



حضرت إلى قسم الطوارئ بعد تناول الكحول أو مواد مخدرة. تم فحصك وأصبح بإمكانك العودة إلى المنزل بأمان. توضح لك هذه الورقة كيف تعتني بنفسك وأين تجد الدعم.

ما هو؟

يغير الكحول والمخدرات طريقة عمل الدماغ والجسم. فقد تُبطئ التنفس وتؤثر في القلب وتُضعف القدرة على التقدير. ويصبح الخطر أكبر بكثير عند الخلط بينها أو مع الأدوية. قد يستمر تأثيرها ساعات طويلة، وقد تشعر بالتعب أو الارتجاف أو الحزن ليوم أو يومين بعدها.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- اطلب من شخص بالغ مسؤول أن يبقى معك خلال الـ 12 إلى 24 ساعة القادمة.
- لا تشرب الكحول ولا تستخدم أي مادة مخدرة اليوم.
- اشرب الماء وتناول وجبات صغيرة وخفيفة عندما تشعر بالقدرة على ذلك.
- استرح وتم على جنبك، وليس مستلقياً على ظهرك.
- لا تقُد السيارة أو الدراجة ولا تسبح ولا تستخدم الآلات حتى يصفو ذهنك تماماً.
- أبعد حبوب النوم والمسكنات القوية عن متناول يدك حتى تتعافى تماماً.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي خلال أسبوع للحديث عن صحتك وعن الدعم المتاح.
- إذا أردت التقليل أو التوقف، اسأل طبيبك عن خدمات الدعم والعلاج القريبة منك.
- إذا كنت قلقاً على مزاجك أو سلامتك، أخبر طبيبك أو شخصاً تثق به اليوم.

الأدوية

- تناول فقط الأدوية التي وصفها لك الطبيب اليوم، واتبع التعليمات على العلبة أو تعليمات طبيبك.
- لا تخط الكحول مع حبوب النوم أو المسكنات القوية أو أدوية القلق.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- عدم القدرة على الاستيقاظ أو صعوبة شديدة في إيقاظك
- تنفس بطيء أو مصحوب بصوت، أو يتوقف لفترات
- نوبة تشنّج، أو تشنّوش ذهني جديد
- تقيؤ الدم، أو التقيؤ مع نعاس شديد
- ألم في الصدر، أو نبض سريع جداً أو غير منتظم
- أفكار بإيذاء نفسك أو إنهاء حياتك

