



SUCHT | SCHWEIZ  
ADDICTION | SUISSE  
DIPENDENZE | SVIZZERA

# ጥዕናኹም ሓልዉ!



አልኮል | ትንባዥ | ሓሺሽ | መድሃኒት  
ቁማር/ጠላዕ | ድራግ

tigrinya | tigrino



# ኣልኮል፣ ሓሺሽ፣ ድራግ ንጸገማትና ፍታሕ ይኾኑና ድዮም?

ገለ ሰባት ኣልኮል (መስተ)፣ ሓሺሽ ወይ ካልኣት ድራግ

- ጽቡቕ ስምዒት ንክስምዎም
- ሻቕሎቶም ንክርስዑ
- ምስ ሰባት ንክሕወሱ
- ግዜ ንምሕላፍ
- ንክድቅሱ ከም ዝሕግዞም ይዛረቡ!

እዞም ወልፊ ዘትሕዙ ነገራት ጸገማትና ንዝተወሰነ ግዜ ከም ዝጠፍኡ ከምስሉልና ይኸእሉ እዮም። ግን ፍታሕ ኣይኮኑን! እኳ ድኣስ ብኣንጻሩ ካልኣት ጸገማት ይውስኹልና!

ጽቡቕ ስምዒት ንክስምዓካን ጸገማትካ ንክትብድህን ዝሕግዙ ካልኣት መገድታት ኣለው!

- ምስ ቤተሰብ ወይ ምስ መሓዙትካ ግዜ ምሕላፍ
- ሻቕሎትካ ንሰብ ምክፋል
- ምንቅስቃስ ፡ ምዝውዋር
- ባህ ዝብሉና ንጥፈታት ምግባር
- ሓድሽ ነገራት ምምሃር

እንድሕር ብዙሕ ጭኑቓት ኮይንኩም፤ ጸገማትኩም ካብ ዓቕምኩም ንላዕሊ መሲሉ ተሰሚዑኩም፤ በይንኹም ኣይትኹኑ! ጸገማትኩም ንሰብ ምዝራብ ጽቡቕ ንክስማዓኩም ይሕግዝ እዩ!



## ውሉፍ ምዃን እንታይ ማለት እዩ?

ብዙሓት ዝውሰዱ ነገራት ከም ኣልኮል፣ ትንባዥ፣ ሓሺሽ፣ ድራግን መድሃኒታት ዝኣመሰሉ ወልፊ ናይ ምትሓዝ ተኽእሎ ኣለዎም። ናይ ባህሪታት (ልምድታት) ውሉፋት እውን ከንከውን ንኽእል ኢና። ንኣብነት ከም ኢንተርኔት (መርበብ ሓበሬታ) ወይ ጠላዕ (ቁማር)

ሓደ ሰብ ብሓደ ነገር ውሉፍ ክኸውን ከሎ

- እቲ ዝወስዶ ነገር ጠጠው ከብል (ከቋርጽ) ኣይክእልን
- እንድሕር ዘይወሲዱ ይሕሞ
- እቲ ዝወስዶ መጠን ብቐጻሊ እንዳወሰኸ እዩ ዝኸይድ!

ዋላ እቲ ዝወስዶ ነገር ኣብ ኣካላውን ስነ ኣእምሮኣዊን ከምኡውን ኣብ ማሕበራዊ ሂወቱ ሳዕቤናት ይሃልዎ ምውሳዱ ይቐጽል!

**ውሉፍ ምዃን ማለት ናጽነትካ ምስኣን ማለት እዩ!**

ብዙሓት ሰባት ወልፎም የሕፍሮም እዮም! ብዛዕብኡ ኸኣ ደፊሮም ኣይዛረቡን!

**ወልፊ ሕማም እዩ! ናይ ድሌት ጉዳይ ኣይኮነን! ከንድሕን ንኽእል ኢና! ሓገዝ ንሕተት!**

# ታይ እዩ ዝተፈቐደ? ታይ እዩ ዝተኸልከለ?

## ትንባብን ኣልኮልን

ትንባብን ኣልኮልን ኣብ ሰዊዝ ዝተፈቐዱ ነገራት እዮም!

ግን

- ዕድሚኦም ትሕቲ 16/18 ንዝኾኑ (ከከም ካንቶኑ) ምሻጥ
- ዕድሚኦም ትሕቲ 16 ንዝኾኑ ኣልኮል ትሕቲ 18 ንዝኾኑ ድማ ብርቱዕ ኣልኮል ምሻጥ
- ኣብ ዕጽው ናይ ህዝቢ ቦታታት ኣብ ከም እንዳ ባር፣ ኣብ ባቡር፣ ኣብ ቤት ብልዒ ሽጋራ ምትካኽ ክልኩል እዩ!

## ሓሺሽ፣ ኮካይን ፣ ሄሮይን ጫት ኣምፊታሚን ወዘተ

እዞም ድራግ እዚኦም ብሕጊ ኣይፍቀዱን

ነዞም ድራግ እዚኦም ዝሸጡ፣ ዝወሰዱ (ዝጥቀሙ) ወይ ሓዞም ዝተረኸቡ ብሕጊ ይቐጽዑ እዮም!

ኣብ ሓደ ሓደ ኣጋጣሚታት እዞም ነገራት እዚኦም ናይ መንበሪ ፍቓድ ንክምንጠል ምክንያት

ክኾኑ ይኸእሉ እዮም!

## መኪና ወይ ሳይክል እንዳዘወርና!

ኣውቲስታታት ኣብ መገዲ እናሃለው

- ኣብ ደሞም ካብ 0.5 ኣብ 1000 ንላዕሊ ናይ ኣልኮል መጠን (ወይ 0.25 ሚ.ግ ካብ 1 ሊትሮ ብትንፋስ) እንድሕር ተረኺብዎም
- ሓሺሽ፣ ካልኦት ዘይሕጋዊ ድራግ ወይ መድሃኒት እንዳወሰዱ እንድሕር ተረኺቦም ክቐጽዑ ይኸእሉ እዮም።





## አልኮል ከም ካልእ መስተ?

አብ ሰዊዝ አልኮል አብ ኩሉ ቦታ አሎ! አብ ድንኳናት፣ አብ እንዳ ባር፣ አብ መዋዓውዲ፣ አብ ቴሌቭዥን ንሪኦ!

**ይኹን እምበር አልኮል ከም ካልኦት ዓይነታት መስተ አይኮነን!**

- አልኮል ንጥዕና ሃሳዪ እዩ
- አልኮል ወልፊ የትሕዝ እዩ
- አልኮል ናብ ሓደጋ የቃልዐና
- አብዚሕኻ አልኮላዊ መስተ ምስታይ ናብ ዘየድሊ ፀኒሑ ዘጣዕስና ተግባራት ንኽንፍጽም ይደፋፍኣና (ዓመጽ፣ ሓደጋ ዘለዎ ነገር ምድፍፋር)

- ቆልዑ
- ጥኑሳት
- መድሃኒት ዝወስድ ሰብ
- ቅድሚ መኪና ወይ ሳይክል ምዝዋር
- ቅድሚ ስራሕ

አልኮላዊ መስተ ክስተ የብሉን!

**ሓደ ሰብ ጥዕንኡ ንኺሕሎ እንተበዝሐ**  
አብ ጽቡቕ ጥዕና ንዝርከብ ሰብአይ፡ 2 ብርጭቆ አብ ማዓልቲ  
አብ ጽቡቕ ጥዕና ንትርከብ ሰብአይ፡ 1 ብርጭቆ አብ ማዓልቲ

**ሓንቲ ብርጭቆ ማለት**  
= ከባቢ 3 ደ.ሊ (ደሲ ሊትር) ቢራ  
= ከባቢ 1 ደ.ሊ (ደሲ ሊትር) ዋይን  
= ከባቢ 2 ሴ.ሊ (ሴንቲ ሊትር) ኦ ደ ቪ (Eau de vie)

**አብ ሰሙን እቲ ዝበዝሐ ማዓልቲታት ሰብኡትን አንስትን መስተ ክስትዩ የብሎምን!**



# ሽጋራ ወይ ሺሻ ምስሓብ ንጥዕናኹም የበላሹ!

ሽጋራ ምስሓብ ንጥዕና ሓደገኛ እዩ!

አካላትና ይሃስየናን (ሳንቡቕ ፣ ልቢ ወዘተ) ከምእውን ንሕማም ናይ ምቕላዕ ዕድልና ይውስኹ!

ኣብ ትንባዥ ዝርከብ ኒኮቲን ዝተብሃለ ንጥረ ነገር ብቐሊሉ ወልፊ የትሕዝ እዩ

**ሽጋራ ምግዳፍ ይክኣል እዩ!**

ግን መብዛሕቲኡ ግዜ ቀሊል ኣይኮነን። ንኽንገድፎ ብዙሕ ግዜ ከንጽዕር ኣለና!

ሽጋራ ምግዳፍ ብዙሕ ጥቕምታት ኣለዎ:

- ጥዕናኹም ይሕሎ
- ገንዘብኩም ትቑጥቡ
- ብቐሊሉ ኣይትደኽሙን ኣካላዊ ብቕዓትኩም ከኣ ኣብ ጽቡቕ ኩነታት ንኽህልው ይሕግዘኩም!

ሽጋራ ከትገድፍዎ ወሲንኩም? እተወሰኑ ምኽርታት እነህልኩም:

- ማሓዞት ሓቢርኩም ከትገድፍዎ ዝበለጸ ሞራል ይህበኩም
- ብምግዳፍኩም ትረኽብዎም ጥቕምታት ብዝርዝር ጸሓፍዎ
- ማዓልቲ ቁረጹ ብድሕሪኡ ዋላ ሓንቲ ከይትትንክፉ

እንድሕር ሰጋእ መጋእ ኢልኩም ወይ ምኽሪ ኣድሊኩም ምስ በዓል ሞያ ጥዕና ተዘራረቡ ወይ ናብ Stop-tabac ዝብሃል ቦታ በዚ ቁጽሪ 0848 000 181 ብናጻ ደውሉ!

**ጥዕና ካልኣት ሓልው!**

ካልኣት ዘትከኸዎ ሽጋራ ትኪ ምስሓብ ንጥዕና ይጎድእ እዩ። ጥዕና መቐሩብካ ንምሕላው ኣብ ገዛ ውሽጢ ኣይተትከኸ!



# መድሐኒት ታይ እዩ ሳዕቤናቱ?

መድሃኒት ከንፍወስ፣ካብ ቃንዛ ከንሓዊ፣ ጽቡቕ ንኽስማዓና ወይ ከንድቅስ ይሕግዘና። ገለ መድሃኒታት ብሓኪም ጥራይ ይእዘዝ ፤ ገለኡ ድማ ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ይግዛእ። ሓደ ሓደ ግዜ መድሃኒት ወልፊ ከትሕዝ ይኽእል እዩ። እንድሕር ብስሩዕ ዘይተወሲዱ ናብ ሓደጋ ከቃልዕ ይኽእል እዩ።

ጥዕናኹም ንኽትሕልው

- ንሓኪም ከየኣማኽርኩም መድሃኒት ኣይትውሰዱ
- እንድሕር ትወስድዎ መድሃኒት ኣለኩም ንሓኪምኩም ሓብሩ
- መድሃኒት እንዳወስድኩም ኣልኮላዊ መስተን ድራግ ኣይትውሰዱ
- መድሃኒት ወሲድኩም መኪና ወይ ሳይክል ከትሕዙ ትኽእሉ እንተኾይንኩም ንሓኪምኩም ሕተቱ

ናይ ድቃስ ከኒና፡ እንታይ ፍታሕ ኣሎ ካልእ? ሓደ ሓደ ግዜ ድቃስ ከኣብየና ይኽእል እዩ! ቅድሚ ናይ ድቃስ ከኒና ምውሳድኩም ንኽትድቅሱ ዝሕግዝኹም ቀለልትን ባህሪያዊ መገድታት ኣለው!

ንኣብነት፡

- ንምትንፋስን ንሰውነት ምዝናይን ዝሕግዝ ምንቅስቓስ ምግባር፤ ካብ ኣትክልቲ ዝተቐመመ ሻሂ ምስታይ!
- ብዛዕባ ጸገማትኩም ምስ ሰብ ምዝርራብ፤ ሓገዝ ምድላይ!

ኣልኮላዊ መስተ ከም መደቀሲ ክውሰድ የብሉን! ዋላ ኳ ዘደቅስ እንተመሰለ ዕረፍቲ ይኽልእ እዩ!





## ጥዕና ቆልዑት ንሓሉ!

ህፃናት ቆልዑን ንእሽተ ዕብይ ዝበሉን ኣልኮላዊ መስተ፣ ትንባዥ ከምእውን ድራግ ክወስዱ የብሎምን!

ሰውነቶምን ኣካላቶም ብፍላይ ሓንጎሎም መሊኡ ዕብየቱ ስለ ዘይወደአ፣ ትንባዥ፣ ኣልኮላዊ መስተ፣ ድራግን ዕብየቶም ክኾልፎ ይኽእል እዩ!

ቆልዑ ኣብ ቤት ትምህርቲ፣ ኣብ ስራሕ ዓለም ፣ ኣብ ማሕበራዊ ህይወት ዝማሃርዎ ብዙሕ ነገር ኣለዎም! ናይ ባዕሎም ማንነት እውን ክሃንጹ ኣለዎም። መስተ፣ ሽጋራ ድራግ ነዚ ኽገብሩ ኣይሕግዞምን!

ብልዕሊኡ ድማ ጥዕና ቆልዑ ንምሕላው ተባሂሉ ኣልኮል ዘለዎ መስተን ሽጋራ ንቆልዑ ምሻጥ ብሕጊ ክልኩል እዩ!

ዓቢይቲ ንቆልዑ ጽቡቕ መርኣይ ክኾኑ ሓላፍነት ኣለዎም

- ኣልኮል ብመጠን ብምስታይ
- ንኽሰትዩ ብዘይ ምዕዳም
- ሳዕቤናት ኣልኮል መብርሂ ብምሃብ
- ካብ ኣልኮልን ድራግን ወጻኢ ንጸገማት መፍትሒ መገዲ ብምሕባር



## «ጥንሰቲ እየ» «ህጻን የጥቡብ እየ»

ኣብ ግዜ ጥንሲ ወይ ኣብ ግዜ ጥንሲ ሙጥባብ እንወስዶ ነገር ኩሉ ናብቲ ዕሽል ይመሓላለፍ እዩ። ኣብ እዋን ጥንሲ ብመዳሕንቲ ይመሓላለፍ፤ ኣብ እዋን ሙጥባብ ድማ በጻባ ኣዶ ኣቢሉ ይመሓላለፍ። ከምእውን ኣብ ኣልኮል፣ ኣብ ሽጋራ፣ መድሃኒትን ድራግን ዝርከቡ መረዝቲ ነገራት ናብቲ ዕሽል ስለዝሓልፉ ሓደገኛታት እዮም።

**ኣብ ግዜ ጥንሲን ኣብ ግዜ ሙጥባብን ጥዕና እቲ ዕሽል ንምሕላው**

- ሽጋራ እንተዘይተትከሹ
- ኣልኮል ወይ ድራግ እንተዘይትወስዱ ይምከር።
- ከምእውን ቅድሚ መድሃኒት ምውሳድኩም ሓኪምኩም ንክተዘራርቡ ይምከር።

**ኩልግዜ መስተን ሽጋራን ጠጠው ምባል ነታ ኣዶን ነቲ ቆልዓን ጽቡቕ እዩ።**

ኣብ ግዜ ጥንሲ ወይ ኣብ ግዜ ሙጥባብ ነዞም ወልፍታት እዚኦም ምግዳፍ ከቢድ ከኹን ይኸእል እዩ። እዚ ጸገም እዚ እንተሃለኩም ምስ ናይ ጥዕና በዓል ሞያ ተዘራረቡ።



## ብቁማር ምህፍታም?

ገለ ሰባት ቁማር (ሎቶ፣ ኣብ ስፖርታዊ ውድድራት ገንዘብ ምትሓዝ፣ ካሲኖ) ከም መዘናግዒ እዮም ዝወስድዎ።

እዞም ጸወታታት እዚአም ብቐሊል ጻዕሪ ገንዘብ ዝርከብሎም መገድታት ስለ ዝመስሉ! ከስሕቱና ይኸእሉ እዮም ብፍላይ ውሑድ ገንዘብ ኣብ ዝሃልወና ሰዓት ብቐሊሉ ንኸስብ ክመስለና ይኸእል እዩ! ግን መብዛሕትኡ ግዜ ቁማር ዝጻወቱ ሰባት ካብ ዝኸስቡሉ ዝኸስርሉ ግዜ ይበዝሕ!

ገለ ሰባት ነብሶም ምቁጽጻር ክሳብ ዘይክእሉ ናይ ቁማር ዉሉፋት ክኾኑ የጋጥም እዩ!

- ካብ ዓቕሞም ንላዕሊ ይጻወቱ
- ኩሉ ግዜ ይጻወቱ
- ጸገማቶም ንምርሳዕ ይጻወቱ
- ንቤተሰቦም ይሕስው
- ተለቂሖም ይጻወቱ

ቁማር ኣብ ቤተሰብ፣ ኣብ ቁጠባ፣ ኣብ ጥዕናን ኣብ ማሕበራዊ ህይወትን ጉድኣት የስዕብ እዩ።

ልክዕ ከም ናይ መስተ ወልፊ ናይ ቁማር ወልፊ ውን ሕማም እዩ። ጸገም ናይ ቁማር ዘለዎም ሰባት ምስ በዓል ሞያ ክዛረቡ ይምከር።



# «ጸገም አለኝ ድዩ?»

- እንድሕር መስተ፣ ሽጋራ፣ ሓሺሽ፣ ቁማር እንተዘይወሲድኩም ታይ ይስማዓኩም? ኣብ ሰውነትኩም ኣብ ርእሰኹም ሕማም ይስማዓኩም ዶ?
- ቤተሰብኩም ወልፍታትኩም ንኸትቅንሱ ይነግርኹም ዶ?
- ብሰንኪ እቲ እትወስድዎ ነገራት ጸገም ኣጋጢሙኩም ይፈልጥ' ዶ?
- ቦቲ ትወስድዎ ነገር ዝተልዓለ ምስ ቤተሰብኩምን ምስ ማሓዙትኩምን ዘለኩም ርክብ ሕማቕ ኮይኑ ድዩ?
- ሽግራትኩም ንኸትርስዑ ኢልኩም ትወስዱ ዲኹም?
- ኣብ ጥዕናኹም፣ ኣብ ማሕበራዊን ቤተሰባዊ ሂወትን ዘምጽኡ ሳዕቤናት እንተይተገድስኩም ትወስዱ ዲኹም?

እንድሕር ንሓደ ወይ ንሙብዛሕትኡ ሕፃናት መልስኹም እወ ኮይኑ፣ ምናልባት ናይ ወልፍታት ጸገማት ክህልወኩም ይኽእል'ዩ!

ባይንኹም ኣይትኹኑ! ምስ ኣብ ቀረባኹም ዝርከቡ ሰባት (ቤተሰብ፣ ማሓዛ) ወይ ምስ ብዓል ሞያ ተዘራረቡ!



## «ናይ ወልፊ ጸገም ኣለኒ? ታይ እንተገበርኩ ይሓይሽ?»

ሓገዝ ምድላይ ቆራጽ ምዃን ማለት እዩ!  
ንኽትማሓየሽን ዘጓነፈካ ጸገም ንኽትርዳእን  
ሓገዝ ብምድላይ እዩ ዝጅምር! ኣብ ኣን ላይን  
ወይ ኣብ ዝተፈላለዩ ኣፕሊኬሽናት ከመይ ካብ  
ወልፍታት ነጻ ክትኮኑ ዝሕብሩ ምኽርታት  
ኣለዉ!

ናይ ጥዕና ብዓል ሞያታት ሞያዊ ሚስጢር  
ንኽዕቅቡ ግዴታ ኣለዎም። ሚስጢር እቲ  
ትብሉዎ ነገር ኩሉ ካብኹምን ካብኦምን  
ኣይወጽን!

እዚ እኹል እንተዘይኮይኑ ምስ ናይ ጥዕና ብዓል  
ሞያ (ሓኪም፣ ነርስ፣ ናይ ስነልቦና ኣማኻሪ)  
ሓገዝ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም!

ሓበሬታ ክህብኹም ወይ ናብ ዝምልከቶ  
ኣገልግሎት ክመርሕኹም ይኽእሉ እዮም!

መብዛሕትኡ ምስ ወልፊ ዝተተሓሓዘ  
ኣገልግሎታት ብነጻ እዩ ዝውሃብ!

# ሓደ ቀረባ ቤተሰብ ናይ ወልፊ ጸገም ኣለዎ! ከመይ ክሕገዝ ይኽእል?

ሓደ ሰብ ናይ ወልፊ ጸገም እንተሊዎ፡ እቲ ጸገም ንቤተሰቡን ንማሓዙቱን ይትንክፍ እዩ!

ሰብኣይኪ ብዙሕ መስተ ይሰቲ ድዩ? ሰበይትኻ ኩልግዜ መድሃኒት ትወስድ ድያ? ወላድኩም ቀጻሊ ሓሺሽ ይወስድ ድዩ? ማሓዘኹም ገንዘቡ ኩሉ ኣብ ቁማር ድዩ ዘጥፍኦ?

ምስቲ ዝምልከቶ ሰብ ንምዝርራብ፡ ገለ ምኽርታት እነህልኩም

- «ኣነ» እንዳበልኩም ተዛረቡ። ንኣብነት «ኣነ ብዛዕባኻ ይጭነቐ እዩ»
- ዝተዓዘብክምዎ ግለጹሉ፡ «ቀጻሊ ከም ትሰቲ ተዓዚበ ኣለኹ» «ሓሺሽ ክትወስድ ከለኻ ካሊኣ ሰብ ከምትቐየር ተዓዚበ ኣለኹ»
- ጭንቀትኩም ነቲ ዝምልከቶ ኣካል ንገሩ፡ «ብኣኻ ብጣዕሚ እየ ዝኻቐል»
- ስለገዛእ ርእሰኹምን ስለ ድሌታትኩምን ሕሰቡ
- ንገዛእ ርእሰኹም ንክትከላኸሉ ገደብ ግበሩ (ንኣብነት፡ «እንድሕር ሰቲኻ ምሳኻ ንደገ ኣይወጽን» ፡ «ቁማር ንክትጻወት ገንዘብ ኣየልቅሕን»)

ብናይ ካልኣት ሰባት ወልፊ ተሓታቲ ኣይኮንካን፡ ኣብ ክንድኣም ኮይንካ ሓገዝ ንክረኽቡ ክትውስነሎም ኣይትኽእልን ኢኻ!

**ኣብ ውሽጥኻ ሒዝካዮ፡ ስቅ ኣይትበል። እቲ ተሕልፎ ዘለኻ ሂወት ምስ ሰባት ተዘራረበሉ፤ ሓገዝ ሕተት!**

**ንምኽሪን ሓበሬታን**

መስመር ቴሌፎን ናይ ስዊዝ «ሓገዝን ምኽርን» ንወልፊ

**0800 105 105 (ብቋንቋ ፈረንሳ)**

**0800 104 104 (ብቋንቋ ጀርመን)**

ሓገዝ እዚ መደብ እዚ ምስ ኣልኮል ተታሒዙ ዝመፅእ ፀገማት  
ንምክልኻል ተባሂሉ ካብ ዝተመደበ ሃገራዊ ፈንድን ካብ ሃገራዊ  
ቤት ጽሕፈት ስደተኛታት ዝተረኸበ እዩ።

ኣዳላዊ: Addiction Suisse, Lausanne, 2019

ቅርጺ: [www.atelier-pol.ch](http://www.atelier-pol.ch)

ስእልታት: [www.joannagniady.com](http://www.joannagniady.com)

Erhältlich in | disponible en | disponibile in:

français | français | francese

deutsch | allemand | tedesco

italienisch | italien | italiano

englisch | anglais | inglese

arabisch | arabe | arabo

dari / farsi

kurdisch | kurde | kurdo

somali | somalo

tamil | tamoul

**tigrinya | tigrino**

[shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch) | [shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch)

**Sucht Schweiz | Addiction Suisse**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Case postale 870  
CH-1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11  
Fax 021 321 29 40  
CCP 10-261-7

[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) | [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

