

## كيف تعرف إذا كان الأمر مشكلة متعلقة بشرب الكحول (How to Tell if It's a Drinking Problem)

من المرجح أنك تقرأ هذا لاعتقادك أنك (أو أحد الأشخاص الذين تعرفهم) قد تكون لديك مشكلة متعلقة بشرب الكحول. ولكنك قد لا تكون متأكدًا. قد تكون لديك فكرة عما يبدو عليه الشخص الذي لديه مشكلة مع شرب الكحول وكيف يتصرف، ولكنها فقط لا تتناسب مع الموقف الذي تمر به. هل يعني ذلك أنه لا توجد مشكلة؟

### ما نوع الشخص الذي قد يواجه مشكلة بسبب شرب الكحول؟ (What kind of person becomes a problem drinker?)

جميع أنواع الأشخاص قد يواجهون مشكلات بسبب شرب الكحول. ولا توجد طريقة واحدة لوصف الشخص الذي يعاني من مشكلة متعلقة بشرب الكحول. يعتقد الكثيرون أن الأشخاص الذين يواجهون مشكلات بسبب شرب الكحول لا يعملون ولا يدفعون فواتيرهم ولا يفون بمسؤولياتهم، أو أنهم يجب أن يشربوا الكحول كل يوم. ولكن الأمر ليس كذلك. عندما تستمر في فعل شيء ما بالرغم من عواقبه السلبية، فهذا يعد مشكلة. من الممكن أن يعاني أي شخص من مشكلة متعلقة بشرب الكحول.

يختلف جميع الأشخاص الذين يعانون من مشكلات متعلقة بشرب الكحول عن بعضهم البعض. فهم يشربون الكحول بطريقة مختلفة ويعانون من مشكلات مختلفة ويعيشون حيوات مختلفة. الأشخاص الذين يعانون من مشكلات متعلقة بشرب الكحول قد:

- يشربون الكحول كل يوم
- يشربون الكحول فقط في عطلات نهاية الأسبوع
- يسرفون في شرب الكحول كل بضعة أشهر
- لا يشربون الكحول على الإطلاق (إذا كانوا في مرحلة التعافي)

فيما يلي مثالان على ما قد تبدو عليه المشكلة المتعلقة بشرب الكحول. تذكر أن هذه مجرد أمثلة ولا تصف جميع الأشخاص الذين يواجهون مشكلات بسبب شرب الكحول.

### المثال 1: بيل (Example 1: Bill)

بيل هو رئيس العمال في أحد مواقع البناء. وهو متزوج من ليندا ولديهما ابنتان في عمر المراهقة. بعد العمل، دائمًا ما يشرب بيل 4 أو 5 أكواب من الجعة قبل العشاء. ثم يشرب عدد أكبر حتى يغفو وهو يشاهد التلفزيون. كان بيل يعاني من مشكلات في العمل. وسأله رئيسه في العمل ما إذا كانت لديه مشكلة متعلقة بشرب الكحول. عندما يخرج بيل برفقة ليندا، دائمًا ما يسرف في شرب الكحول، حتى وإن قال إنه يخطط لشرب مشروب كحولي واحد أو اثنين فقط.

وقد أخبرت ليندا بيل أنها لا تحبه أن يشرب الكحول لهذه الدرجة وأنه يسبب لها الإحراج عندما يثمل. ويخبرها بيل أنها لا تعرف كيف تستمتع بوقتها. وقد حاولت أن تتحدث مع بيل بشأن هذا الأمر، ولكنها لا تشعر أنها تنجح في إقناعه. عندما تخبر ليندا بيل أنه يحتاج إلى المساعدة، يصرخ في وجهها ويلقي بالأشياء. تخاف ليندا من بيل عندما يشرب الكحول. وكثيرًا ما تفكر في أن تتطلق منه. اعتاد بيل أن يُقَل البنيتين إلى المدرسة كل صباح. ولكن، منذ شهرين تقريبًا تم إيقاف بيل بتهمة القيادة تحت تأثير الكحول وفقد رخصة قيادته.

### المثال 2: كارلي (Example 2: Carly)

كارلي في عامها الجامعي الأول. هي وصديقتها كانا يتساجران كثيرًا مؤخرًا بشأن شربها للكحول. عندما يخرجان، تشمل كارلي وتقول وتفعل أشياء تسبب الإحراج لكل منهما. وقد قال صديق كارلي أنه بحاجة إلى قضاء بعض الوقت بعيدًا عن كارلي ليفكر بشأن علاقتهما. والآن بدلًا من الخروج، تقضي كارلي كل عطلة نهاية أسبوع في المنزل وتشرب الكحول. وقد فونت بضعة صفوف بسبب شربها



للكحول. وتراجعت درجاتها. أنفقت كارلي معظم الأموال التي أقرضها إياها والداها على الكحول. وهي الآن لا تمتلك أي أموال. أرسل إليها أصدقائها رسائل يسألون فيها عن مكانها. ولكنها لم تعاود الاتصال بهم أو ترد على رسائلهم.

كل من بيل وكارلي يعاني من مشكلة متعلقة بالكحول. ولكنهما شخصان مختلفان ويعانيان من مشكلات مختلفة. وكلاهما سيحتاج إلى أنواع مختلفة من المساعدة.

## هل توجد مشكلة؟ (Is there a problem?)

حوالي 80 في المائة من سكان ألبرتا يشربون الكحول. لا يعاني معظم الأشخاص من مشكلات متعلقة بشرب الكحول، ولكن بعض الأشخاص يعانون منها. ومن المرجح أن تكون هناك مشكلة إذا واصل الشخص شرب الكحول حتى وإن كانت لذلك آثار سلبية على حياته.

يمكن أن تتراوح شدة المشكلات المتعلقة بالكحول بين طفيفة وسيئة جدًا. وفيما يلي بعض العوامل التي ينبغي التفكير فيها:

- كمية الكحول التي يشربها الشخص
- معدل شرب الشخص للكحول
- إذا كان الشخص غير قادر على الالتزام بالحدود (يقول أنه سيتناول مشروبين كحوليين فقط ثم يشرب حتى يثمل)
- الانغماس في شرب الكحول
- تلقي تعليقات من الآخرين تفيد بأن لديهم مخاوف بشأن شرب الشخص للكحول

لا تقتصر علامات وجود مشكلة متعلقة بشرب الكحول على العوامل المذكورة أعلاه. فالشخص الذي لديه مشكلة متعلقة بشرب الكحول عادةً ما يعاني من مشكلات في بعض هذه الجوانب أو جميعها:

- الأسرة
- العمل
- الصحة
- الأصدقاء
- القانون
- المال

دعنا نفكر في تأثير مشكلة بيل المتعلقة بشرب الكحول على حياته. العلامات الواضحة على أن بيل يعاني من مشكلة متعلقة بشرب الكحول هي أنه:

- يشرب الكثير من الكحول (أكثر من 40 كأسًا أسبوعيًا)
- يصبح عدوانيًا عندما يحاول أحدهم الحديث معه بشأن شرب الكحول
- جعل رئيسه في العمل يتحدث معه بشأن شرب الكحول
- واجه مشكلات قانونية بسبب شرب الكحول
- يستمر في شرب الكحول على الرغم من معرفته أن ذلك يسبب مشكلات

شرب كارلي للكحول يسبب مشكلات أيضًا، ولكن تختلف مشكلاتها عن مشكلات بيل. العلامات الواضحة على أن كارلي تعاني من مشكلة متعلقة بشرب الكحول هي أنها:

- تختار البقاء في المنزل وشرب الكحول بدلًا من الخروج مع أصدقائها
- تتغيب عن الجامعة ودرجاتها تنخفض
- تواجه مشكلات مالية بسبب شرب الكحول
- تشرب الكحول بطريقة للتعامل مع المشكلات
- عندما تشرب الكحول تفعل وتقول أشياء تندم عليها لاحقًا
- تشرب الكحول ويؤثر هذا على علاقاتها بالأشخاص المقربين منها

يحتاج كل من بيل وكارلي إلى تلقي المساعدة للتعافي من مشكلة شرب الكحول لديهما، ولكنهما قد يحصلان على نوعين مختلفين من المساعدة.

## ما الذي يمكنني قوله للمساعدة؟ (What can I say to help?)

إن التعبير عن الحب والاهتمام لصديق أو فرد من الأسرة يعاني من مشكلة متعلقة بشرب الكحول يمكن أن يكون صعبًا. أحيانًا يكون الأمر أكثر صعوبة لأن الشخص قد يظن أن كل شيء على ما يرام وأنك من يعاني من مشكلة. وهذه ردود أفعال طبيعية. أهم شيء يجب تذكره هو أنك لا تستطيع تغيير أي شخص أو جعله يرى الأشياء بالطريقة التي تراها.

إذا أردت التحدث مع صديقك أو أحد أفراد أسرتك بشأن شرب الكحول، فركز على ما تشعر به تجاه الأمر. على سبيل المثال، يمكن أن يقول صديق كارلي "عندما ثملت وفقدت الوعي في حفل ذكرى زواج والدي، شعرت بغضب وإحراج شديدين." ركز صديق كارلي على حدث حقيقي ووضح ما شعر به بسبب هذا الحدث.

كن داعمًا وقل ما تشعر به تجاه الشخص بوضوح. على سبيل المثال، "أنا أحبك كثيرًا وأنا قلق بشأن شربك للكحول وتأثيره على حياتك وعلى علاقتنا."

إن استطعت، قل ما تريده أو تتوقعه من الشخص بوضوح. على سبيل المثال، "أرغب في أن تقوم بزيارة مستشار لعلاج مشكلة شرب الكحول لديك." إذا لم تتلق ردًا إيجابيًا، فقد تحتاج إلى وضع حدود للأشياء التي تنوي فعلها. والحد الذي تضعه ينبغي أن يكون شيئًا يمكنك الالتزام به. فلا تقل أنك ستنتقل من المنزل إذا لم يتوقف الشخص عن الشرب إلا إذا كنت تنوي فعلًا القيام بذلك.

من المهم للغاية أن تعتني بنفسك أولاً. إذا كان شرب الكحول يسبب لك الكثير من التوتر لدرجة تجعلك لا تستطيع أداء وظائفك بطريقة طبيعية، فقد تحتاج إلى زيارة مستشار. يمكنك زيارة مستشار بخصوص مشكلة متعلقة بشرب الكحول يعاني منها شخص آخر حتى إذا لم يكن هذا الشخص سيحصل على المساعدة.

## ما نوع المساعدة التي يمكنني الحصول عليها؟ (What kind of help can I get?)

هناك أنواع مختلفة من المساعدة للأشخاص الذين يعانون من مشكلة متعلقة بشرب الكحول مثل:

- المطبوعات
- الكتب
- مقاطع الفيديو أو أقراص DVD
- جلسات لتقديم المعلومات بشأن الإقلاع عن شرب الكحول
- برامج العلاج المقدمة للمرضى الداخليين والخارجيين
- مجموعات الدعم الذاتي مثل مجموعة مدمني الكحول المجهولين (Alcoholics Anonymous, AA)

يمكنك البدء بالقراءة حول المشكلات المتعلقة بشرب الكحول أو تحديد موعد لزيارة أحد المستشارين.

إذا قرر صديقك أو أحد أفراد أسرتك الحصول على المساعدة، فهناك خدمات متاحة لهما. إذا كان لديك صديق أو فرد من الأسرة يعاني من مشكلة متعلقة بشرب الكحول، يمكنك الحصول على المساعدة (حتى وإن لم يكن الشخص الذي يعاني من المشكلة المتعلقة بشرب الكحول في مرحلة التعافي) من خلال:

- الاستشارات الأسرية
- البرامج الأسرية في عطلات نهاية الأسبوع
- مجموعات الأطفال
- برامج المساعدة الذاتية (مثل Al-Anon and Alateen)

للحصول على معلومات صحية عامة ومشورة من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، اتصل بخدمة Health Link على الرقم 811.

إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، فما عليك سوى ذكر اللغة التي تحتاج إليها.

سارية اعتبارًا من: 7 مايو 2019

المؤلف: Addiction & Mental Health, Alberta Health Services

هذه المادة معدة لأغراض تقديم المعلومات فقط. وينبغي ألا تحل محل المشورة الطبية أو التوجيه أو العلاج الطبي. إذا كانت لديك أسئلة، فتحدث مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية المناسب.