

خطوة بسيطة



يمكن أن تكون الشخص الذي يحافظ  
على سلامة عائلتك.

الأمر يبدأ بخطوة واحدة. عمل شجاع واحد.  
محادثة صادقة واحدة.

عندما يتعلق الأمر بمنع إساءة استخدام المواد  
الأفيونية، يمكنك إحداث فرق. تحدّث إلى مَنْ  
تحب، وشارك الحقائق معهم.

أوقف إدمان

المواد الأفيونية

أصبحت المواد الأفيونية الآن أحد الأسباب الرئيسية  
للوفيات الناجمة عن الإصابات في ولاية واشنطن.  
فإنه يُتوفى أشخاص جراء الجرعات الزائدة أكثر  
من حوادث السيارات.<sup>1</sup>



75 في المئة من إساءة استخدام المواد الأفيونية يبدأ  
باستخدام أدوية لم توصف لهم - يتم الحصول عليها  
عادة من أحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة.<sup>2</sup>



الأطفال أقل عرضة لتعاطي المخدرات بنسبة 50 في المئة  
عندما يتحدث إليهم أولياء الأمور حول مخاطر ذلك.<sup>2</sup>



تأثيرك مهم

احتفظ بأدويتك بعيدًا عن متناول الآخرين.

تحدّث مع مَنْ تحب عن مخاطر إدمان المواد الأفيونية.

تحدّث إلى طبيبك عن الطرق الأخرى لتخفيف الألم.  
وشجّع مَنْ تحب على فعل الشيء ذاته.

تخلّص من الأدوية غير المستعملة بأمان عبر  
أحد برامج استرجاع الأدوية بالقرب منك. تعرّف  
على مكان أحد البرامج عبر الموقع الإلكتروني  
**.TakeBackYourMeds.org**

# تعرف على الحقائق

ما هي المواد الأفيونية؟

المواد الأفيونية هي مجموعة معينة من العقاقير يشيع استخدامها لتسكين الألم.

يُعد مخدر الهيروين غير القانوني إحدى المواد الأفيونية، وكذلك العديد من أدوية تسكين الألم التي يصفها الأطباء.

من الممكن أن تؤثر المواد الأفيونية سلبيًا على مركز المكافأة في المخ. ومع الوقت، قد يحتاج المتعاطي إلى المزيد والمزيد؛ ما يجعل هذه الأدوية شديدة الإدمان.<sup>4</sup>

إذا وصف طبيب تناول إحدى المواد الأفيونية لك، فتحدّث إلى طبيبك عن الخيارات الأخرى.



## خيارات تسكين الألم الأخرى

تحدّث إلى مُقدّم خدمة سلوكية بشأن الإستراتيجيات التي يمكنها المساعدة في مواجهة الضغط النفسي.<sup>3</sup>



جرّب العلاج الطبيعي أو العلاجات الأخرى، مثل العلاج بالإبر الصينية أو التدليك.<sup>3</sup>



تعرف على المزيد عبر الموقع الإلكتروني

## GetTheFactsRx.com

المصادر: Washington State Department of Health<sup>1</sup> (وزارة الصحة في ولاية واشنطن)، Substance Abuse and Mental Health Services Administration<sup>2</sup> (إدارة خدمات إدمان المخدرات والصحة النفسية)، Center for Disease Control and Prevention<sup>3</sup> (مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها)، National Institute on Drug Abuse for Teens<sup>4</sup> (المعهد الوطني لإدمان المخدرات للمراهقين)

لمزيد من المعلومات، تفضّل بزيارة  
kingcounty.gov/overdose



### King County

Washington State  
Health Care Authority