

Substance Abuse or Dependence

Substance abuse is a pattern of using alcohol or drugs that leads to problems in a person's life. These problems can:

- Put others at risk, such as when driving, working with tools, or watching children
- Cause problems with family or friends
- Cause trouble with the law or at work or school

Substance dependence is the need for alcohol or drugs. A person continues to drink or use drugs in spite of problems in his or her life. The person often needs more alcohol or drugs to get the same effect. As dependence grows, the person slips further away from family and friends. Performance at work or school drops and health problems occur. This person may not be able to see how alcohol or drug use is affecting his or her life. There may be signs of physical or emotional distress when the person cuts back or stops use. This is called withdrawal.

Substances Most Often Abused

Alcohol is the most often abused drug. Substance abuse can be the use of legal or illegal substances. Substances most often abused include:

- Alcohol such as beer, wine and liquor
- Nicotine in cigarettes and chewing tobacco

تعاطي مواد الإدمان أو الاعتماد عليها

تعاطي مواد الإدمان هو نمط استخدام الكحوليات أو المخدرات الذي يؤدي إلى مشاكل في حياة الشخص، ويمكن لهذه المشاكل أن:

- تُعرض الآخرين للخطر، مثل القيادة واستخدام الأدوات ومراقبة الأطفال
- تسبب مشاكل مع الأسرة أو الأصدقاء
- تسبب مشاكل مع القانون أو في العمل أو المدرسة

الاعتماد على مواد الإدمان هو الحاجة إلى الكحوليات أو المخدرات. ويواصل الشخص شرب الكحول أو تعاطي المخدرات رغم المشاكل التي تسببها في حياته. وغالبًا ما يحتاج الشخص إلى مزيد من الكحوليات أو المخدرات للحصول على نفس التأثير. وبينما يزداد الاعتماد عليها، يبتعد الشخص أكثر عن الأسرة والأصدقاء. كما يتدنى الأداء في العمل أو المدرسة وتظهر مشاكل صحية. وقد لا يتمكن الشخص من معرفة كيف أن تعاطي الكحوليات أو المخدرات يؤثر على حياته. وقد تظهر أعراض الاضطراب البدني أو العاطفي عندما يُقلل الشخص من التعاطي أو يتوقف عنه نهائيًا. وهذا يطلق عليه الانسحاب.

المواد الأكثر تعاطيًا

الكحول هو المُخدّر الأكثر تعاطيًا، ويمكن أن يشمل تعاطي مواد الإدمان تعاطي مواد قانونية أو غير قانونية. من بين المواد الأكثر تعاطيًا:

- الكحول، مثل البيرة والخمر والمشروبات المُسكرّة
- النيكوتين في السجائر وتبغ المضع

- Marijuana or hashish and cocaine or crack
- Hallucinogens such as LSD, mescaline and PCP
- Sedatives such as Seconal, Fiorinal and Tuinal
- Opiates such as codeine, OxyContin, Vicodin or heroin
- Amphetamines such as dexadrine and Benzedrine
- Tranquilizers such as Valium, Xanax and Ativan
- Club drugs such as GHB and MDMA (Ecstasy)
- Inhalants such as glue, gas, paint and nitroglycerine
- Anabolic steroids
- Sleeping medicines such as Ambien, Dalmane and Nembutal
- Others such as muscle relaxants, sleep aids, Ritalin, Coricidin HBP, cough syrups and many over the counter medicines

Signs of Substance Abuse or Dependency

Talk to your doctor, nurse or counselor about getting help if you have any of these signs.

- You get high or intoxicated on a regular basis.
- You drink or use drugs in spite of the problems it causes.
- You are not able to keep promises to stop or cut down use.
- You lie about use, especially about how much or often you drink or use drugs.
- You become defensive or angry when confronted about use.

- الماريجوانا أو الحشيش والكوكايين
- المواد المهلوسة، مثل ثنائي إيثيلاميد حمض الليسرجيك (LSD) والمسكالين والفينسكيليدين (PCP)
- المُسكنات، مثل سيكونال وفيورينال وتوينال
- الأفيون، مثل الكودايين أو الأوكسيكودنتين أو الفيكودين أو الهيروين
- المنبهات العصبية، مثل الديكسادرين والبنذرلين
- المهدئات، مثل الفاليوم وزاناكس والأتيفان
- مخدرات النوادي، مثل حبوب النشوة وغاما-حامض هيدروكسي البوتيريك (GHB) وعلاج الإكستاسي (MDMA)
- المواد التي يتم استنشاقها، مثل الغراء والغاز والطلاء والنتروجليرين
- المنشطات الهرمونية البناءة
- أدوية النوم، مثل الأميان والدالمين والنيمبيوتال
- العقاقير الأخرى، مثل الأدوية المساعدة على الاسترخاء والنوم والريتالين والكوريسيدين الخاص بعلاج ارتفاع ضغط الدم وشراب السعال وغيرها من الأدوية التي لا تخضع لوصفة الطبيب

أعراض تعاطي مواد الإدمان أو الاعتماد عليها

- تحدث إلى طبيبك أو ممرضك / ممرضتك أو مستشارك بشأن الحصول على المساعدة إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض.
- إذا كنت تشعر بالانتشاء أو التمل بصفة منتظمة
- إذا كنت تشرب أو تتعاطى المخدرات رغم المشاكل التي تسببها لك.
- إذا كنت غير قادر على الإيفاء بوعدك للتوقف عن التعاطي أو التقليل منه.
- إذا كنت تكذب بشأن التعاطي، وخصوصاً بشأن مقدار أو عدد مرات الشرب أو تعاطي المخدرات.
- إذا أصبحت ميالاً للدفاع أو الغضب إذا تمت مواجهتك بشأن التعاطي.

- You withdraw from family and friends.
- You prefer the company of other drinkers or users.
- You become less involved in activities you used to enjoy.
- You talk a lot about alcohol or drugs.
- You believe you need to drink or use in order to have fun.
- You pressure others to drink or use.
- You hide or sneak alcohol, drugs or supplies.
- You get in trouble with the law.
- You take risks, such as driving when high or when drunk, or take sexual risks.
- You perform poorly at work or school due to using before, during or after work or class.
- You miss work or school due to substance use.
- You have blackouts – periods of time when using that you cannot remember.
- You have mood swings.
- You have depressed, hopeless or suicidal feelings.

- إذا كنت تنسحب بعيدًا عن الأسرة والأصدقاء.
- إذا كنت تفضل صحبة الآخرين من المغمورين أو المتعاطين.
- إذا أصبحت أقل اشتراكًا في الأنشطة التي اعتدت على الاستمتاع بها.
- إذا كنت تتحدث كثيرًا عن الكحوليات أو المخدرات.
- إذا كنت تعتقد في حاجتك إلى الشرب أو التعاطي من أجل الاستمتاع.
- إذا كنت تضغط على الآخرين من أجل الشرب أو التعاطي.
- إذا كنت تُخفي الكحوليات أو المخدرات أو الإمدادات وتهربها.
- إذا كنت تواجه مشاكل قانونية.
- إذا كنت تخاطر، مثل القيادة أثناء كونك منتهيًا أو مغمورًا، أو إذا كنت تُقدم على المخاطر الجنسية.
- إذا كان أداؤك في العمل أو المدرسة سيئًا بسبب التعاطي قبل العمل أو دخول الفصل أو أثناءه أو بعده.
- إذا كنت تتغيب عن العمل أو المدرسة بسبب تعاطي مواد الإدمان.
- إذا كنت تفقد الوعي – وهي الفترات التي لا تستطيع تذكرها أثناء التعاطي.
- إذا كنت تعاني من تقلبات مزاجية.
- إذا كان يمتدح شعور بالاكئاب أو اليأس أو الرغبة في الانتحار.

Hotlines

There is help available 24 hours a day for the person using the alcohol or drugs, as well as for family members and friends.

Alcoholics Anonymous	(614) 253-8501
Al-Anon / Al-Teen	(614) 253-2701 1-888-425-2666
Hope Hotline	(614) 228-4673
Ohio Tobacco Quitline	1-800-784-8669
Cocaine Hotline	(614) 443-2653
Narcotics Anonymous	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

الخطوط الساخنة

تتوافر المساعدة على مدار الأربع وعشرين ساعة للشخص الذي يتعاطى المخدرات أو الكحوليات، وكذلك لأفراد الأسرة والأصدقاء.

(614) 253-8501

مؤسسة المدمنين المجهولين
(Alcoholics Anonymous)

(614) 253-2701

برنامج Al-Teen أو Al-Anon

1-888-425-2666

(614) 228-4673

خدمة Hope Hotline

1-800-784-8669

خط الإقلاع عن التبغ بولاية أوهايو
(Ohio Tobacco Quitline)

(614) 443-2653

الخط الساخن لمدمني الكوكايين

1-800-451-3000

مؤسسة Narcotics Anonymous

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Substance Abuse or Dependence. Arabic