



طرح کاستن از آسیب برای خانواده‌ها و مراقبان Harm Reduction for Families and Caregivers

کاستن از آسیب به چه معناست؟

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 خویشننداری در مصرف یا قطع مصرف همه مواد به صورت کلی. طرح کاستن از آسیب درست از همان مرحله‌ای وارد می‌شود که افراد در مسیر مصرف مواد، در آن قرار دارند. شواهد نشان می‌دهد که این طرح، 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 بهداشت 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 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.

چطور می‌توانم باعث کاستن از آسیب بشوم؟

روش‌های زیادی وجود دارند که از طریق آن می‌توانید از آسیب بکاهید:

- سیگار کشیدن در محلی دور از سایر افراد، باعث می‌شود آنها کمتر در معرض دود غیرمستقیم دخانیات قرار بگیرند. سعی کنید از درمان‌های جایگزین نیکوتین استفاده کنید، مانند آدامس‌ها و برچسب‌های مخصوص. این موارد به صورت رایگان از طریق داروخانه‌های محلی شما قابل دسترسی هستند

- اگر قصد مصرف مشروبات الکلی را دارید، برای جلوگیری از تصادفات و آسیب‌دیدگی‌ها، یک راننده برای خود مشخص کنید
- ابزار مصرف موارد را قرض ندهید و قرض نگیرید (از جمله ابزار تزریقی و ابزار غیرتزریقی مانند اسکانس و نی)
- در رابطه با شرکای جنسی از ابزار حایل استفاده کنید (مانند کاندوم و ورقه لاتکس دندانپزشکی)
- روش استفاده از نالوکسان در خانه را یاد بگیرید و یک کیت از این دارو را همراه داشته باشید تا اثر بیش‌مصرفی مواد مخدر را خنثی کند
- آزمایش‌های مربوط به بیماری‌های آمیزشی، HIV و هپاتیت C را به صورت منظم انجام دهید
- از خدمات سلامت روانی و سایر خدمات حمایتی استفاده کنید

والدین، مراقبان و جوامع محلی چطور می‌توانند به کاستن از آسیب کمک کنند؟

یک جامعه محلی قوی، حاصل افراد و خانواده‌های سالم است. ما با هم می‌توانیم تغییر ایجاد کنیم.

- از برنامه‌های آموزشی مدرسه-محور درباره تصمیم‌گیری‌های سالم در زمینه سلامت جنسی و مصرف مواد (مانند تنباکو و الکل) حمایت کنید. این برنامه‌ها می‌توانند اطلاعات شفاف و دقیقی در اختیار کودکان و جوانان قرار دهند. آنها می‌توانند از این طریق مهارت‌هایی بیاموزند که در تصمیم‌گیری‌های ایمن و سالم در سراسر زندگی به کمکشان خواهد آمد.
- برای شکل دادن به عزت نفس، اعتماد به نفس و روابط مثبت و سالم با خانواده‌ها، دوستان و جامعه محلی‌شان، به کودکان و جوانان کمک کرده و از آنها پشتیبانی کنید. به آنها کمک کنید تا حس تعلق، غرور و هویت داشته باشند.
- ورزش، هنر، رقص، موسیقی، آموزش‌ها و مراسم فرهنگی، باشگاه‌های مخصوص علائق و سرگرمی‌های خاص می‌توانند چند نمونه از این موارد مفید باشند.
- اطلاعات و مهارت‌های مناسب سن کودکان و جوانان را که برای کاستن از آسیب مفید هستند، در اختیار آنها قرار دهید (مانند روش شستن دست‌ها یا یافتن سرنگ‌های دور انداخته شده).

اگر یکی از عزیزان به مصرف مواد می‌پردازد، خانواده‌ها، مراقبان، دوستان و جوامع محلی چطور می‌توانند به او کمک کنند؟

نگرانی برای کسی که دوستش دارید بسیار دشوار است، خصوصاً با وجود همه پیام‌ها و نکاتی که به ما می‌گویند در صورت فرار گرفتن در چنین شرایطی باید چه کار کنید یا چه کار نکنید. عشق و ورزیدن و در رابطه بودن با فردی که مواد مصرف می‌کند، وضعیت بسیار پیچیده‌ای است. آنچه می‌دانیم این است که خانواده‌ها، مراقبان، دوستان و جوامع محلی به گزینه‌های بیشتری برای کمک به عزیزان خود نیاز دارند.

روش‌هایی برای ایفای نقش در زندگی عزیزتان:

- در گروه‌های حمایتی شرکت کنید که از رویکرد تقویت اجتماعی و آموزش خانواده‌ها (CRAFT) استفاده می‌کنند
- برای آگاهی از آنچه می‌توانید و نمی‌توانید انجام دهید، کمی تحقیق کنید و زمان بگذارید
- در خلال مراقبت و حمایت از عزیز خود، زمانی را برای خوشحالی و تجربه لذت کنار بگذارید. مراقبت شخصی باعث می‌شود از زندگی‌تان رضایت داشته باشید و بتوانید از دیگران مراقبت کنید
- کمی زمان صرف کنید و بدانید چه کاری می‌توانید انجام دهید و چه کاری از کنترل شما خارج است. شما می‌توانید نحوه برقراری ارتباط با آنها را کنترل کنید. استراتژی‌های مفید می‌توانند عبارت باشند از اظهار کردن دغدغه‌های خود و نشان دادن توجه، عشق و روشی که می‌خواهید با آنها زمان بگذرانید
- سعی کنید با سایر افراد مهم در زندگی عزیزتان که احساسی مشابه با شما دارند، ارتباط برقرار کنید
- روش‌های برقراری ارتباط مثبت و تقویت‌کننده را بیاموزید و آنها را اجرا کنید
- چندین بار پیشنهاد کمک بدهید، به روش‌های مختلف و با ارائه گزینه‌های متعدد. آماده شنیدن پاسخ منفی از سوی عزیزتان یا تغییر عقیده آنها باشید و آن را بپذیرید

برای کسب اطلاعات بیشتر

- وب سایت حاوی منابع وزارت سلامت روحی و اعتیاد: www.stopoverdose.gov.bc.ca

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

www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf (PDF 478 KB)

Toward the Heart <https://towardtheheart.com/>

- مرکز مصرف مواد و اعتیاد کانادا: تقویت اجتماعی و آموزش خانواده‌ها

www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Community-Reinforcement-Family-Training-Summary-2017-en.pdf (PDF 329 KB)

پرونده‌های HealthLinkBC زیر را ببینید:

- [HealthLinkBC Files #08o](#) [بیشگیری از بیماری‌های آمیزشی مُسری \(STI\)](#)
- [HealthLinkBC Files #30a](#) [اثرهای زیانبار دود غیر مستقیم دخانیات](#)
- [HealthLinkBC Files #30b](#) [خطرهای بهداشتی فرآورده‌های جایگزین تنباکو](#)
- [HealthLinkBC Files #30c](#) [ترک دخانیات](#)
- [HealthLinkBC Files #38d](#) [بارداری و مصرف الکل](#)
- [HealthLinkBC File #85](#) [شستن دستها: به جلوگیری از شیوع آلودگیها کمک کنید کمک به جلوگیری از انتقال میکروباها](#)
- [HealthLinkBC File #97](#) [تماس با خون یا مایعات بدنی: بیشگیری از عفونت محافظت علیه بیماری](#)
- [HealthLinkBC File #102a](#) [درک بهتر روند کاستن از آسیب: مصرف مواد](#)
- [HealthLinkBC File #118](#) [نالوکسان: درمان اوردوز مواد مخدر درمان بیش مصرفی مواد مخدر](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority