡና አትስጡ። • ምግብ ወይም መጠጥ አትስጡ። • እንዲነቁ ለማድረግ አትሞክሩ።

የዕውቀት ፍተሻ፡- አዎንታዊ ድጋፍ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም መልስዎን፣ ለመጠቀም እጅዎን ያንሱ።

ንጥረ ነገሮችን በትክክል ከማይጠቀም ደንበኛ ብሪሪት ጋር እየሰሩ ነው። እሷን መደገፍ የምትችሉባቸው ሁለት መንገዶች የትኞቹ ናቸው?

- a. ከስካር በኋላ የሚመጣ ስሜትን ለመከላከል ለብሪሪት አስፕሪን ስጡ።
- b. የሰከረች ከሆነ ከብሪሪት ጋር ቆዩ።
- c. ተረጋግታችሁ ፈራጅ ሳትሆኑ ቆዩ።
- d. አላግባብ መጠቀምን እንድታቆም ለማሳመን ሞክሩ።

ከመጠን በላይ መውሰድ ምንድነው?

ከመጠን በላይ መውሰድ የሚከሰተው ለሰውነት ማቀናበር የንጥረ ነገሩ መጠን በጣም ከፍተኛ በሚሆንበት ጊዜ ነው። ከመጠን በላይ የመጠጣት ልዩ ምልክቶች የሚወሰነው በተወሰደው ንጥረ ነገር አይነት እና መጠን ላይ ነው።



አስታዋሽ

ድንገተኛ ከመጠን በላይ መውሰድ በየናይትድ ስቴትስ ውስጥ ከባዱ ችግር ነው። ከመጠን በላይ የመጠጣት ሞት በጦር መሳሪያ፣ በመኪና አደጋ፣ በግድያ ወይም በኤችአይቪ/ኤድስ ከሚደርሰው ሞት ይልቃል።

ከልክ በላይ የመውሰድ ምልክቶች

- የተበለጠጡ የዓይን ብሌኖች
- መሸበር እና ግራ መጋባት
- ፈጣን የልብ ምት እና ከፍተኛ የደም ግፊት
- ጥልቀት የሌለው የመተንፈስ ችግር / የመተንፈስ ችግር
- ደካማ የልብ ምት
- ቀዝቃዛ፣ የቀዝቀዘ ቆዳ
- ሳይኮሲስ፣ ቅዠት ወይም ቅዠቶች
- ሰማያዊ ቀለም ያለው ቆዳ
- መንቀጥቀጥ/መራድ
- ከመጠን በላይ መልፈስፈስ
- ከፍተኛ የሰውነት መቀት
- ንቃት ህሊና ማጣት

ሺዲዮ፡- ከልክ በላይ የመውሰድ ምልክቶችን መለየት

ማስታወሻዎች፡-

ውይይት፡- ምን አያችሁ?

ማስታወሻዎች፡-

ውይይት፡- ምን ምላሽ ትሰጣላችሁ?

ማስታወሻዎች፡-

ሺዲዮ፡- ከልክ በላይ መውሰድ ምላሽ

ማስታወሻዎች፡-

ውይይት፡- ክልክ በላይ መውሰድ ምላሽ

ማስታወሻዎች፡-

ክልክ በላይ ለመውሰድ ምላሽ መስጠት

- ወዲያውኑ ወደ 9-1-1 ይደውሉ።
- የደንበኛውን አየር የሚያገኝበትን መንገድ ይጠብቁ።
- ከተቻለ ነገሩን ለምላሽ ሰጪዎች አሳውቁ።
- ክስተቱን ለጉዳይ ክትትል ኃላፊው ወይም ለተቆጣጣሪዎ ያሳውቁ።

ማስታወሻዎች፡-

ትውስታ ማጣት፣ ከስካር በኋላ የሚከሰቱ መጥፎ ስሜቶች እና Comedown

ሁኔታ	ምልክቶች	እርዳታ
ትውስታ ማጣት	- የመርሳት፣ ተደጋጋሚ ውይይት - ለሌሎች አለመጨነቅ - በቀላሉ የተረበሸ - በአጭር ጊዜ ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው አልኮል መጠጣት	- ደህንነቱ በተጠበቀ ቦታ ላይ መሆናቸውን አረጋግጡ። - ደንበኛው ደህና ሆኖ ከተሰማቸው እንዲመገቡ እና ውሃ እንዲጠጡ አበረታቱት። - ደንበኛው ምግብ እንዲበላ እና ውሃ እንዲጠጣ አበረታቱት። - ደንበኛው እረፍት እንዲወስዱ ያበረታቸው። - ክስተቱን ለተቆጣጣሪያችሁ ወይም ለጉዳይ ክትትል ኃላፊው አሳውቁ።
አልኮል ከመጠጣት የሚመጣ የሰውነት ድካምና መጥፎ ስሜት	- ራስ ምታት እና ማዞር - ማቅለሽለሽ - ድካም - ለብርሃን እና ለድምጽ ስሜታዊነት - ቶሎ ቶሎ የሚመታ የልብ ምት - ድብርት፣ ጭንቀት እና ብስጭት	- እረፍትን አበረታቱ። - አሲታሚኖሬን (ቲሊኖል) ከመጠቀም ይቆጠቡ። - ክስተቱን ለተቆጣጣሪያችሁ ወይም ለጉዳይ ክትትል ኃላፊው አሳውቁ።
Comedown	- ራስ ምታቶች - ማቅለሽለሽ - ዝቅተኛ ጉልበት - እንቅልፍ ማጣት ወይም የእንቅልፍ እጦት - የምግብ ፍላጎት ማጣት - ከባድ የመንፈስ ጭንቀት - ጭንቀት - ድካም ወይም ጉልበት ማጣት	- እረፍትን አበረታቱ። - ትኩረትን የሚከፋፍሉ እንቅስቃሴዎችን አበረታቱ። - ውሃ እና ጤናማ ምግብ ያቅርቡ። - ክስተቱን ለተቆጣጣሪያችሁ ወይም ለጉዳይ ክትትል ኃላፊው አሳውቁ።

ልምምድ፡- ጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም ሁኔታዎች

መመሪያዎች፡- ሁኔታዎችን አንብቡ እና በትንሽ ቡድኖቻችሁ ውስጥ መልሶቻችሁን ተወያዩ።

የጆሴፊን ሁኔታ፡- ጆሴፊን ከእንቅልፏ ስትነቃ ራስዎታት፣ ማቅለሽለሽ ተሰማት። ትናንት ማታ ብዙ የአልኮል መጠጦች እንደጠጣች ትነግሯቸዋለች። የጆሴፊን ምልክቶች መንስኤ ምን ሊሆን ይችላል? ጆሴፊን እንዴት መደገፍ ትችላላችሁ?

ማስታወሻዎች፡-

የኦዳ ሁኔታ፡- አብረዋት የምትሰሩት ደንበኛ ኦዳ ከሰአት በኋላ ቮድካን በብዛት እየጠጣች ነው። የማስመጣት ትዕዛዝ እንድታደርጉላት ትጠይቃለች እና ይህ ስትጠይቃችሁ ለሶስተኛ ጊዜ መሆኑን አስተውላቸዋል። አስቀድሞችሁ የምግብ ማዘዣውን እንዳስቀመጣችሁ ያስታወሰች አይመስልም። ምግቡ ሲመጣ ኦዳ “ምግብ አዝዘሃል!” ስትል ጮኸች። የኦዳ ባህሪ መንስኤ ምን ሊሆን ይችላል? ኦዳን እንዴት መደገፍ ትችላላችሁ?

ማስታወሻዎች፡-

የሉድቪክ ሁኔታ፡- ሉድቪክ ላለፉት ጥቂት ቀናት ለጉልበት ህመም ተጨማሪ የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶችን ወሰደ። ዛሬ፣ የታዘዘለትን መጠን ወሰደ። ሉድቪክ ጭንቀት እና የመንፈስ ጭንቀት እንደሚሰማው ይነግራቸዋል። እሱ የምግብ ፍላጎት እንደሌለው እና እንደተለመደው ጉልበት እንደሌለው ታስተውላለች። የሉድቪክ ምልክቶች መንስኤ ምን ሊሆን ይችላል? ሉድቪክን እንዴት መደገፍ ይችላሉ?

ማስታወሻዎች፡-

ሱስን በማቋረጥ ምክንያት የሚፈጠር ህመም

ሱስን በማቋረጥ ምክንያት የሚፈጠሩ የሕመም ምልክቶች የሚከሰቱት አንድ ሰው ነጥረ ነገርን ወይም አልኮል አዘውትሮ ለረጅም ጊዜ ከተጠቀመ በኋላ ወይም ከፍተኛ መጠን ከወሰደ በኋላ መውሰድ ሲያቆም ወይም ሲቀንስ ነው።

ማስታወሻዎች፡-

ሱስን በማቋረጥ ምክንያት የሚፈጠር ህመም ምላሽ



አስታውሱ

ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱን ካያችሁ ወዲያውኑ ወደ 9-1-1 ደውሉ፡-

- መራዶች (መንቀጥቀጥ)
- መቃዝቶች
- የልብ ህመም ምልክቶች
- የስትሮክ ምልክቶች

በማገገም ላይ ያለ ደንበኛን መደገፍ

ማገገምን የሚያበረታቱ ነገሮች፡-

- ጥሩ ጤንነት ጠብቁ።
- በቤት ውስጥ መረጋጋት ይኑራችሁ።
- ጠቃሚ በሆኑ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ተሳተፉ።
- ማህበረሰብ ፍጠሩ።

ማስታወሻዎች፡-

ራስን የማጥፋት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች እና ስጋቶች

ንጥረ ነገሮችን አላግባብ የሚጠቀሙ ግለሰቦች ራሳቸውን የማጥፋት እድላቸው ከፍተኛ ነው። በመገለል እና በተስፋ መቁረጥ ምክንያት የሚፈጠረው ድብርት እና ጭንቀት ራስን የመግደል ሀሳቦችን ይጨምራል።

የቃል መግለጫዎች	ባህሪ እና ምልክታዎች
• ስለ መሞት ወይም ራስን ስለ መግደል ማውራት • ስለ ተስፋ መቁረጥ ወይም ለመኖር ምንም ምክንያት እንደሌለው አድርጎ ማውራት • ባሉበት ስለመቅረት ወይም ሊቋቋሙት በማይችል ህመም ውስጥ ስለመሆን ማውራት • ለሌሎች ሽክም ስለመሆን ማውራት • ቁጣን ማሳየት ወይም ስለ መበቀል ማውራት	• የአልኮል ወይም የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀምን መጨመር • በጭንቀት ወይም በብስጭት ምላሽ መስጠት • በግዴለሽነት መመራት • በጣም ትንሽ ወይም በጣም ብዙ መተኛት • ተስፋ የመቁረጥ ወይም የመገለል ስሜት • በአንላይን መፈለግ ወይም ሽጉጥ መግዛትን የመሳሰሉ እራሳቸውን የሚያጠፉበትን መንገድ መፈለግ • እጅግ ከፍተኛ የስሜት መለዋወጥ ማሳየት • ለነገሮች ፍላጎት ማጣት ወይም ደስታን የመለማመድ አቅም ማጣት • ውድ ዕቃዎችን መስጠት

ራስን ማጥፋት ለሚጠቁሙ ምልክቶች ምላሽ መስጠት



አስታውሱ

ደንበኛው ለራሳቸው ወይም ለሌሎች አደገኛ ከሆኑ ወደ 9-1-1 ይደውሉ። 988 ራስን ማጥፋት እና ቀውስ የህይወት መስመርን መጠቀም ይችላሉ። ወደ 988 መደወል፣ መልዕክት መላክ ወይም መወያየት እና መመሪያቸውን መከተል ይችላሉ። ለSAMHSA ብሔራዊ ራስን ማጥፋት መከላከል የህይወት መስመር በ 1-800-273-TALK (8255) መደወል የሚችሉ ሲሆን ይህም ከ988 ጋር ያገናኝዎታል።

ትምህርት 3:- የተንከባካቢ መከላከያዎች

የተንከባካቢ መከላከያዎች



አስታውሱ

ንጥረ ነገሮችን አላግባብ የሚጠቀም ደንበኛ በቤት ውስጥ ያለው ስጋት በንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም መጠን ላይ ይመስረታል።

በቤት ውስጥ የደህንነት ስጋቶች

የባህሪ ስጋቶች

- የተመሰቃቀለ፣ ያልተጠበቀ የአኗኗር ዘይቤ
- ሰፊ የስሜት መለዋወጥ
- ደካማ የግል ንፅህና
- ግልጽ የሆኑ ድንበሮች አለመኖር
- ውሸት፣ መስረቅ እና ሁከት
- የጥቃት ወይም የጥሰት ትግሎች
- የወንጀል ባህሪ
- ደጋግሞ ትውስታ ማጣት ወይም ንቃተ ህሊና ማጣት

የአካባቢ ስጋቶች

- ሌሎች ሰዎች በቤት ውስጥ ንጥረ ነገሮችን አላግባብ መጠቀም
- በቤት ውስጥ የወንጀል ባህሪ
- ለህገ-ወጥ ንጥረ ነገሮች መጋለጥ
- የመድሃኒት እቃዎች መገኘት፣ ምላጭ፣ ያገለገሉ መርፌዎች እና መርፌዎች ጨምሮ
- የመድኃኒት ቅሪት በወለሎች ላይ (ጠረጴዛዎች፣ ወለል፣ ወዘተ.)
- ካታሰቡ ቱቦዎች፣ ሲጋራዎች ወይም ከመሳሪያ ንጣፎች የሚነሳ እሳት

ልምምድ፡- አደጋዎችን ለዩ

መመሪያዎች፡- በትንሽ ቡድኖችሁ ውስጥ፣ አያንዳንዱን ሁኔታ ተወያይ እና የባህሪ እና የአካባቢ ስጋቶችን ለዩ።

የዳርኔል ሁኔታ፡- የዳርኔል ባህሪ በስሜታዊነት፣ አንዳንድ ጊዜ ኃይለኛ ቁጣዎች የማይታወቅ እየሆነ መጥቷል። በእሱ መታጠቢያ ቤት ውስጥ በመደበኛነት ጥቅም ላይ የሚውሉ መርፈዎችን ታገኛላችሁ።

ማስታወሻዎች፡-

የኢቪታ ሁኔታ፡- ኢቪታ በቤቱ ውስጥ አዘውትረው ሕገወጥ መድኃኒቶችን ከሚጠቀሙ ሶስት አብረው የሚኖሩ ሰዎች ጋር ትኖራለች። ኢቪታ ብዙውን ጊዜ መድሃኒት ስለማጣት ትዋሻለች እና የህመም ማስታገሻዋ ከታዘዘው በላይ በተደጋጋሚ እንዲሞላላት ትጠይቃለች።

ማስታወሻዎች፡-

የደህንነት ስልቶች

- እቅድ ፍጠራ።
- ጤናማ ድንበሮችን ጠብቁ።
- ራሳችሁን ጠብቁ።
- እገዛ እንዲያገኙ ሰው መጥራት።



አስታውሱ

ለእርዳታ መቼ መደወል እንዳለባችሁ እውቁ። ተቆጣጣሪያችሁን ወይም የጉዳይ ክትትል ኃላፊውን ማነጋገር ትችላላችሁ፤ ነገር ግን ዛቻ እንደደረሰባችሁ ከተሰማችሁ ወይም ወንጀል ከተመለከታችሁ ወደ 9-1-1 መደወል አለባችሁ።

ልምምድ፡- የደህንነት ስልቶችን መጠቀም

መመሪያዎች፡- በመጨረሻዎቹ ተግባራት ውስጥ ካሉ ሁኔታዎች በመነሳት ደህንነታችሁን ለማረጋገጥ ከኢያንዳንዱ ደንበኛ ጋር ምን አይነት ስልቶችን መጠቀም ትችላላችሁ?

ዳርጌል	ኢሼታ

የራስ እንክብካቤ ማድረግ ተሞክሮዎች

ማስታወሻዎች፡-



አስታውሱ

ማንኛውንም ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀምን መፍታት ወይም ማስተካከል የእናንተ ኃላፊነት አይደለም። ይልቁንም፣ አስደሳች እና አርኪ በሆኑ እንቅስቃሴዎች ለመሳተፍ ጊዜ ውሰዱ። ራስን መንከባከብ መረጋጋት፣ ጥሩ ውሳኔዎችን ማድረግ እና ጭንቀትን መቀነስ እንድትችሉ ይረዳቸዋል።

የኮርሱ ቁልፍ ቃላት

ቁልፍ ቃላት	ትርጓሜዎች
መለማመድ	ተመሳሳይ ውጤት ለማግኘት የአልኮል ወይም የመድሃኒት አጠቃቀም መጨመር አስፈላጊነት።
መገለል	በተወሰኑ ሁኔታዎች፣ ተግባራት ወይም ባህሪያት ላይ የተመሰረተ አለመቀበል።
ማገርሽት	ለማቆም ሙከራ ከተደረገ በኋላ ወደ መድሃኒት አጠቃቀም መመለስ።
ማገገም	የንጥረ ነገር አጠቃቀም መዛባት ያለበት ሰው የበሽታውን ሕክምና ሲያጠናቅቅ እና ንጥረ ነገሮችን አላግባብ አለመጠቀም ሲያቆም።
ሱስ	ስር የሰደደ እንደገና የሚያገረሽ በሽታ። ይህ በሽታ ሱስ የሚያስይዙ ንጥረ ነገሮችን አጠቃቀምን የመቆጣጠር እክል፣ የግዴታ አጠቃቀም፣ ጉዳት ቢደርስበትም ቀጣይ አጠቃቀም እና ፍላጎትን በሚያካትቱ ባህሪያቱ ይታወቃል።
ሱስን በማቋረጥ ምክንያት የሚፈጠር ህመም	አንድ ግለሰብ ንጥረ ነገሮችን መጠቀም ሲያቆም የሚያጋጥመው አሉታዊ አካላዊ እና አእምሮአዊ የጎንዮሽ ጉዳቶች።
ሳይኮኦክቲቭ	አእምሮን የሚነካ የንጥረ ነገር አይነት።
ንጥረ ነገር	ጤናን እና ማህበራዊ ችግሮችን የመፍጠር አቅም ያለው የስነ-ልቦና ንቃት ውህድ።
ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም	ማናቸውንም ንጥረ ነገር በሰዎች ወይም በአካባቢያቸው ባሉ ሰዎች ላይ ጉዳት ሊያደርስ በሚችል መልኩ መጠቀም።
ንጥረ ነገርን አላግባብ መጠቀም	ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀምን ይመልከቱ።
ከልክ በላይ መውሰድ	መደበኛውን ተግባር የሚጨምረው በሰውነት ውስጥ ያለው የንጥረ ነገር መርዛማነት ደረጃ።
ከባድ መጠጣት	በአጭር ጊዜ ውስጥ ከባድ አልኮል መጠቀም። ባለፉት 30 ቀናት ውስጥ ቢያንስ አንድ ቀን አራት (ለሴቶች) ወይም አምስት (ለወንዶች) ወይም ከዚያ በላይ መደበኛ የአልኮል መጠጦችን በተመሳሳይ ጊዜ መጠጣት።
የትውስታ ማጣት፤ በተጨማሪም በአልኮል ምክንያት የመርሳት ችግር	በደም ውስጥ ያለው የአልኮል መጠን በፍጥነት መጨመር የተነሳ የማስታወስ ችሎታ ማጣት።
የንጥረ ነገር አጠቃቀም መዛባት	አንድን ንጥረ ነገር ወይም ንጥረ ነገሮችን በተደጋጋሚ አላግባብ በመጠቀማቸው ምክንያት የሚከሰት የጤና በሽታ።
የፖሊድ መድሃኒት አጠቃቀም	አንድ ግለሰብ ከአንድ በላይ ዓይነት ንጥረ ነገሮችን በተመሳሳይ ጊዜ ወይም በተለያዩ ጊዜ ሲጠቀም።

አባሪ ሀ

ንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም የድጋፍ መርጃዎች

አጋዥ	የእውቂያ መረጃ
መድሃኒቶችዎን መልሰው ይውሰዱ	ድረገፅ:- http://www.takebackyourmeds.org/ ይህ ድረገጽ በዋሽንግተን ስቴት ውስጥ ከአሁን በኋላ የማያስፈልጉትን በሀኪም የታዘዙ መድሃኒቶችን በአስተማማኝ መልኩ ማስወገድ የሚቻልበትን በይነተገናኝ ካርታ ያቀርባል።
ሜዲኬር በይነተገናኝ:- ለአልኮል ሱስኝነት እና ለንጥረ ነገር አጠቃቀም መዛባት የሚደረግ ሕክምና	ድረገፅ:- https://www.medicareinteractive.org/get-answers/medicare-covered-services/mental-health-services/treatment-for-alcoholism-and-substance-abuse ይህ ድረ-ገጽ በሜዲኬር የገንዘብ ድጋፍ ለአልኮል ሱስኝነት እና ለዕፅ ሱስኝነት ማዛባት ሕክምናን ይገመግማል።
ብሔራዊ ተቋም በመድኃኒት አላግባብ መጠቀም ላይ (NIDA)	ድረገፅ:- https:// www.drugabuse.gov/ NIDA በንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም፣ የንጥረ ነገር አጠቃቀም መዛባት እና ሱስ ላይ እጅግ በጣም ጥሩ የመረጃ ምንጭ ነው።
ብሔራዊ የአልኮል አላግባብ መጠቀም እና አልኮሊዝም (NIAAA)	ድረገፅ:- https://www.niaaa.nih.gov/about-niaaa የ NIAAA ድረ-ገጽ በአልኮል አጠቃቀም እና በሰው ጤና እና ደህንነት ላይ ስላለው ድጋፍ እና ምርምር መረጃ ይዟል።
የንጥረ ነገር አላግባብ መጠቀም እና የአእምሮ ጤና አገልግሎት አስተዳደር (SAMHSA)	ድረገፅ:- https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline ነፃ የስልክ ቁጥር:- 1-800-662-HELP (4257) ይህ ግብዓት በዓመት 24/7፣ 365 ቀናት የአእምሮ እና/ወይም የዕፅ ሱስኝነት ችግር ላለባቸው ግለሰቦች እና ቤተሰቦች ሪፈራል እና ድጋፍ ይሰጣል።
የአሜሪካ የቀድሞ ወታደሮች ጉዳይ መምሪያ	ድረገፅ:- https://www.mentalhealth.va.gov/res-vatreatmentprograms.asp ይህ ድረ-ገጽ ለንጥረ ነገር መዛባት ህክምና ለሚፈልጉ የቅሞ ወታደሮች የሚገኙ የሪፈራል አማራጮችን ይዟል።
የአፕል ጤና ህክምና ለንጥረ ነገር አጠቃቀም መታወክ	ድረገፅ:- https://www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/substance-use-treatment#how-do-i-get ይህ ድረ-ገጽ አፕል ሄልዝ (ሜዲኬይድ)ን በመጠቀም የአልኮል እና የንጥረ ነገር መዛባትን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል ግምገማ ያቀርባል።

- ACON Health. (2020, December 10). How to cope with a comedown. <https://pivotpoint.org.au/how-to-cope-with-a-comedown/>
- Alcohol and Drug Foundation. (2017, July 18). Why do people use alcohol and other drugs? <https://adf.org.au/insights/why-do-people-use-alcohol-and-other-drugs/>
- American Addiction Centers. (2018, March 1). Are you a caregiver for someone living in addiction? 10 tips to protect yourself. <https://americanaddictioncenters.org/blog/caregiver-living-in-addiction-10-tips>
- American Addiction Centers. (2019, February 27). Blackout drinking: Impaired judgement, memory loss, and other harmful effects. <https://americanaddictioncenters.org/alcoholism-treatment/blackout>
- American Addiction Centers. (2019, September 4). Polysubstance use and abuse: The unique treatment needs of polydrug users. <https://americanaddictioncenters.org/polysubstance-abuse>
- American Addiction Centers. (2019, June 13). What are the dangers of withdrawal? <https://americanaddictioncenters.org/withdrawal-timelines-treatments/dangers>
- American Heart Association. (n.d.). Warning signs of a heart attack. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/warning-signs-of-a-heart-attack>
- American Stroke Association. (n.d.). Stroke symptoms. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>
- Birtela, M. D., Wood, L., & Kempa, N. J. (2017). Stigma and social support in substance abuse: Implications for mental health and well-being. *Psychiatry Research*, 252, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.097>
- Botticelli, M. (2019, May 20). How stigma thwarts evidence-based and compassionate public policy. The National Alliance of Advocates for Buprenorphine Treatment. <https://www.basisonline.org/2019/05/stigma-thwarts-evidence-based-public-policy.html>
- Carliner, H., Delker, E., Fink, D. S., Keyes, K. M., & Hasin, D. S. (2016). Racial discrimination, socioeconomic position, and illicit drug use among US Blacks. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(4), 551–560. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1174-y>
- Center for Substance Abuse Treatment. (2014). *What is substance abuse treatment? A booklet for families* (Publication No. 14-4126). Substance Abuse and Mental Health Services Administration. <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4126.pdf>
- Drug Enforcement Agency. (2017). How to identify drug paraphernalia. <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/content/how-identify-drug-paraphernalia>
- Drug Policy Alliance. (2014, January 21). *Stigma and people who use drugs*. https://www.drugpolicy.org/sites/default/files/DPA_Fact_Sheet_Stigma_and_People_Who_Use_Drugs.pdf
- Drug Policy Alliance. (2019, December 18). Discrimination against drug users. <http://www.drugpolicy.org/issues/discrimination-against-drug-users>
- Drug Policy Alliance. (2019). Drug overdose. <http://www.drugpolicy.org/issues/drug-overdose>
- Food and Drug Administration. (2015, June 23). As you age...A guide to aging, medicines, and alcohol. US Department of Health and Human Services. <https://www.fda.gov/drugs/resources-you-drugs/you-age-a-guide-aging-medicines-and-alcohol>
- Glazier, R. E., & Kling, R. N. (2013). Recent trends in substance abuse among persons with disabilities compared to that of persons without disabilities. *Disability and Health Journal*, 6(2), 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2013.01.007>
- Government of South Australia. (n.d.). Substance misuse and dependence. <https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/public+content/sa+health+internet/clinical+resources/clinical+programs+and+practice+guidelines/substance+misuse+and+dependence/substance+misuse+and+dependence>
- Hangover treatment. (2018, December 6). In *A.D.A.M. Medical Encyclopedia*. Retrieved January 5, 2020, from <https://medlineplus.gov/ency/article/002041.htm>
- Hidalgo, A. (2017, April). The science of blacking out. <https://drugfree.org/article/the-science-behind-black-out/>

- Kaldy, J. (2018). Helping older adults with the ageless challenge of substance abuse. *Caring for the Ages*, 19(7), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.carage.2018.06.001>
- Kelly, J. F., Wakeman, S. E., & Saitz, R. (2015). Stop talking 'dirty': Clinicians, language, and quality of care for the leading cause of preventable death in the United States. *American Journal of Medicine*, 128(1), 8–9. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2014.07.043>
- Khan, M. (2020, December). Substance use disorders. <https://www.merckmanuals.com/home/mental-health-disorders/substance-related-disorders/substance-use-disorders>
- Kuerbis, A., Sacco, P., Blazer, D. G., & Moore, A. A. (2014). Substance abuse among older adults. *Clinics in Geriatric Medicine*, 30(3), 629–654. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2014.04.008>
- Leahy, W., Fuzy, J., & Grafe, J. (2013). *Providing home care: A textbook for home health aides* (4th ed.). Hartman.
- McLellan, A. T. (2017). Substance misuse and substance use disorders: Why do they matter in healthcare? *Transactions of the American Clinical and Climatological Association*, 128, 112–130. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5525418/>
- Melemis, S. M. (2019, April 12). Drug and alcohol withdrawal. <https://www.addictionsandrecovery.org/withdrawal.htm>
- Mentalhealth.gov. (2019, March 22). Mental health and substance use disorders. <https://www.mentalhealth.gov/what-to-look-for/mental-health-substance-use-disorders>
- Monico, N. (2021, February 9). Memory loss, blackouts, & binge drinking dangers. <https://www.alcohol.org/effects/dangers-of-blackouts/>
- National Council for Behavioral Health. (2016, August). *How to support someone in recovery from addiction*. <https://www.thenationalcouncil.org/wp-content/uploads/2016/08/How-to-Support-Someone-in-Recovery.pdf>
- National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism. (2014). *Harmful interactions: Mixing alcohol with medicines* (Publication No. 13-5329). <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/harmful-interactions-mixing-alcohol-with-medicines>
- National Institute of Drug Abuse. (2020, June 9). Health consequences of drug misuse. <https://www.drugabuse.gov/related-topics/health-consequences-drug-misuse>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2019, March). Hangovers. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/hangovers>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2019, November). Understanding the dangers of alcohol overdose. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-dangers-of-alcohol-overdose>
- National Institute on Drug Abuse. (2005, June 1). Drug abuse and addiction: One of America's most challenging public health problems <https://archives.drugabuse.gov/publications/drug-abuse-addiction-one-americas-most-challenging-public-health-problems/addiction-chronic-disease>
- National Institute on Drug Abuse. (2018, February). Common comorbidities with substance use disorders. National Institutes of Health. <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/part-1-connection-between-substance-use-disorders-mental-illness>
- National Institute on Drug Abuse. (2018, July). Drugs, brains, and behavior: The science of addiction. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction>
- National Institute on Drug Abuse. (2019). Commonly abused drugs charts. <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/commonly-abused-drugs-charts>
- National Institute on Drug Abuse. (2020, July 10). Drugs and the brain. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>
- National Institute on Drug Abuse. (2020, March 10). Overdose death rates. <https://www.drugabuse.gov/drug-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>
- National Institute on Drug Abuse. (2020, May 26). The science of drug use: Discussion points. <https://www.drugabuse.gov/related-topics/criminal-justice/science-drug-use-discussion-points>
- National Society for the Prevention of Cruelty to Children. (n.d.). Parental substance misuse. <https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-protection-system/parental-substance-alcohol-drug-misuse/>

- Partnership to End Addiction. (2014, June). Helping an adult family member or friend with a drug or alcohol addiction. <https://drugfree.org/parent-blog/want-help-adult-family-member-friend-drug-alcohol-problem-7-suggestions/>
- Perlman, W. R. (2019, July 10). Drug use and its consequences increase among middle-aged and older adults. <https://www.drugabuse.gov/news-events/nida-notes/2019/07/drug-use-its-consequences-increase-among-middle-aged-older-adults>
- Rambhade, S., Chakarborty, A., Shrivastava, A., Patil, U. K., & Rambhade, A. (2012). A survey on polypharmacy and use of inappropriate medications. *Toxicology International*, 19(1), 68–73. <https://doi.org/10.4103/0971-6580.94506>
- Recovery Research Center. (2020). Definitions and terminology. <https://www.recoveryanswers.org/addiction-101/definitions-terminology/>
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2012). Doctor shopping: A phenomenon of many themes. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 9(11-12), 42–46. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23346518>
- Shatterproof. (n.d.). Stigma-reducing language. <https://www.shatterproof.org/about-addiction/stigma/stigma-reducing-language>
- Sinha, R. (2008). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1141, 105–130. <https://doi.org/10.1196/annals.1441.030>
- Stanford University Office of Alcohol Policy and Education. (n.d.). Looking out for your friends. <https://alcohol.stanford.edu/alcohol-drug-info/staying-safe/looking-out-your-friends>
- State Library of New South Wales. (2017, August 22). What is polydrug use? <https://druginfo.sl.nsw.gov.au/blogs/what-polydrug-use>
- Stopoverdose.org. (n.d.). Good Samaritan law. <http://stopoverdose.org/section/good-samaritan-law>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2016). *Substance use and suicide: A nexus requiring a public health approach* (Publication No. SMA-16-4935). Division of Systems Development, Center for Substance Abuse Prevention. <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4935.pdf>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2020, April 23). Recovery and recovery support. <https://www.samhsa.gov/find-help/recovery>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2020, November 20). Suicide prevention. <https://www.samhsa.gov/find-help/suicide-prevention>
- Substance use disorder. (2019, July 31). In *A.D.A.M. Medical Encyclopedia*. Retrieved January 5, 2020, from <https://medlineplus.gov/ency/article/001522.htm>
- Thomas, S. (2019, October 28). Overdose symptoms: Understanding the risk of drug overdose. <https://americanaddictioncenters.org/overdose>
- Tuerke, J., & Woodie, E. (n.d.). *Your recovery message amplified* [PowerPoint Slides]. [https://health.maryland.gov/bha/Documents/Recovery%20Message%20Amplified!%20\(1\).pdf](https://health.maryland.gov/bha/Documents/Recovery%20Message%20Amplified!%20(1).pdf)
- U.S. Department of Health and Human Services (HHS), Office of the Surgeon General. (2016). *Facing addiction in America: The Surgeon General's report on alcohol, drugs, and health*. <https://addiction.surgeongeneral.gov/sites/default/files/surgeon-generals-report.pdf>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2010, January). *NIOSH hazard review: Occupational hazards in home healthcare* (Publication No. 2010–125). <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-125/pdfs/2010-125.pdf?id=10.26616/NIOSH-PUB2010125>
- University of Northern Iowa Alcohol and Other Drug Prevention and Educational Services. (2020, September 28). Do's and don'ts of handling an intoxicated person. <https://aodeducation.uni.edu/health/intoxication>
- University of Washington Alcohol and Drug Abuse Institute. (2013, February). *Info brief: Alcohol, drugs, mental illness, and gun violence*. <https://ada.i.uw.edu/pubs/infobriefs/ADAI-IB-2013-01.pdf>
- World Health Organization. (2021). Disorders due to substance use. In *International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics* (11th ed.). <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcid%2fentity%2f590211325>
- World Health Organization. (n.d.). Drugs (psychoactive). <https://www.who.int/health-topics/drugs-psychoactive>