



Dwog



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 mèsi 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 mèsi 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, pèsone lèt sevis yo ak lèt ajans ki te patisipe aktivman nan devlopman dokiman sila. Remèsiman espesyal pou tout pèsone lèt STSM/CAMH, tout doktè ak lèt pwofesyonèl ki te ede korije premye vèsyon tèks yo ak desen yo e ki te bay anpil bon konsèy ak lèt 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: 978-1-77052-735-5 (PRINT)

ISBN: 978-1-77052-736-2 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-737-9 (HTML)

ISBN: 978-1-77052-738-6 (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:

Wòz – Shireen Biggart

Babak – Nigel Seebaran

Lilyan – Kara Duncan

Djimi – Joey Da Cunha

Erik – Fielding Horan

Etidyan yo: Jorney Sayatsith, Mimi Sawatsith, Sarah Mumford

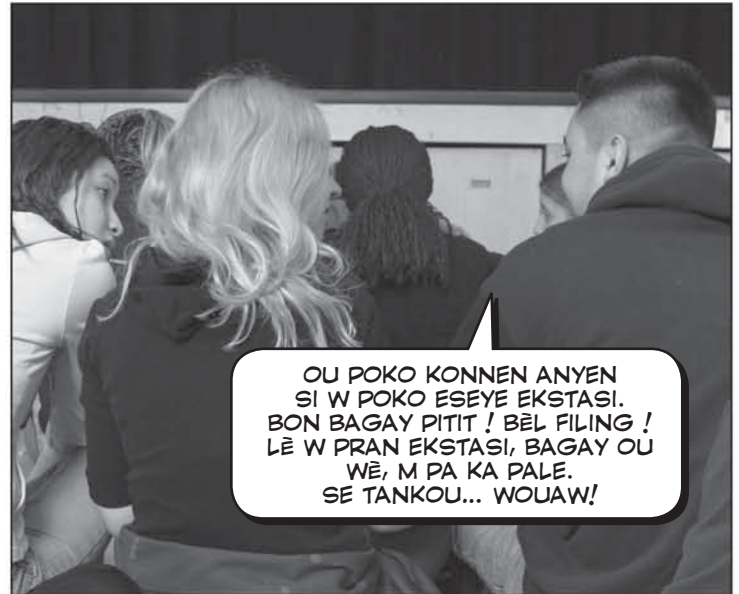
NAN ODITORYÖM LEKÖL LA.



DE ELÈV NAN KLAS SEGONDÈ AP FÈ YON PREZANTASYON SOU DWÖG.



TANN... PA DI M OU POKO JANM FIMEN YON JWEN? KI KOTE OU T AP VIV? LÈ M TE GEN LAJ OU, M TE DEJA PASE DE (2) MENNAJ, E MWEN TE GEN TAN KONNEN PLIS BAGAY SOU DWÖG PASE SOU TI KOMIK SIMPSONS YO NAN TELEVIZYON.



OU POKO KONNEN ANYEN SI W POKO ESEYE EKSTASI. BON BAGAY PITIT ! BÈL FILING ! LÈ W PRAN EKSTASI, BAGAY OU WÈ, M PA KA PALE. SE TANKOU... WOUAW!

KOUMAN YO FÈ KONNEN SA Y AP PALE A SI YO PA JANM ESEYE L ?



GEN DE (2) JÈN KA P TANDE
KONVÈSASYON MESYE DAM YO.

YO
TÈLMAN
ENBESIL
TIMOUN
SA YO!

SE GWO ENBESIL SÈLMAN KI POU AP PALE
KONSA DE DWÒG, PANDAN NOU KONNEN
SA L KAB FÈ N, ANSANM AK MOUN KI NAN
ANTOURAJ NOU.

E SA K PASE LÈ
OU FIN PRAN
ABITID PRAN
DWÒG EPI
OU PA KAPAB
JWENN LI APRE
SA POU W
KONTINYE
PRAN?
SA W PANSE?

NOU SE YON BANN
BEBE LALA EGARE!
N AP REPETE
TANKOU JAKO
SA MANMAN NOU
AK PAPA NOU DI
NOU. SIMAN YO
TA BYEN ANVI
PRAN YON PLEZI
TANKOU NOU.

PLEZI? OU
VREMAN
KWÈ NAN SA
W AP DI A?

KONTINYE, DEMASKE
N LA. N AP FÈ N PÈDI
TAN N.



MWEN TE
DI W SA.



MWEN GEN
YON KESYON!



KOUMAN NOU FÈ AP PALE
TANKOU YON EKSPÈ SI N
POKO JANM PRAN DWÒG?



GENYEN ANPIL
ETID KI PWOUVE KE
DWÒG
REPREZANTE YON
DANJE POU
KRETYEN VIVAN.
TOUT MOUN PA
BEZWEN ESEYE
DWÒG POU YO
KONNEN KE SE
YON MOVE BAGAY.



SI DWÖG SE TE YON BAGAY SERYE KONSA A, ÈSKE YO PA TA PALE DE LI NAN BIB LA?

SA EKRI NAN KÈK TRADISYON, OU JWENN LI EKRI AN DETAY NAN KÈK TRADISYON MEN PA NAN TOUT. MEN SI W VLE PLIS PRÉZIZYON, TAN JODI A DIFERAN DE TAN LONTAN LÈ BAGAY SA YO TE EKRI A. DAYÈ, SA PA VRÈMAN GEN ANYEN POU L WÈ AK RELIYON BABAK. M PANSE KESYON SA A PLIS KONSÈNE SA K BON, AK SA K REPREZANTE YON DANJE POU MOUN. È SA A SE YON BAGAY KI EKRI BYEN KLÈ NAN LIV SAKRE TOUT RELIYON.



... SISEPTIBILITE NAN KÈK GWO KA, OU KAPAB GEN LATRANBLAD, CHANJMAN APARANS, MOVE POU TI KRIK TI KRAK SAN REZON. SA KAB VIN PI GRAY DEPANDAN DE KONBYEN TAN È KI KALITE DWÖG OU PRAN.



KOUMAN OU FÈ KONNEN TOUT BAGAY SA YO?



MWEN KWÈ KE SÈJOUSI, LI TRÈ DIFISIL POU W PA KONNEN YON MOUN KI ESEYE DWÖG. M GEN YON SÈ M KI TE KONN PRAN DWÖG. MANMZÈL TE ESTRESE PASKE L TE PÈ POU L PA T REYISI ETID PREMYE ANE INIVESITE L YO, EPI LI TE KWÈ LI PA T KAPAB LEVE DEFI A. LI TE KOUMANSE FIMEN MARIWANA POU L TE KAB RILAKS. LÈ LI TE VIN LAKAY POU FÈT NWÈL LA, LI TE CHANJE NÈT, SE PA T SÈ M TE KONNEN AN.

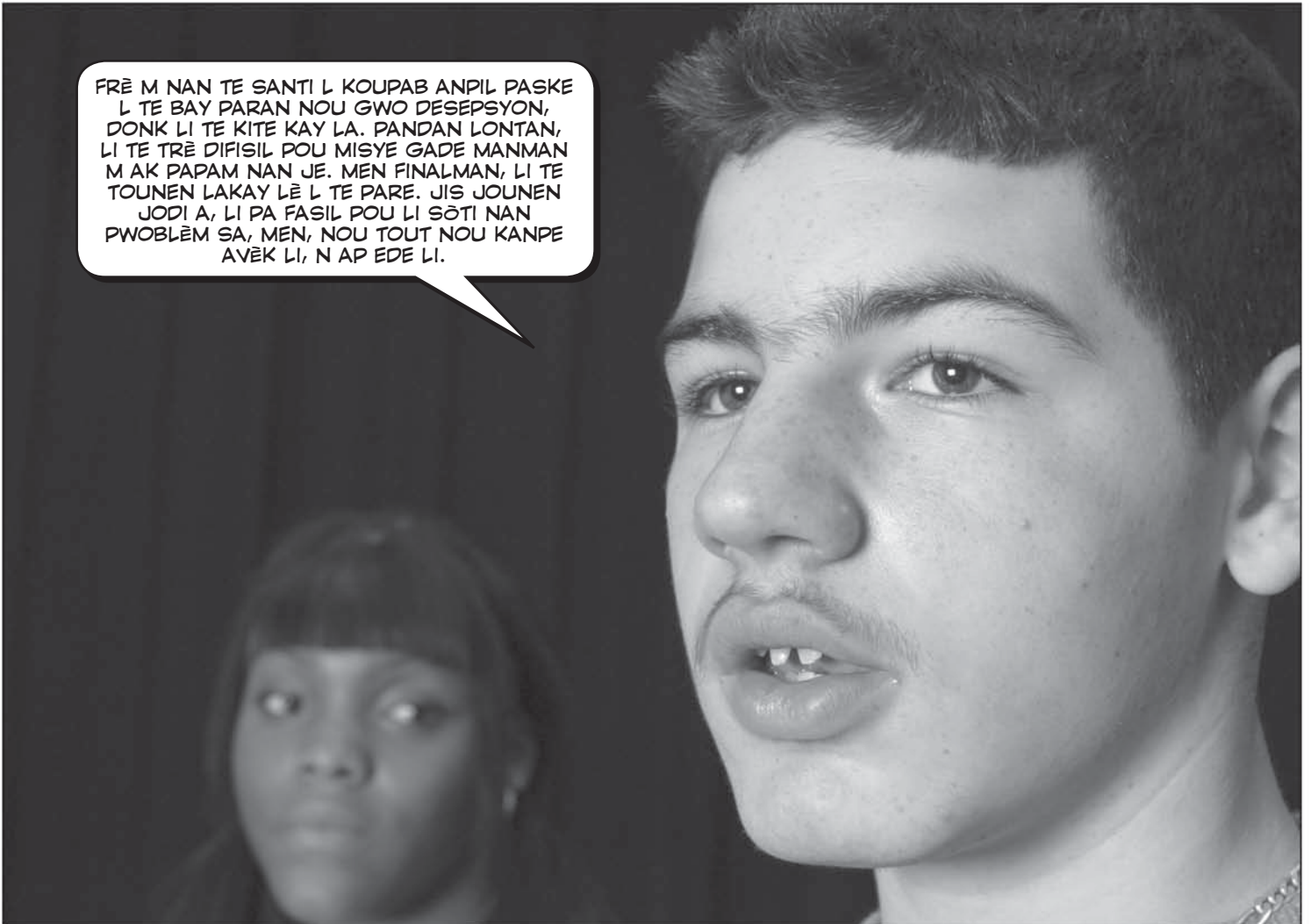
PARAN M YO TE SANTI GEN YON PWOBLEM. YO MENNEN SE M NAN WE YON KONSEYE PEDAGOJIK POU EDE L AK TRAVAY LEKOL LI YO. FINALMAN, LI TE VIN SANTI L BYEN NAN PO L, SE LE SA A LI DESIDE POU L CHACHE ENFOMASYON SOU DWOG. LI TE FE SA A POU SI JANMEN SA TA RIVE ANKO. PARAN M YO TE ENKYETE ANPIL POU SE M NAN KI PA T NAN KAY LA PASKE L TE LEKOL. KIDONK, YO TE CHACHE KONNEN TOUT BAGAY.



MWEN GEN YON FRE, ERIK, KI TE VLE ENPRESYONE ZANMI KOTE LI T AP TRAVAY YO. LI TE KONN ALE BWÈ AVÈK YO APRE TRAVAY LA. LI TE TOUJOU SOU EFE ALKOL LA E SA TE KONN METE L ANRETA NAN TRAVAY LI. LE MISYE PEDI TRAVAY LI, SA TE VIN PI MAL. MISYE TE VIN AP BWÈ TOUTAN.



FRÈ M NAN TE SANTI L KOUFAB ANPIL PASKE L TE BAY PARAN NOU GWO DESEPSYON, DONK LI TE KITE KAY LA. PANDAN LONTAN, LI TE TRÈ DIFISIL POU MISYE GADE MANMAN M AK PAPAM NAN JE. MEN FINALMAN, LI TE TOUNEN LAKAY LE L TE PARE. JIS JOUNEN JODI A, LI PA FASIL POU LI SOTI NAN PWOBLEM SA, MEN, NOU TOUT NOU KANPE AVÈK LI, N AP EDE LI.



ELEV YO AP KOUTE AK ANPIL ATANSYON.



NOU PA BEZWEN PÈ.
AK BON JAN SIPÒ, ANPIL
MOUN JWENN GERIZON.
ERIK PA T YON MOVE MOUN,
NI SÈ M NAN. M KWÈ
KE TOUT MOUN BEZWEN
SIPÒ AK ÈD POU REYISI
TRAVÈSE GWO PWOBLÈM
DIFISIL KONSA. NOU TOUT
SE APRANN N AP APRANN.
PLEN LÒT BAGAY POU NOU
APRANN ANKÒ. NOU PA
DWE PÈ POZE KESYON.

SA SE VRE. PALE
SE YOU, REZOU
PWOBLÈM YO SE YON
LÒT. ANPIL JENN
DEKOURAJE, YO ESEYE
KITE SA A PLIZYÈ FWA
AVAN YO REYISI SÒTI
NAN DWÒG.

FÒK OU DI TÈT OU, SÒTI NAN PWOBLÈM DWÒG LA POU
KÒ W, SAN SIPÒ, SE PA YON BAGAY KI FASIL. EPI TOU,
SOUVAN LI PA FASIL POU JWENN SIPÒ OU BEZWEN AN.



NOU TA DWE MANDE
ERIK POU L VIN PALE AK
NOU. SA TA ENTERESAN
ANPIL POU N WÈ AK LI
DIRÈKTEMAN POU N KAB
POZE L KESYON SOU
EKSPERYANS LI.



KÈK SEMENN APRE, NAN
KAFETERYA LEKÒL LA.



HEY,
KOUMAN
NOU YE?



WÒZ, SA N AP
FÈ DÈYÈ A LA
MESYEDAM?
NOU GEN YON
REYINYON?



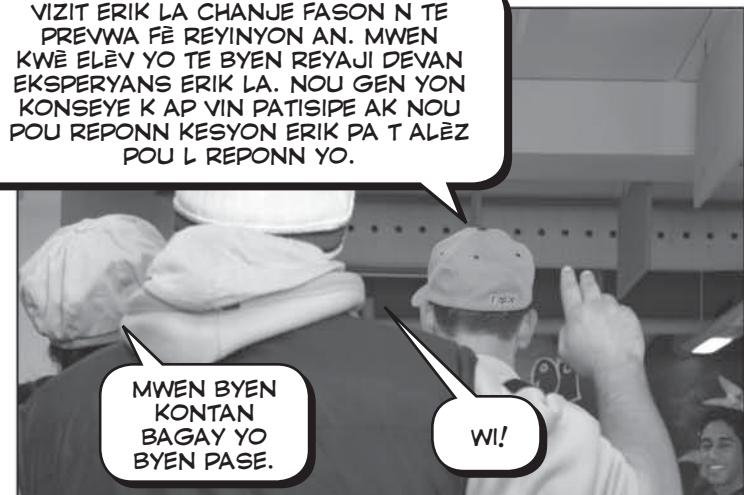
WI, MEN PA POU
NOU. N AP
RANKONTRE GWOUPE
ELEV SETYÈM ANE
YO FWA SA A.



SE YON BON BAGAY.
MWEN KONNEN
GENYEN ANPIL LADAN
YO KI PA FIN TWÒ
KLÈ SOU KESYON
DWÒG LA.



LILYAN, BABAK, M AP PREZANTE N FRÈ M NAN, ERIK.



VIZIT ERIK LA CHANJE FASON N TE PREVWA FÈ REYINYON AN. MWEN KWÈ ELÈV YO TE BYEN REYAJI DEVAN EKSPERYANS ERIK LA. NOU GEN YON KONSEYE K AP VIN PATISIPE AK NOU POU REPONN KESYON ERIK PA T ALÈZ POU L REPONN YO.

MWEN BYEN KONTAN BAGAY YO BYEN PASE.

WI!

BYEN, TOUT MOUN DWE POZE KESYON EPI FÈ PWOPZISYON. NOU TOUT LA POU APRANN.


BONJOU TOUT MOUN. MWEN TRÈ KONTAN RANKONTRE NOU. M TANDE SE NOU MENM KI TE MANDE POU ENVITE M VIN PALE ISIT LA. M ESPERE TI PALE M NAN A EDE ANPIL LÒT JÈN.




ANE PASE VÈ LÈ KONSA, KIMOUN KI TA DI JODI A MWEN TA AVÈK NOU ISIT LA.



WÒZ, DJIMI AK ERIK KWAZE AK YON GWOUPE ETIDYAN PANDAN YO PRALE NAN REYINYON NAN ODITORYÒM LEKÒL LA.



EY! NOU TE GEN REZON SOU ZAFÈ DWÒG LA. LÒT JOU, NOU TE FÈ YON SÒTI ALE NAN DISKOTEK AK MANI. MISYE TE PRAN YON BAGAY, MWEN PA KONNEN KI DWÒG LI TE PRAN MEN, MISYE TONBE FÈ TENTEN, NOU PA T KAPAB SIPÒTE KONPÒTMAN MISYE ANKÒ. SE DIFISIL POU W AMIZE W LÈ W AVÈK YON MOUN KONSA.



MISYE KOUMANSE DI YON BANN TENTEN EPI LI CHITA AP FRAPE MOUN KI TA P DANSE BÒ KOTE L SOU PIS LA... EPI SANZATANN, MISYE VOMI SOU YON JENNN FI ANNDAN AN. LI PA T MENM KONSYAN DE SA LI TA P FÈ. SE TE VRÈMAN DEGOUTAN.

SI SE SA DWÒG KAB FÈ MOUN, SA PA ENTERESE M. MWEN TE KWÈ, LÈ YON MOUN PRAN YON TI BÒZ, LI TE VIN PI FASIL POU PALE AK MEDAM YO. MEN DAPRE SA M KONPRANN, MEDAM PA TWOUVE SA ENTERESAN MENM.



KISA DWÒG YE?

Lè n ap pale de dwòg, an jeneral nou wè yon sibstans ki « sikoaktif » sa vle ki aji sou mantal nou. Sibstans sikoaktif chanje tanperaman nou, fason nou panse oswa fason nou aji. Gen anpil dwòg ki se medikaman itil. Men, gen anpil lòt ki kab kreye yon depandans lakay ou e ki kab ran ou trè malad.

Genyen kèk dwòg ki legal tankou alkòl, nikotinn ki nan tabak ak kafeyin ki nan kafe. Nan dwòg legal yo ou jwenn medikaman doktè preskri ak sa ou kab achte pou kont ou san preskripsyon pou yon seri ti maladi tankou lagrip ak maltèt.

Nan dwòg ki ilegal yo, ou jwenn kokayin, ewòyin, mariwana, krak ak ekstazi. Dwòg sila yo kab kreye depandans fizik ak gwo dega nan kò nou. Kanabis oswa, mariwana se dwòg ilegal yo pran plis nan peyi Kanada. Nan Lane de mil senk (2005), ankèt pwovens Ontario te fè sou etidyan ka p sèvi ak dwòg te jwenn ke 26 sou chak 100 elèv sòti nan klas sètifika rive nan segonn te fimen mariwana nan lane 2004 ki sot pase a. Plis pase de san diznèf mil (219.000) moun nan pwovens sila a te konsome ekstazi omwen yon fwa nan vi yo.

Gen plis moun ki mouri nan konsome dwòg legal tankou alkòl ak tabak pase moun ki mouri nan konsome dwòg ilegal yo. Fimen sigarèt pou kont li touye plis moun pase alkòl ak tout lòt dwòg ilegal yo adisyone ansanm.

KILÈ MOUN KI PRAN DWÒG BEZWEN SIPÒ AK ÈD?

Nòmalmman, pwoblèm sosyal, sikolojik ak familyal se endikasyon ke moun k ap pran dwòg bezwen èd ak sipò. Kèk tan apre, anpil nan moun ki pran dwòg vin devlope yon depandans ak dwòg la e sa vin ba yo anpil pwoblèm fizik oswa sentom “sevraj” lè yo sispann konsome dwòg la. Sentom “sevraj” yo rann pwosesis kite dwòg pa pi difisil. Sepandan, gen èd ak sipò disponib pou moun ki deside sispann pran dwòg.

Moun deside chache sipò pou ede yo kite dwòg lè yo gen pwoblèm depandans oswa lè pwoblèm dwòg la koze yo depase ti benefis moun nan jwen nan pran dwòg la.

Fòk ou panse a chache sipò si gen youn nan bagay sa yo ap rive w, sitou si y ap rive souvan epi sistematikman:

- Si ou pran dwòg deplizanpli lè ou anba estrès.
- Si ou pran plis medikaman pase sa doktè preskri w
- Si ou toujou anreta, si w ap rate lekòl, si w gen move nòt lekòl
- Si ou anreta oswa rate travay; pwoblèm pèfòmans
- Si ou depanse twòp lajan nan alkòl ak lòt dwòg
- Si ou gen pwoblèm ak fanmi w
- Si ou gen pwoblèm ak lalwa, ak lapolis
- Si ou gen pwoblèm konsantrasyon oswa pwoblèm memwa
- Si ou gen pwoblèm dòmi
- Si ou santi w tris, fatige oswa fèb

KOTE POU JWENN ÈD AK SIPÒ

Men kèk kote ou kab kontakte si ou-menm oswa yon lòt moun ou konnen bezwen sipò pou rezoud pwoblèm konsomasyon dwòg:

Centre for Addiction and Mental Health

Nimewo telefòn Toronto: 416 595-6111
Nimewo telefòn gratis: 1 800 463-6273
Sit wèb: www.camh.net

(Sèvis Referans ak kontwòl Pwoblèm Dwòg)

Metro Addiction Assessment Referral Service (MAARS)

MAARS ofri sèvis nan lang angle, panyòl ak Chinwa pou tout moun kap viv nan zòn Towonto,.
Toronto: 416 599-1448

Drug and Alcohol Registry of Treatment (DART)

London, Ontario: 519 439-0174
Nimewo telefòn gratis: 1 800 565-8603
Sitwèb: www.dart.on.ca

Ontario Self-Help Network (OSHNET) of the Self-Help Resource Centre

Toronto: 416 487-4355
Nimewo telefòn gratis: 1 888 283-8806
Sitwèb: www.selfhelp.on.ca/oshnet.html

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 978-1-77052-735-5



9 781770 527355