



درک بهتر روند کاستن از آسیب: مصرف مواد Understanding Harm Reduction: Substance Use

کاستن از آسیب به چه معناست؟

- گزینه‌هایی برای درمان جایگزین مواد مخدر (آگونیسیت) مانند متادون یا سابوکسون
- همراه بردن کیت‌های نالوکسان به خانه. این کیت‌ها حاوی داروهایی برای معکوس کردن بیش‌مصرفی مواد مخدر هستند. این روند به جلوگیری از آسیب مغزی و مرگ کمک می‌کند
- خدمات نظارت بر مصرف/ تزریق و خدمات جلوگیری از بیش‌مصرفی. این خدمات به جلوگیری از موارد مرگ و میر ناشی از بیش‌مصرفی مواد کمک می‌کند. این خدمات همچنین با ایجاد محیطی امن‌تر و تحت نظارت برای افراد مصرف کننده مواد، می‌تواند به کاستن از آسیب‌ها نیز کمک کند
- برنامه‌ها و مراکز سلامت روانی و پشتیبانی از روند بهبود
- برنامه‌های حمایتی گروهی که افرادی با تجربه مشابه مصرف مواد آن را اداره می‌کنند و در آن حضور دارند. این برنامه برای ارائه خدمات منسجم و ادامه‌دار به بودجه نیاز دارد

طرح کاستن از آسیب مربوط به مصرف مواد چه مزایایی دارد؟

- طرح کاستن از آسیب برای افرادی که مواد مصرف می‌کنند، مزایای زیادی دارد. این طرح همچنین به خانواده‌ها، دوستان و جوامع محلی آنان نیز کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده که فعالیت‌های هم راستا با کاستن از آسیب می‌توانند:
- تعداد ارجاع به برنامه‌های حمایتی و خدمات بهداشتی و اجتماعی را افزایش دهند
- انگ ناهنجاری این عمل را کاهش داده و دسترسی به خدمات بهداشتی را افزایش دهند
- استفاده اشتراکی از لوازم مخصوص مصرف مواد را کاهش دهند
- آمار ابتلا به هپاتیت و HIV را کاهش دهند
- مرگ‌های ناشی از بیش‌مصرفی مواد و سایر مرگ‌های زود هنگام میان افرادی که مواد از جمله مشروبات الکلی، مصرف می‌کنند را کاهش دهند
- اطلاعات و آگاهی درباره روش‌های امن‌تر مصرف مواد را افزایش دهند
- اطلاعات و آگاهی درباره رابطه جنسی ایمن و سلامت جنسی و افزایش استفاده از کاندوم را افزایش دهند

کاستن از آسیب، رویکردی در زمینه بهداشت عمومی است با هدف کاستن از آسیب‌های مرتبط با مصرف مواد. کاستن از آسیب شامل گزینه‌ها و رویکردهای متعددی می‌شود. این روند می‌تواند عبارت باشد از خویش‌نماری در مصرف یا قطع مصرف همه مواد به صورت کلی. قطع مصرف همه مواد پیش از دریافت خدمات مراقبتی الزامی نیست. این خدمات درست از همان مرحله‌ای وارد می‌شود که افراد در مسیر مصرف مواد، در آن قرار دارند. شواهد نشان می‌دهد که رویکرد کاستن از آسیب، باعث افزایش یا تشویق به مصرف مواد نمی‌شود.

استراتژی‌ها و خدمات کاستن از آسیب می‌توانند پیامدهای مرتبط با مصرف مواد را کاهش دهند. این پیامدها عبارتند از دغدغه‌ها و مسائل اجتماعی، جسمی، عاطفی و/یا معنوی. استراتژی‌های کاستن از آسیب عبارتند از دسترسی به روش‌های ایمن‌تر برای برقراری رابطه جنسی و ابزار ایمن‌تر برای مصرف مواد و/یا دریافت داروی نالوکسان برای همراه بردن به خانه. این استراتژی‌ها، برنامه‌های توسعه دسترسی و حمایتی و نیز ارجاعات به خدمات بهداشتی و پشتیبانی را نیز شامل می‌شوند. طرح کاستن از آسیب، کمک می‌کند تا اطمینان حاصل شود که همه افراد، بدون اینکه مورد قضاوت قرار بگیرند، به خدمات دسترسی دارند.

طرح کاستن از آسیب، رفتار محترمانه‌ای با افراد دارد. این طرح به مردم کمک می‌کند تا با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و رابطه‌های سالم بسازند. این طرح شامل تعامل و همکاری مستقیم با افراد و جوامع محلی آنهاست. خدمات این طرح به افراد، خانواده‌ها و دوستان آنان کمک می‌کند تا مهارت‌های کاستن از آسیب را بیاموزند. مردم می‌توانند از منابع و خدمات حمایتی موجود در جوامع محلی خود مطلع شوند.

بعضی از نمونه‌های خدمات موجود برای جلوگیری از بروز آسیب ناشی از مصرف مواد عبارتند از:

- برنامه‌های جلوگیری از رانندگی تحت تأثیر مواد. این برنامه باعث افزایش آگاهی از خطرات رانندگی تحت تأثیر مواد می‌شود
- برنامه‌های توسعه دسترسی و حمایتی
- اطلاعات و منابع درباره روش‌های ایمن‌تر مصرف مواد. این اطلاعات شامل استفاده از مخدرها، محرک‌ها و سایر مواد می‌شود
- برنامه توزیع وسایل و بازیافت سرنگ تزریق

برنامه‌های توزیع سرنگ باید روشی برای دور انداختن ایمن سرنگ‌ها هم ارائه کنند.

طرح کاستن از آسیب برای افرادی که مواد مصرف می‌کنند، به چه معناست؟

خدمات کاستن از آسیب برای همه افرادی که مواد مصرف می‌کنند، در هر مرحله‌ای از مصرف که هستند موجود است. خدمات کاستن از آسیب اذعان دارد که روند بهبود برای هر فردی با دیگری متفاوت است. این خدمات برای کسانی موجود است که مواد مصرف می‌کنند و می‌خواهد مسیر جدیدی را در پیش بگیرند. این افراد ممکن است به خدمات توسعه دسترسی بهداشتی، بهداشت اولیه یا سایر خدمات مراقبت‌های بهداشتی ارجاع داده شده و دسترسی آنها به درمان‌های مصرف مواد میسر شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره طرح کاستن از آسیب و نالوکسان، به منابع زیر مراجعه کنید:

• [HealthLinkBC File #102b طرح کاستن از آسیب برای خانواده‌ها و مراقبان](#)

• [HealthLinkBC File #118 نالوکسان: درمان اوردوز مواد مخدر درمان پیش‌مصرفی مواد مخدر](#)

• وزارت بهداشت- طرح کاستن از آسیب راهنمای جامعه بریتیش کلمبیا

• www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره شناسایی و پیشگیری از پیش‌مصرفی مواد و برنامه THN، به این آدرس مراجعه کنید:

• برنامه Toward the Heart

• <http://towardtheheart.com/>

• برنامه Toward the Heart، بهترین روش‌های کاستن از آسیب: توزیع سرنگ در

• <https://towardtheheart.com/assets/uploads/1527610699wCmnRqriGptLjpB06OPS1tx0sBFAOKOxCpND7cM.pdf>



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

آیا باید نگران طرح کاستن از آسیب باشیم؟

بعضی از افراد دغدغه‌هایی را درباره طرح کاستن از آسیب مطرح کرده‌اند. بعضی از دغدغه‌های رایج‌تر در ادامه ذکر شده‌اند:

سوال: آیا فعالیت‌های مرتبط با کاستن از آسیب می‌تواند افراد را به مصرف مواد تشویق کند؟

پاسخ: تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت‌های مرتبط با کاستن از آسیب، باعث افزایش یا تشویق به مصرف مواد نمی‌شوند. در واقع، این فعالیت‌ها می‌تواند افراد مصرف‌کننده را به آغاز درمان تشویق کنند.

سوال: آیا توزیع سرنگ بهتر از تبادل سرنگ است؟

پاسخ: از منظر بهداشت عمومی، پاسخ مثبت است. مطابق با شواهد اثبات شده، توزیع سرنگ می‌تواند از بروز HIV و هپاتیت جلوگیری کند. طرح تحویل سرنگ جدید در برابر سرنگ استفاده شده، می‌تواند به استفاده مجدد افراد از سرنگ‌ها منجر شود. توصیه می‌شود که تعداد کافی سرنگ در اختیار افراد قرار بگیرد تا بتوانند برای هر تزریق، از یک سرنگ جدید استفاده کنند.

سوال: آیا این بدان معناست که سرنگ‌های استفاده شده در فضاهای عمومی دیده خواهند شد؟

پاسخ: مصرف‌کنندگان مواد قصد ندارند با سرنگ‌های دور انداخته شده، سلامت دیگران را به خطر بیندازند. آنها فقط به روشی ساده برای دور انداختن ایمن سرنگ‌ها نیاز دارند.