



Alkohol



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Chè lektè,

Se ak anpil fyète Sant Toksikomani ak Sante Mantal la ap piblye seri ti liv istwa ak foto sila yo sou pwoblèm mantal ak lòt depandans. Nou espere ti istwa yo ki dekri: pwoblèm alkòl, jwèt aza ak lajan, depresyon, dwòg, chòk pòs-twomatik; a pèmèt demistifye vye kwayans ki gen rapò ak maladi mantal epi tou fè konnen ke gen sipò ak èd ki disponib pou fè fas ak pwoblèm sila yo.

Nou kontan anpil paske se premye fwa nou pral pibliye seri sa a an kreyòl, panyòl ak pòtigè. Pandan tout pwojè a, nou kolabore ak plizyè òganizasyon kominotè pou konprann pi byen nesosite chak gwoup. Objektif nou se bay bon jan enfòmasyon presi e itil pou pwoblèm mantal ak lòt depandans nan kominote ki pa gen aksè ak dokiman sila yo. Nou vle bay yon materyèl ki non sèlman nan lang kominote yo, men ki koresponn tou ak kilti moun nan kominote sa yo atravè echanj ki byen etabli ak yo.

Nou ta renmen voye yon gwo mèsì bay tout kominote ki te pran tan pou ede nou jwenn pi bon apwòch ak metòd pou fè materyèl sila a rive nan kominote yo.

Nou di yon gwo mèsì tou pou « Ontario Region Settlement Branch » ki se yon biwo nan Ministè Sitwayènte ak Imigrasyon Kanada, pou jenewozite yo nan finansman projè liv sila.

Akwatu Khenti
Direktè, Sante entènasyonal
Sant Toksikomani ak Sante Mantal (STSM / CAMH)
Telefòn: 416 535-8501, Ekstansyon 6684
i-mel: Akwatu_Khenti@camh.net

REMÈSIMAN AK REKONESANS

Komite konseye pou pwojè sila vle ekspri pi gwo rekonesans li pou moun ak òganizasyon ki te pote esperyans yo ak lide yo pou fè pwoje sila byen reyisi. Nou remesye yo pou kouraj yo, sipò yo ak angajman yo. Nou gen yon gwo dèt ak anpil rekonesans pou moun, pèsonèl lòt sevis yo ak lòt ajans ki te patisipe aktivman nan devlopman dokiman sila. Remèsiman espesyal pou tout pèsonel STSM/CAMH, tout doktè ak lòt pwofesyonèl ki te ede korije premye vèsyon tèks yo ak desen yo e ki te bay anpil bon konsèy ak lòt sipò pou pwojè a.

Norma Hannant, Project Coordinator - Office of International Health

Nancy Valencia - Office of International Health

Marianne Kobus-Matthews, Policy, Education & Health Promotion

Colleen Tessier, Problem Gambling Project

Dr. Norman Giesbrecht, Social, Prevention and Health Policy

Dr. Pablo Diaz, Schizophrenia Program

Claudia Tindall, Mood Disorders Clinic

Cheryl Rolin Gilman, Women's Program

Vivian Del Valle, Addiction Treatment Program

Rafael Iglesias, Addiction Treatment Program

Ricadina Pereira, Portuguese Mental Health and Addiction Services (Toronto Western Hospital)

Dr. Jose Silveira, Portuguese Mental Health and Addiction Services (Toronto Western Hospital)

Jairo Ortiz, Community Mental Health (Toronto Western Hospital)

Karina Arancilla, Credit Canada

SÈVIS TRADIKSYON - Tradiksyon an kreyòl

Jean-Bernard Déjean pou CIDIHCA, Carine Degraff ak Frenand Léger.

Enprime nan Kanada

Copyright ©2004, 2007, 2010 Centre for Addiction and Mental Health

ISBN: 978-1-77052-727-0 (PRINT)

ISBN: 978-1-77052-728-7 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-729-4 (HTML)

ISBN: 978-1-77052-730-0 (ePUB)

KONSEPSYON, FOTO, TÈKS AK LÒT TRAVAY ASISTANS

BITCASTERS

Peter Gaull, Alastair Smith, Jonathan Sullivan, Stephen Headley, Danielle Carney, Aurélie Resch, Kirsten Sibert

DEVLOPMAN

Sant Toksikomani ak Sante Mantal (STSM / CAMH) jere kontra OASIS la. Manajè pwojè a rele M. Akwatu Khenti, Direktè Sante Entènasyonal, Norma Hannant te kowòdonatè ak konsiltan pou pwojè liv ak foto a.

MÈSI ESPESYAL POU :

Biwò : Ontario Administration of Settlement and Integration Services (OASIS), nan Ministè Sitwayènte ak Imigrasyon Kanada.

Jean-Luc Durand, Principal, Le Collège français, to the staff and participating students.

CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH PROJECT TEAM

Evelyne Barthès McDonald (CAMH)

Norman Liu (CAMH)

Francine Morissette (Community Representative)

Annie McFarlane (CAMH)

Christine Harris (CAMH)

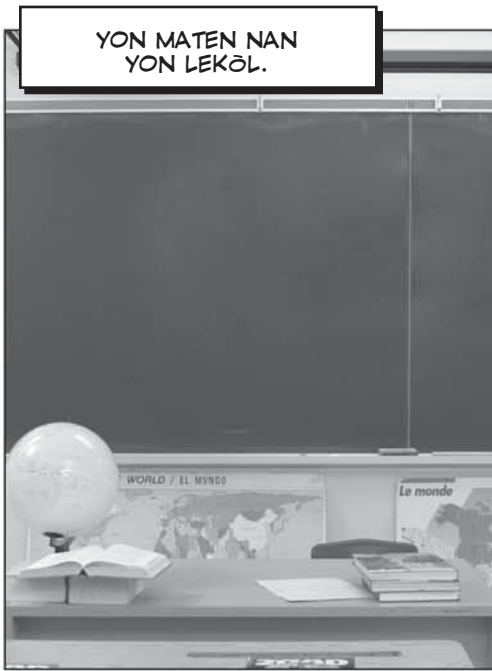
EKIP AKTÈ YO:

Maria – Candi Zell

Juanita Griffith – Dulce Felix

Supervisor – John Schellenberg

Students – Dastie May, Emma Schellenberg, Matt Volpe, Nigel Seebaran



YON MATEN NAN
YON LEKÖL.



KOTE MANMZÈL?
SILANS TAN PRI!



MADAN FÖTEN
P AP VINI
MATEN AN.



RANMASE TOUT ZAFÈ NOU,
VIN AVÈK MWEN, NOU PRALE
NAN BIBLIYOTÈK LA.



KOBABA!
SA FÈ TWAZIYÈM
FWA SA RIVE. NOU
P AP PARE POU
EGZAMEN FINAL FEN
SESYON AN NON.

WI, NOU PRAL RATE
YON LÖT PATI NAN
KOU A.



NOU PRAL OBLIJE
RATRAPE SA NOU PÈDI
YO PANDAN APREMIDI
LIB NOU YO ANKÖ.



BON, E MADAN FÖTEN
NAN, KISA L GENYEN
MENM?

NAN DIREKSYON
LEKOL LA.



BONJOU
JEZILA!

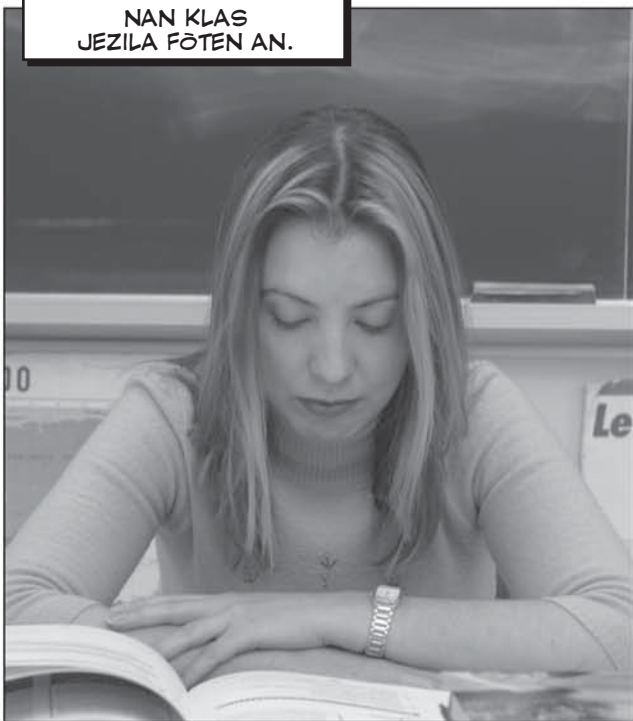


NAN SAL PWOFESE YO.





NAN KLAS
JEZILA FÖTEN AN.



OSWA W SA
OSWA W PA
SA...



GADE !



MADAM FÖTEN
VRĚMAN
FATIGE!



KLÖCH LA SONNEN.
LEKÖL LAGE.





KLAS LA VID. -
MADAM FÖTEN POU KÒ L.



YON TI TAN APRE NAN SAL PWOFESE YO.

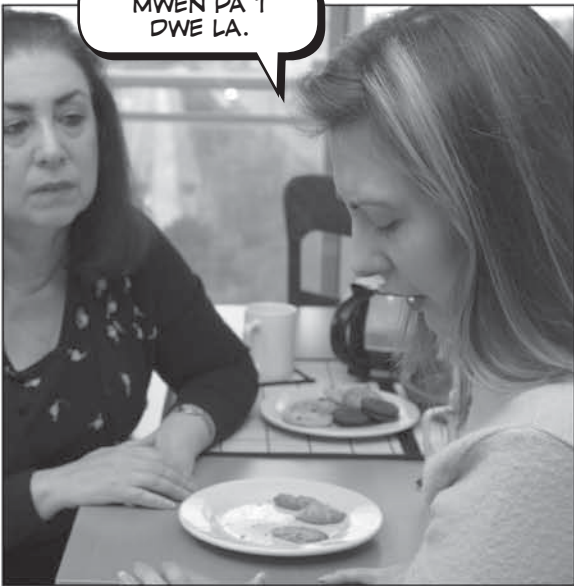




SOU TAB, NAN SALAMANJE KAY MARI.



MWEN PA T DWE LA.



POUKISA?



FÒK MWEN RENTRE LAKAY MWEN.

TANDE JEZILA, MWEN SÈLMAN VLE TANDE W EPI EDE W OTAN M KAPAB. OU KONNEN M SE SEKRETÈ E M KONN TOUT SA K AP PASE LEKÒL LA, AK PWOFESÈ YO TOU.



KWÈ M SI W VLE, SE YON VRÈ PWOBLÈM POU M WÈ W NAN ETA SA A. NAN TAN NÒMAL OU TOUJOU BYEN DINAMIK. MWEN SÈTEN KE, KÈLKESWA PWOBLÈM NAN, NOU KAPAB JWENN YON SOLISYON POU LI. APRE TOU, NAN REZOUZ PWOBLÈM, DE TÈT K AP REFLECHI PI BON PASE YON SÈL.

MWEN PA KONNEN...TOUT BAGAY TÈLMAN DIFISIL E KONPLIKE... MWEN PA KONN SA K AP PASE M MENM NAN MOMAN AN, MARI.



ANNOU PRAN BAGAY YO DEPI NAN KOUMANSMAN, OU KAPAB DI M SA K PASE EPI TOU KOUMAN OU SANTI W.

JEZILA PRAN YON GÖJE
KAFFE ANTRANBLAN.



ESKIZE M...

MARI ANTRE NAN KIZIN NAN.






MÈSI, M PA KWÈ KE M KONPRANN KOU MAN TOUT BAGAY SA YO FÈ RIVE. SÈJOUSI, M GEN YON PAKÈT PWOBLÈM NAN LAVI M; M SOU ESTRÈS AK TANSYON TOUTAN. M FATIGE EPI ESTRESE DEPI PLIZYÈ SEMENN. PANDAN M TE NAN YON SWARE KAY YON ZANMI, MWEN SWIV KONSÈY LI KI TE DI M ¶ BWÈ YON TI KOU EPI W AP BLIYE TOUT BAGAY.



WONM NAN TE FÈ M BYEN ANPIL JOU SWA SA A. MEN KOULYE A, M GEN PWOBLÈM LÈ M PA BWÈ.

YON SENMENN APRE, MENM MOUN NAN ENVITE M MANJE. ANPIL TAFYA TE TONBE! NOU RI JOUK NOU BOUKE EPI NOU PRAN PLEZI NOU. M TE BYEN KONTAN PASKE KONPAYI ZANM AN TE BYEN AGREYAB.





MARI, MWEN REYALIZE KE SE PA YON BON BAGAY POU M AP KOU MANSE JOUNEN M AK YON VÈ KLEREN. MAL TÈT AK MAL MAKAK NAN FEN JOUNEN AN PA DOUS MENM. MEN, KWÈ M SI W VLE, YON TI DIVEN, WISKI OSWA WONM TOUJOU FÈ M SANTI M BYEN.

DEPI MWEN GENYEN TOUT BAGAY SOU KONTWÒL...



ÈSKE W ESEYE SISPAÑN BWÈ?



WI, YON SÈL FWA. MEN SA PA T MACHE.



TANDE, MWEN PA DOKTÈ,
MEN M TE FÈ YON
EKSPERYANS MENM JAN
AN AK PITIT GASON M NAN.
YON EGZAMEN LI PA T PASE,
PWOBLÈM AK MENAJ LI...
PA GEN OKENN REZON POU
YON MOUN BWÈ TAFYA.
LI JIS DI M LÈ L BWÈ ALKÒL
LI SANTI L PI BYEN, LI
SANTI L PI DJANM.



LI TE DEREFIGE ADMÈT KE
BWÈ TAFYA A TE VIN YON
PONGONGON POU LI. SE JIS
LÈ MISYE TONBE PANDAN L
TE SOU, EPI LI BLESE NAN
NEN, LI DESIDE KONFWONTE
PWOBLÈM NAN.KOULYE A
MISYE AP RESEVWA ÈD POU
REZOUZ PWOBLÈM NAN.
OU KONNEN SE YON SIJÈ KI
SANSIB, TOUJOU KOTE GEN
POSSIBILITE POU LI RETONBE
NAN BWESON, MEN L AP FÈ
EFÒ. MWEN KAPAB PASE W
KÈK NAN ENFOMASYON TI
GASON M NAN AK MWEN
MENM TE ITILIZE.



MÈSI ANPIL MARI,
MEN MWEN PA GEN
MENM LAJ AK T
GASON W LAN.
BAGAY YO PI KONPLIKE
LÈ W GRANMOUN.

MWEN PA DI BAGAY
YO FASIL, MEN PALE W
AP PALE DE LI A FÈ KE
OU DEJA NAN CHEMEN
POU JWENN SOLISYON
PWOBLÈM NAN. MWEN
LA AVÈK OU. OU PA
BEZWEN PÈ.



MÈSI ANPIL POU TOUT
SIPÒ W AP BAN MWEN E
MÈSI POU TI LIV YO TOU.
MWEN P AP FÈ OKENN
PWOMÈS MEN M AP
LI LIV YO.



SE BYEN!

ÈSKE ALKÒL SE YON DWÒG?

Yo rele alkòl yon dwòg “depresè”, paske li ralanti kapasite refleksyon ak reyaksyon moun. Pa gen okenn diferans ant alkòl ki sòti nan kleren, byè, wonm, diven oswa lòt bweson. Se pa kalite bweson an ki enpòtan, men se kantite ou bwè a ki pral afekte w.

Pifò Kanadyen ki majè konn bwè alkòl; yo depanse apeprè 12 milya dola chak ane nan boutik kote yo vann tafya, restoran, ba ak kafe kote moun al bwè. Pifò moun ki bwè fè sa a nan yon fason ki responsab san yo pa deranje oswa mete tèt yo ak lòt moun andanje.

Malgretou, bwè tafya nan yon fason ki egzajere koute Kanadyen yo 14, 6 milya dola an lane 2002. Pifò lajan sa a pase nan ogmantasyon swen sante, depans pou aplike lalwa ak bèsnan pwodiksyon.

KI SA YO RELE BWÈ AK KONTWÒL?

Pandan ke pa vrèman gen fason pou bwè alkòl san w pa ekspozè tèt ou a tout kalite pwoblèm, moun ki an bòn sante ki chwazi bwè e ki gen laj legal pou bwè tafya kapab bwè alkòl ak kontwòl. Sa kab pèmèt yo diminye risk pwoblèm ki gen rapò ak alkòl tankou pwoblèm lasante ak pwoblèm sosyal, blesi ak depandans alkòl la kreye. Men kèk direktiv pou konsomasyon alkòl ak kontwòl:

- Pa bwè plis pase de (2) vè alkòl pa jou
- Pa depase (14) katòz vè alkòl pa senmenn si w se yon gason e nèf (9) vè si w se yon fi.
- Pa bwè twò vit pou w pa sou; tann omwen (1) inèd tan anvan w bwè yon lòt vè alkòl; toujou manje pandan w ap bwè, epi bwè lòt bwason ki pa gen alkòl.

1 vè bweson = 13.6 gram alkòl =



Gen moun ki pa ta dwe janm bwè alkòl oswa ki ta dwe bwè mwens alkòl pase sa yo bay kòm limit nan direktiv bwè ak kontwòl la. Fanm ki ansent, moun ki gen pwoblèm maladi nan fwa oswa moun ki souffri maladi mantal, moun ki gen fanmi ki abitye gen kansè, moun ke lalwa oswa lòt enstans entèdi yo bwè alkòl, moun ki pral kondi yon veyikil kèlkonk oswa itilize gwo aparèy oubyen gwo machin, ta dwe evite bwè alkòl. Si w fè pati youn nan gwoup sila yo oubyen si w ap enkyete w paske ou bezwen konnen kouman bwè alkòl kab afekte sante w, ale wè yon doktè.

An jeneral, se moun ki gen plis pase 45 lane sèlman ki benefisye byenfè alkòl pote pou kè moun. De tout fason, byen manje, fè espò, egzèsis fizik, ak sispann fimen pi bon pase bwè alkòl pou amelyore sante w.

KILÈ BWÈ ALKÒL SE YON PWOBLEM?

Bwè alkòl vin tounen yon pwoblèm lè l anpeche w fè aktivite abityèl ou nòmalman chak jou. Bwè alkòl se yon pwoblèm si ou:

- bwè pou sou
- chita ap bwè lè ou ta dwe ap fè lòt bagay
- bwè alkòl pou w kapab fè fas a reyalite a
- chanje konpòtman w lè ou bwè, tankou si w vin twò jenere oswa twò move

Bwè alkòl vin tounen yon pwoblèm lè l fè w gen pwoblèm ak zanmi, ak moun ki renmen w oswa nan travay ou.

FETAL ALCOHOL SPECTRUM DISORDER (FASD)

Yon fanm ansent ki bwè alkòl ogmante risk pou l fè avòtman, poul akouche avan lè, pou timoun nan mouri nan vant li ak anpil lòt pwoblèm ankò. Bwè alkòl pandan grosès kapab provoke sa yo rele an angle fetal alcohol spectrum disorder (FASD) ki se yon debalansman alkòl la provoke nan devlopman timoun ki nan vant manman yo. Pwoblèm sila yo, nan tan lontan, te pote non FAS (fetal alcohol syndrome) oubyen FAE (fetal alcohol effect), se pwoblèm sa yo ki lakòz anpil reta nan devlopman kò ti bebe. Lè yon fanm ansent bwè kèlkeswa kalite alkòl la (diven, byè oswa alkòl fò), alkòl la antre nan kò timoun nan k ap devlope nan vant manman an. Alkòl sa a afekte devlopman kò timoun k ap grandi a e li kapab koze yon seri chanjman definitiv lakay timoun nan. Nan chanjman sa yo kapab gen donmaj nan figi timoun nan ak sèvo. Pa gen okenn fason pou yon fanm ansent bwè alkòl san l pa mete timoun nan vant li a andanje. Kidonk, li ta pi bon pou fanm ansent pa janm bwè alkòl ditou pandan gwoès la.

SIY KI ENDIKE PWOBLEM ALKÒL

Chache sipò ak apwi si ou genyen nenpòt nan siy sa yo, sitou si yo parèt souvan epi sistematikman :

- bwè plis oswa pi souvan pou konbat estrès
- bwè plis pase sa ou te vle
- rive anreta oswa absan lekòl; fè move nòt lekòl
- rive anreta oswa manke jou travay; pwoblèm pèfòmans
- depanse twòp lajan nan achte alkòl
- joure oswa goumen lè ou bwè
- gen pwoblèm konsantrasyon ak memwa
- gen doulè nan vant pandan oswa apre ou fin bwè
- gen pwoblèm dòmi
- santiman latristès, fatig ak feblès
- bwè anvan oubyen lè w ap kondi machin.

KOTE POU JWENN SIPÒ AK ÈD

Kèk adrès ak moun kote ou kapab jwenn sipò lè ou menm oswa yon lòt moun bezwen sipò pou pwoblèm alkòl :

SIPÒ NAN LANG PANYÒL

Centre for Addiction and Mental Health

Sant Toksikomani ak Sante Mantal (STSM / CAMH) ofri sèvis pou granmoun ki pale panyòl.

Toronto: 416 535-8501 ext. 7046

Sit wèb: www.camh.net

LÒT KOTE POU JWENN SIPÒ

Drug and Alcohol Registry of Treatment (DART)

Tretman pwoblèm drog ak alkòl

London, Ontario: 519 439-0174

Nimewo gratis: 1 800 565-8603

Sitwèb: www.dart.on.ca

Centre for Addiction and Mental Health

Sant Toksikomani ak Sante Mantal (STSM / CAMH)

Toronto: 416 595-6111

Nimewo gratis: 1 800 463-6273

Sitwèb: www.camh.net

Alcohol Anonymous / Alkolik non idantifye

Sitwèb: www.alcoholicsanonymous.org

ENFÒMASYON POU MANMAN KI TAFYATÈ

Manman ki andanje

Nimewo pou sipò kont pwoblèm alkòl ak lòt pwodwi :

Toronto: 416 813-6780

Nimewo gratis: 1 877 327-4636

Sitwèb: www.motherisk.org

Manman andanje gen enfòmasyon sou efè alkòl, lòt medikaman ak dwòg ilegal yo sou fanm ansent ak nouris k ap bay tete.

LÒT KONTAK AK ENFÒMASYON

Pou yon doktè nan

College of Physicians and Surgeons of Ontario

Jwenn sèvis yon doktè

Toronto: 416 967-2626

Enfòmasyon:

Toronto: 416 967-2603

Nimewo Gratis: 1 800 268-7096

Sitwèb: www.cpsso.on.ca

Piblikasyon sa a gendwa disponib sou lòt fòm. Pou plis enfòmasyon sou lòt fòm yo, pou kòmande plizyè kopi ti liv sa a, oswa pou kòmande lòt piblikasyon STSM / CAMH, ou mèt kontakte sèvis vant ak distribisyon an :

Nimewo Gratis: 1 800 661-1111

Toronto: 416 595-6059

Imel: publications@camh.net

Sou entènèt: <http://store.camh.net>

Sitwèb : www.camh.net

Dwadotè © 2010 Sant Toksikomani ak Sante Mantal



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Yon Sant k ap travay an kolaborasyon ak Òganizasyon Panamerikèn pou Lasante/
Òganizasyon Mondyal pou Lasante epi ki afilye ak Inivèsite Toronto

Disponib nan lang angle ak franse.

ISBN 978-1-77052-727-0



9 781770 527270