

Aalkolada iyo Naas-nuujinta



Haddii aad samayso qorshe yar waxaad marmarka qaar cabbi kartaa khamriga iyo naas-nuujinta.

Ammaan ma aha inaad nuujiso ilmahaaga adigoo aalkolo la qaadanaya waxyaabaha kale ee hoos u dhaca keena sida benzodiazepines ama opioids-ka.

Waa maxay aalkolo?

Aalkolada waa “hoos u dhige” kaas oo hoos u dhigaya neefsashadaada, garaaca wadnahaaga iyo fariimaha u dhexeeya maskaxdaada iyo jidhkaaga. Aalkolada waxay ku jirtaa biirka, khamriga, cabitaannada macsarada, iyo daawooyinka qaarkood.

Aalkolada ma geli kartaa caanaha dadka?

Haa. Qadarka aalkolada ee laabtaada/caanaha naaska ku jira waxay la mid noqon doontaa cadadka aalkolada ee ku jirta dhiiggaaga. Heerarka aalkolada ayaa caadi ahaan ugu sarreeya caanahaaga 30-60 daqiiqo kadib markaad cabto aalkolo. Waxay gabi ahaanba ka baxdaa 2-3 saacadood kadib markaad cabto hal cabitaan.

Waxa la sameeyo kahor, inta lagu jiro, iyo kadib cabida aalkolada

Kahor intaadan cabin aalkolada:

- Qorshee quudinta ilmahaaga. Iska maal oo kaydi caanahaaga, iibso caanaha dhallaanka, ama iibso caanaha laga soo maalay naas kale.
- Cun cunto oo shub caanaha kahor intaadan bilaabin cabitaanka. Shubida caanaha iyo cunista waxay labadaba hoos u dhigaan inta aalkolo ah ee jirkaagu nuugi doono.

Kadib cabbitaanka aalkolada:

- Waxaad ilmahaaga ku quudin kartaa caanaha dhallaanka, caanaha naga soo maalay naas kale, ama caanaha aad shubtay kahor intaadan cabbin aalkolada.
- Waad iska maali kartaa caanaha si raaxo leh oo waad iska tuuri kartaa caanahaaga ilaa caanahaaga aalkolo la'aan ka noqdo.
- Iska maalitaanka caanaha inta jeer ee aad nuujiso ilmahaaga ayaa ah hab wanaagsan oo aad ku ilaalin karto caanahaaga.
- Waxaad isticmaali kartaa faashada lagu baaro aalkolada laabta/caanaha naaska si aad u ogaato in caanahaaga aanu lahayn aalkolo iyo in kale.

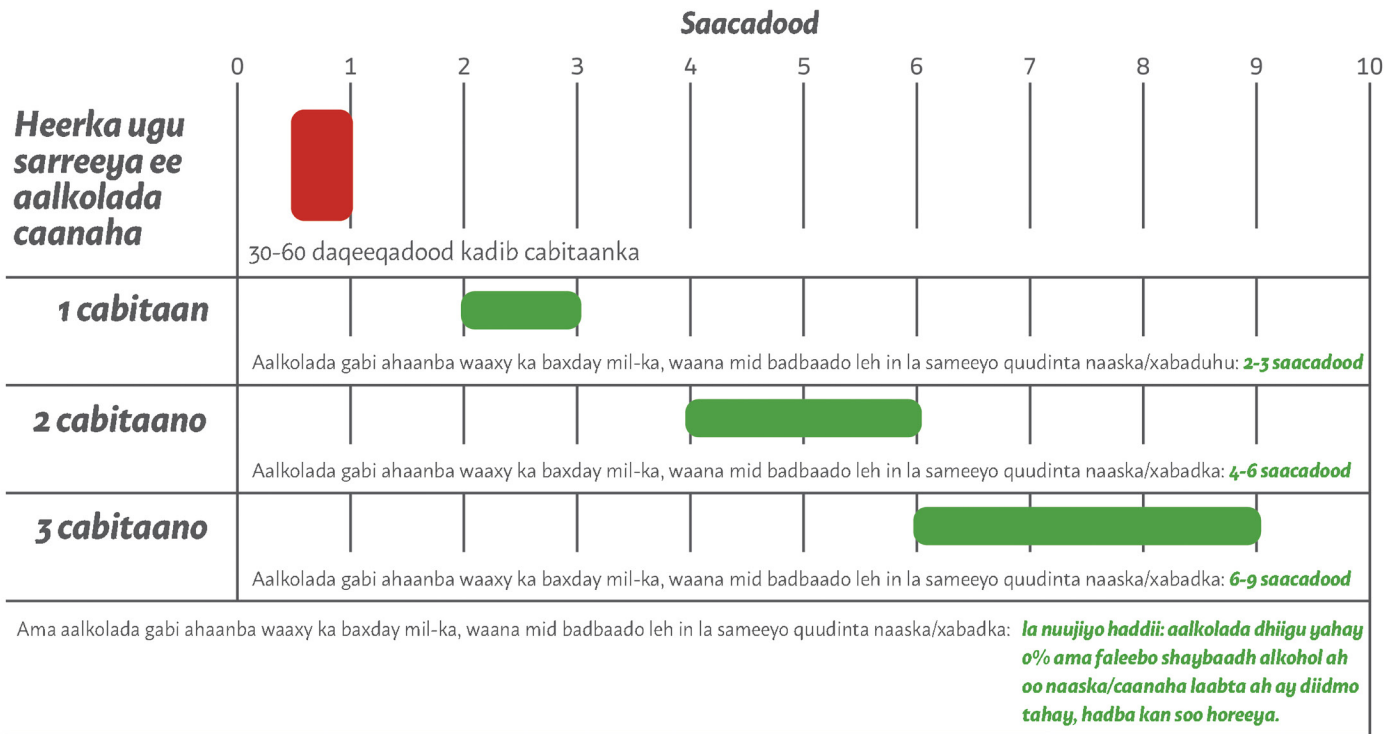
Intee in le'eg ayaad iska maallaysaa oo aad iska tuuraysaa caanahaaga kahor inta aanad naaska nuujin?

Haddii miisaankaada uu yahay:	Waa in aad sugto intan dheer halkii cabitaan caadiga ah kahor naasnuujinta/jaqsiinta (cunadaadi waxay ahaan doontaa mid aan alkohol lahayn):
90 rodol (lb) (40.8 kiilo (kl))	2 saacadood 50 daqiiqo (170 daqiiqo)
120 lb (52.2 kiilo)	2 saacadood 30 daqiiqo (150 daqiiqo)
150 lb (68.0 kiilo)	2 saacadood 14 daqiiqo (134 daqiiqo)
180 lb (81.6 kiilo)	2 saacadood 1 daqiiqo (121 daqiiqo)
210 lb (95.3 kiilo)	1 saacadood 51 daqiiqo (111 daqiiqo)

Waa maxay cabitaanka caadiga ah?



Aalkolada ku jirta caanahaaga kadib markaad cabto



Ilaalinta caafimaadkaaga iyo badbaadada ilmahaaga

- Qaado fitamiino badan oo iodine leh oo cun miraha iyo khudaarta midabada dhalaalaya leh si aad u kordhiso nafaqada caanahaaga.
- La hadal daryeel-bixiyaha caafimaadka ee ilmahaaga haddii ilmahaagu uu ka hurdo badan yahay sida caadiga ah, ay ku adag tahay wax cunida ama uu qabo calool-fadhi.
- Raadso ilma haaye wakhtiga aad sakhraansan tahay.
- Ha wadin gaari inta aad khamriga cabsan tahay.
- Iska ilaali inaad la seexato ilmahaaga ka dib markaad cabto khamriga. Waxaad halis sare ugu jirtaa inaad si lama filaan ah u caburiso ilmahaaga. Habka ugu badbaadsan ee hurdada waa in aad isla qolka kula wadaagto ilmahaaga sariirtooda.
- Waxaad yarayn kartaa waxyeelada taban ee u imaan karta ilmahaaga adiga oo cabba khamri yar, cabbista wakhtiyo aan badnayn, iyo inaad sugto ilaa caanahaaga kaga baxayso aalkolada si aad u nuujiso ilmahaaga.
- U kaydi khamriga iyo mukhaadaraadka si ammaan ah. Tani waxay si gaar ah muhiim u tahay haddii socod barad ama carruur kale ay guriga joogaan.



- **Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu laqay aalkolo**, ka wac Poison Control (Qeybta Xakamaynta Sunta) 800-222-1222.
- **Wac 911** haddii ilmahaagu uu neefsigiisu yar yahay, uu joojiyo neefsashada, ay adag tahay inuu tooso, uu leeyahay maqaar ama faruuryo buluug u eg, uu caajis yahay, hurdo badan yahay, ama uu leeyahay matag iyo/ama shuban aan joogsanin.



Sida aalkoladu ay u saameyn karto dhallaanka

Aalkoladu waxay ka dhigi kartaa dhallaanka mid xanaaq badan, feejignaan yar, oo is dhexgal yar sameeya, waxay carqaladeeyaan nidaamka hurdada, waxayna sababi karaan calool xanuun iyo matag. Waxa kale oo ay saameyn xun ku leedahay korritaanka jireed iyo maskaxeed ee dhallaankaaga waxayna sababi kartaa dhibaatooyinka korritaanka ee la xiriira hoormoonka.

Ammaan ma aha inaad nuujiso ilmahaaga adigoo aalkolo la qaadanaya benzodiazepines, opioids-ka ama waxyaabaha kale ee hoos u dhaca sababa.

Aalkolada iyo Naas-nuujinta

Aalkolada waxay carqaladeeysaa hormoonnada muhiimka u ah nuujinta iyo hoos u dhigista caanaha. Ka dib marka ay cabbaan 1-2 cabitaano, waalidiinta naaska nuujiya waxay soo saaraan $\frac{3}{4}$ caano badan sida marka ay miyir qabaan. Iska ilaali inaad cabto aalkolo ilaa ay caanahaagu soo galaan, ama haddii ay kugu adag tahay sida caano yar iyo/ama dhibaato kaa haysato hoos u dhac.

Yaraynta cabitaankaaga khamriga

Miyaad cabtaa wax ka badan hal cabitaan oo caadi ah maalintii, cabbitaan xad-dhaaf ah (4+ cabitaan oo hal mar ah), ama ma dareentaa inaad cabto wax ka yar inta aad sida caadiga ah cabto? La hadal daryeel-bixiyahaaga caafimaad ama wac [Washington Recovery Help Line \(Khadka Caawinta Soo kabashada Washington\)](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) 866-789-1511 si aad u hesho taageero ama macluumaad ku saabsan sida loo joojiyo ama loo yareeyo isticmaalkaaga.

Dadku waxay isticmaalaan erayo kala duwan si ay u qeexaan xubnaha jirkooda. Qaar ka mid ah waalidiinta laba jinsiyoodka aha ama aan jinsi cayiman lahayn waxay isticmaalaan ereyga "xabadka/laabta" halkii ay ka isticmaali lahaayeen "naaska." Dukumeentigan, waxaan isticmaalnaa naas nuujinta iyo nuujinta xabadka waana erayo la isku bedeli karo oo isku macno ah. Naasnuujintu waa hannaan bayooloji ah oo jirkaagu ku sameeyo caano si loogu quudiyo dhallaanka.