



Arabic

# المخدرات: الحقائق الفعلية

## ما الذي يفعله:

تزيد المنبّهات الموجودة في الإكستازي من سرعة عمل الجهاز العصبي المركزي، وفي الوقت ذاته تؤثر أية مهلوسات في المخدر على الإدراك. يحدّ MDMA من الموانع الشخصية لدى المستخدم ويجعله أكثر يقظة وتودداً وحيوية. يبدأ مفعول الإكستازي خلال 20 دقيقة من استخدامه وينتج دفقة من الحبور تصل ذروتها بعد حوالي ساعة أخرى. ويمكن أن تستمر تأثيراته لمدة ثمان ساعات، يتبعها هبوط قد يكون مصحوباً بالتعب والاهتياج. تزداد قوة هذه التأثيرات إذا تم استخدام المخدر إلى جانب مخدرات أخرى، بما فيها الكحول.

## على المدى القصير:

يزيد الإكستازي ضغط الدم ودقات القلب ويرفع درجة حرارة الجسم. يفقد المستخدم الشهية على الطعام ويعرق كثيراً، بل أنه قد يتقيأ أيضاً. يمكن أن يسخن جسم البعض كثيراً، كما أن هناك تأثيرات جانبية شائعة مثل الشدّ على الفكّين بصورة لا إرادية، وصرف الأسنان، وتوسّع بؤبؤ العينين، فضلاً عن القلق والأرق خلال الهبوط. ويمكن أن يؤدي استخدام حبة في بيئة حارة رطبة (في حفلة رقص صاخبة أو حفلة جماعية لصيقة) إلى خسارة مياه الجسم، وإلى فشل القلب والموت على الرغم من ندرة ذلك. وهناك حالات معروفة جداً أيضاً عن أناس ارتفعت مستويات المياه في أجسامهم كثيراً وأصيبوا بتسمّم المياه ممّا أدى إلى انتفاخ الدماغ.

## الإكستازي

، (بيض)، eggs ،XTC ،MDMA ، (إكي)، eccy ،En C ،Ex ،E ، pingers ، بسكوت الديسكو (disco biscuits) ، حبوب ((pills)).



الإكستازي هو الاسم الشائع استعماله في الشارع لمادة Methylendioxyamphetamine (MDMA). والإكستازي أساساً منبه نو خصائص هلوسية يوجد في أغلب الأحيان على شكل أقراص (ومن هنا جاءت التسمية "حبوب") وبألوان عديدة تميّزها "أختام" مطبوعة عليها. ويتم استخدام هذا المخدر عادة بالبلع، لكن يمكن أيضاً سحقه أو استنشاقه.

لا يمكن التكهّن بتأثيرات كل حبة أو سميتها،  
ممّا يجعل حدوث جرعة مفرطة إمكانية حقيقية

## على المدى الطويل:

على الرغم من عدم وجود إثباتات قاطعة حتى الآن، فهناك أدلة متزايدة تشير إلى أن الاستخدام المتكرر للإكستازي له تأثير متلف للأعصاب في الدماغ. ويبلغ مستخدموه بكميات كبيرة عن ظهور أعراض الاكتئاب لديهم (مثل الخمول وتقلب المزاج)، وانخفاض مهارات التركيز، وتضرر الذاكرة. والسبب هو أن السروتونين في الدماغ يقل نتيجة استخدام الإكستازي. وتشير دراسات أجريت على حيوانات إلى أن نضوب السروتونين يمكن أن يستمر لفترة طويلة (لغاية ثلاث سنوات) بل وقد يكون دائماً.

## الحقيقة المجردة:

كما هو الحال بالنسبة لأي مخدر غير قانوني يتم تصنيعه في مختبرات بدائية بحدائق المنازل الخلفية، فإنه ليس هناك ما يمكن تسميته التحكم النوعية. ومع أنه من المفترض أن يكون العنصر الفعال في الإكستازي هو MDMA، فإن معظم الحبوب لا تحتوي عليه. لماذا؟

لأنه من الصعب الوصول إلى المواد الكيميائية الأساسية اللازمة للصنع ولأنه من المعقد تركيب هذه المواد كيميائياً. ويستخدم معظم صانعي الحبوب معدات غير متطورة ولا يترددون في عمل أي شيء للحد من التكاليف كلما أمكنهم ذلك.

ويجب أن نتذكر أنه بصرف النظر عما قد يعتقد أو يقوله تاجر المخدرات أو صاحبك الذي باعك الحبوب فإنه من المشكوك فيه جداً أن يكون على علم حقيقي بمصدر البضاعة، ناهيك بقدرته على تأكيد مستوى النوعية. فهو عادة يكرر فقط ما قاله له الشخص الذي أعطاه الحبوب، أياً كان ذلك الشخص. ومعنى هذا كله هو أنه بدلاً من شراء MDMA فإنه من المحتمل أكثر أنك تشتري خليطاً من الميثامفيتامين والمهلوسات المركبة الأخرى، بما فيها Paramethoxyamphetamines (PMA). ويمكن أن تشمل المكونات الرخيصة الأخرى التي تُستخدم لحشي حبوب الإكستازي الكافيين والكتامين (مهدئ للخيول) والباراسيتامول والإيبوبروفن.

## يجب التحكم الفعال بكمية الماء التي يتم شربها عند استخدام الإكستازي – إذ أن شرب الكثير جداً من الماء يمكن أن يكون بخطورة شرب القليل جداً

- PMA - هو مخدر من أنواع الأمفيتامين له خصائص المنبه والمهلوس معاً، وهو يُباع أحياناً على أنه إكستازي أو يوجد فيه. يظن الناس في الغالب أن حبوبه "وهمية"، لكونها أبطأ مفعولاً ولكن أقوى من MDMA، فيأخذون حبة أخرى منه، لكنهم بذلك يأخذون جرعة مفرطة. وقد أبلغ عن عدد من الوفيات بسبب ذلك.
- هناك زيت يسمى "سفرول" يُستخلص من جذور ولحاء وفاكهة نبتة الساسفراس لصنع MDMA. لكن من المعروف أن استخدام الساسفراس للبشر يؤدي إلى تلف دائم وسرطان في الكبد.
- من عام 2000 إلى 2004، سجّل النظام الوطني لمعلومات الوفيات غير الطبيعية 112 حالة وفاة ذات صلة بالإكستازي، كان المخدر نفسه سبب الوفاة الرئيسي في 46 بالمائة منها.
- يمكن أن تنجم متلازمة السروتونين عن استخدام الإكستازي أثناء استخدام الشخص لمضادات الاكتئاب، أو عن جرعة مفرطة. تشمل الأعراض الاحتياج والصداع والتشوش وعدم انتظام دقات القلب ورجف العضلات اللاإرادي وكذلك الغيبوبة والموت في الحالات الشديدة.

meth (مٲ)، crystal meth (كريستال مٲ)، d-meth (دي مٲ)، shabu (شابو)، tina (تينا)، glass (زجاج)



## على المدى القصير:

زيادة دقات القلب والتنفس وارتفاع ضغط الدم ومشاكل في الدورة الدموية والقلب. وهو يزيد الشهوة الجنسية، وبالتالي فإنه يزداد احتمال إقدام المستخدمين على تصرفات جنسية تنطوي على مخاطر، مما يؤدي إلى زيادة إمكانية الإصابة بعدوى منقولة جنسياً (STI).

## على المدى الطويل:

مع مرور الوقت، يؤدي الثلج إلى شيخوخة المستخدم فعلاً. كما أن حرقه يؤدي إلى ظهور الندبات والقروح وتلف الأوردة وارتفاع إمكانية الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الدم. يعاني المستخدمون بكميات كبيرة من تضرر الأسنان وتبقع الجلد وسوء التغذية وقصور عمل الرئتين وأوجاع وآلام عامة ومن المغص. وإلى جانب إمكانية الإصابة بسكتة دماغية، فقد تبين أيضاً أنه يؤثر على الصحة العقلية والوظيفة الإدراكية – إذ يعاني مستخدمو الثلج من التوهم المرضي والهوسات وفقدان الذاكرة والحرمان من النوم والذهان.

## الحقيقة المجردة:

الثلج واحد من أسوأ المخدرات الموجودة. ومن ناحية تأثيره الاجتماعي، يصبح الوصول إلى المخدر الأولوية الأولى والجامحة لكل المدمنين عليه، وهم في أغلب الأحيان يبدون العدوانية والعنف مما يبعدهم عن أقربائهم وأصدقائهم.

■ تشمل الغازات السامة التي تنتج من صنع الميث كلوريد الهيدروجين وحامض الهيدروكلوريك والأمونيا والفوسفين، وهي جميعها شديدة السمية للبشر.

الثلج هو الاسم المستخدم في الشارع لمركب ميثامفيتامين هيدروكلورايد البلوري الذي يمثل 90 بالمائة من كل الميثامفيتامين الذي تصادره الشرطة في أستراليا منذ منتصف تسعينيات القرن الماضي. والثلج الذي يكون عموماً على شكل مسحوق بلوري أو "صخور" عديمة اللون يمكن تدخينه أو استنشاقه أو حرقه.

## ما الذي يفعله:

يمكن أن يدوم "الصعود" أو "الدفق" الشديد الذي يولده استخدام الثلج لغاية 12 ساعة، تبعاً لعدد مرات استخدامه. يشعر المستخدمون بانتعاش وإثارة. يؤدي المخدر عمله بإغراق المتلقيات في الدماغ بالأمينات الأحادية. ومع تكرار الاستخدام تهلك هذه المتلقيات بحيث أن مستخدم الثلج يصبح غير قادر على الشعور بالمتعة بدون استخدام مزيد من الثلج. وهذا هو سبب طبيعته الإدمانية القوية، بدنياً ونفسياً على حد سواء.

# الماريوانا (القنب)

## ما الذي تفعله:

يتم امتصاص THC عبر الرئتين (أو المعدة) إلى مجرى الدم ونقله إلى الدماغ حيث يُغرق المتلقيات بالمواد الكيميائية المكافئة للدماغ. وعلى العموم، فإن تدخين القنب يعطي المستخدم شعوراً بالاسترخاء. كما أنه يزيد الشهية على الطعام، وهو يُعرف بالعامية بعقارة "استحضار الطعام".

## على المدى القصير:

صعوبة في التركيز، واختلال في التنسيق، واحمرار العينين، وجفاف الفم.

## على المدى الطويل:

أمراض تنفسية، سرطانات ذات صلة بالتدخين وانخفاض عدد المنى وحتى انخفاض الدافع الجنسي. يؤدي الاعتماد النفساني على هذا المخدر إلى زيادة الإهتياج وفقدان الذاكرة والاختلال العاطفي وقلة الحافز والتوهّم المرضي ونوبات الهلع، كما أن هناك رابطاً بالذهان والفصام العقلي في حالة مدخني الحشيشة بكثرة. ويمكن أن تكون هناك مضاعفات اجتماعية أيضاً – مثل مشاكل العلاقات مع العائلة والأصدقاء. وقد وُجد رابط مباشر أيضاً بين البطالة وسوء استخدام الماريوانا.

## الحقيقة المجردة:

كما هو الحال في استنشاق أي نوع ممّا يُعتبر أساساً فحماً محروقاً، فإن تدخين الحشيش هو أساساً سيء لك. وبما أن معظم الحشيشة التي تُباع هذه الأيام تُزرع بدون تربة، فهناك أدلة تركز على روايات مفادها استمرار وجود تركيز عالٍ من المواد الكيميائية السامة في النبتة عند تدخينها.

reefer ،dope ،(عشب) weed ،(حشيش) grass ،pot (سيجارة حشيش)، joint ،(سيجارة)، spliff ،ya(r)ndi ،rope (حب)، cone ،mull ،(كوز)، hash ،ganja ،bhang ،skunk ،(حشيش)،(chronic)



تنتج نبتة القنب ثلاثة منتجات مختلفة. فالماريوانا هي الورقة والرأس المزهري في النبتة الأنثى، وهي تحتوي على المادة الفعالة نفسانياً دلتا-9 tetrahydrocannabinol (THC). ينتج نبات القنب أيضاً حشيشة الكيف التي تُعرض بقوالب صغيرة ملوّنة (من الأصفر إلى الأسود) وزيت الحشيش. أما الشكل الأكثر شيوعاً من حيث الاستهلاك في أستراليا فهو تدخين أوراق النبتة وبراغم أزهارها الجافة إما كسيجارة أو شيشة.

**تشير البحوث إلى أن الرجال الذين يستهلكون كميات كبيرة من القنب يواجهون صعوبات في غرفة النوم، حيث يتعذّر على كثيرين منهم إنجاز المهمة\***

\*المصدر: Anthony Smith – دراسة في جامعة لاتروب

## ■ التأثيرات البدنية

يمكن أن يعاني مدمنو الحشيشة لفترات طويلة من الربو والتهاب الشعب الرئوية وسرطانات الفم والحلق والرئتين، وضعف التركيز، وتدهور الذاكرة، وصعوبات في التعلم، واضطرابات عقلية محتملة.

## ■ التأثيرات الاجتماعية

كذلك يقل احتمال إكمال مدخني الحشيشة لفترات طويلة تعليمهم في المدرسة أو كلية "تايف" أو الجامعة، وقد تبين وجود رابط مباشر بين البطالة وسوء استخدام الحشيشة. كما يمكن أن يواجه مستخدمو الحشيشة لفترات طويلة مشاكل في العلاقات مع العائلة والأصدقاء.

## ■ الحشيشة والقيادة

تبين البحوث الحديثة التي نشرها المركز الوطني لمنع القنب ومعلوماته (NCPIC) أن القيادة خلال فترة تأثر الشخص بالحشيشة يمكن أن يزيد من إمكانية وقوع حادث بنسبة 300 بالمائة.

## ■ الماريوانا والقانون

هل تحلم بقضاء إجازة في مدينة فوكيت المدارية؟ تحذير: إن تسجيل إدانة بحقك بسبب الماريوانا أو أي نوع من أنواع المخدرات الأخرى يمكن أن يؤخر خططك لقضاء الإجازة أو يقضي عليها تماماً. يقول Dennis Young، المدير التنفيذي لمؤسسة DRUG ARM في برزبن: "إذا تمت إدانتك بتهمة تتعلق بالقنب فإن ذلك سيمنعك من السفر إلى كثير من البلدان. كما أن ذلك يمكن أن يؤثر على خياراتك المستقبلية للدراسة والعمل. هناك كثيرون لا يدركون أو يفكرون بالمضاعفات القانونية طويلة الأجل".

**على الرغم من أن الكثيرين يعتقدون أن المراهقين "جميعاً يدخنون حشيشة الكيف" فإن أربعة من كل خمسة أستراليين مراهقين (14 - 19 سنة) لم يجربوه أبداً\*\***

\*\*المصدر: استطلاع العائلات الخاص بإستراتيجية المخدرات الوطنية (NDSHS).

# الكوكايين

ما الذي يفعله:

تبعاً لنوعية الكوكايين ونقاؤه، تعطي أشكاله الثلاثة دفقاً قوياً لمدة لا تدوم طويلاً ناتجاً من إطلاق مادة كيميائية عصبية تسمى دوبامين. وإلى جانب شعور الإثارة غير المعتاد، يشعر المستخدمون بثقة زائدة ويزداد كلامهم.

## على المدى القصير:

ازدياد دقات القلب، تملل، توهم مرضي وهلوسات، تشنجات عضلية وتقيؤ. واستهلاك الكثير من الكوكايين على مدى ساعات أو أيام يؤدي إلى "الانهيار" (أي الاكتئاب والخمول).

## على المدى الطويل:

ذهان الكوكايين - يتميز بالعنف والعدوانية في التصرف وتوهمات مرضية - بالإضافة إلى اضطرابات النوم وعدم القدرة على ممارسة الجنس والسكتات الدماغية والتشنج والفشل الكلوي. كذلك فإن استنشاق المخدر يتلف الأغشية الأنفية مما يمكن أن يؤدي في نهاية المطاف إلى انهيار الفاصل بين المنخرين. ويؤدي الحقن إلى تلف الأنسجة.

## الحقيقة المجرّدة:

مهما ادّعاه مصدر الكوكايين الذي تحصل عليه، فإن نقاء الكوكايين في أستراليا منخفض جداً بالمقارنة مع بعض البلدان الأخرى، لذلك فإن الكميات الموجودة محلياً يتم خلطها مع مخدرات أخرى مثل السريع والمنت ومسحوق الإكستازي.

Coke (كوك)، snow (ثلج)، Charlie (تشارلي) (كوكايين)  
التدخين: crack (شم)، rock (صخر)، base (قاعدة)، sugar  
block (قالب سكر)، freebase (قاعدة حرة)



الكوكايين منبّه يوجد على شكل مسحوق أبيض. وهو يُستنشق عادة، لكن يتم حقنه أيضاً أو بلعه أو حكه على اللثتين.

إن الجمع بين استخدام الكوكايين والكحول ينتج مادة كيميائية تسمى كوكاإثيلين، وهي أكثر سميّة للجسم من استخدام أي من هذين المخدرين لوحده.

## السرّيع (SPEED)

whiz (وز)، point (نقطة)، zip (زيب)، go-ee (غو-ي)، snow (جليد)، gas (غاز)، pure (صافي)، eve (حواء)، gogo (غوغو)

### على المدى القصير:

العرق الزائد، وزيادة سخونة الجسم، وضبابية الرؤية، والصداع، وصرف الأسنان، والشد بالفكين، والغثيان، والإسهال.

### على المدى الطويل:

كما في حالة مخدّر الثلج، يؤدي استخدام السرّيع إلى ظهور كبر السن بشكل كبير على المستخدم وإلى تدهور حالة الأسنان، ومشاكل في القلب، وخسارة الوزن، واحتمال حدوث سكتة دماغية، وزيادة كبيرة في احتمال حدوث الإدمان. وبالإضافة إلى المعاناة من ضعف التحكم العاطفي والتصرفات التوهمية أو القسرية، فإن المستخدمين المعتمدين على السرّيع يمكن أن يلجأوا إلى العنف والإساءة. كما أن هذا المخدّر مسؤول عن انهيار الكثير من الأسر والصدقات.

### الحقيقة المجرّدة:

السرّيع مخدّر "قذر" بصورة خاصة، إذ أنه يُخلط مع أي عدد من المخدّرات الأخرى بل وحتى مع مواد التنظيف لزيادة الربح منه. وإذا استخدمته لفترة طويلة فسيبدو عليك الضنى، كما ستسوّ حالة جلدك، وستتلف أسنانك، وقد تصبح تصرفاتك غير عقلانية وعدوانية بل وحتى عنيفة.



السرّيع هو أمفيتامين، وهو يتوفّر عموماً على شكل مسحوق شبه أبيض/أصفر، لكن يمكن أن يكون وردي اللون أو حتى بنياً - ويتراوح بين الناعم جداً والخشن إلى حد ما، أو على شكل سائل لزج في برشامات. يمكن بلع المخدّر أو تدخينه أو استنشاقه أو حقنه أو إدخاله عبر الشرج.

### ما الذي يفعله:

يعطي السرّيع، مثل كل أنواع الأمفيتامينات، دفقاً قوياً بعد استخدامه. وهو يؤدي عادة إلى زيادة الحيوية وكبح الشهية واليقظة، ويُعزى ذلك بصورة رئيسية إلى أن المخدّر يعمل على تسريع الرسائل بين الدماغ والجسم. وبالتالي، فإن معدّل التنفس ودقات القلب يزداد فضلاً عن ارتفاع ضغط الدم.

**"ذهان السرّيع" أمر شائع مع استخدام أية جرعة مفرطة من الأمفيتامينات وهو يشبه إلى حد بعيد الفصام العقلي الناجم عن التوهّم المرضي**

G (جي)، fantasy (فنتازي)، سائل E، grievous bodily harm (GBH) (أذى بدني خطير)



Gamma-hydroxybutyrate أو GHB مخدر يشيع وجوده في مسارح الرقص ويُشار إليه أحياناً بعبارة إكستازي سائل نظراً لسمّياته المحفّزة والمثيرة للغبطة وكذلك للشبّق كما يُقال. إلاّ أنه من الناحية الكيميائية لا علاقة له بـ MDMA على الإطلاق. وهو مالح قليلاً من حيث الطعم، وعديم اللون والرائحة.

### ما الذي يفعله:

تم تطوير هذا المخدر أصلاً كمادة تخدير عامة، وتأثيره الإجمالي هو أنه مهدئ. يشعر المستخدمون بتلاشي الموانع الذاتية وبالنعاس عموماً. ويمكن أن يؤدي أخذ جرعة مفرطة منه إلى فقدان الوعي والتشنج والتقيؤ، بينما يشكل خلطه مع الكحول إلى خطر كبير ويمكن أن يؤدي إلى فشل تنفسي كامل وذبحه قلبية وإلى الموت. والأسوأ من ذلك أنه يمكن أن يؤدي إلى الإدمان البدني والنفساني – وينجم عن الانسحاب منه الأرق والقلق والحساسية تجاه الضوء والأصوات المرتفعة، وتضاؤل قوة الاستجابات العقلية.

### الحقيقة المجردة:

يكمن الخطر الرئيسي الذي يواجهه مستخدمو GHB في أخذ جرعة مفرطة تؤدي إلى الموت. فعلى الرغم من تلميحات مورّد هذا المخدر، لن تكون لديك أية فكرة عن مدى قوة أو تخفيف أية شحنة منه، وهكذا يكون من الصعب أن تتأكد تماماً من مقدار ما يُعتبر جرعة "مأمونة". إنه أمر لا يستحق المجازفة.

يمكن أن يؤدي GHB إلى التسمّم السريع عند خلطه مع الكحول – وهذا هو سبب تورّط الناس غالباً في استخدامه في "خلط المشروب المشكوك بأمره"

# المخفّضات

## على المدى القصير:

دوخة، تشوّش، ارتخاء النطق، سطحية التنفس، اختلال التنسيق والحكم على الأمور، وانخفاض ضغط الدم. من الخطر معالجة نفسك بالمخفّضات وأنت تحت تأثير مخدّرات أخرى، إذ أن ذلك يمكن أن يؤدي إلى الفشل التنفسي بل وحتى الموت.

## على المدى الطويل:

تؤدي كثير من المخفّضات أو البربتيوريات إلى الإدمان أيضاً إذا استُخدمت بانتظام، وتشمل أعراض الانسحاب عدم النوم ونوبات الهلع والقلق.

## الحقيقة المجرّدة:

القصّد هو أن يقوم طبيب بوصف المخفّضات لأسباب محددة وليس للهبوط من استخدام مخدّرات أخرى. إذا كنت تستخدمها للهبوط من استخدام مخدّرات أخرى فقط فإنه من الأفضل أن تنام. إذا استخدمت منها أكثر ممّا يجب، أو إذا خلطتها مع تشكيلة من المخدّرات غير المناسبة، فإنك تخاطر بحدوث غيبوبة أو بموتك.

benzos (بنزوس)، (ترانكس) serries , tranks (سرين)، mandies (ماندينز)، sleepers (منومات))

تعمل المخفّضات، التي تُعرف أيضاً باسم "المهبطات"، على إبطاء أو تقليل وظيفة الدماغ والجسم. هذه المخدّرات التي تُستخدم بصورة رئيسية كأدوية بوصفات طبية أصبحت أيضاً من المواد "غير القانونية" أو المعدّلة للمزاج الشائعة الاستخدام. وهي يمكن أن تسبب أي شيء بدءاً من الشعور بالاسترخاء والهدوء المعتدل إلى التسكين والغياب الكامل عن الوعي.

## ما الذي تفعله:

يمكن أن تعمل المخفّضات كمخدّرات للجهاز العصبي المركزي فتحدّ من الشعور بالقلق أو الضغط النفسي أو التوهّم المرضي. كما أنها تخفف من الأرق وتريح عضلات الجسم. ويبلغ المستخدمون في الغالب عن تحسّن في المزاج وشعور بمزيد من حب المخالطة الاجتماعية. وفيما يتعلق بمسرح المخدّرات، فإن المخفّضات يمكن استخدامها "كمضاد سموم" بدائي، للتغلّب على أعراض الانسحاب أو "الهبوط" من استخدام منبّهات غير قانونية أخرى.

إذا تم خلط المخفّضات مع الكحول فإنها تخفّض سرعة تنفّسك إلى النقطة التي تتوقف معها عن التنفّس

## هل تحتاج لمساعدة؟

الرجاء ملاحظة أن بعض المؤسسات المدرجة قد توفر خدماتها ومواردها باللغة الإنكليزية فقط.

### NATIONAL DRUGS CAMPAIGN (حملة المخدرات الوطنية)

1800 250 015 (مكالمة مجانية)

[www.australia.gov.au/drugs](http://www.australia.gov.au/drugs)

للحصول على معلومات عن الحملة أو لمعرفة المزيد عن المعلومات وخدمات الدعم في ولايتك/مقاطعتك.

### ALCOHOL INFORMATION (مكالمة مجانية)

[www.alcohol.gov.au](http://www.alcohol.gov.au)

هو الموقع الوطني لمعلومات الكحول التابع للحكومة الأسترالية والذي أقامته دائرة الصحة والشيخوخة

### THE NATIONAL CANNABIS PREVENTION AND INFORMATION CENTRE (NCPIC) (المركز الوطني لمنع القنب ومعلوماته)

1800 304 050 (مكالمة مجانية)

[www.ncpic.org.au](http://www.ncpic.org.au)

يهدف المركز الوطني لمنع القنب ومعلوماته (NCPIC) إلى تقليص استخدام القنب في أستراليا وذلك بمنع استخدامه وتوفير المعلومات المرتكزة على الأدلة والتدخلات للمجتمع.

### TED NOFFS FOUNDATION (مؤسسة تد نوفس)

1800 151 045 (مكالمة مجانية)

[www.noffs.org.au](http://www.noffs.org.au)

توفر خدمات ضرورية لصغار السن وأفراد عائلاتهم الذين يواجهون مشاكل تتعلق بالمخدرات والكحول والأزمات المتصلة بها.

### TURNING POINT (نقطة التحوّل)

1800 888 236 (مكالمة مجانية)

[www.turningpoint.org.au](http://www.turningpoint.org.au)

تسعى Turning Point إلى تحسين وتعزير صحة وسلامة الأفراد والمجتمعات ممن يعيشون مع الأضرار المتعلقة بالكحول والمخدرات الأخرى ويتأثرون بها.

### AUSTRALIAN DRUG FOUNDATION (ADF) (مؤسسة المخدرات الأسترالية)

[www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)

معلومات شاملة عن المخدرات، بما فيها آخر البحوث ونشرات المعلومات وآخر معلومات المؤتمرات والأخبار والسياسة الحكومية وغيرها كثير.

### AUSTRALIAN DRUG INFORMATION NETWORK (ADIN)

(الشبكة الأسترالية لمعلومات المخدرات)

[www.adin.com.au](http://www.adin.com.au)

توفر ADIN وصولاً سهلاً إلى أكثر من 1200 موقع إلكتروني تمت مراجعتها مهنيًا وتربطها بوكالات الكحول والمخدرات - من المجموعات الإقليمية الصغيرة إلى المؤسسات الوطنية.

### DRUG ARM (ذراع المخدرات)

1300 656 800

[www.drugarm.com.au](http://www.drugarm.com.au)

DRUG ARM Australasia مؤسسة غير حكومية وغير ربحية تكّرس جهودها لتعزيز أسلوب الحياة الصحي بدون استخدام المخدرات غير القانونية.

### FAMILY DRUG SUPPORT (الدعم العائلي في موضوع المخدرات)

1300 368 186 (مكالمة محلية)

[www.fds.org.au](http://www.fds.org.au)

مؤسسة للذين يحتاجون لمساعدة في موضوع شخص عزيز عليهم. وهي مكونة من متطوعين ذوي خبرة مباشرة في الأزمات الناجمة عن وجود شخص لديه مشاكل مخدرات في العائلة.

## MOODGYM

[www.moodgym.anu.edu.au](http://www.moodgym.anu.edu.au)

MoodGym عبارة عن برنامج تفاعلي خلاق على الإنترنت للوقاية من أعراض الاكتئاب والحد منها. وقد صُمم لصغار السن، لكنه مفيد للناس من مختلف الأعمار.

## BEYONDBLUE

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

مبادرة الاكتئاب الوطنية. نفتح عيوننا لرؤية الاكتئاب في كل أنحاء أستراليا.

## HEADSPACE

[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

توفر headspace الدعم والمعلومات والخدمات للسلامة العقلية والصحية لصغار السن وعائلاتهم في كل أنحاء أستراليا.

## NATIONAL RELAY SERVICE

(الخدمة الوطنية لنقل المعلومات)

أرقام الاتصال لنقل المعلومات 24 ساعة في اليوم TTY/صوت 13 36 77، تحدث واسمع (SSR) 1300 555 727

الخدمة الوطنية لنقل المعلومات هي خدمة هاتفية للوصول تشمل كل أنحاء أستراليا تُقدّم للصم أو الذين لديهم مشاكل في السمع أو النطق.

لا تنس أنك إذا استخدمت هاتف موبايل للاتصال بالأرقام المدرجة أعلاه سيتم استيفاء الرسوم المنطبقة على هواتف الموبايل منك.

## BEACON FOUNDATION

(مؤسسة المنار)

[www.beaconfoundation.net](http://www.beaconfoundation.net)

Beacon Foundation هي مؤسسة وطنية غير ربحية تسعى إلى توجيه مواقف الأستراليين وثقافتهم بحيث يكون كل شاب إرادة مستقلة لتحقيق النجاح الشخصي لنفسه ولمجتمعه.

## KIDSHHELP LINE

(خط مساعدة الأطفال)

1800 551 800 (مكالمة مجانية)

[www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au)

خدمة إرشادية وطنية على الهاتف والإنترنت لصغار السن بين سن 5 سنوات و25 سنة. وهي مجانية وبدون ذكر الاسم وسريّة تماماً.

## LIFELINE

(خط الحياة)

13 11 14 (مكالمة محلية)

[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

خدمة إرشادات هاتفية وطنية على أساس 24 ساعة في اليوم لمساعدتك في أية مشاكل مهما كانت كبيرة أو صغيرة.

## OXYGEN

(أوكسيجين)

[www.oxygen.org.au](http://www.oxygen.org.au)

تشجّع OxyGen على خيارات أسلوب الحياة الصحي وتقدّم أنشطة تفاعلية ومعلومات عن التبغ لصغار السن.

## REACH OUT

(إلى الأمام)

[www.reachout.com](http://www.reachout.com)

مكان على الإنترنت يمكنك العثور فيه على المعلومات التي تحتاجها عن قضايا الصحة العقلية وعن حيّز لقضاء بعض الوقت فيه. إلى الأمام. إلى المعرفة. إلى التقدّم.