



SEIU 775
BENEFITS GROUP

دليل الدارس

إساءة استخدام المخدرات



حول SEIU 775 Benefits Group

تقوم SEIU 775 Benefits Group بتدريب العاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل المهنية وتطويرهم لتقديم رعاية عالية الجودة والدعم لكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة. كما تتفاوض SEIU 775 Benefits Group بشأن استحقاقات الرعاية الصحية عالية الجودة للعاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل وتشتريها في واشنطن ومونتانا.

تحتوي هذه المواد على الأعمال المحمية بحقوق التأليف والنشر أو المرخصة لـ SEIU Healthcare NW Training Partnership. يسمح بالاستعمال الداخلي من قبل منظمة أو استعمال شخصي من قبل شخص لأغراض غير تجارية. تتطلب جميع الاستعمالات الأخرى ترخيصًا مسبقًا من مالك حقوق الطبع والنشر.

SEIU 775 BENEFITS GROUP

www.learning.myseiubenefits.org • الهاتف: (206) 254-7120 • WA 98104 • Seattle • 215 Columbia St #300

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

إساءة استخدام المخدرات

جدول المحتويات

2	 نظرة عامة عن الدورة التدريبية
3	 جدول أعمال الدورة التدريبية
6	 الترحيب ومقدمة الدورة التدريبية
7	 الدرس 1: المخدرات شائعة الاستخدام وعلامات إساءة استخدامها
21	 الدرس 2: دعم العميل الذي يسيء استخدام المخدرات
36	 الدرس 3: الإجراءات الوقائية الخاصة بمزود الرعاية
40	 المصطلحات الأساسية للدورة التدريبية
41	 الملحق أ
43	 المراجع

نظرة عامة عن الدورة التدريبية

الوصف

ستتعلم في هذه الدورة التدريبية طريقة التعرف على علامات إساءة استخدام المخدرات. كما ستتعلم أيضًا طريقة تقديم الدعم للعميل الذي يسيء استخدام المخدرات. تستغرق هذه الدورة التدريبية ثلاث ساعات لإكمالها.

أهداف التعلم

- في نهاية هذه الدورة التدريبية، ستكون قادرًا على القيام بما يلي:
- الإبلاغ عن علامات إساءة استخدام المخدرات شائعة الاستخدام.
 - إظهار طرق لدعم العميل الذي يسيء استخدام المخدرات أو الكحوليات.
 - إظهار أفضل الممارسات التي يمكن لمزودي الرعاية استخدامها لحماية أنفسهم عند رعاية عميل يسيء استخدام المخدرات أو الكحوليات.
 - وصف الموارد المتوفرة لمساعدة العميل الذي يسيء استخدام المخدرات أو يعاني من اضطراب تعاطي المخدرات.

جدول أعمال الدورة التدريبية

يوضح هذا الجدول برنامج الدورة التدريبية.

الوقت (دقيقة)	بند جدول الأعمال
10	المقدمة والترحيب
10	التقييم الأولي
5	ما المقصود بإساءة استخدام المخدرات؟
50	الدرس 1: المخدرات شائعة الاستخدام وعلامات إساءة استخدامها
	المخدرات التي يُساء استخدامها بشكل متكرر
	الاستخدام المناسب في مقابل إساءة الاستخدام
	تطورت إساءة الاستخدام إلى اضطراب تعاطي المخدرات
	علامات إساءة استخدام المخدرات
	الإبلاغ عن علامات إساءة استخدام المخدرات
10	استراحة
55	الدرس 2: دعم العميل الذي يسيء استخدام المخدرات
	الحلقة المفرغة واللغة غير الانتقادية
	أنشطة تخفيف الإجهاد والدعم الإيجابي
	العلامات والاستجابة للجرعة الزائدة
	الإشارات والاستجابة لفقدان الذاكرة
	العلامات والاستجابة لصداع الشرب
	العلامات والاستجابة لـ Comedown
	الانسحاب: الإشارات، والاستجابة، والإبلاغ
	التعافي ومخاطر الانتحار

25	الدرس 3: الإجراءات الوقائية الخاصة بمزود الرعاية
	المخاطر في البيئة المنزلية
	تدابير السلامة
	الرعاية الذاتية
	موارد الدعم المتعلقة بإساءة استخدام المخدرات
180	الإجمالي 3 ساعات

تُركت هذه الصفحة فارغة عن عمد.

الترحيب ومقدمة الدورة التدريبية

نبذة عن الدورة التدريبية

ستتعلم في هذه الدورة التدريبية طريقة التعرف على علامات إساءة استخدام المخدرات. كما ستتعلم أيضًا طريقة دعم العميل الذي يسيء استخدام المخدرات. تستغرق هذه الدورة التدريبية ثلاث ساعات لإكمالها.

نشاط: ما المقصود بإساءة استخدام المخدرات؟

ملاحظات:

إساءة استخدام المخدرات في مقابل اضطراب تعاطي المخدرات

إساءة استخدام المخدرات: استخدام أي مادة بطريقة يمكن أن تلحق الضرر بالأشخاص أو بمن حولهم.

اضطراب تعاطي المخدرات (SUD): هو مرض طبي ناتج عن تكرار إساءة استخدام مخدر ما أو مخدرات.

الدرس 1: المخدّرات شائعة الاستخدام وعلامات إساءة استخدامها

المخدّرات شائعة الاستخدام وعلامات إساءة استخدامها

تذكّر

يمكن أن تؤثر إساءة استخدام المخدرات في أي أحد. وعلى هذا الأساس، يجب ألا يُعتبر هذا الأمر عيبًا شخصيًا. من المحتمل أنك تعرف شخصًا يعاني من إساءة استخدام المخدّرات. يمكن أن تؤثر إساءة استخدام المخدّرات سلبيًا في الصحة والعلاقات مع خطر التعرض للعنف و/أو الموت.



نشاط: المخدّرات التي يُساء استخدامها بشكل متكرر

ملاحظات:

المادة المخدرة	الأشكال الشائعة
الكحوليات	• الجعة • النبيذ • المشروبات الروحية المقطرة (مثل الويسكي، والفودكا، والجن، والرم) • خمر الشعير
القنب	• الماريجوانا • الحشيش • زيت العسل • الكانابينويدات المأكولة • الكانابينويدات الاصطناعية
مسكنات الألم من المادة الأفيونية الموصوفة طبيًا	• الكوداين • الهيدروكودون • المورفين • الأوكسيكودون • الهيدرومورفون • الفينتانيول • الميثادون
مهدئات الأعصاب الموصوفة طبيًا	• البنزوديازيبينات • أدوية النوم • الباربيتورات (مثل سيكونال)
المنشطات الموصوفة طبيًا	• الديكستروأمفيتامينات • ميثيل الفينيدات تركيبة الديكستروأمفيتامين/الأمفيتامين
المنشطات غير المشروعة	• الكوكايين • الكراك • الميثامفيتامين ("الميث") • الكاثينونات الاصطناعية ("أملح الاستحمام")
عقاقير الهلوسة	• ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك (LSD) • البيوط • السيلوسيبين (الفطر السحري) • المثيلين داوكسي ميثامفيتامين MDMA (إكستاسي أو مولي) • آياهواسكا • الفينسيكليدين (PCP) • الكيتامين • السالفيا

• الدكستروميثورفان (دواء السعال) • اللوبيراميد (دواء مضاد للإسهال)	الأدوية المتاحة بدون وصفة (OTC)
• مخففات أو مزيلات الدهان • البنزين • سائل القداحة • سائل التصحيح • أقلام الحبر الثابت • الصمغ • الدهان البخاخ • إسبراي للشعر • قداحة البوتان • علبة رش الكريمة المخفوقة	المواد غير الدوائية (مواد التنشق)
• الهيروين • الأفيون	المخدرات غير المشروعة

كيفية دخول المخدرات إلى الجسم

الشم	الحقن	الدخان أو الاستنشاق	البلع
• عقاقير الهلوسة • المخدرات غير المشروعة • المنشطات غير المشروعة • مسكنات الألم الأفيونية	• المخدرات غير المشروعة • مسكنات الألم الأفيونية	• زيت القنب • عقاقير الهلوسة • مواد التنشق • المخدرات غير المشروعة • المنشطات غير المشروعة • مسكنات الألم الأفيونية • المنشطات المصروفة • بوصفة طبية	• الكحول • زيت القنب • عقاقير الهلوسة • مسكنات الألم الأفيونية • الأدوية التي لا تحتاج وصفة طبية • الحبوب المصروفة بوصفة طبية

ملاحظات:

اختبار المعرفة: كيف يتم استخدام القنب؟

كيف يتم استخدام القنب؟ ضع دائرة حول كل ما ينطبق.

- أ. البلع
- ب. التدخين أو الاستنشاق
- ج. الحقن
- د. الشم

اختبار المعرفة: كيف تُستخدم مسكنات الألم المركبة من مادة أفيونية موصوفة طبيًا؟

كيف تُستخدم مسكنات الألم المركبة من مادة أفيونية موصوفة طبيًا؟ ضع دائرة حول كل ما ينطبق.

- أ. البلع
- ب. التدخين أو الاستنشاق
- ج. الحقن
- د. الشم

اختبار المعرفة: كيف يُستخدم الكحول؟

كيف يُستخدم الكحول؟ ضع دائرة حول كل ما ينطبق.

- أ. البلع
- ب. التدخين أو الاستنشاق
- ج. الحقن
- د. الشم

الاستخدام المناسب في مقابل إساءة الاستخدام

المادة المخدرة	الاستعمال المناسب	سوء الاستخدام
الكحوليات	• الرجال: مشروب واحد إلى مشروبين في اليوم • النساء: مشروب واحد في اليوم • 65 عامًا فما فوق: مشروب واحد في اليوم	• استخدام القاصرين • الاستخدام المفرط • استخدام الأفراد المصابين باضطراب تعاطي المخدرات (SUD) • المزج مع الأدوية
المخدرات غير المشروعة	• لا يوجد	• أي استخدام
مواد التنشيق	• الاستخدام لغرض مقصود	• الاستخدام للانتشاء
الأدوية المتاحة بدون وصفة (OTC)	• يتم تناوله وفقًا للتعليمات	• التناول للانتشاء • الأخذ بطرق تخالف التوجيهات
الأدوية الموصوفة	• الأخذ حسب الوصفة الطبية	• أخذ الشخص لها دون وصفة طبية • الأخذ بجرعات مختلفة عن الوصفة الطبية • المزج بالكحول أو المواد الأخرى (استخدام العقاقير المتعددة)

نشاط: الاستخدام المناسب في مقابل إساءة الاستخدام

الإرشادات: اقرأ كل سيناريو بعناية. فُكر فيما إذا كان العميل يستخدم المواد بشكل مناسب. إذا اعتقدت أنه قد يسيء استخدامها، فاذكر الاستخدام المناسب للمادة.

سيناريو ماريان: ماريان، عميلة لديها تاريخ طبي مع المعاناة من ألم الظهر المزمن، وتتعرض لآلام أكثر شدة في الظهر عن المعتاد. قررت تناول حبة مسكنة للألم قبل ساعة واحدة من حلول موعد جرعتها. هل تستخدم ماريان حبوب مسكنات الألم الخاصة بها بشكل صحيح؟ إذا كانت الإجابة بالنفي، فما الاستخدام المناسب؟

ملاحظات:

سيناريو محمود: شرب محمود البيرة أثناء وجبة العشاء عدة ليالٍ في الأسبوع. هل يستخدم محمود الكحول بشكل صحيح؟ ما الطرق التي يمكن إساءة استخدام الكحول من خلالها؟

ملاحظات:

نشاط: ولماذا؟

لماذا تظن أن شخصًا قد يبدأ استخدام المخدرات أو إساءة استخدامه لها؟

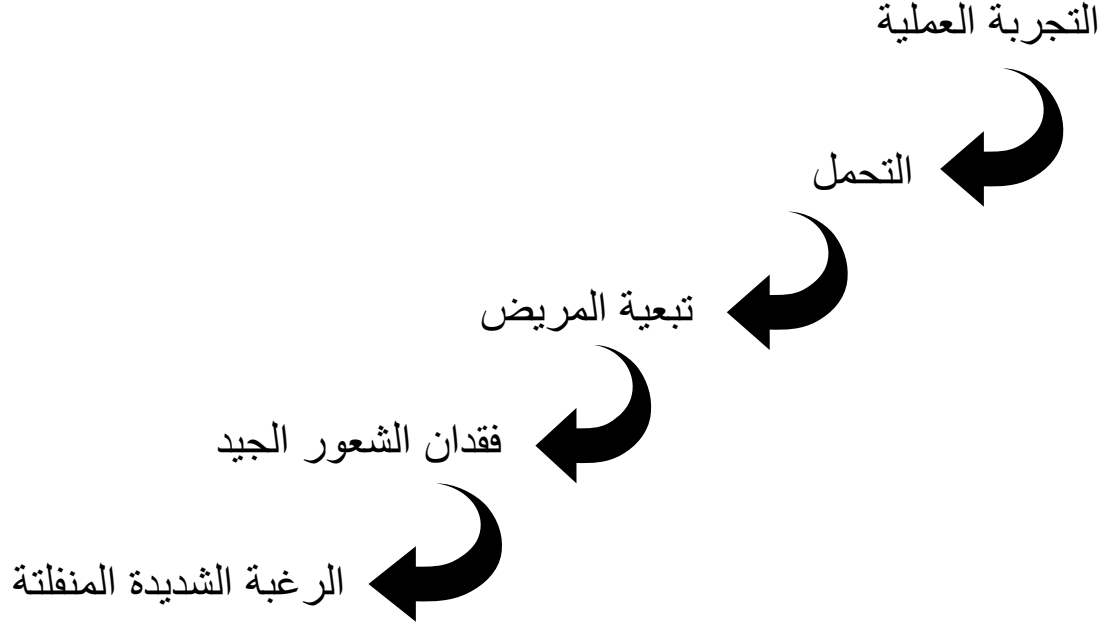
ملاحظات:

لِمَ يستخدم الأشخاص المخدرات وَلِمَ يسيئون استخدامها

ملاحظات:

تطورت إساءة الاستخدام إلى اضطراب تعاطي المخدرات

يمكن أن تتطور إساءة استخدام المخدرات المتكررة إلى اضطراب تعاطي المخدرات (SUD). ظهور اضطراب تعاطي المخدرات (SUD) أمر غير مقصود. وبالأحرى، يمكن أن تؤدي التغيرات في المخ إلى ظهور اضطراب تعاطي المخدرات (SUD) لدى بعض الأشخاص.



تَذَكَّرْ

اضطراب تعاطي المخدرات (SUD) والإدمان يُعدّان مرضين مزمنين ويتطلبان غالبًا علاجًا متخصصًا على المدى الطويل. لطالما ارتبط اضطراب تعاطي المخدرات (SUD) منذ القدم بوصمة سيئة، لكنه الآن يُشخص ويُعالج مثل السرطان، أو أمراض القلب، أو السكري.



اختبار المعرفة: تطور اضطراب تعاطي المخدرات

الإرشادات: اقرأ السيناريو. وبعد ذلك، ضع العلامات التالية بترتيب (1-5) بناءً على التطور القابل للتنبؤ الخاص باضطراب تعاطي المخدرات.

أنت تهتم بعميل جديد، وهو دانيال، وتقلق من إساءة استخدامه لدوائه المسكن للألم.

_____ يشعر دانيال بالتعب والتوتر دون تناول مسكن الألم الخاص به. عندما يأخذ دانيال جرعة أقل من مسكن ألمه، يشعر بالتعب.

_____ يتوق دانيال إلى موعد أخذه المزيد من مسكن الألم وكيفية حصوله على المزيد.

_____ يبدأ دانيال تناول المزيد من مسكن الألم لمساعدته في تخفيف ألمه المزمن في الظهر.

_____ يحتاج دانيال إلى جرعات أكبر للشعور بآثار مسكن ألمه.

_____ يتناول دانيال جرعات أكثر وبمعدل تكرار أكبر كما يواصل إساءة الاستخدام رغم الألم والإجهاد الذي يلحق أسرته بسبب استخدامه الدواء.

النتائج المترتبة على إساءة استخدام المخدرات

ويمكن أن تكون لإساءة استخدام المخدرات آثار اجتماعية وآثار مرتبطة بالصحة.



- المرض العقلي
- السكتة الدماغية
- جرعة زائدة
- مرض القلب والرئة
- السرطان
- فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)/الإيدز (AIDS)
- التهاب الكبد



- العلاقات
- العمل
- العنف

تَذَكَّرْ

حتى لو أساء فرد ما استخدام المخدرات ولم يُشخص باضطراب تعاطي المخدرات (SUD)، فقد تظل المخاطر الاجتماعية والصحية أعلى عنده.



اختبار المعرفة: النتائج المترتبة على إساءة استخدام المخدرات

الإرشادات: ضع دائرة حول كل النتائج المترتبة المحتملة لإساءة استخدام المخدرات.

- أ. خسارة العمل
- ب. التهاب الكبد
- ج. السكتة الدماغية
- د. فقدان السمع

ملاحظة علامات إساءة استخدام المخدرات

تذكّر



يمكن أن تتسبب الظروف الصحية في ظهور علامات شبيهة بإساءة استخدام المخدرات؛ لذا دعك من الافتراضات. عندما تبلغ علامات عن إساءة استخدام المخدرات المحتملة، تحدّث فقط عن الحقائق التي تراها وتسمعها.

سلوكي	بدني
• تغيير غير مبرر في الشخصية • تقلبات المزاج المفاجئة • الكذب، والخداع، والتلاعب، والوقوع في المشكلات • استخدام المخدرات في المواقف التي تنطوي على مخاطر جسدية • سلوكيات سرية أو مشبوهة • تغيرات في الشهية أو أنماط النوم • فرط النشاط، أو الانفعالات، أو الدوخة بصورة غير طبيعية • نقص الحافز، أو الخوف، أو القلق، أو جنون الشك • وصفات طبية مقدمة من مقدمي رعاية متعددين • أدوات خاصة بالمخدرات في المنزل	• علامات الحروق أو الإبر • التغيرات في المظهر الجسدي • ضعف التناسق • احمرار العينين أو اتساع بؤبؤ العينين أو انقباضه • الرعاش • سيلان الأنف أو الشهيق بسبب السيلان • زيادة الوزن، أو فقدانه المفاجئ، أو الانتفاخ • الروائح غير المعتادة • احمرار الجلد • ارتداء النظارة الشمسية في أوقات غير مناسبة

اختبار المعرفة: العلامات الجسدية والسلوكية

الإرشادات: تحديد ما إذا كانت العلامة جسدية أو سلوكية.

القلق وجنون الشك

- أ. بدني
- ب. سلوكي

حروق في الأصابع أو الشفتين

- أ. بدني
- ب. سلوكي

الكذب والتلاعب

- أ. بدني
- ب. سلوكي

الإبلاغ عن علامات إساءة استخدام المخدرات

تَذَكَّرْ



الإبلاغ عن أي علامات على إساءة استخدام المخدرات إلى مشرفك أو مدير الحالة. يمكن أن يؤدي الإبلاغ المبكر إلى علاج أكثر فعالية.

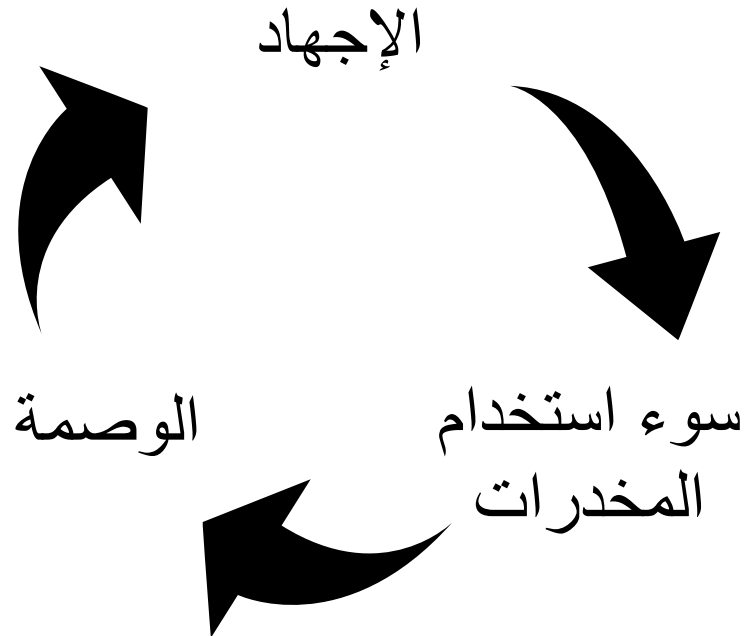
اختبار المعرفة: الإبلاغ عن علامات إساءة استخدام المخدرات

أنت تعمل مع عميلة تسمى شريفة. تلاحظ أنها تعاني من تقلبات مزاجية وأنها كتومة. عثرت هذا الصباح على مسحوق داخل كيس صغير على الطاولة. ما الذي يجب عليك إبلاغه لمدير الحالة أو المشرف الخاص بك؟

- أ. شريفة تسيء استخدام المخدرات.
- ب. أبلغ عن ملاحظتك وما عثرت عليه.
- ج. شريفة تتعاطى الكوكايين وربما الهيروين.
- د. لا تبلغ عن أي شيء.

الدرس 2: دعم العميل الذي يسيء استخدام المخدرات

الحلقة المفرغة: الإجهاد، والوصمة، وإساءة استخدام المخدرات



ملاحظات:

استخدام لغة غير انتقادية

الكلمات الواجب استخدامها	كلمات يجب تجنبها
شخص يعاني من اضطراب تعاطي المخدرات، وشخص يعاني من حالة إدمان نشطة	مدمن، ومُتعاطٍ، وحشّاش
شخص مصاب باضطراب تعاطي الكحول	مدمن كحول
اضطراب تعاطي المخدرات	مشكلة المخدرات، وإدمان المخدرات
إساءة استخدام المخدرات، والاستخدام المُضر، والاستخدام المحفوف بالمخاطر	تعاطي المخدرات
شخص مصاب باضطراب تعاطي المخدرات	متعاطي المخدرات
ممتنع، لا يستخدم بنشاط	نظيف
يستخدم بنشاط	قذر
شخص في مرحلة التعافي، شخص في حالة تعافٍ طويل الأجل	مدمن/مدمن كحول معافى، ومدمن/مدمن كحول معافى
العلاج بالمساعدة العلاجية	استبدال المادة الأفيونية والعلاج بالميثادون

الإرشادات: اقرأ السيناريو وناقش السؤال مع شريك أو مجموعة صغيرة.

سيناريو هوراسيو: أنت تعمل مع عميل، يسمى هوراسيو، والذي أصيب باضطراب تعاطي المخدرات. بدأ في إساءة استخدام مسكنات الألم بعد إصابة خطيرة في الظهر قبل عدة سنوات. عند مناقشة العميل مع مدير الحالة، يصف مدير الحالة هوراسيو بأنه "مدمن" يعاني من "مشكلة مخدرات". ما المصطلحات التي تُعد الأقل وصمة؟

ملاحظات:

سيناريو فيديا: فيديا، العميلة التي تعمل معها، تفرط في تناول الكحول كل ليلة قبل النوم. ما المصطلحات التي يمكنك استخدامها عند إبلاغ فريق الرعاية بمخاوفك؟

ملاحظات:

اختبار المعرفة: تعريف الوصمة

الإرشادات: اقرأ السؤال. ثم ارفع يدك للإشارة إلى إجابتك.

ما الأمثلة على الوصمة عند إساءة استخدام المخدرات؟

- أ. غالبًا ما يُطلق على إيماني أنها مدمنة كحول من قبل أفراد عائلتها.
- ب. يطلق على ماريو لفظ قذر عند استخدامه للمخدرات بنشاط.
- ج. السيدة/ جاكسون عميلة مصابة باضطراب إساءة استخدام المخدرات.
- د. سوريا عميلة في مرحلة التعافي.

نشاط: أنشطة تخفيف الإجهاد

ملاحظات:

سبل الدعم الإيجابي

لا تفعل	افعل
● لا تكن سلبياً. ● لا تتهم، أو تحكم، أو تعظ. ● لا تجادل. ● لا تعطِ أي أدوية. ● لا تقدم القهوة. ● لا تقدم أي طعام أو شراب. ● لا تحاول إبقاءه مستيقظاً.	● أظهر القلق. ● استأذن. ● ابقَ بجانبه. ● تأكد من عدم قيادته السيارات. ● شجعه على الاستلقاء. ● افحصه. ● تأكد من بقاء شخص ما معه

اختبار المعرفة: الدعم الإيجابي

الإرشادات: اقرأ السيناريو. ثم ارفع يدك للإشارة إلى إيجابتك.

أنت تعمل مع عميلة، تسمى بريجيت، والتي تسيء استخدام المخدرات. ما الطريقتان اللتان يمكنك دعمها من خلالهما؟

- أ. أعط بريجيت الأسبرين للوقاية من صداع الكحول.
- ب. ابق بجانب بريجيت إذا كانت ثملة.
- ج. حافظ على هدوئك ولا تُصدر أي انتقاد.
- د. حاول إقناعها بالتوقف عن إساءة الاستخدام.

ما المقصود بالجرعة الزائدة؟

تحدث الجرعة الزائدة عندما يكون مستوى المادة المخدرة مرتفعاً للغاية بحيث لا يستطيع الجسم معالجته. تعتمد العلامات المحددة للجرعة الزائدة على نوع وكمية المادة المخدرة التي تم تناولها.

تذكير

تُعد الجرعة الزائدة العرضية مشكلة خطيرة في الولايات المتحدة. عدد الوفيات بسبب الجرعات الزائدة يفوق عدد الوفيات الناجمة عن الأسلحة النارية، أو حوادث السيارات، أو جرائم القتل، أو فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)/الإيدز (AIDS).



علامات الجرعة الزائدة

- اتساع حدقة العين
- الهياج والارتباك
- سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم
- التنفس الضحل/صعوبة في التنفس
- النبض الضعيف
- الجلد شاحب وبارد
- الذهان، أو الهذيان، أو الهلوسة
- جلد أزرق اللون
- التشنجات/نوبات الصرع
- الخمول الشديد
- انخفاض درجة حرارة الجسم
- فقدان الوعي

مقطع الفيديو: التعرف على علامات الجرعة الزائدة

ملاحظات:

مناقشة: ماذا رأيت؟

ملاحظات:

مناقشة: كيف ستتصرف؟

ملاحظات:

مقطع الفيديو: التعامل مع الجرعة الزائدة

ملاحظات:

مناقشة: التعامل مع الجرعة الزائدة

ملاحظات:

التعامل مع علامات الجرعة الزائدة

- الاتصال بالطوارئ 9-1-1 على الفور.
- حماية مجرى تنفس العميل.
- أبلغ المستجيبين عن المادة المخدرة، إن أمكن.
- أبلغ مدير الحالة أو مشرفك بالحادثة.

ملاحظات:

فقدان الذاكرة، وصداع الكحول، وcomedown

الدعم	العلامات	الحالة
• تأكد أنه في مكان آمن. • شجع العميل على تناول الطعام وشرب الماء إذا شعر بأنه على ما يرام. • وإذا كان بحاجة إلى التقوية، فقم بمساعدته للوصول إلى المرحاض. • حث العميل على الراحة. • قم بإبلاغ المشرف أو مدير الحالة الخاص بك بالحادث.	• النسيان، والمحادثات المتكررة • غير مهتم بالغير • التشتت بسهولة • استهلاك كمية كبيرة من الكحول في فترة قصيرة	فقدان الذاكرة المؤقت
• التشجيع على أخذ راحة. • تجنب تناول أسيتامينوفين (تايلينول). • قم بإبلاغ المشرف أو مدير الحالة الخاص بك بالحادث.	• الصداع والدوار • الغثيان • الإرهاق • حساسية للضوء والصوت • سرعة ضربات القلب • الاكتئاب، والقلق، والتهيج	صداع الكحول
• التشجيع على أخذ راحة. • التشجيع على النشاط لتشتيت الانتباه. • قدم الماء والطعام الصحي. • قم بإبلاغ المشرف أو مدير الحالة الخاص بك بالحادث.	• الصداع • الغثيان • انخفاض الطاقة • النعاس أو الأرق • فقدان الشهية • الاكتئاب الحاد • القلق • الإرهاق أو انخفاض الطاقة	Comedown

نشاط: سيناريوهات إساءة استخدام المخدرات

الإرشادات: اقرأ السيناريوهات وناقش إجاباتك في مجموعتك الصغيرة.

سيناريو جوسلين: استيقظت جوسلين مع شعورها بالصداع والغثيان. وقد أخبرتك بأنها تناولت العديد من المشروبات الكحولية ليلة أمس. ما الذي قد تسبب في ظهور الأعراض لدى جوسلين؟ كيف يمكنك دعم جوسلين؟

ملاحظات:

سيناريو أودا: أودا هي عميلة تعمل معها تشرب الفودكا بكثرة طوال فترات الظهيرة. تطلب منك أن تحضر لها الوجبات الجاهزة من الخارج ولاحظت أن هذه هي المرة الثالثة التي تطلب فيها منك ذلك. يبدو أنها لا تتذكر أنك قمت بالفعل بطلب الطعام. عندما يصل الطعام، تصرخ أودا قائلة: "هل طلبت الطعام!" ما الذي تسبب في هذا السلوك لدى أودا؟ كيف يمكنك دعم أودا؟

ملاحظات:

سيناريو لودفيك: يتناول لودفيك المزيد من حبوب مسكنات الألم لعلاج ألم الركبة خلال الأيام القليلة الماضية. وقد تناول اليوم جرعة الموصوفة. يخبرك لودفيك بأنه يشعر بالقلق والاكتئاب. لاحظت أنه ليست لديه شهية وليس مفعماً بالحيوية كعادته. ما الذي قد تسبب في ظهور الأعراض على لودفيك؟ كيف يمكنك دعم لودفيك؟

ملاحظات:

الانسحاب

تحدث أعراض الانسحاب عندما يتوقف الشخص أو يقلل من تعاطي المخدرات أو الكحول بعد تعاطيها بانتظام لفترة طويلة أو بعد تناول جرعات عالية.

ملاحظات:

تَذَكَّر

إذا لاحظت أيًا من الأعراض التالية، فاتصل برقم 9-1-1 فورًا:

- النوبات
- الهلوسة
- علامات النوبة القلبية
- علامات السكتة الدماغية



دعم العميل في مرحلة التعافي

عناصر تعزيز التعافي:

- الحفاظ على الصحة الجيدة.
- الحفاظ على الاستقرار الأسري.
- المشاركة في الأنشطة الهادفة.
- خلق مجتمع.

ملاحظات:

علامات التحذير من الانتحار ومخاطره

الأفراد الذين يسيئون استخدام المخدرات هم الأكثر عرضة لخطر الانتحار. يمكن أن يزيد الاكتئاب والقلق الناجمان عن الانسحاب وcomedown من إمكانية الأفكار الانتحارية.

التعبيرات اللفظية	السلوك والملاحظات
• الحديث عن رغبتهم في الموت أو قتل أنفسهم • الحديث عن الشعور باليأس أو عدم وجود سبب للعيش • الحديث عن الشعور بالحبس أو الشعور بألم لا يطاق • الحديث عن كونه عبئاً على الآخرين • إظهار الغضب أو الحديث عن السعي للانتقام	• زيادة تعاطي الكحول أو المخدرات • التصرف بقلق أو تهيج • التصرف بتهور • النوم لساعات قليلة أو كثيرة للغاية • الشعور بالانسحاب والعزلة • البحث عن وسيلة لقتل النفس، مثل البحث عبر الإنترنت أو شراء مسدس • إظهار التقلبات المزاجية الشديدة • فقدان الاهتمام بالأشياء أو فقدان القدرة على الشعور بالمتعة • التخلي عن الأشياء الثمينة

التعامل مع علامات التحذير من الانتحار

تَذَكَّرْ

اتصل بالرقم 9-1-1 إذا كان العميل يشكل خطرًا على نفسه أو على الآخرين. يمكنك استخدام خط الحياة 988 للتعامل مع الأزمات والانتحار. يمكنك الاتصال أو إرسال رسالة نصية أو الدردشة على الرقم 988 واتباع إرشاداتهم. يمكنك أيضًا الاتصال بخط الحياة الوطني لمنع الانتحار الخاص بإدارة الخدمات المعنية بتعاطي المخدرات والصحة النفسية (SAMHSA) على الرقم (8255) 1-800-273-TALK الذي يوصلك برقم 988.



الدرس 3: الإجراءات الوقائية الخاصة بمزود الرعاية

الإجراءات الوقائية الخاصة بمزود الرعاية

تَذَكَّر



ستعتمد المخاطر في البيئة المنزلية للعميل الذي يسيء استخدام المخدرات على مدى شدة إساءة استخدامها.

مخاطر السلامة في المنزل

المخاطر السلوكية

- نمط حياة فوضوي ولا يمكن التنبؤ به
- تقلبات المزاج الكثيرة
- النظافة الشخصية السيئة
- عدم وجود حدود واضحة
- الكذب، السرقة، والعنف
- نوبات العنف أو الاعتداءات
- السلوك الإجرامي
- الإغماء أو فقدان الوعي بشكل متكرر

المخاطر البيئية

- أشخاص آخرون يسيئون استخدام المخدرات في المنزل
- سلوك إجرامي في المنزل
- التعرض للمخدرات غير المشروعة
- وجود الأدوات الخاصة بالمخدرات، بما في ذلك شفرات الحلاقة، والإبر، والحقن المستخدمة
- مخلفات الأدوية على الأسطح (الطاولات، والأرضية، وما إلى ذلك)
- حريق منبعث من أنابيب غير مراقبة، أو سجائر، أو خرق مع مواد التئشق

نشاط: تحديد المخاطر

الإرشادات: ناقش داخل مجموعتك الصغيرة كل سيناريو وحدد المخاطر السلوكية والبيئية.

سيناريو دارنيل: أصبح سلوك دارنيل غير متوقع، مع نوبات عاطفية وأحياناً عنيفة. فأنت تعثر دائماً على الإبر المستعملة في حمامه.

ملاحظات:

سيناريو إيفيتا: تعيش إيفيتا مع ثلاثة من رفقاءها في السكن ممن يتعاطون المخدرات غير المشروعة بانتظام في المنزل. غالباً ما تكذب إيفيتا بشأن فقدان الأدوية وتطلب إعادة تعبئة أدوية مسكنات الألم بشكل متكرر أكثر مما هو موصوف.

ملاحظات:

إستراتيجيات السلامة

- وضع خطة.
- الحفاظ على حدود صحية.
- حماية نفسك.
- طلب المساعدة.

تَذَكَّر



اعرف متى تحتاج إلى طلب المساعدة. يمكنك الاتصال بمشرفك أو مدير الحالة، ولكن يجب عليك الاتصال بالرقم 9-1-1 إذا شعرت بالتهديد أو شاهدت جريمة.

نشاط: استخدام إستراتيجيات السلامة

الإرشادات: بناءً على السيناريوهات الواردة في الأنشطة الأخيرة، ما هي الإستراتيجيات التي يمكنك استخدامها مع كل عميل لضمان سلامتك؟

إيفينا	دارنيل

ممارسات الرعاية الذاتية

ملاحظات:

تذكر

لست مسؤولاً عن حل أو إصلاح أي إساءة في استخدام المخدرات. وبدلاً من ذلك، خذ وقتاً للمشاركة في الأنشطة الممتعة والمرضية. يمكن أن تساعدك الرعاية الذاتية على الحفاظ على الهدوء، واتخاذ قرارات سليمة، والحد من الإجهاد.



المصطلحات الأساسية للدورة التدريبية

المصطلحات الأساسية	التعريفات
الإدمان	مرض ناكس مزمن. يتميز هذا المرض بسلوكيات تشمل ضعف السيطرة على استخدام المواد المسببة للإدمان، واستخدام السلوك القهري، ومداومة استخدامها على الرغم من أضرارها، واشتهاءها.
الإفراط في الكحول	استخدام الكحول بكثرة في فترة زمنية قصيرة. شرب أربعة مشروبات كحولية عادية (للنساء) أو خمسة (للرجال) أو أكثر في مناسبة واحدة خلال يوم واحد على الأقل في غضون الأيام 30 الماضية.
فقدان ذاكرة مؤقت، يُعرف/يضًا بفقدان الذاكرة الناجم عن الكحول	فقدان الذاكرة بسبب الزيادة المضطربة في مستويات الكحول في الدم.
جرعة زائدة	يطغى مستوى المواد السامة في الجسم على أداء الوظائف بالمستوى الطبيعي.
تعاطي المخدرات المتعددة	عندما يتعاطى الشخص أكثر من نوع من المخدرات في نفس الوقت أو في أوقات مختلفة.
المواد ذات التأثير النفسي	هي عبارة عن نوع من المخدرات التي تؤثر في العقل.
التعافي	عندما ينتهي الشخص المصاب باضطراب تعاطي المخدرات من علاج المرض ولا يسيء استخدام المخدرات.
الانتكاس	العودة لتعاطي المخدرات بعد محاولة التوقف.
الوصمة	الرفض على أساس ظروف، أو صفات، أو سلوكيات محددة.
المادة المخدرة	مركب ذو تأثير نفسي قد يسبب مشكلات صحية واجتماعية.
تعاطي المخدرات	راجع/إساءة استخدام المخدرات.
إساءة استخدام المخدرات	استخدام أي مادة بطريقة يمكن أن تسبب ضررًا للأشخاص أو لمن حولهم.
اضطراب تعاطي المخدرات	هو مرض طبي ناتج عن تكرار إساءة استخدام مخدر ما أو مخدرات.
التحمل	الحاجة إلى زيادة استخدام الكحول أو الدواء للحصول على نفس التأثير.
الانسحاب	الآثار الجانبية السلبية الجسدية منها والعقلية التي يعاني منها الشخص عند التوقف عن استخدام المخدرات.

الملحق أ

موارد الدعم المتعلقة بإساءة استخدام المخدرات

الموارد	معلومات الاتصال
إدارة الخدمات المعنية بتعاطي المخدرات والصحة النفسية (SAMHSA)	الموقع الإلكتروني: https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline رقم الهاتف المجاني: (4257) 1-800-662-HELP يوفر هذا المورد الإحالات والدعم للأفراد والأسر الذين يعانون من اضطرابات عقلية و/أو تعاطي المخدرات، على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على مدار 365 يومًا في السنة.
المعهد الوطني لتعاطي المخدرات (NIDA)	الموقع الإلكتروني: https://www.drugabuse.gov/ NIDA هو مصدر ممتاز للمعلومات عن إساءة استخدام المخدرات، والاضطرابات الناتجة عن تعاطي المخدرات، والإدمان.
المعهد الوطني لإساءة استخدام الكحوليات وإدمانها (NIAAA) (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)	الموقع الإلكتروني: https://www.niaaa.nih.gov/about-niaaa يحتوي موقع NIAAA على معلومات حول الدعم والأبحاث المتاحة حول تعاطي الكحول وصحة الإنسان وعافيته.
أداة Medicare التفاعلية: علاج إدمان الكحول واضطراب تعاطي المخدرات	الموقع الإلكتروني: https://www.medicareinteractive.org/get-answers/medicare-covered-services/mental-health-services/treatment-for-alcoholism-and-substance-abuse يقدم الموقع الإلكتروني هذا مراجعة للعلاج الممول من Medicare لعلاج إدمان الكحول واضطراب تعاطي المخدرات.
علاج Apple Health لاضطراب تعاطي المخدرات	الموقع الإلكتروني: https://www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/substance-use-treatment#how-do-i-get يقدم موقع الويب هذا مراجعة لكيفية الحصول على علاج لاضطراب تعاطي الكحول والمخدرات باستخدام Apple Health (Medicaid).

الموقع الإلكتروني: https://www.mentalhealth.va.gov/res-vatreatmentprograms.asp يحتوي هذا الموقع على خيارات الإحالة المتاحة للمحاربين القدامى الذين يسعون للعلاج من اضطرابات تعاطي المخدرات.	وزارة شؤون المحاربين القدامى في الولايات المتحدة
الموقع الإلكتروني: http://www.takebackyourmeds.org/ يوفر هذا الموقع خريطة تفاعلية للمكان في ولاية واشنطن للتخلص بأمان من الأدوية الموصوفة التي لم تعد مطلوبة.	Take Back Your Meds

- ACON Health. (10 ديسمبر 2020). كيفية التعامل مع (How to cope with a comedown). <https://pivotpoint.org.au/how-to-cope-with-a-comedown/>
- Alcohol and Drug Foundation. (18 يوليو 2017). لماذا يدمن الأشخاص الكحول والمخدرات الأخرى؟ [https://adf.org.au/insights/why-do-people-use-alcohol-and-\(Why-do-people-use-alcohol-and-other-drugs?\)](https://adf.org.au/insights/why-do-people-use-alcohol-and-(Why-do-people-use-alcohol-and-other-drugs?))
- American Addiction Centers. (1 مارس 2018). هل أنت مزود رعاية لشخص مدمن؟ 10 نصائح لحماية نفسك (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. (27 فبراير 2019). فقدان الذاكرة المؤقت بسبب الخمر: اضطراب الوعي، وفقدان الذاكرة، والآثار الضارة الأخرى (Blackout drinking: Impaired judgement, memory loss, and other harmful effects) <https://americanaddictioncenters.org/alcoholism-treatment/blackout>
- American Addiction Centers. (4 سبتمبر 2019). إدمان المخدرات المتعددة وإساءة استخدامها: الاحتياجات العلاجية الفريدة لمتعاطي العقاقير المتعددة. (Polysubstance use and abuse: The unique treatment needs of polydrug users) <https://americanaddictioncenters.org/polysubstance-abuse>
- American Addiction Centers. (13 يونيو 2019). ما مخاطر الانسحاب؟ (What are the dangers of withdrawal?) <https://americanaddictioncenters.org/withdrawal-timelines-treatments/dangers>
- American Heart Association. (غير مؤرخ). العلامات التحذيرية للنوبة القلبية (Warning signs of a heart attack) <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/warning-signs-of-a-heart-attack>
- American Stroke Association. (غير مؤرخ). أعراض السكتة الدماغية (Stroke symptoms) [https://www.stroke.org/en/about-\(Stroke-symptoms\)stroke/stroke-symptoms](https://www.stroke.org/en/about-(Stroke-symptoms)stroke/stroke-symptoms)
- Birtela, M. D., Wood, L., & Kempa, N. J. (2017). الوصمة والدعم الاجتماعي فيما يتعلق بتعاطي المخدرات: الآثار المترتبة على الصحة العقلية والعافية (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. (20 مايو 2019). كيف تحبط الوصمة السياسية العامة القائمة على الأدلة والتعاطف (How stigma thwarts evidence-based and compassionate public policy) 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). المخدرات غير المشروع في مجتمعات أصحاب البشرة السمراء في الولايات المتحدة (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). ما علاج تعاطي المخدرات؟ كتيب للأسرة (منشور رقم 4126-14) (Substance Abuse What is substance abuse treatment?) A booklet for families (Publication No. 14-4126). (Substance Abuse What is substance abuse treatment?) and Mental Health Services Administration. <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4126.pdf>
- Drug Enforcement Agency. (2017). كيفية التعرف على أدوات صنع المخدرات (How to identify drug paraphernalia) <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/content/how-identify-drug-paraphernalia>
- Drug Policy Alliance. (21 يناير 2014). الوصمة والأشخاص الذين يتعاطون المخدرات (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. (18 ديسمبر 2019). التمييز ضد متعاطي المخدرات (Discrimination against drug users) <http://www.drugpolicy.org/issues/discrimination-against-drug-users>
- Drug Policy Alliance. (2019). زيادة جرعة المخدر (Drug overdose) <http://www.drugpolicy.org/issues/drug-overdose>
- Food and Drug Administration. (23 يونيو 2015). مع تقدمك في العمر... دليل للشيوخوخة، والأدوية، والكحول (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-agea-guide-aging-medicines-and-alcohol>
- Glazier, R. E., & Kling, R. N. (2013). الاتجاهات الحديثة في تعاطي المخدرات بين الأشخاص من ذوي الإعاقة مقارنة مع الأشخاص غير المعاقين (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. (غير مؤرخ). إساءة استخدام المخدرات والاعتماد عليها (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>
- علاج صدام الكحول (Hangover treatment). (6 ديسمبر 2018). In A.D.A.M. Medical Encyclopedia. منقول بتاريخ 05 يناير، 2020، من <https://medlineplus.gov/ency/article/002041.htm>
- Hidalgo, A. (أبريل 2017). علم فقدان الذاكرة المؤقت (The science of blacking out). <https://drugfree.org/article/the-science-behind-black-out/>
- Kaldy, J. (2018). مساعدة كبار السن في مواجهة التحدي الدائم لتعاطي المخدرات (Helping older adults with the ageless challenge of substance abuse). *7 Caring for the Ages*, 19(7), 9-1. <https://doi.org/10.1016/j.carage.2018.06.001>
- Kelly, J. F., Wakeman, S. E., & Saitz, R. (2015). توقف عن التفوه "بالكلام الجارح": الأطباء، ولغة الحديث، وجودة الرعاية وراء السبب الرئيسي للوفاة التي يمكن مكافحتها في الولايات المتحدة (cause of preventable death in the United States). *1 American Journal of Medicine*, 128(1), 9-8. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2014.07.043>
- Khan, M. (ديسمبر 2020). اضطرابات تعاطي المخدرات (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 (3). *Clinics in Geriatric Medicine*, 30(3), 654-629. <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). اضطرابات إساءة استخدام المخدرات وتعاطيها: لماذا يشكلون أهمية في الرعاية الصحية؟ (Substance misuse and substance use disorders: Why do they matter in healthcare?). *Transactions of the American Clinical Climatological Association*, 128, 130-112. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5525418/>
- Melemis, S. M. (12 أبريل 2019). الانسحاب فيما يتعلق بالمخدرات والكحول (Drug and alcohol withdrawal). <https://www.addictionsandrecovery.org/withdrawal.htm>
- Mentalhealth.gov. (22 مارس 2019). اضطرابات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات (Mental health and substance use disorders). <https://www.mentalhealth.gov/what-to-look-for/mental-health-substance-use-disorders>
- Monico, N. (9 فبراير 2021). فقدان الذاكرة، وفقدان الذاكرة المؤقت، ومخاطر الإسراف في شرب الكحوليات (drinking dangers). <https://www.alcohol.org/effects/dangers-of-blackouts/>
- National Council for Behavioral Health. (أغسطس 2016). *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. (9 يونيو 2020). الآثار الصحية المترتبة على إساءة استخدام المخدرات (Health consequences of drug misuse). <https://www.drugabuse.gov/related-topics/health-consequences-drug-misuse>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (مارس 2019). صدام الكحول (Hangovers). <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/hangovers>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (نوفمبر 2019). معرفة المخاطر المترتبة على تناول جرعات زائدة من الكحول (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. (1 يونيو 2005). Drug abuse and addiction: معاقرة العقاقير المخدرة وإدمانها: إحدى أصعب مشاكل الصحة العامة في أمريكا (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. (فبراير 2018). الأمراض المصاحبة الشائعة بالإضافة إلى اضطرابات تعاطي المخدرات (Common comorbidities with substance use disorders). <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. (يوليو 2018). المخدرات، والعقول، والسلوك: علم الإدمان. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction>
- National Institute on Drug Abuse. (2019). جداول العقاقير المخدرة التي تشيع إساءة استخدامها (Commonly abused drugs charts). <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/commonly-abused-drugs-charts>
- National Institute on Drug Abuse. (10 يوليو 2020). العقاقير المخدرة والعقل (Drugs and the brain). <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>
- National Institute on Drug Abuse. (10 مارس 2020). معدلات الوفيات الناجمة عن تناول جرعات زائدة (Overdose death rates). <https://www.drugabuse.gov/drug-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>
- National Institute on Drug Abuse. (26 مايو 2020). علم تعاطي العقاقير المخدرة: نقاط المناقشة (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. (غير مؤرخ). إساءة استخدام المخدرات من جانب أولياء الأمور (Parental substance misuse). <https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-protection-system/parental-substance-misuse/>
- Partnership to End Addiction. (يونيو 2014). مساعدة فرد بالغ من العائلة أو صديق في التخلص من إدمان العقاقير المخدرة أو الكحول (Helping an adult family member or friend with a drug or alcohol addiction). <https://drugfree.org/blog/want-help-adult-family-member-friend-drug-alcohol-problem-7-suggestions/>
- Perlman, W. R. (10 يوليو 2019). يزيد تعاطي العقاقير المخدرة والآثار المترتبة عليه بين البالغين في منتصف العمر وكبار السن (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). دراسة استقصائية عن الأدوية المتعددة واستخدام الأدوية غير المناسبة (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). التعريفات والمصطلحات (Definitions and terminology). <https://www.recoveryanswers.org/addiction-101/definitions-terminology/>
- Sansone, R.A. & Sansone, L.A. (2012). زيارة الكثير من الأطباء: ظاهرة ذات سمات عديدة (Doctor shopping: A phenomenon of many themes). *Innovations in Clinical Neuroscience*, 12(9), 42–46. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23346518>
- Shatterproof. (غير مؤرخ). لغة تخفيف الوصمة (Stigma-reducing language). <https://www.shatterproof.org/about-addiction/stigma/stigma-reducing-language>
- Sinha, R. (2008). الإجهاد المزمن، وتعاطي العقاقير المخدرة، والتعرض للإدمان (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. (غير مؤرخ). الاعتناء بأصدقائك (Looking out for your friends). <https://alcohol.stanford.edu/alcohol-drug-info/staying-safe/looking-out-your-friends>
- State Library of New South Wales. (22 أغسطس 2017). ما المقصود بتعاطي عقاقير مخدرة متعددة؟ (What is polydrug use?). <https://druginfo.sl.nsw.gov.au/blogs/what-polydrug-use>
- Stopoverdose.org. (غير مؤرخ). قانون السامري الصالح (Good Samaritan law). <http://stopoverdose.org/section/good-samaritan-law>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2016). استخدام المخدرات والانتحار: حلقة الوصل التي تتطلب نهجاً في مجال الصحة العامة منشور رقم SMA-16-4935 (Substance use and suicide: A nexus requiring a public health approach). 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. (23 أبريل 2020). التعافي ودعم مرحلة التعافي (Recovery and recovery support). <https://www.samhsa.gov/find-help/recovery>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (20 نوفمبر 2020). منع الانتحار (Suicide prevention). <https://www.samhsa.gov/find-help/suicide-prevention>
- اضطراب تعاطي المخدرات (Substance use disorder). (31 يوليو 2019). In *A.D.A.M. Medical Encyclopedia*. من 05 يناير، 2020 <https://medlineplus.gov/ency/article/001522.htm>

- Thomas, S. (28 أكتوبر 2019). أعراض الجرعات الزائدة: إدراك مخاطر الجرعات الزائدة من العقاقير
<https://americanaddictioncenters.org/overdose>. (Overdose symptoms: Understanding the risk of drug overdose)
- Tuerke, J., & Woodie, E. (غير مؤرخ). توصيل رسالتك في التعافي [نسخة PowerPoint] (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). مواجهة الإدمان في أمريكا: تقرير الجراح العام حول الكحول، والعقاقير المخدرة، والصحة (Facing addiction in America: The Surgeon General's report on the health, alcohol, drugs, and health report.pdf)
[https://addiction.surgeongeneral.gov/sites/default/files/surgeon-generals-.alcohol, drugs, and health report.pdf](https://addiction.surgeongeneral.gov/sites/default/files/surgeon-generals-.alcohol,drugs,healthreport.pdf)
- U.S. Department of Health and Human Services. (يناير 2010). مراجعة المخاطر لدى المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية: المخاطر المهنية في الرعاية الصحية المنزلية (منشور رقم 125-2010) (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. (28 سبتمبر 2020). افعل ولا تفعل في طرق التعامل مع شخص ثمل (Do's and don'ts of handling an intoxicated person).
<https://aodeducation.uni.edu/health/intoxication>
- University of Washington Alcohol and Drug Abuse Institute. (فبراير 2013). موجز المعلومات: الكحول، والعقاقير المخدرة، والمرضى العقلي، والعنف المسلح (Info brief: Alcohol, drugs, mental illness, and gun violence).
<https://ada.uw.edu/pubs/infobriefs/ADAI-IB-2013-01.pdf>
- World Health Organization. (2021). ظهور الاضطرابات بسبب استخدام المخدرات (Disorders due to substance use). في التصنيف الدولي للأمراض لإحصاءات الوفيات والأمراض (الإصدار رقم 11) (11th ed.).
<https://icd.who.int/browse11/l-> (Morbidity Statistics m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f590211325)
- World Health Organization. (غير مؤرخ). العقاقير المخدرة (ذات التأثير النفسي) (Drugs (psychoactive)).
<https://www.who.int/health-topics/drugs-psychoactive>