

no2meth



دليل للأهل عن الكريستال ميتامفيتامين

الوالدين الأعزاء،

يضيف الكريس تال ميتامفيتامين إلى تحديات إجتياز مرحلة سنوات المراهقة بأمان. بيد أن الأبحاث قد أظهرت أن الأبناء الذين يتعلمون من الأهل عن المخاطر المرتبطة باستخدام المواد المضرة والسلوكيات الأخرى الخطرة يظهرون ميلاً أقل للإنخراط في هذه الأمور. وستفاجئون إذا علمتم أن الأبناء يودون حقاً أن يحصلوا من أهلهم على معلومات بهذا الشأن.

يوفر هذا الكتيب معلومات وإرشادات لمساعدتكم على توجيه أبنائكم المراهقين في إتجاه أسلوب حياة صحية. ومع أنه يركز على الميتامفيتامين ومواد أخرى، إلا أن القضايا المطروحة غالباً ما تنطبق على طائفة عريضة من الأوضاع الحياتية.

توفر الصفحات اللاحقة حقائق مفيدة تساعدكم على القيام بمحادثة ذات معنى. كما أنها تمدكم بأفكار مفيدة لتكونوا قدوة حسنة وتضعوا جملة من التوقعات الواضحة. والأهم من كل هذا، فإنها تقدم لكم النصح لكي تطوروا تواصلاً صريحاً وواضح المعالم. فلا يهم إن كنتم أم أو أب، متزوجين أو غير ذلك، جد أم جدة أو مقدمي رعاية، فإن هذا الكتيب سيوفر الأفكار المفيدة والنصح الذي تحتاجونه.

وإذ أتقدم بالشكر منكم على الإستثمار في مساعدة أبنائكم على التطور والنمو ليصبحوا مواطنين أصحاء. فسوياً نستطيع أن نضمن أن بريتش كولومبيا ستظل أفضل مكان على وجه الأرض.

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام،



شيرلي بوند،

معالي وزيرة التعليم، الوزيرة المسؤولة عن التعلم المبكر ومعرفة الكتابة والقراءة، نائب رئيس الوزراء

قائمة المحتويات

- 4 ما هو الكريستال ميث؟
- 5 ما هو تأثير الميتمافيتامين على جسم الإنسان؟
- 7 ما هي نسبة شيوع إستخدام الميتمافيتامين؟
- 8 هي مخاطر إستخدام الميتمافيتامين؟
- 12 لماذا يستخدم الأطفال المخدرات؟
- 13 ما هي الخطوات الوقائية التي يمكن أن أتخذها قبل أن يتعرض
أبنائي للمخدرات؟
- 15 كيف يمكنني التأكد من أنني أضع مثلاً جيداً لأبنائي؟
- 17 كيف يمكنني التحدث مع أبنائي الصغار عن إستخدام المخدرات؟
- 19 كيف يمكنني التحدث مع أبنائي المراهقين عن مزار إستخدام المخدرات؟
- 22 كيف يمكنني مساعدة أبنائي على إتخاذ القرارات الآمنة فيما يتعلق
بإستخدام المخدرات؟
- 24 ملاحظة أخيرة
- 26 المصادر



ما هو الكريستال ميث؟

”الكريستال ميث“ هو شكل من أشكال دواء الميتامفيتامين المنشط. وككل المنشطات، يقوم الميتامفيتامين بزيادة نشاط بعض الناقلات العصبية (دوبامين، نورادرينالين، سيروتونين) في الدماغ. وكما يوحي الإسم، فإن المنشطات تزيد سرعة عمل بعض نواحي العقل والجسم.

والميتامفيتامين هي مادة مركبة تأتي في عدة أشكال. فشكل الكريستال يكون مثل قطع الثلج أو الزجاج. ويمكن تدخينه في السجارة أو الغليون، كما يمكن تذويبه في الماء وحقنه بواسطة الإبر.

كما يأتي الميتامفيتامين على شكل بودرة أو حبوب أو كبسولات. وعندما يكون في هذه الأشكال يمكن شمه أو بلعه أو إدخاله (عن طريق المهبل أو الشرج).

في الوقت الذي يجري تصنيع بعض حبوب الميتامفيتامين بطرق شرعية من قبل شركات الأدوية، فإن غالبية الميتامفيتامين يجري تصنيعه بطرق غير شرعية في أماكن مؤقتة في البيوت، الغرف الفندقية، أدرج التخزين، وحتى السيارات. ويمكن أن يستخدم مصنعو هذه المادة مواداً كيميائية مستخرجة من مواد أخرى مثل منظفات المصارف الصحية والوسائل الطيار المرقق للدهان والمواد المانعة للتجلد.

وكونه مخدر يُباع في الشوارع، فإن الميتامفيتامين زهيد الثمن نسبياً وفي متناول اليد. هذان العاملان ساهما في تصاعد المخاوف في الآونة الأخيرة فيما يتعلق بالزيادة المحتملة لتعاطي هذا المخدر في أوساط بعض الجماعات من المراهقين والشباب.

تعد جميع أشكال الميتامفيتامين غير شرعية في كندا إلا إذا تمّ وصفها من قبل طبيب. ويستخدم الشكل الدوائي أحياناً كعلاج لمرض نقص الانتباه والنشاط المفرط، إضطرابات

يختلف تأثير الميثامفيتامين
حسب:

شكل المادة

(دوائية أو مصنعة في

الشارع؛ حبوب أو بودرة

أو كريستال)

طرق الإستخدام

(بلع، شم، حقن، أو

تدخين)

الكمية المتناولة

(جرعة صغيرة أو كبيرة)

النوم ومرض باركينسون. أما الشكل المباع في
الطرق فغالباً ما يتمّ تصنيعه من كيميائيات غير
نقية.

ما هو تأثير الميثامفيتامين على جسم الإنسان؟

ينتج تدخين أو حقن الشكل الكريستالي
للميثامفيتامين شعوراً فورياً بالنشوة، يلحقه
ساعات من الشعور بالزهو. وعندما يتمّ شم أو
بلع أو إدخال أي شكل من أشكال الميثامفيتامين،
يمكن أن يستغرق وقت أخذ مفعول المخدر 20
دقيقة. وغالباً ما يمتد الشعور بالمتعة والزهو ما
بين 4 إلى 12 ساعة، ولكن الشعور بالنشوة قد
يستمر لمدة أطول بكثير عند بعض الأشخاص.
وهذا مرده إلى أن الميثامفيتامين يتحد بقوة مع
مستقبلات المتعة في الدماغ.

يمكن أن تسبب جرعة صغيرة من الميثامفيتامين
بالتأثيرات التالية: زيادة في النشاط، زيادة الثقة
بالنفس، زيادة في الشهوة الجنسية، عدم الشعور
بالنعاس والتيقظ، إنخفاض الشهية وتحسن في
الأداء البدني والذهني.

غالباً ما تتناقص وتتغير تأثيرات الميثامفيتامين
مع الجرعات العالية والإستخدام المتكرر. وقد
تتضمن هذه التأثيرات: صر الأسنان/طبق الأسنان

بإحكام، الهياج، التمللم، الأرق، إنخفاض الشهوة الجنسية، وإنخفاض في الصفاء الذهني والقدرة على التركيز. كما تتضمن التأثيرات السلبية الأخرى المعاناة من رعشات خفيفة أو قوية وحركة خفيفة للأطراف غير إرادية (إلتواء، تشنجات، أو حركات عنيفة خارجة عن سيطرة المرء)، عدائية، وجنون الإرتياب.

غالباً ما يطور الأشخاص الذين يستخدمون الميتمافيتامين بصورة متكررة قدرة على احتمال هذا المخدر مما يعني أنهم بحاجة إلى كميات أكبر وأكبر من هذا المخدر حتى يشعروا بتأثيراته. وتنشأ القدرة على احتمال الميتمافيتامين نتيجة محاولة الدماغ إستعادة توازنه عن طريق حصر تأثير المخدر. فالقدرة على احتمال أي نوع من المخدرات يمكن أن تؤدي إلى الإدمان، وهو الحاجة للإستمرار في إستخدام المخدر لكي يقوى المرء على أداء وظائفه بصورة طبيعية. وغالباً ما يصرح مستخدمي الميتمافيتامين أنهم نادراً ما يختبرون التجربة الأولى من الشعور بالزهو مرة ثانية، مما يتسبب في الإستخدام المتكرر سعياً لتكرار النشوة الأولى.

يمكن أن يؤدي الإستخدام طويل المدى للميتمافيتامين إلى أسلوب حياة مدمر بدرجة كبيرة لجسم الإنسان. فالفشل في إمداد الجسم بالكميات المناسبة من الغذاء والماء وفي أخذ قسط كافٍ من النوم، إضافة إلى تأثير المخدر على العمليات الذهنية يمكن أن يؤدي إلى تدمير كبير للدماغ وأعضاء الجسم.

ما هي نسبة شيوخ استخدام الميتامفيتامين؟

الجواب الصحيح هو أننا لا نعرف عدد الأشخاص الذين يستخدمون الميتامفيتامين في بريتش كولومبيا. ولكن هناك دليل على زيادة استخدام المخدر في السنوات القليلة الماضية.

بالنسبة للعدد الإجمالي للسكان فإن تعاطي الميتامفيتامين متدني على الأرجح. فحسب إحصائيات الإدمان الكندية لعام 2004 (CAS 2004)، صرح 0.6% من سكان مقاطعة بريتش كولومبيا أنهم قاموا باستخدام مخدر من أنواع الميتامفيتامين (وهي فئة مخدرات أوسع تشمل الميتامفيتامين، أكستاسي، ومواد ذات صلة) في السنة المنصرمة، بينما صرح 7.3% أنهم قاموا باستخدام مثل هذه المواد في وقت ما في الماضي.

كما أن استخدام الميتامفيتامين لا يعد شائعاً بين طلبة المدارس. فقد أظهرت دراسات أجريت حديثاً حول طلاب الثانويات في بريتش كولومبيا أن 5% من الطلبة في الصف 7 إلى 12 قد يكونوا قد استخدموا الميتامفيتامين. أما الغالبية العظمى من الطلبة (86% حسب إحدى الإحصائيات) فلم يقوموا أبداً باستخدام ما يسمى بـ "مخدرات الحفلات"، التي تشمل الميتامفيتامين وإكستاسي. وأكثر حالات استخدام الميتامفيتامين للمرة الأولى تحدث في الصف 9 أو 10.

بيد أن بعض الدراسات تظهر ارتفاعاً في الاستخدام المتكرر للميتامفيتامين في أوساط الفئات التي تكون عرضة لتناول مخدرات أكثر من غيرها تشمل الشباب الذين يحققون أنفسهم بالمخدرات والشباب الذين يعيشون في الشارع والشباب الذين يكونون في رعاية الحكومة.

يستخدم الناس الميتامفيتامين لعدة أسباب. فالشباب يمكن أن يستخدموه في الحفلات للأسباب ذاتها التي يستخدمون فيها الكحول والمخدرات الأخرى. فبعض الشباب قد يلجأ إلى استخدام الميتامفيتامين لأنهم أنه يساعدهم على الإدماج بمجموعة أقرانهم. أما شباب الشوارع فأنهم يميلون إلى استخدام الميتامفيتامين لأنه يساعدهم على البقاء

مستيقظين أثناء الليل، مما يعطيهم قدرًا من الحماية ضد السرقة والإيذاء الجسدي، إضافة إلى مزايا كبح الميتمافيتامين للشهية.

إستجابة لضغوط المحافظة على درجات عالية، يبدأ بعض طلاب الجامعات في إستخدام جرعات منخفضة من هذا المخدر لمساعدتهم على البقاء مستيقظين لفترات أطول للدراسة. كما أن بعض الشباب، الفتيات بصورة رئيسية، يلجئون للمخدر بسبب تأثيره على كبح الشهية سعياً للحصول على الأسطورة الثقافية المتمثلة في النحافة. فهذان السببان للتعاطي يدعوان للقلق لأن الشباب قد يتعاطوا الميتمافيتامين بدون فهم المخاطر المصاحبة لهذا العقار ولأنه لا يتعامل مع المشاعر أو غياب الثقة بالنفس التي غالباً ما تكون سبب النزاع مع الصورة المتكونة لديهم عن أجسامهم أو إنجازاتهم.

ما هي مخاطر إستخدام الميتمافيتامين؟

بينما يوجد أساس مشروع للشعور بالقلق إزاء تطوير قدرة على تحمل الميتمافيتامين وإنتشار الإدمان ما بين متعاطي هذا المخدر، من المهم أن نأخذ بعين الإعتبار أيضاً أن بعض الأشخاص الذين يجربون الميتمافيتامين لمرة أو لمرتين لا تنشأ لديهم أية مشكلة. ولكن العديد من الناس يجدون صعوبة في الكف عن تعاطي هذا المخدر حالما جربوا تأثيراته.

إن مخاطر الأذى مرتبطة جزئياً فقط بطبيعة المخدر ذاته. أما العوامل المهمة الأخرى فتتضمن طبيعة الشخص الذي يتعاطى المخدر والإطار الذي يجري فيه التعاطي. على سبيل المثال، فإن الشخص الذي يعاني من قضايا تتعلق بالسلامة العقلية مثل الكآبة، و/أو يواجه مشاكل في المدرسة، تكون لديه فرص متزايدة لتعاطي أي مخدر، بما فيه الميتمافيتامين. فعندما يختبر الشخص مشاعر عدم التأقلم أو الألم، فإن مخاطر الإدمان على المخدر الذي يمنح الشخص "شعوراً جيداً" تتعاظم.

المخدرات التي تكون على شاكلة الميتامفيتامين يمكن أن توفر شعوراً أولياً بالراحة لكن سرعان ما يجد مستخدمو هذا المخدر أنهم بحاجة إلى كميات أكبر منه بغية إعادة إختبار الشعور الأولي بالزهو. يسمى هذا القدرة على إحتمال المخدر وينشأ نتيجة تعلم الدماغ التكيف مع وجود المخدر فيبدأ بحجب تأثيره على المزاج. ومع القدرة على التحمل تأتي مخاطر الإدمان والحاجة المتكررة لإستخدام المخدر من أجل أن يشعر المرء أنه طبيعي وقادر على تصريف أمور حياته اليومية بصورة مناسبة.

كما أن الأشخاص الذين يستخدمون الميتامفيتامين يجازفون، وبكل بساطة، بإستخدام عقار غير خاضع للضوابط ويجري بيعه في الطرقات. فغالباً ما يجري إنتاج الميتامفيتامين من قبل أشخاص غير مؤهلين لصنع الأدوية، وعليه، فإنه عادة ما يحتوي على شوائب غير مرغوبة.

غالباً ما يزيد الناس من مشاكلهم عبر خلط المواد. فعندما يجري خلط الميتامفيتامين مع الكحول، القنب، الكوكايين، أو أية مواد أخرى، تتغير تأثيرات هذه المادة حيث يمكن للنتائج أن تكون بغاية الخطورة. ويمكن أن يكون للميتامفيتامين أيضاً تأثير سلبي على الأدوية الموصوفة طبياً، كأدوية مكافحة نقص المناعة على سبيل المثال.

الأشخاص الذين يتعاطون جرعات عالية من هذا المخدر بصورة متكررة يميلون إلى إهمال هندامهم ونظافتهم الشخصية. كما يمكن أن يعانون من مشاكل في الأسنان واللثة (ما يدعى "فم الميث") أو تقرحات جلدية نتيجة حك المناطق الجلدية التي يحقنون فيها المخدر. كما يمكن أن يقوموا بقطع علاقاتهم مع أفراد أسرهم أو أصدقائهم وآخرون مما لا يساندون إستخدامهم للمخدرات. ويمكن أن يلجأوا للسرقة أو إرتكاب جرائم أخرى بغية شراء المخدرات وأن يتجاهلوا مسؤوليات كانت في الماضي مصدر فخر لهم أو يتخلوا عن هوايات كانت تمدهم بالمتعة. كما يمكن أن ينبذوا أحلاماً لطالما تمسكوا بها كانت تمنح حياتهم هدفاً ومعنى.

يكون تعاطي الميتامفيتامين كثير الأذى خاصة عندما يحاول المرء:

حجب المرض العقلي - يمكن للميتامفيتامين أن يحجب أو يفاقم مرض الشخص العقلي. تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل عقلية هم أكثر ميلاً إلى أن يكون لديهم أيضاً مشاكل في تعاطي المخدرات.

الإفراط في تناول المخدر - بعض المتعاطين يأخذون جرعات كبيرة من الميتامفيتامين في مدة قصيرة أو فترة محدودة من الزمن، مثل عند المساء أو في عطلة نهاية الأسبوع. كما يمكن أن يدفع الإفراط بالمرء إلى إتخاذ قرارات غير صائبة (تجاهل مسؤوليات مهمة، عدم الذهاب إلى المدرسة أو العمل، الشروع في نشاط جنسي غير محمي، نسيان الأكل أو النوم).



تتضمن مظاهر الإستخدام
طويل الأمد لهذا المخدر:

- سلوكيات تشبه سلوكيات
الشيذوفرينيا مثل
الهلوسة السمعية
والبصرية
- أطماط سلوكية متكررة
(مثال، نزع الجلد، أو شد
الشعر)
- التمثل (توهم بزحف
الطفيليات أو الحشرات
على البشرة)
- وهم عصابي يفضي إلى
سلوك عدائي مفاجئ
- دُهان ينتج عنه أفكار
بالقتل أو الإنتحار

إستخدام الإبر- لدى الأشخاص الذين يحقنون
أنفسهم بالميتامفيتامين فرص أكبر في أن يصبحوا
مدمنين. كما أنهم أكثر عرضة للإصابة أو لنقل
الأمراض التي تنتشر عن طريق الدم، مثل مرض
نقصان المناعة/الإيدز أو مرض الكبد الوبائي سي،
وذلك عن طريق مشاركة الإبر مع غيرهم.

الشروع في نشاط جنسي بدون حماية - يكون
الأشخاص الذين يتعاطون الميتامفيتامين أكثر عرضة
لإرتكاب مخاطر جنسية، مثل عدم إستخدام الواقي
أو الشروع في سلوكيات جنسية عالية الخطورة.
ونتيجة لهذا، فهم معرضون للإصابة بالأمراض
الجنسية المعدية بدرجة أعلى من فئات أخرى.

الإستخدام المكثف طويل الأمد - يمكن أن يطور
الأشخاص الذين يتعاطون كميات متوسطة إلى عالية
من الميتامفيتامين لفترة طويلة أسلوب حياة يشمل
الفشل في الإهتمام بالنظافة الشخصية أو مد
الجسم بكميات مناسبة من الغذاء أو الماء أو
النوم. وهذا، إضافة إلى تأثير المخدر على الوظائف
العقلية، قد يؤدي إلى أضرار كبيرة للدماغ وبقية
الأعضاء.

لماذا يستخدم الأطفال المخدرات؟

يلجأ الأطفال إلى استخدام المخدرات للأسباب ذاتها التي يلجأ إليها الكبار. فأغلب الأطفال يعاقرون للمرة الأولى الكحول أو المخدرات الأخرى للتجربة. فهم قد سمعوا عن هذا المخدر ويتملكهم الفضول في معرفة كيفية تأثيره على تفكيرهم وتصرفاتهم. وكونهم يقومون بالمجازفة ولا يملكون إلا خبرة محدودة في الحياة، فإن من غير المرجح أن يفكر الصغار في العواقب الوخيمة المحتملة لأفعالهم (على الأخص العواقب طويلة الأمد). فالعديد منهم مقتنعون بأنهم قادرون على تجربة مادة جديدة بكل أمان ولعدة مرات بدون أن يصيبهم الأذى أو يصبحوا مدمنين.

بعض الأطفال يبدأون ويستمترون في تعاطي المخدرات لأنهم لا يملكون سبباً للإمتناع عنها. هذا يعني، عدم وجود أية رياضة أو هواية أو هدف طويل المدى يمكن أن يتعرض للخطر نتيجة تعاطيهم للمخدرات. فالأطفال الذي يملكون أنشطة أو "أحلاماً كبيرة" تتطلب منهم الحصول على درجات جيدة أو الإستيقاظ مبكراً أيام عطلة نهاية الأسبوع والتمتع بصحة جسدية وعقلية جيدة، هم أقل عرضة للوقوع في شبك المخدرات. أما الأطفال الذين يعانون من الملل ولا يعرفون كيف يسلون أنفسهم فهم الأكثر عرضة للإدمان على المواد المخدرة.

يحدث أحياناً أن أطفالاً لديهم نشاطات متنوعة وأهداف واضحة يلجئون إلى التدخين أو تعاطي الكحول أو المخدرات. وطالما أن هذا لا يؤثر على أدائهم فهم قد لا يجدون سبباً للتوقف. وإذا لم يتوفر لهم النصح والإرشاد والمراقبة، فقد يشعرون بأنهم مسيطرون ومحققون في تجريب أي مادة بكل حرية وبالكمية التي يريدونها.

إذا كان الشاب يعاني من مشاكل شخصية أو شعور بعدم الإنسجام مع غيره، فإنه سيلجأ أحياناً إلى الكحول أو مخدرات أخرى للحصول على راحة آنية أو للهروب من الواقع. فالمرهقون الذين يعانون من مشاكل عقلية أو جسدية تجعلهم منعزلين إجتماعياً، أو الذين لديهم مشاكل في الإسترخاء أو التأقلم مع الأشخاص الآخرين من

سهم، يمكن أن يلجأوا لتعاطي المخدرات لتغطية مشاعرهم أو للتغلب على مشاعر الكبت. أما الآخرون فإنهم، وبكل بساطة، يستمتعون بشعور المتعة الذي يحصلون عليه من السكر أو تعاطي المخدرات.

الأطفال الذين ينشئون في بيئة يكون فيها التدخين أو شرب الكحول أو تعاطي المخدرات المحظورة أمراً مقبولاً يكون لديهم ميل أكبر لتعاطي المواد المخدرة على المديين القريب والبعيد.

التجريب مرحلة طبيعية من مراحل النمو. وإذا أبقيت خطوط الإتصال مفتوحة بينك وبين أبنائك، فإنك ستكون في وضع أفضل للحكم عما إذا كانت لديهم مشكلة في تعاطي المخدرات.

ما هي الخطوات الوقائية التي يمكن أن تأخذها قبل أن يتعرض أبنائي للمخدرات؟

يمكن للأهل أن يساعدوا أبنائهم على تجنب مشاكل تعاطي المواد المخدرة قبل وقت طويل من بلوغ مرحلة المراهقة. ويستطيع الأهل بناء الرابط الذي يحتاجه أبنائهم للشعور بالأمان والاهتمام والأهمية بأن يكونوا، وبكل بساطة، منفتحين ومحبين ولطيفي المعشر. فالأطفال الذين يدركون محبة آبائهم لهم يملكون مقداراً أكبر من الثقة بالنفس وحساً أعلى بقيمة الذات. كما أنهم يميلون إلى إمتلاك قدر أكبر من المرونة النفسية مما يعني أنهم في وضعية أفضل للتعامل مع ضغط أقرانهم والتغلب على المصاعب في البيت والمدرسة وضمن بيئتهم الإجتماعية.

أن يمتلك أبنائك ثقة بالنفس ومرونة نفسية لا يعني أنهم لن يجربوا التبغ والكحول أو مخدرات أخرى، كما أنه لا يعني أنهم لن يستخدموا أبداً المخدرات للتسلية. بل يعني أنهم سيكونون أقل ميلاً لإستخدام المخدرات لحجب شعورهم بالألم أو بالإحباط أو للهروب من واقعهم.

إليك بعض الطرق لمساعدة أبناءكم على تنمية القوة الداخلية التي تساعدكم على إنتقاء الخيارات الصحية:

- قوموا بوضع حدود واضحة وثابتة.
الأبناء الذين يدركون حدودهم يشعرون بالأمان وبأنهم محبوبون.
- قوموا بوضع توقعات عالية ولكن قابلة للتحقيق.
في كل مرة يحقق أبناءكم هدفاً ترتفع ثقتهم بنفسهم.
- شجعوا أبناءكم على إيجاد حلول لمشاكلهم بأنفسهم.
إعطاء أبناءكم الفرصة لحل مشاكلهم يساعدكم على بناء إحترامهم لذاتهم.
ولكن تأكدوا من أنهم يعرفون بأنكم ستساندوهم في حال إحتاجوا ذلك.
- أظهروا لأبنائكم إيمانكم بقدراتهم.
أبناءكم يكسبون الثقة والمرونة النفسية عندما يدركون أن أحداً ما يؤمن بقدراتهم.
- ساعدوا أبناءكم على إجتياز لحظات الفشل.
مساندتكم لهم خلال أوقات الفشل سيبرهن لأبنائكم أن الفشل ليس نهاية العالم، بل، وعوضاً عن ذلك، مكاناً جديداً للبداية.
- كونوا مدركين للفترات الإنتقالية.
فالتغيرات الكبيرة، مثل الإلتحاق بالمدرسة لأول مرة أو الإنتقال إلى مدرسة جديدة يمكن أن يكون أمراً صعباً على أبناءكم. هم قد يحتاجون دعماً إضافياً خلال فترات الإنتقال هذه.
- كونوا متواجدين.
أبنائكم بحاجة إلى معرفة تواجدكم للإصغاء إليهم والتحدث معهم عندما يحتاجون ذلك. فعن طريق تشجيع التواصل الصريح والمنظم سترهنون لأبنائكم أهمية أفكارهم ومخاوفهم.

كيف يمكنني التأكد من أنني أضع مثلاً جيداً لأبنائي؟

الأطفال يتعلمون ما يعايشونه. فإذا كانت أمهات الأهل صحية بالنسبة لتعاطي المواد، فمن المرجح أن أبناءهم سيطورون مواقف وسلوكيات مشابهة فيما يتعلق بالتبغ والكحول والمخدرات الأخرى.

إليك بعض الأمثلة للأنماط الصحية لتعاطي المواد:

تجنب التدخين: ببساطة، لا يوجد أية طريقة آمنة للإستمتاع بمنتجات السجائر. التدخين يقتل 6000 شخص من بريتش كولومبيا كل عام وهو مصدر رئيسي للموت الذي يمكن تجنبه في المقاطعة. الأطفال الذين ينشئون في كنف أهل مدخنين تتضاعف حظوظهم لأن يصبحوا هم مدخنين.

اتبع خطوط عريضة آمنة لشرب الكحول. يمكن إستهلاك الكحول بأسلوب منخفض المخاطر. بالنسبة للبالغين هذا يعني: تجنب السكر (أربعة كؤوس أو أقل للرجال، ثلاثة كؤوس أو أقل للنساء)؛ تحديد الكميات المستهلكة أسبوعياً (20 كأساً أو أقل للرجال، 10 كؤوس أو أقل للنساء)؛ أخذ فترات راحة من الشرب خلال الأسبوع (يجب أن يكون هناك يوم أو يومان "بدون كحول")؛ والإمتناع عن الشرب عندما يكون "عدم شرب الكحول" هو أكثر الخيارات أماناً (مثال، أثناء قيادة السيارات، الحمل، أو إستخدام الأدوية). ومن المرجح أن يطور الأطفال والمراهقون أنماط شرب شبيهة بتلك التي يتبعها الأهل. وبينما يكون أفضل خيار بالنسبة للشباب هو الإمتناع كلياً عن تناول الكحول، فإن العديد منهم سيختبر هذا خلال سنوات المراهقة. ومن غير المرجح أن يطور الشباب الذين يمارس أهلهم عادات آمنة في شرب الكحول مشاكل سوء إستخدام هذه المادة عند الكبر.

للمزيد من المعلومات بشأن إرشادات استهلاك الكحول بأسلوب منخفض المخاطر، أو لإختبار عاداتك في شرب الكحول لدى إختبار الكحول في بريتش كولومبيا، يرجى زيارة checkup.silink.ca.

تجنب المخدرات المحظورة. قد يكون صحيحاً أن بعض الكبار يمكنهم استخدام المخدرات المنشطة نفسياً للتسلية بدون إلحاق أذى كبير بهم، لكن التطور العقلي والجسدي والعاطفي للصغار يمكن أن يتأثر بسهولة باستخدام هذه المخدرات. فبالإمتناع عن تعاطي المخدرات أمام أبناءكم تمنحهم فرصة للنمو مع أقل قدر من مخاطر التعرض للمخدرات.

بالرغم من أننا لا نتحدث غالباً وبصراحة عن مشاكل تعاطي المخدرات في مجتمعنا، إلا أنه من المهم التذكر أن مشاكل إستهلاك الكحول ومخدرات أخرى تؤثر على العديد من سكان بريتش كولومبيا. ويؤمن خط إتصال الكحول والمخدرات وتحويل المشاكل ذات الصلة معلومات وخدمات تحويل للسكان في كافة مناطق بريتش كولومبيا من المحتاجين للمساعدة فيما يتعلق بأي نوع من المخدرات.

معلومات عن خط إتصال الكحول والمخدرات وتحويل المشاكل ذات الصلة

لويبر ماينلاند:

604-660-9382

الهاتف المجاني:

1-800-663-1441



كيف يمكنني التحدث مع أبنائي الصغار عن مضار استخدام المخدرات؟

من المرجح أن يسأل الصغار، وحتى الأطفال الذين لم يذهبوا إلى المدرسة بعد، أسئلة عن الأشياء التي يشاهدونها من حولهم وعلى التلفزيون - كشخص يدخن سيجارة، زوجان شابان يعاقران الخمر، أو مجموعة من الأصدقاء تتعاطى المخدرات. وبالنسبة لبعض الأهل، تمثل فكرة الإجابة على هذه الأسئلة كابوساً بحد عينه. ولكن عندما تفكرون بالأمر، فإن الأسئلة التي تهابون أن يطرحها الصغير هي في الواقع فرصة رائعة للبدء في التواصل مع طفلكم حول قيم وتوقعات عائلتكم.

لا يكون الصغار عادة مهتمين بالإصغاء لتفسيرات مطولة أو قوائم عن الحقائق والإحصائيات المتعلقة بالمخدرات. ما يريدونه فعلاً (ويحتاجونه) هو الصدق والوضوح والتكلم بلغة يمكن أن يفهموها.

نصائح حول التواصل مع أبنائكم:

- استغلوا اللحظات التي يمكن أن تعلموا أبناءكم فيها. فإذا كنتم تتناولون كوكتيلاً كحولياً على شرفة منزلكم ورغب أبناءكم في معرفة سبب عدم تمكنهم من أخذ رشفة، تحدثوا معهم عن ماهية الكحول وكيفية استخدامها وتأثيراتها على البشر من مختلف الأعمار. وإذا كنتم تشاهدون فيلماً سوياً ورأيتم إحدى الشخصيات وقد أفرطت في تناول الكحول، بادروا إلى تفسير ما حدث والمخاطر التي ينطوي عليها الإفراط في تناول الكحول.
- تحدثوا مع أبناءكم عندما يكون لديكم الوقت الكافي. أحياناً يرغب الأبناء في الحصول على إجابات لأسئلة صعبة في أسوأ الأوقات مثل عند إنهماككم بتحضير طعام العشاء أو أثناء قيادة السيارة للذهاب إلى موعد أنتم أصلاً متأخرون عليه.

- عوضاً عن تقديم إجابة غير شافية وبدون أن تفكروا بها جيداً، أخبروا أبناءكم أنكم فخورين بهم للتفكير بسؤال جدير بالاهتمام مثل السؤال الذي طرحوه مقترحين عليهم الجلوس سوياً والتحدث بشأنه في وقت لاحق من المساء.
- أخلقوا فرصاً لإجراء مناقشات ذات معنى. سيكون على الأرجح هناك أوقات ستحتاجون فيها إلى توصيل رسالة مهمة إلى أبناءكم أو تحضيرهم لمناسبة صعبة، مثل مراسم دفن شخص توفي نتيجة أسباب تتعلق بالتدخين.
- أفضل ما يمكنكم فعله هو تخصيص بعض الوقت لإستكشاف الموضوع من خلال القيام بأشياء يستمتع بها أبناءكم، مثل الذهاب إلى المكتبة العامة أو أثناء اللعب على موقع إلكتروني يتعلق بالصحة جرى تصميمه للأطفال.

بعض المواقع الإلكترونية المفيدة:

www.no2meth.ca

www.zoot2.com/gamesactivities/index.htm

www.drugscope.org.uk/wip/24/games.htm

www.kidshealth.org/kid/closet/index.html

[/www.healthfinder.gov/scripts/kids_games.asp](http://www.healthfinder.gov/scripts/kids_games.asp)

www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth

كيف يمكنني التحدث مع أبنائي المراهقين عن مضار إستخدام المخدرات؟

مواقع إلكترونية مفيدة:

www.silink.ca

www.heretohelp.bc.ca

التحدث مع أبناءكم المراهقين عن مضار إستخدام المخدرات يبدو مخيفاً أكثر مما هو فعلاً في الواقع. فأغلب المراهقين، من ضمنهم المراهقين الصغار، يعرفون بعض الأشياء عن التبغ والكحول والمخدرات الأخرى من خلال التلفزيون، الأفلام، الموسيقى، الأصدقاء، المدرسة أو ربما من خلال التجربة.

الجزء الصعب هو فهم سبب رغبتكم في التحدث عن موضوع ما وتقرير ما الذي ترغبون قوله بالضبط عن نوع معين من المواد المخدرة.

من المهم أن "تقوموا بالتحضير" جيداً لمحادثة أبناءكم المراهقين عن المخدرات وإستخدامها. فمعرفة أكبر قدر ممكن عن المخدرات الأكثر شيوعاً، من ضمنها الحقائق المحيطة بالتأثيرات المحتملة لمخدر ما، سيمنحكم الثقة والمصداقية في عيون أبناءكم المراهقين.

تشير الدراسات إلى أن الأبناء يرغبون في أن يكون آباءهم المصدر الرئيسي لمعلوماتهم عن المخدرات، وعليه، كلما زاد فهمكم لهذا الموضوع كلما كان حديثكم مع أبناءكم أفضل. يمكنكم الحصول على معلومات بهذا الشأن من خلال زيارة مواقع جيدة مثل www.silink.ca أو www.heretohelp.bc.ca



طريقة أخرى للتحضير لهذا الحديث هي أن يكون لديكم فكرة واضحة عن معتقداتكم وقيمكم المتعلقة بالمخدرات. اسألوا أنفسكم إذا ما كنتم تقبلون أن يقوم البعض بالتدخين والشرب في منزلكم ومتى. فكروا بأرائكم حول القنب والمخدرات المحظورة الأخرى، وانظروا في أسباب إقتناعكم بهذه المعتقدات. قوموا بتقييم أنماط استخدامكم للمواد المخدرة وفكروا بماهية الرسائل التي توصلونها لأبنائكم المراهقين.

يمكنكم أن تبدءوا الحديث مع أبنائكم المراهقين بإستغلال المواقف العرضية التي تتناول تعاطي المخدرات، مثل أثناء مشاهدة حلقة إخبارية عن القيادة تحت تأثير المشروبات الكحولية.

طريقة أخرى هي استخدام المواد المخدرة ذاتها كمدخل للحديث. على سبيل المثال، وأثناء إحتساءكم لكأس من النبيذ عند العشاء، بادروا إلى سؤال الجالسين على الطاولة عن آراءهم حول المقدار الذي يعتبرونه إستهلاكاً زائداً عن الحد للكحول في ليلة واحدة.

إذا كانت لديكم علاقة منفتحة نسبياً مع أبنائكم المراهقين، قد تتمكنوا من أن تكونوا صريحين في التكلم عن آراءكم ومعتقداتكم وفتح حوار عن طريق التكلم ببساطة عما يجول في خاطركم.

إليكم بعض النصائح حول إبقاء الحديث مع أبنائكم متدفقاً:

- كونوا مستمعين جيدين. استغلوا هذه الفرصة لتعرفوا أبنائكم المراهقين على وجه الدقة ولتتعرفوا على حقيقة عالمهم. أظهروا إحترامكم ومحبتكم لهم عن طريق الإصغاء جيداً لما يقولونه.
- احترموا وجهة نظر أبنائكم المراهقين. ليس من الضروري أن تتفقوا معهم، ولكن يجب تجنب الإستجابة لما يقولونه بغضب أو بسلبية.
- بينوا موقفكم بوضوح. كونوا واضحين بالنسبة لتوقعاتكم من أبنائكم المراهقين وتأكدوا

من فهمهم لعواقب تجاوز الحدود أو خرق قوانين الأسرة.

- **تجنبوا الإنزلاق إلى "أسلوب المحاضرات".** إن المحادثة هي عملة ذات وجهين ومن المرجح أن يكف أبناءكم المراهقين عن الإستماع لكم إذا كنتم تحتكرون الحديث وتحملونه عبارات مثل "الأفضل لك أن" والأفضل لك أن لا".
- **تذكروا عقلية المراهقين.** تشير الدراسات إلى أن المراهقين يستجيبون بصورة أفضل إلى الأمثلة المتصلة بالمخاطر قصيرة المدى فيما يتعلق باستخدام المخدرات. هذا يعني أن إخبار المراهقين أن التدخين سيتسبب لهم برائحة فم كريهة سيكون له تأثير أعظم من إخبارهم أنه مسبب للسرطان. كما يميل المراهقون إلى عدم تصديق أسلوب التهيب والمبالغات، مثل أن تقولوا "جرب الميث مرة واحدة وستمدمن عليه بقية حياتك." فكل ما سيفعلونه حينئذ هو البحث عن أمثلة لدحض ما تدعونه. وإذا وجدوا خطأ فيما تقولونه عن المخدرات، فإن أبناءكم المراهقين سينتهون بالتساؤل عن صحة الأشياء الأخرى التي تقولونها.
- **شجعوا التواصل المنتظم.** عن طريق خلق فرص للمناقشات المنتظمة مع أبناءكم المراهقين، ستظهرون لهم أنكم مهتمون بما يفكرون به وكيفية إختبارهم للعالم. فالتأسيس لهذا النمط سيسهل المناقشات المستقبلية عن أمور أكثر تعقيداً. يمكن إختيار فترة ما بعد العشاء وقتاً للتكلم، كما يمكنكم تخصيص ليلة عائلية لمشاطرة القصص ولعب الألعاب والدرشة.

كيف يمكنني مساعدة أبنائي على إتخاذ القرارات الآمنة فيما يتعلق باستخدام المخدرات؟

يدرك أغلب الآباء أن أبنائهم سيتعرضون للتبغ والكحول والمخدرات الأخرى في حياتهم الفتية. كما يتقبل العديد من الآباء حقيقة أن أبنائهم لن ينجذبوا فقط إلى تجربة المخدرات، بل أنهم سيقومون بتعاطيها في مناسبة واحدة أو أكثر خلال سنوات المراهقة. وحيث أن دعوة المراهقين إلى "قول لا" للمخدرات ليس لها وقعاً مفيداً عليهم، يتوجب على الآباء البحث عن طرق أخرى لتقليل تعرض أبنائهم لمضار تعاطي المخدرات.

طرق يمكن إتباعها لمساعدة أبنائكم على إتخاذ خيارات صحية:

1. تحدثوا مع أبنائكم بانتظام عن تجارب سنوات المراهقة، من ضمنها المواقف التي من المحتمل أن يكون فيها إستخدام المخدرات خياراً. تناقشوا في النتائج المحتملة لقبول السجائر أو الكحول أو المخدرات الأخرى. تأكدوا من أن أبنائكم المراهقين يدركون أن الخيار عائد لهم وليس لأصدقائهم وأن الخيارات تتلازم مع إمكانية تحمل العواقب.
2. ساعدوا أبنائكم على تطوير طرق يرفضون فيها عروض تعاطي المخدرات بدون أن يشعروا بالإرباك أو الخجل. شجعوهم على القيام بخياراتهم النابعة من شخصهم بدلاً من أن يكونوا مسيئين من قبل سلوكيات الآخرين.

3. شجعوا أبناءكم على الإنخراط في أنشطة تتعارض مع تعاطي المخدرات. المراهقون الذين يملكون أهدافاً وأحلاماً تتضمن المحافظة على اللياقة البدنية والإحتفاظ بذهن صافٍ أو توفير قدر كبير من المال لا يميلون إلى الذهاب إلى الحفلات الصاخبة خوفاً من تدخلها في ألعابهم الرياضية أو أداءهم أو خطتهم.
4. تأكدوا من إدراك أبناءكم لمخاطر القيادة تحت تأثير الكحول أو المخدرات. تأكدوا أيضاً من إدراكهم أن المبدأ ذاته ينطبق إذا كانوا راكبين في سيارة شخص آخر يكون تحت تأثير الكحول أو المخدرات. ساعدوهم على التحضير مسبقاً لكيفية العودة إلى المنزل بسلام في حال فشلت خطتهم الأصلية.
5. راقبوا أحماط تعاطيكم المواد المخدرة وتأكدوا من أن خياراتكم وقراراتكم فيما يتعلق باستخدام التبغ والكحول والمخدرات الأخرى تنسجم مع تلك التي تصرون عليها مع أبناءكم.
6. علموا أبناءكم بعض الطرق للإمساك بزمام الأمور. فإذا قرروا، على الرغم من جهودكم لثني أبناءكم عن تعاطي المخدرات، تناول المشروبات أو تعاطي المخدرات، من المهم أن تمدهم بالمعلومات التي يحتاجونها لإتخاذ قرارات متبصرة.

ملاحظة أخيرة

أغلب المراهقين اليوم يبلون بلاءً حسناً وهذا مرده إلى وجود أهل محبين مثلكم يقدمون الدعم لهم. ولكن الأبوة في أيامنا هذه يمكن أن تكون مليئة بالتحديات والضغوط. فالمرهقون يواجهون تأثيرات متنافسة في حياتهم حيث تشجع أو تمجد بعضها صراحة تعاطي المواد المخدرة.

مع ذلك، تبقوا أنتم أول وأفضل معلمين لأبنائكم. لا تحتاجون لأن تكونوا خبراء، بل أن معرفة كيفية الوصول إلى المعلومات التي تحتاجونها هو أمر أكثر أهمية. ركزوا على أن تكونوا قدوة حسنة ومرشدين جيدين عن طريق وضع المعايير وتشكيل القيم ومساعدة أبنائكم المراهقين على تطوير إحساس جيد بالذات.

حتى الأهل الذين يفعلون كل شيء على نحو "سليم" يلجأ بعض أبنائهم إلى الكحول أو التبغ أو مخدرات أخرى. فإذا حدث هذا الشيء لا تستسلموا. أغلب الأبناء سيتجاوزون هذه الأوقات الصعبة وعدم خسارتهم لأهم مرشدين لهم خلال هذه الفترة سيكون عامل مساعد لهم. كونوا متواجدين لهم، احصلوا على المساعدة عندما تحتاجونها وسيكون أبنائكم المراهقين بخير.

المصادر

خط إتصال الكحول والمخدرات وتحويل المشاكل ذات الصلة

لوير ماينلاند: 604-660-9382

الهاتف المجاني: 1 800-663-1441

مواقع إلكترونية مفيدة

www.no2meth.ca

www.silink.ca

www.drugscope.org.uk/wip/24/games.htm

www.healthfinder.gov/scripts/kids_games.asp

www.heretohelp.bc.ca

www.kidshealth.org/kid/closet/index.html

www.zoot2.com/gamesactivities/index.htm

[/www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth](http://www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth)



www.no2meth.com