شركة آفـاق الوقـاية
Afak Al-Waqaya Company

دليل الآباء لوقاية الأبناء

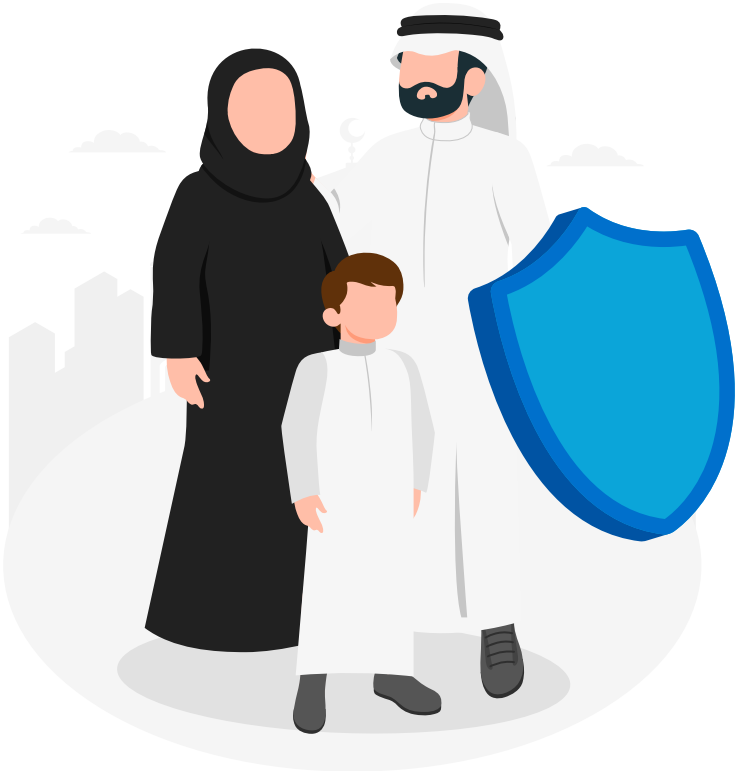
كيف تحمي أبنائك

من الوقوع في تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية

إعداد

شركة آفاق الوقاية للبحث والتطوير

شركة إستشارية متخصصة في مجال دراسة
ظاهرة المخدرات ورسم سياسات المواجهة



دليل الآباء لوقاية الأبناء

كيف تحمي أبنائك

من الوقوع في تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية

إعداد

شركة آفاق الوقاية للبحث والتطوير

شركة إستشارية متخصصة في مجال دراسة
ظاهرة المخدرات ورسم سياسات المواجهة

شركة آفـاق الوقـاية
Afak Al-Waqaya Company

ⓒ سعيد فالح السريحة ، ١٤٤٧هـ

سعيد بن فالح، السريحة
دليل الآباء لوقاية الأبناء: كيف تحمي أبنائك من الوقوع في تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية. / سعيد بن فالح السريحة ؛
الناشري ، أحمد بن محمد ؛ مكين ، أنور بن محمد ؛ الشرقي ، عبدالله محمد ؛ المزروع ، مها بنت خالد - ط١. .- الرياض ، ١٤٤٧هـ
٦٢ ص ؛ ١٧×٢٤ سم.- (أدلة الوقاية من تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية ؛ ١)

رقم الإيداع: ١٤٤٧/٤٤٨

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٥-٧٧٤٤-٦

بسم الله الرحمن الرحيم

إهـــداء للوالدين

صممت شركة آفاق الوقاية دليل الوالدين لوقاية الأبناء، كمساهمة تتواكب مع ما تبذله حكومة خادم الحرميـن الشـريفين وسـمو ولـي العهد ورئيـس مجلس الـوزراء، رئيـس اللجنة الوطنيـة لمكافحة المخـدرات حفظهما الله، مـن جهود عظيمة وكبيرة وفاعلة في مجـال الوقاية من تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية.

عزيـزي الأب أختي الأم، عمل فريق خبرائنا الرائع والمحتـرف على بناء وتصميم هذا الدليل بما يضمن لكم بإذن الله الخطوات والتعليمات الأساسية وطرق التربية والتعامل الفاعلة والكافية لوقاية الأبناء من التدخين ومن تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية.

نعلم جيدا أننا جميعا نسعى لبناء جيل من الشباب القوي والأمين الأصحاء، ونعلم أنكم تدركون خطر تعاطـي المخدرات والمؤثرات العقلية على صحة العقول والأبدان وعلى سلامة الفرد والمؤسسـات والمجتمع. فلنعمل جميعا على بناء جيل من الأبناء واعي بخطر تعاطي المخدرات لديهم ما يكفي من القيـم والمهارات التي تسـاهم بإذن الله في وقايتهم من خطر الوقوع فـي تجربتها وتعاطيها. حفظ الله شبابنا صغارهم وكبارهم ذكورهم وإناثهم وجميع أبناء المسلمين والعالم أجمع من كل شر.

تقبلـوا خالص تقدير وتحيات

مجلس إدارة شركة آفاق الوقاية

الفريق العلمي

الباحث الرئيسي

الدكتور سعيد بن فالح السريحة

باحث خبير في مجال وقاية الشباب من تعاطي المخدرات

الباحث المشارك

الـدكتـور أنور بن محمد مكيـن

طبيب خبير في مجال علم الوقاية

الدكتورة مها بنت خالد المزروع

صيـدلانيـة خبيـرة في مجـال علـم السموم وفحوص التعاطي

الدكتور عبد الله بن محمد الشرقي

طبيب خبير في مجال علاج الإدمان وعلم الوقاية

الدكتور أحمد بن محمد الناشري

خـبيـر علـم النفـس وبرامـج عـلاج الإدمـان

أهم محتويات الدليل

الجزء الأول: نصائح وتعليمات ومهارات للوالدين والمربين لوقاية الأبناء

لماذا هذا الدليل	02
لماذا يقع الصغار والمراهقين في تعاطي المخدرات؟	03
دور الوالدين في حماية ووقاية أبنائهم	07
ما المرحلة العمرية المناسبة للحديث مع الأبناء عن خطر تعاطي المخدرات؟	07
ما الذي ينبغي على ولي الأمر (الأب والأم والقدوات في الأسرة) أن أفعله	08
الآباء قوة عظيمة داعمة لأبنائهم	10
تدخينك أو تعاطيك للمخدرات رسالة سيئة ومؤلمة لأبنائك	11
علم أبنائك الحقائق عن الآثار الضارة لتعاطي المخدرات	12
صحح المعتقدات الخاطئة التي قد تكون لدى أبنائك	16
ساعد ابنك ليختار قراراه الصحيح	18
شجع صداقات أبنائك الجيدة واهتماماتهم الحسنة	20
علم ودرب ابنك أن يقول "لا"	21
ما يجب على الوالدين فعله وما لا يجب فعله	22
دور الوالدين في حماية الأقارب والجيران من التدخين وتعاطي المخدرات	26
المهارات الحياتية اللازمة للأبناء	30

الجزء الثاني: علامات التعاطي ومهارات إحتواء وعلاج وإصلاح الإنحرافات السلوكية

طرق الإحتواء والتدخل والعلاج	33
مؤشرات تعاطي المخدرات	37
كيف تتصرف عندما يكون لديك حالة تحت تأثير التعاطي	38

الجزء الثالث: مفاهيم وحقائق عن مخاطر تعاطي المخدرات والعوامل المؤدية إلى الوقوع في تعاطيها

مفاهيم وحقائق عن تعاطي المخدرات	39
العوامل المؤدية إلى تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية	49

الجزء الأول | نصائح وتعليمات ومهارات للوالدين والمربين لوقاية الأبناء من التدخين وتعاطي المخدرات

لماذا هذا الدليل؟

صمم هذا الدليل، لكي نقدم للوالدين المعرفة اللازمة والنصيحة المناسبة المبنية على البرهان العلمي والخبرة عن طرق وكيفية حوار ومناقشة الأبناء ووقايتهم من تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية بما فيها حمايتهم من التدخين.

عزيزي **الأب**/ عزيزتي **الأم**، نعلم كم أنت حريص ومتلهف لوقاية أبنائك من تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية. حيث أن حماية ووقاية الأبناء من تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية بما في ذلك التدخين، هي من الأعمال والمهام الأساسية التي يسعى لها كل أب وأم وكل من يقوم على تربية أبنائنا الصغار. وكم هو مشوق ونافع أن نتعرف في هذا الدليل على أهم مرتكزات حماية ووقاية صغارنا من تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية وبقية السلوكيات المنحرفة، حماهم الله.

وما سنتعلمه في هذا الدليل من معارف ومهارات وأساليب لوقاية الأبناء، هي طرق يمكن استخدامها حتى في حماية الأبناء من بقية الانحرافات السلوكية.

وسنشير لكل أم وأب في هذا الدليل بمصطلح الوالدين أو الآباء. ونقصد بكلمة الأبناء في هذا الدليل أولاد الأسرة الذكور والإناث. علماً بأن هذا الدليل يقدم لك إرشادات أساسية للوقاية من تعاطي كل من المخدرات وإساءة استعمال الأدوية والعقاقير المسببة للإدمان وتعاطي الكحول والمواد البترولية التي يتم استنشاقها.

لماذا يقع الصغار والمراهقين في تعاطي المخدرات؟

تتراوح أعمار غالبية من يقعون في تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية ما بين (١٣ عام و ١٩عام). ورغم ان هناك طيف واسع من العوامل والأسباب التي تقف خلف الوقوع في تعاطي المخدرات والوقوع في التدخين، وسنتعرف عليها في الجزء الثالث من هذا الدليل. وفيما يلي أهم الأسباب التي تقف بشكل مباشر خلف الوقوع في تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية:

1. **مرافقة** الأشخاص السيئين والمنحرفين والمتهـورين والمتهـاونين بالأخـلاق والدين والصلاة.

2. **صغر** السن وقلة المعرفة والجهل وعدم القدرة على تقدير المخاطر

3. **إنتشار** إعتقاد خاطئ لدى الصغار، يوهم الناس بأنه يمكن لهم تجربة المخدرات والمسكرات ثم تركها متى شاء الشخص، وهو اعتقاد كاذب أدى بكل المتعاطين السابقين إلى الوقوع في التعاطي

4. **الوقوع** أولاً في التدخين، حيث يقع بعض الصغار والمراهقين في التدخين كمجـاملة ومسـايرة وتقليـد لرفاقهم المدخنيـن، مما يجعلهـم في مرحلـة خطرة تقربهم من تعاطي المخدرات.

5. **ومن أهـم الأسبـاب** المـؤدية إلـى التعاطي، هو الجهل بحقيقة الخطر الصحي لتعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية بما فيها المسكرات، وعدم معرفة أنها مواد ضارة بالصحة العقلية ومخلة بقدرات العمليات العقلية.

6. **كل من وقعوا في التعاطي** كانوا حين ذاك لا يعلمون شيئا عن مرض الإدمان الذي يصيب غالبية من يقعون في التعاطي، ويجبرهم على الاستمرار في التعاطي بشكل جبري.

7

تصديق الشائعات الكاذبة التي تدعي بأن تعاطي المخدرات قد يساعد في حل المشكلات.

8

ضعف الشخصية التي لا يوجد لديها رأي مستقل، فتبدأ تجامل وتساير الأشخاص المنحرفين

9

كل من وقع في التعاطي لا يعلم أن التعاطي سيقوم باحتلال وظائف خاصة في الجسد ويجبر الجسد على الاعتماد على المخدر في أداء عدد من وظائفه الحيوية

10

كل من وقعوا في التعاطي يجهلون تماما أن المخدرات والمؤثرات العقلية تقوم بوقف وإضعاف عمل الناصية، وهي الجزء المسؤول في الدماغ عن صنع القرار وكبح الجماح وتقدير المخاطر

11

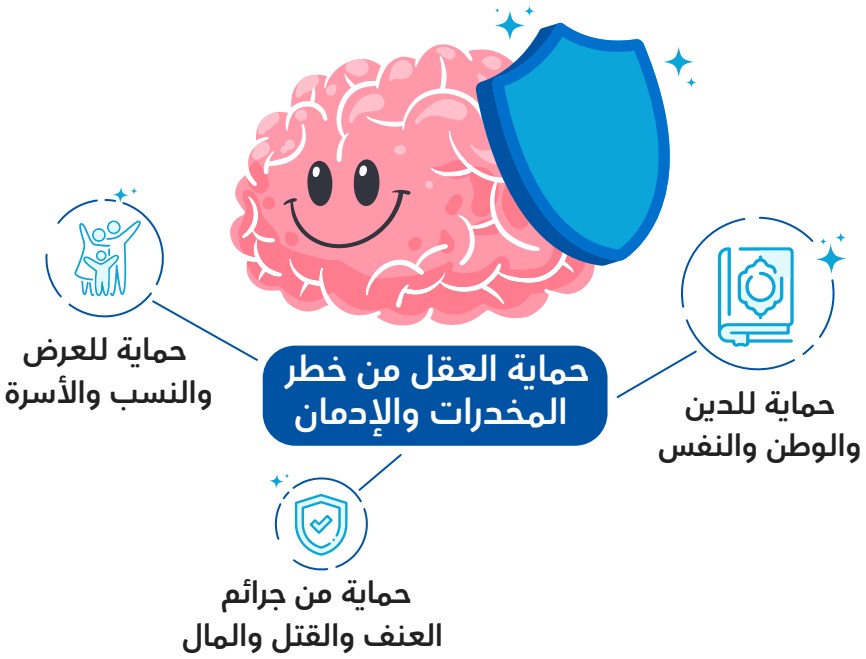
يقـع الصغـار والشبـاب في تعاطـي المخدرات ويستمرون فيه بسبب ضغط الأقـران السيئيـن ومسـايرتهم، حيـث يعمل القرين المتعاطي على تزيين فكرة التعاطي ويطلقون دعوات كاذبة (جرب ولو ما اعجبتك بطل) وهذه هي سنارة الشيطان لصيد الصغار.

12

ومن أخطر الأسباب التي أدت بكثير من الصغار والمراهقين والشباب لتعاطي المخدرات، هو الخجل من رفض عرض التعاطي. حيث يعرض عليهم في مواقف غير متوقع تعاطي المخدرات كهدية، فلا يستطيعون رفض العرض ويجاملون الشخص الذي عرضها عليهم، وهم يعتقدون أنهم لن يكرروا هذه التجربة

العقل
أعلى مقامات الشرف

لا شيء أهم من العقل لدى الإنسان، ولذا يعتبر أعلى مقامات الشرف، فبضياع العقل يضيع الدين والنفس والنسل والمال. والمخدرات والمؤثرات العقلية تنتهك وبخبث شرف العقل. ولا أحد يقبل أن يقع أبنه أو ابنته أو أخيه في جريمة تعاطي المخدرات أو أية جريمة أخرى. فعلينا وبهذه النظرة أن ننظر لتعاطي المخدرات والمسكرات وبقية المؤثرات العقلية، بصفة تعاطيها فعل قبيح ومشين ومخل بشرف العقل.



ما هي المخدرات والمؤثرات العقلية؟

المواد المخدرة والمؤثرات العقلية هي مواد محرمة حرمها الله سبحانه وتعالى ووصفها بأنها رجس من عمل الشيطان حيث قال سبحانه وتعالي

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (90) إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ (91)

سورة المائدة

وتحريم ومنع تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية وكل ما خامر وغطى العقل، **يأتي لكونها مواد كيميائية شديدة السمية على الخلايا العصبية**. فبمجرد دخولها لجسم الإنسان فإنها تقوم بالتداخل مع عمل الخلايا العصبية ومن ثم تؤثر سلبيا على كافة العمليات العقلية. وتعاطي المواد المخدرة والمؤثرة عقلياً يؤدي إلى احتلالها لعمل المواد الداخلية في الجسد، حيث تقوم بتعطيل إنتاج عدد من المواد الداخلية وتقوم بعملها على نحو غير مشابهه وبطريقة مختلفة وضارة. وتعاطي المخدرات يؤدي إلى إلحاق الضرر بشكل عالي بكل من عملية صنع القرار والاتزان وضبط الانفعال والقدرة على التعلم والتذكر. كما أنه ينتج عنها سلسلة من الأمراض العقلية والنفسية وعدد من التغيرات النفسية والعصبية والسلوكية، وتؤدي إلى تغيرات حاسمة في سمات الشخصية والقدرات الفكرية والعقلية والانفعالية.

أولاً
دور الوالدين في حمـاية ووقـاية أبنـائهم من تعـاطي المـخدرات والمـؤثرات العقلية والتدخين

1 الوقاية من تعاطي المخدرات تبدأ من الآباء

لك عزيز الأب وأختي الأم، دور **بالغ الأثر** في وقاية الأبناء من تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية وعدم وقوعهم في التدخين. فكلما أمتلك الآباء المعرفة والمهارة والإرادة لوقاية أبنائهم، وعملوا بجد على ذلك، ساعد ذلك بتوفيق الله عز وجل في حماية ووقاية الأبناء من الوقوع في تعاطي المخدرات. وعلينا أن نعلم جيدا أن وقاية الأبناء من تعاطي المخدرات هو فن رفيع المستوى وعمل متقدم يتطلب اكتساب معرفة متخصصة واتباع أساليب وطرق محددة لبلوغ الهدف، وتوفير جو أسري ومحيط سكني وأصدقاء جيدين، كما يتطلب وضع قواعد محددة واتباع أساليب مراقبة ومتابعة فاعلة حتى تصبح شخصية الأبن أو البنت قادرة حماية ذاتها من خطر الوقوع في تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية.

2 ما المرحلة العمرية المناسبة للحديث مع الأبناء عن خطر تعاطي المخدرات

تعتبر المرحلة العمرية **ما بين سن الخامسة والتاسعة** من العمر من أفضل المراحل العمرية لكي تبدأ بالحديث مع أبنائك عن خطر المخدرات والمؤثرات العقلية وحرمتها وضررها، وتزرع في داخلهم **قيم رفضها ومبادئ تجنبها** والأفكار اللازمة لمعرفة خطرها. وعليك تهيئتهم لمقاومة ما يحتمل أن يواجهون مستقبلاً من التعرض لعرض ودعوات لتجربة التدخين ومن ثم تعاطي المخدرات، أو التفكير في التعاطي.

الوقاية من تعاطي المخدرات تبدأ بشكل فعال، حينما يتعلم الآباء كيف **يتحدثون** مع أبنائهم عن المواضيع الصعبة. وتأتي برامج الوقاية التي تقدمها المدرسة ومؤسسات الإعلام لتدعم ما قد فعله الآباء من جهد وقائي مع أبنائهم منذ سنوات مبكرة.

3- ما الذي ينبغي على ولي الأمر (الأب والأم والقدوات في الأسرة) أن يفعله؟

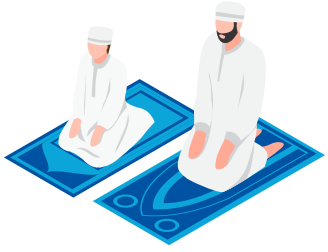
لتكن قدوة صالحة، وتمتلك المعرفة المناسبة والمهارة اللازمة، وهذا يتطلب منك القيام بما يلي

1 إبن العلاقات الجيدة في أسرتك

طور وراجع وأعد بناء علاقاتك مع أبنائك وأفراد أسرتك، وليكن العنصر الأول فيها هو الاحترام والتعامل معهم بصفتك قائد مرن متواضع وحازم وقادر على إدارة الأزمات والتخطيط وبعقلانية.

2 أتقن دورك

بحيث يتقن الأب أدواره وتتقن الأم أدوارها. وليعلم الجميع أن الأسرة هي أدوار ومسئوليات أهمها تربية وتنمية وتطوير مهارات الأبناء الضرورية في هذه الحياة والتي تعرف بالمهارات الحياتية. لكي يصبح أبنائهم عناصر ولبنات مجتمع صالحة وقادرة على نفع الأسرة والمجتمع.

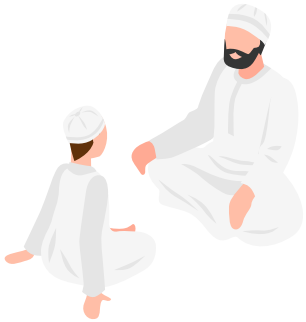


3 ابتعد عن الصراع ونظم أسرتك

فعلى الأسرة أن تبتعد عن كل صراع وجدال بين الآباء أو بين الأبناء. وليكن الأب والأم والقائمون على التربية، أشخاص يشكلون فريق منسجم متفاهم ووفي، وله قائد يحترمه الجميع ويعمل بتوجيهاته، وللقائد شخص مساعد يحل مكانه في حال غيابه. كم هو مريع أن يعاني الأبناء من العيش في وسط أسري يعج بالجدال والصراخ والعناد وحب الآباء لذواتهم فقط. والأسوأ من ذلك هو أن يعيش الأبناء في أسر تعاني من الفوضى وعدم التنظيم وعدم الانضباط.

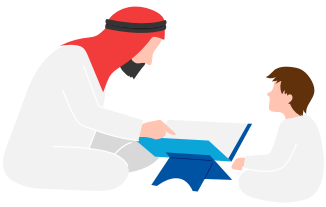
4 تعاون مع أبنائك

لتكن حاضرا في كل تفاصيل حياتهم المهمة، ومراقب جيد لتصرفاتهم العامة، وتعرف على أفكارهم، وإهتماماتهم، واحتياجاتهم الفعلية



5 تمتع بالصبر والحكمة

عليك أن تتمتع بصبر عالي وهدوء وحكمة وحلم وسعة إطلاع.



6 أقنع وناقش بحكمة

تدرب على طرق الإقناع والمناقشة الناضجة والتروي قبل ردة فعلك

7 كن حاضرا بشكل دائم

علم أبنائك القيام بالأدوار وتعاون معهم لإنجاز المهام.

4- الوقاية تبدأ مع الوالدين

للوالدين (الأب والأم ومن في حكمهم) قوة تأثير في صنع القرار لدى الأبناء وتوجيههم بما يجعلهم يتجنبون بإذن الله تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية وحتى التدخين والمواد الأخرى الضارة على صحتهم. وعليك كأب أو كأم أن تعلم وتطبق عمل ما يلي:

الوقاية تبدأ فعلا حينما تتحدث وتصغـي بشكـل جيـد لأبنـــك

ساعد ابنك وعلمه ودربه جيدا على طريقة إختيار الصديق الجيـد

ساعد إبنك لكي يصنع قرارات جيدة في حياته، وعلّمه مهارات صنع القـرار بالتـدريب المستمـر

علم أبنائك بطرق جيدة وذكية كيف يقولون (**لا**) في المواقف التي ينبغـي أن يقـول فيهـا لا

5 - الآباء قوة عظيمة داعمة لأبنائهم

تذكر دائما، أنك كأب وكذلك الأم، أنتم القوة الأعظم تأثيرا في الأبناء، حيث ثبت بالدليل العملي أنه يقل جداً وقوع الأطفال في تعاطي المخدرات مستقبلاً كلما قام الآباء والأمهات بما يلي

توجيه وإرشاد أبنائهم الدائم، وإعطائهم تعليمات واضحة بعدم تعاطي المخدرات أو الاقتراب منها أو الاقتراب ممن يتعاطها.

قضاء أوقات مطولة مع الأطفال، في التعليم، وتعليم الأطفال المهارات اللازمة، وفي إشراك الأطفال وإشغالهم في أعمال المنزل والحديقة، وفي اللعب معهم، وتدريبهم على تحمل المسؤولية الأسرية

عدم التدخين أو عدم تعاطي المخدرات، بحيث يكون الآباء قدوات لأبنائهم

6-تدخينك أو تعاطيك للمخدرات رسالة سيئة لأبنائك

من يقعـون فـي الأخـطاء والإنحـرافات وهم آبـاء وأمهات، هم يقترفون أكبر الأخطاء الفادحة في حق أسرتهـم وأبنـائهم. الآبـاء الذين قد يدخنـون أمام أبنائهم أو يقعون في تعاطي المخدرات أو بعض الإنحـرافات الأخـرى أو حتـى الجـرائم أو المخـالفات النظـامية، هم يرسلـون رسائـل لأبنائهم قد تترك داخلهـم إنطبـاعـات وآثـار تنعـكس علـى حيـاتهـم الإجتمـاعية وعلاقاتهـم بالآخـرين بشكل سلبي. فهم يتذكـرون بشكـل مستمـر تلك الصورة عن الوالد، ويتذكرون بشكل مرير الضغوط التي تسبب بها الآباء لهم ولأفراد أسرتهم، مروراً بكل ذرة ألم وكل شعور صعب خبروه. عزيزي رب الأسرة عزز من إحترم أبنائك لمكانتك وحافظ على صورتك النقية الطاهرة الرائعة في ذاكرتك أبنـائك، ولتكن لهـم من الآن فصـاعداً القدوة الحسنة والموجه الفاضل والمربي الحكيم.

7-الوقاية تبدأ حينما تتحدث وتستمع لأبنائك

تكلم بصدق مع أبنائك عن أهمية الصحة والعقل وقيمتهما للشخص، وتحدث معهم بتوسع عن السلوكيات الخطرة التي لا ينبغي الوقوع فيها، بما في ذلك تعاطي المخدرات والتدخين. أستمع إلى ما يقوله أبنائك، وأجعل من الحديث والاستماع عادات جيدة بينك وبين أبنائك، وكلما كانت هذه العادة مبنية في الابن من الصغر كان ذلك أفضل.

9- علم أبنائك مهارات تجنب تعاطي المخدرات

تحدث مع أبنائك بشفافية وعمق عما يحدثه تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية من آثار ضارة وسلبية على العقل والبدن، وما تلحقه من ضرر بمقدرة الفرد على التعلم وحتى اللعب. وعليك كأب وكذلك الأم، أن تقرأ في هذا المجال بعمق، وعليك أن تسأل عن المعلومات الصحيحة المرتبطة بمضار تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية، لكي تتحدث مع أبنائك وفق معرفة حقيقة وعلم مسبق. ومن أهم تلك الحقائق التي ينبغي معرفتها وتعليمها للأطفال

1. تعاطي المخـدرات والمؤثرات العقليـة حرام ويعتبر من أم الخبائث، حرمه الله وأفتى بذلك علماء الأمة

2. المخدرات رجس من عمل الشيطان لا يقربه الإنسان نتيجة ضررها الفادح على العقل والشخصية والتصرف.

3. جميع المخـدرات والمـؤثرات العقليـة مـواد شـديدة السميـة على الخـلايا العصبية

4. مـرض الإدمـان مـرض عقلـي يجبـر الشخص على التعاطي بشكل جبري خارج عن السيطرة

5. تعـاطـــي الـمخـدرات والمـؤثـرات العقليـة يـؤدي إلى الإصـابة بمـرض الإدمان

6. دخول المخدرات للجسد يؤدي إلى تعطيل الجسم عن انتاج مواد داخلية حيوية ومهم للعقل والجسد

تعاطي المخدرات يصد عن الصلاة وعن العمل الصالح وعن ذكر الله وعن طاعة الوالدين.

تعاطي المخدرات يعطل قدرة الشخص علـى التعليـم وتحمـل المسئـولية والعمل

تعاطـي المخـدرات يؤدي إلى إنتشار البغضـاء والعـداوة بين المتعـاطـي وأقاربهم وجماعته وزملاءه

تعاطي المخدرات يؤدي إلى الإصابة بعـدد واسـع من الأمـراض العقليـة والنفسية الخطيرة التي قد يصبح معها الإنسـان مصـاب بالجنـون والهـذيان والفصام والهلاوس الدائمة

تعاطي المخـدرات يؤدي إلى الوقوع في عدد واسـع من الجـرائم والجنـح والمخالفات، ومنها الاعتداء والسرقة والقتـل وعقـوق الوالـدين، وإرتكـاب الحوادث المميتة، وقتل النفس

تعاطي المخدرات يؤدي إلى عدد من المشـاكل من أهمهـا التفكـك الأسـري والطلاق والعنف والعزلة والفقر والوقوع في الديون وارتكاب المخالفات المرورية والكذب وتغير الشخصية وغيرها.

تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية يتداخل مع عمل الخلايا العصبية في الدماغ وبالتالي تؤثر تأثيرا ضارا وسلبيا على كافة العمليات العقلية وخاصة الإدراك والانتباه والتـركيـز والتعليـم والتذكـر والشعـور والفهـم وصنـع القـرار وردت الفعـل وغيـرهـا من العمليات العقلية

9- علم أبنائك مهارات تجنب تعاطي المخدرات

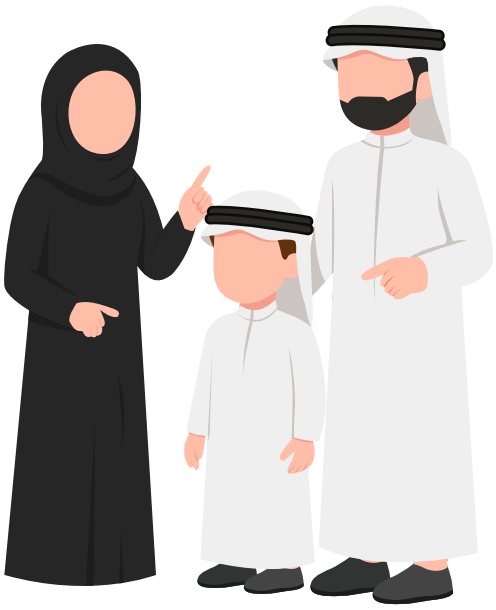
ينبغي عليك أن تتحدث مع أبنائك منذ الصغر وخلال مختلف مراحل نموهم، وعلى نحو مقنع وناضج ودربهم، على كيف يمكن لهم تجنب التدخين وتعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية. وناقشهم بعمق عن

1. كيف يمكن لهم أن يتصرفوا فيما لو لاحظوا أن رفاقهم يتعاطون المخدرات
2. كيف ينبغي لهم التصرف فيما لو عرض عليهم تعاطي المخدرات
3. كيف ينبغي أن يكون رد هم على من يقول بأنه يمكن تجربة المخدرات
4. علمهـم مهـارات رفض التعـاطـي، والتـي تساعدهم في تجنب ضغط الرفاق السيئين

10- بين لأبنائك قواعد الضبط والمنع في أسرتك

عليك كأب وعلى الأم، أن تبنوا قواعد للتصرف والفعل (اتباع ومنع) واضحة وقوية في البيت تحدد معايير التصرف لكل من الوالدين والأبناء. فالقواعد التي تسنها في منزلك وبين أفراد أسرتك، هي ما ينظم تصرف الوالدين وتصرف الأطفال والأبناء عموماً وجميع أفراد الأسرة في المنزل، وفي ذات الوقت هي من يساعد في بناء قيم أفراد الأسرة، ويساعدهم على تطبيق ما تعلموه من تعليمات وقيم. ومن أهم ما ينبغي على الأبوين العمل على بنائه لدى أبنائهم منذ الصغر وأن يلتزم به الأبوين كقيم وأخلاق وتصرفات، ما يلي

1. تقـوى الله وإتبـاع تعـاليم الدين الإسلامي
2. طـاعـة ولـي الأمـر، وإتبـــاع التعـليمـــات والإرشادات والقواعد الأسرية والمجتمعية
3. الصدق والمعاملة الحسنة مع الآخرين
4. الإهتمـام بتطـويـر الـشخصيـة ومهـارات التصرف المناسبة
5. إحترام الذات والآخرين
6. المحافظة على النظافة والصحة والسلامة الشخصية



8 الإهتمام بالأسرة والأقارب والجيران

7 تنظيم الوقت

9 مشاركة الأقارب والجيران الأفراح والأتراح

10 المحافظة على الأموال

كما ينبغي بناء قواعد المنع والتجنب الآتية:

1 عدم مرافقة ومصاحبة الأشخاص السيئين والمدخنين والمتعاطين ومن يحملون أفكار سيئة نحو المجتمع والناس

2 البعد عن التصرفات المنحرفة والأخرى التي توقع في الجريمة والأتم

3 عدم مخـالفـة الأنـظمـة والقـوانيـن والقواعد العامة التي تنظم حياة المجتمع

4 عدم التدخين

5 عدم تعاطي المخدرات والمسكرات

11-صحح المعتقدات الخاطئة التي قد تكون لدى أبنائك

هناك عدد من الاعتقادات الخاطئة الشائعة بين الناس التي ينبغي عليك تصحيحها لدى الصغار والكبار في أسرتك، ومن أبرز تلك المعتقدات الخاطئة ما يلي

- إعتقاد بعض الناس بأنه "يمكن تجربة التعاطي وتركه متى شاء الشخص"
- اعتقاد بعض الناس بأن بعض المخدرات لا تسبب مرض الإدمان، كالقول بأن "الحشيش لا يسبب مرض الإدمان"
- إعتقاد بعض الناس بأن " تعاطي المواد المخدرة لا يسبب الأمراض النفسية"
- اعتقاد بعض الناس بأن "تعاطي المواد الطبية المقيدة المسببة للإدمان، بدون وصفة طبية، آمن ولا يسبب الإدمان"

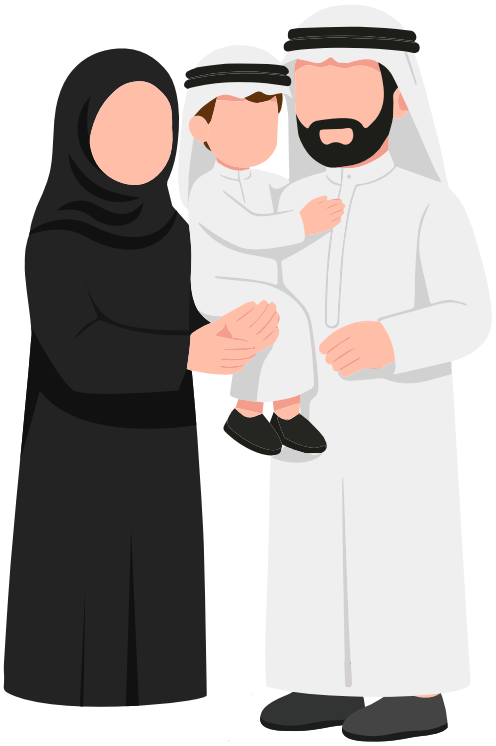
12- جنب أبنائك المحتويات الإعلامية السيئة

هناك دعايات وبرامج تلفزيونية وأفلام وألعاب رقمية، قد تشجع وتمجد التدخين والتعاطي وتروج له بطرق مباشرة وغير مباشرة، والتي قد يتعرض لها أبنائك بين الحين والآخر. ولتجنب أثرها السيئ على أبنائك، ناقش معهم مثل تلك المقاطع والمحتويات، وعرفهم بأثارها السلبية التي ينبغي التنبه لها، وكيف لنا ألا نسمح لها بأن تأثر في حياتنا وطريقة تفكيرنا وميولنا وتصرفاتنا

13- أوجد الوقت لتقوم وتنجز مع أبنائك الأشياء سويا

عليك كأب وعلى الأم، أن تقوم بعدد من الأعمال التي تنظم الوقت وتجمع أفراد الأسرة وتتيح للوالدين تعليم الأبناء العديد من المعارف والأفكار والمهارات، ومن أهم تلك الأعمال ما يلي:

- الأكل سويا مع أبنائك ومع بقية أفراد العائلة، من الأشياء المفيدة التي تعطيك الفرص للحديث مع الأطفال
- ليكن هناك جلسة حواريه بشكل مستمر كل يومين أو ثلاثة أيام بينك وبين أبنائك وأفراد أسرتك.
- أخرج بشكل دوري مع أبنائك، في نزهات مختلفة ودعهم يتحدثون بحرية معك للتعرف على طرق تفكيرهم واهتماماتهم وميولهم.
- اخرج وأجلس بشكل استثنائي مع ابنك الذي ترى أنه بحاجة لوقت مخصص أكثر من الآخرين.



14- أصنع خيارات جيدة

من أعظم الأعمال التي يقوم بها الوالدين هو استخدام الحب وخبرتهم لتصحيح أخطاء الأبناء ولمعالجة ضعف خبرتهم في صنع القرار.
فبمزيج من المدح والنقد، تستطيع تصحيح وتعديل سلوك ابنك، بدون تجريح لمشاعره أو وصف له بأنه سيء. وهذه الطريقة من التربية الخلاقة تبني ثقة الأطفال في أنفسهم وتعلمهم كيف يمكن لهم صنع خيارات من التصرف في حياتهم صحية وآمنة. وبمرور الوقت تصبح قدرتهم على صنع خيارات جيدة في حياتهم أسهل وأفضل.

دع أبنائك يعلمون أنك تهتم لهم. ووجههم ليكونوا في أمان دائم

15- ساعد إبنك ليختار قراراه الصحيح

شعور ابنك، أياً كان عمره، بتقديره لذاته والقدرة على معرفة الصح والخطأ مسائل تساعد الأبناء أن يقولوا "لا" حينما تعرض عليهم المخدرات أو تتم استمالتهم لفعل أي تصرف خطأ أو خطير. وأنت تستطيع مساعدة ابنك على صنع قرارات صحيحة في حياته من خلال قيامك بما يلي

1. ملاحظتك لما يبذله ابنك من جهود وما يحققه من نجاحات
2. تعرفك بذكاء على ما يصنعه ابنك من قرارات وكيف اتخذ هذا القرار
3. توجيهـه بلبـاقة حينـما يحـاول عمل شيء خطأ
4. الثناء على أفعال ابنك التي أحسن فعلها وعلى ما اتخذه من خيارات جيدة
5. مناقشة ابنك حول بعض المواضيع التي تتطلب منه صناعة القرار وتدع له مساحة جيدة أن يختار هو الأفضل لنفسه ومستقبله وأسرته

16- علم ابنك كيف يصبح قادراً على تحمل المسئولية

أي فعل يفعله الابن لا بد أن يعلم أنه مسئول عنه، ولهذا:

درب ابنك على الصدق والجدية وتحمل المسئولية

علم إبنك أن فعله للأشياء الخطأ سيجعله شخص غير مقبول من الآخرين

درب ابنك على أن يقوم بترتيب الغرفة أو المكان بعد لعبه

درب ابنك على أن يقوم بترتيب سريره وتنظيم ملابسه منذ الصغر وبشكل دائم

درب إبنك على أن يقوم بإصلاح خطأه

درب إبنائك على تنظيم أوقاتهم

درب ابنك على المشاركة في أنشطة الأسرة

درب ابنك ما بين سن الثامنة وسن العاشرة كيف يديرون الأموال الصغيرة

علم ابنك أن الحياة أدوار ومسئوليات وينبغي على كل شخص أن يتقن أداء أدواره ويتحمل مسئولية تصرفات

علم ابنك أن تصرفاته الخطأ هو المسئول عنها، وأن هذه التصرفات قد تعرضه للمساءلة وللعقاب أي كانت درجته

17- شجع صداقات أبنائك الجيدة واهتماماتهم الحسنة

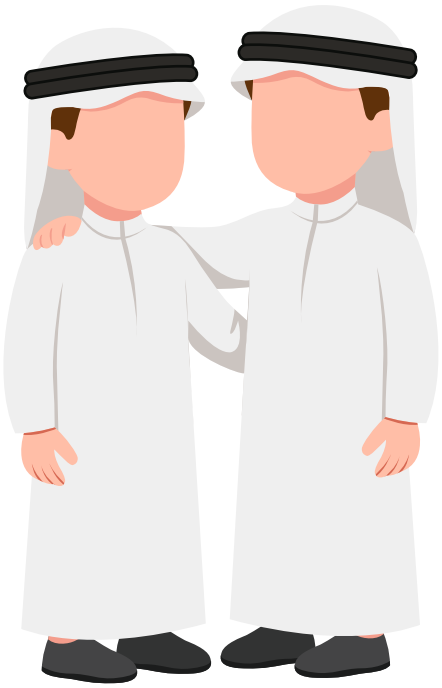
تأكد دوما أن أصدقاء ابنك ومن يخالطهم من الأقران في الحي أنهم أشخاص جيدين ولديهم قيم عالية. وهذا يتطلب منك أن تتعرف عليهم وتخالطهم وتتعرف على أفكارهم وميولهم، وتعمل بين الحين والآخر على توجيههم وتشجيعهم على العمل الصحيح والبعد عن السلوكيات الخطرة.

شجع بشكل دائم ابنك على الاهتمام بالصلاة وقراءة القرآن والالتحاق ببرامج التعليم والتدريب النافعة، فهذا الأنشطة تقود دوما لبناء علاقات مع الأقران الجيدين.

ابحث عن أنشطة تستطيع ممارستها مع أبنائك ومع أسرتك ولها جاذبية لدى الأطفال

18- علم ابنك معنى الصداقة الحقيقية

ذكر ونبه ابنك بأن الأصدقاء الحقيقين لا يقوم بما يلي



1. الصديق الجيـد لا يتـرك الصلاة
2. الصديق الجيـد لا يهمـل أسـرته
3. الصديق الجيد لا يهمل التعليم
4. الصديق الجيد لا يدخن
5. الصديق الجيـد لا يقوم بأفعال تخل بالأمن
6. الصديق الجيد لا يسيء للممتلكات العامة
7. لا يسألك الصديق الجيد أن تقوم بعمل أشياء خطيرة وممنوعة كتعاطي المخدرات أو التدخين
8. الصديق الجيد يزيد قبوله لك حينما ترفض فعل الأشياء الخطأ

19- علم ودرب ابنك أن يقول "لا"

درب وعلم ابنك ومنذ سن مبكرة، كيف تكون ردة فعله الصحيحة حينما يعرض عليه أن يقوم بأعمال سيئة وخطرة كالتدخين وتعاطي المخدرات أو السرقة أو الكذب. فحينما يكون الأبن مدرب ومعد وجاهز طوال الوقت لمواجهة مثل هذا الموقف الخطرة، سيكون من السهل عليه أن يقول "لا" حينما يعرض عليه شخص ما فعل شيء سيء. ومن الأشياء المفيدة لإكساب ابنك مهارات رفض فعل الأشياء الخطيرة، أن تعلمه ذلك عن طريق التدرب الافتراضي وتقمص الأدوار وتطلب منه تمثيل ردة الفعل المناسبة فيما لو عرض عليه فعل أمر سيئ، وتجعله يمارس الدور التمثيلي لرفض ما ينبغي رفضه، وسيصبح لديه قدرة فعليه بإذن الله أن يقول لا بشكل طبيعي ومعتاد عليه.

ولتعويد الأبناء (الذكور والإناث) من سن مبكرة على رفض التعاطي وعدم الخضوع لعروض التدخين وتعاطي المخدرات، علينا أن ندربهم وبشكل مبكر وجيد ومتكرر على الطرق التالية:

1 التدخين والتعاطي حرام

درب ابنك/ ابنتك على الإيمان والاقتناع بأن "التدخين والمخدرات مواد محرمة شرعاً وضارة بالصحة ومؤذية لصحة العقل". وعلمه أن يقول ذلك لمن حوله

2 قل لا وبحزم لمن يعرض عليك التعاطي والتدخين

درب ابنك/ ابنتك على أن يقول "لا" وبشكل حازم لمن يعرض عليه أن يجرب التدخين أو المخدرات أو أي فعل سيء آخر. وتأكد جيدا أنه يستطيع فعل ذلك بشجاعة.

3 أنا لا استخدم هذه المواد الضارة

علم ابنك/ ابنتك أن يرد على من يسأله عن تعاطيه للمخدرات أن يقول " أنا لا أستخدم هذه المواد الضارة، وأعوذ بالله منها"

4 أظهر غضبك لمن يعرض عليك التعاطي والتدخين

علم ابنك/ ابنتك ودربه على أن يظهر الغضب "أظهر غضبك بني لمن يعرض عليك تعاطي المخدرات أو التدخين، ولا تخاطبه"

5 أترك صداقة من يعرض عليك التعاطي والتدخين

علم ابنك/ ابنتك ودربه ً على ترك صداقة من يعرض عليه التعاطي "أترك صداقة من يعرض عليك تعاطي المخدرات، وغادر الموقف بغضب على ذلك الشخص "

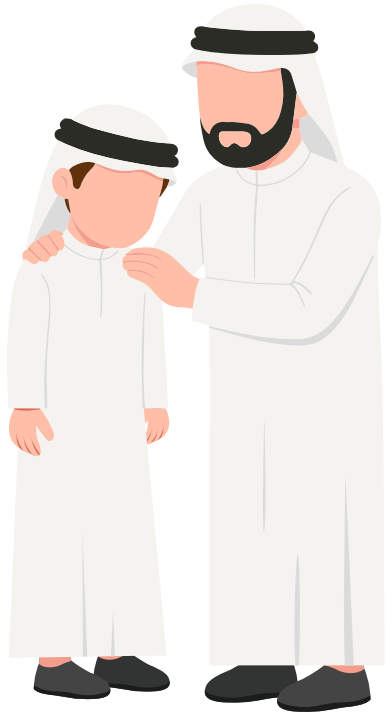
6 لا تعود لمصاحبة من يقع في التدخين والتعاطي

نبه وعلم ابنك/ ابنتك ودربه على قاعدة "لا تعود لمصاحبة أو مخاطبة من يدخن أو تتوقع أنه شخص غير سوي"

20- ما يجب على الوالدين فعله وما لا يجب فعله

هناك مجموعة من الأعمال والأفعال التربوية التي ينبغي على الوالدين فعلها والاهتمام بها من أجل حماية ووقاية الأبناء من التدخين ومن الوقوع في تعاطي المخدرات، ومجموعة أخرى يجب على الوالدين تجنبها وعدم فعلها. وأهم هذه الأفعال هي:

1- كن أباً حكيماً



كن أباً حكيماً ولتكن الأم حكيمةً، ولتعلموا أن من الأخطاء التي يرتكبها الآباء المستبدين هي معاقبة الأبناء عندما يفشلون في تلبية توقعات الآباء، وهو أمر سيئ وخطير قد يؤدي إلى وقوعهم مستقبلاً في التدخين أو تعاطي المخدرات. ولهذا كن حليماً ومربياً واعياً وقادراً على الموازنة بين متطلبات التربية الواعية ومصالح بناء شخصية ابنك بشكل إيجابي. تعلم أن أفضل استثمار تقوم به هو في بناء شخصية أبنائك، فربهم على نحو مثالي يشمل التربية الدينية والأخلاقية والإجتماعية والثقافية والقانونية والصحية وبشكل متقن وواعي. ولا تستخدم العنف والتوبيخ واللوم والتجريح في التربية.

2- شيد علاقات جيدة وتواصل فعال في داخل الأسرة

قلة تواصل الآباء مع أبنائهم وعدم بناء علاقة جيدة مع الابن مبنية على الحب والتقدير والصراحة، هي فجوة قد تزيد من ابتعاد الابن عن أسرته وترفع من خطر وقوعه مستقبلاً في التدخين وفي تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية. ولذلك

1. كن أبا مهتما بأبنائك، وعود أبنائك على الاهتمام بك والسؤال عنك. وتعلموا كيف تتفقدون بعضكم البعض.
2. أخبر أبنائك وأسرتك عن حياتك اليومية، وكيف قضيت يومك. وفي المقابل أكتشف كيف يقضي ابنك يومه
3. أجعل أفراد أسرتك يهتم بعضهم ببعض، وعلم الأخوة الكبار كيف يهتمون ويسألون عن أخوتهم الصغار ويتفقدون أحوالهم بشكل معتدل وإيجابي
4. عود الصغار على السؤال عن أخوتهم الكبار وتفقد احوالهم.

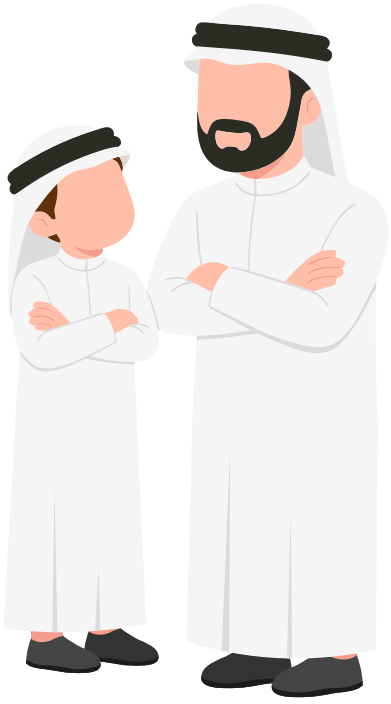
وهذا النوع من التفقد والاهتمام الأسري والشفافية في التواصل والتعرف على نمط حياة الفريق الأسري، هو أمر فاعل ومناسب. ولنعلم جميعاً، أن من أسباب الوقوع في تعاطي المخدرات هي العزلة، والابتعاد عن الرقابة الأسرية وبناء علاقات مشبوهة ولوقوع في علاقات ظلام مع رفقة سيئة. وأفضل الحلول لمعالجة هذه الفجوة هي أن نبني علاقات أسرية متينة، ونتفقد بشكل مستمر أبنائنا وبناتنا، ونعودهم علا تفقد بعض البعض. وأن نسهم في بناء علاقات حميمية معتدلة بين كافة أعضاء الفريق الأسري.

3- تحدث مع أبنائك عن خطر التدخين وتعاطي المخدرات

يجب على الآباء توعية أبنائهم منذ سن مبكرة تتراوح ما بين سن الرابعة وحتى التاسعة من العمر، بحرمة وخبث التدخين وتعاطي المخدرات والمسكرات، وتثقيفهم بالعواقب السلبية لتعاطيها على الدين وعلى الصحة والنفس والأسرة والتعليم والمال والمجتمع. وعلى الآباء مناقشة أبنائهم عن مخاطر تعاطي المخدرات والتدخين بوضوح والاستماع إليهم وتفهم تصوراتهم عن الموضوع، لكي يتمكن الآباء من إزالة الغموض الذي قد يحيط بهذا الموضوع لدى الأطفال، وهذه الطريقة في النقاش والتوعية والتوضيح وإزالة الغموض تحد بفضل الله من فضول الأبناء مستقبلاً للتعرف على المخدرات وتجربتها.

4- كن قدوة جيد في أسرتك

الأبناء يميلون بشكل كبير إلى تقليد ومحاكاة آبائهم واخوتهم الكبار، فما يفعله الوالدين، يؤثر بشكل كبير في نمط شخصية وتصرفات الأبناء. ومن السيئ أن الأبناء قد يقلدون تدخين الآباء والأخوة الكبار أو حتى الأعمام والأخوال، وقد يقعون في تعاطي المخدرات حينما يكون الآباء والقدوات في المحيط الأسري من فئة المتعاطين أو المدخنين

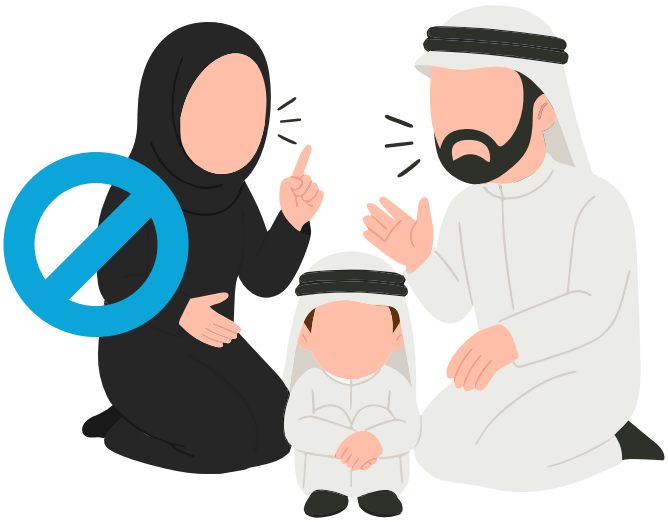


حيث أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يرون والديهم وأقاربهم الكبار يدخنون أو يتعاطون المخدرات والكحول، فمن المرجح أن ينتهي بهم الأمر إلى فعل الشيء نفسه.

فإذا كنت ممن لديهم مشكلة التدخين، فينبغي فعلاً أن تتوقف تماماً عن التدخين، ولتكن قدوة جيد لأبنائك ولأبناء أقاربك. ومن الخطأ الكبير قيام أحد القدوات في الأسرة بالتدخين في المنزل أو أمام الأطفال في الأسرة. دع بيتك خالياً من التدخين ومن رائحة التدخين، فأنت بلا شك لا ترغب في تعود الأطفال على رائحة التدخين وعلى مشاهدتك كقدوة وأنت تدخن. ومن جهة أخرى فإن الآباء المتعاطين للمخدرات هم عناصر سيئة في منازلهم، وهم أكثر خطورة على أبنائهم، حيث يبني تعاطيهم في شخصية أبنائهم شرخ وميل للتعاطي مما يزيد من احتمالية وقوع الأبناء مستقبلا في التعاطي للمخدرات أو الكحول.

5- لا تظهر الخلاف الأبوي للأبناء

تحدث الخلافات بين الزوج والزوجة، ولكن عليك أن تعلم أن هناك علاقة بين ارتفاع معدل الخلاف والصراع الأسري بين الزوجين، وبين معدل وقوع الأبناء في التعاطي. فكلما زاد معدل الصراع الأسري بين الزوجين زاد معدل وقوع الأبناء في التعاطي، وكلما قل معدل الصراع واختفت الخلافات وظهر الوئام الأسري بين الزوجين زاد معدل ابتعاد الأبناء عن الوقوع في التدخين والتعاطي. فالأسر الأكثر ألفة وطمأنينة وتفاهماً واحتراماً فيما بينهم وأتقاناً لأدوارهم وطاعة لولي أمر البيت، تزيد هيبتها وقدرتها في الحفاظ على أفراد الأسرة. علينا أن نتذكر أن مهمتنا الأساسية كآباء وأمهات هي تربية الأبناء بشكل جيد وإعدادهم للمستقبل بشكل جيد



6- لا تتساهل نحو تدخين الأبناء أو وقوع أحدهم في التعاطي

لا تتساهل أبداً بتدخين أحد الأبناء في أسرتك، ولابد أن يعرف الجميع أن التدخين في الأسرة أمر محرم وممنوع وتعاقب عليه قوانين الأسرة بشدة. كما ينبغي أن تضع في أسرتك قوانين مغلظة تعاقب وبشدة كل من يقترب من تعاطي المخدرات، أو يصاحب متعاطيها أو يفكر في تعاطيها، أو يجربها. وقد تصل درجات العقوبة إلى الضرب والتوبيخ والحرمان من الخروج من المنزل، والمنع من استخدام الجوال، ومنع التواصل مع الرفاق، والحرمان من المصروف. وحينما تضع القوانين بوضوح وتشاركها مع كبار الأسرة، علم وثقف أبنائك بطبيعة العقوبات التي قد توقعها الأسرة على من يدخن أو يقترب من تعاطي المخدرات، ولماذا هذه القوانين الأسرية المغلظة.

21- دور الوالدين في حماية الأقارب والجيران من التدخين وتعاطي المخدرات

مساهمتك في توفير المحيط القرابي والمحيط السكني الآمن من التدخين وتعاطي المخدرات، يساعد في زيادة فرص وقاية الأبناء من تعاطي المخدرات. ومن أكبر وأحسن فرص الوقاية من تعاطي المخدرات هو مساهمتك مع الأقارب والجيران في بناء نوع من الاتفاق والعقد الاجتماعي والأعراف والتقاليد الآمرة بالمعروف والناهية عن المنكر، لمنع ونبذ ومحاربة التدخين وتعاطي المخدرات في المحيط الأسري والقرابي وفي محيط الجيران.

1- بادر ببناء الاتفاق الأسري والقرابي المانع لتعاطي المخدرات

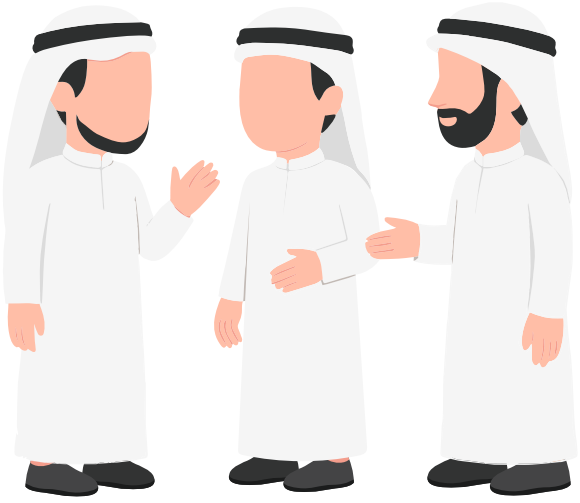
المحيط الأسري الواسع الذي يضم أسرتك وأسر أخوتك وأبناء العمومة وأسر أخوال الأبناء، لا بد أن يتضمن أعراف وتقاليد وقوانين رافضة للتدخين، وبشكل معلن عنه للجميع. فلا يسمح بالتدخين في مجالس وتجمعات وبيوت الأسر. وعلى القوانين والأعراف والتقاليد أن تمنع وتعاقب وتهجر متعاطي المخدرات والمسكرات. لذلك عليك أن تتبنى مبادرة أسرية قرابة تستطيعون من خلالها منع التدخين في المحيط الأسري والقرابي، وتمنعون تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية بما فيها المسكر. كما تنظمون مجالس تثقيفية لأبنائكم، تشيرون فيها إلى خطورة هذه المواد وتؤكدون على رفضكم المستمر لتعاطيها وتناولها، ولعل هناك من المثقفين والمختصين في أسركم من يقوم بهذه المهمة وبشكل جيد.

2- ساهم في حماية أبناء الجيران من التدخين وتعاطي المخدرات

أعلم عزيزي الأب أختي الأم، أن الأحياء الآمنة والأكثر بعداً عن تعاطي المخدرات وبيعها، هي الأحياء التي يزيد فيها مستوى التواصل بين الجيران وتعارفهم والتعرف على أبنائهم، وتشيع بينهم العديد من الروابط الإيجابية. كما أن تعاطي المخدرات ينخفض في الأحياء التي تهتم بنشر ثقافة منع التدخين ويزيد مستوى تعاونها الأمني مع الجهات الأمنية. كما يقل معدل الجريمة وبيع المخدرات وشيوع السلوكيات السلبية كلما زاد معدل الرقابة في الحي من خلال تحرك السكان في الحي ومن خلال كاميرات المراقبة المنزلية وتواصل الجيران وزيادة مستوى حسهم الأمني.

من المهم جداً بناء علاقات جيدة مع الجيران ومع جماعة المسجد، سواء من قبل الأب أو حتى الأم. ثم الاتفاق بين الجيران على منع التدخين في الحي بشكل علني في الشارع وأمام الأبناء. كما ينبغي التناصح بمنع انتشار التعاطي وإبلاغ السلطات عن المروجين وعمن يتعاطون المخدرات، والتعاون لمحاربتها وحماية الحي من تعاطيها. فحينما تشيع ثقافة في حيك تمنع التدخين وتستهجنه، وتمارسون ضغوط على السلوكيات السلبية في الحي بنوع من التقاليد الاجتماعية الجيدة والصحية، يساهم ذلك في وقف التدخين ويشكل عامل طرد للترويج ولتعاطي المخدرات.

وحينما تتشكل ثقافة جيدة في الحي، تعزز قيم الصحة وعدم التدخين وتمنع تعاطي المخدرات، وتعزز باء قيم الشباب الصالحة، وتمجد التفوق العلمي والممارسة المهنية المتميزة، وتعزز التدين، وتساهم في حماية مرافق الحي، وتشجع التواصل والتضامن الاجتماعي في الحي ورعاية المحتاجين. هي بلا شك ثقافة نافعة وجيدة وتساهم في بناء العادات والتقاليد التي تساعد في حماية أبناء الحي من الوقوع في التدخين والتعاطي.



3- خطوات مقترحة لحماية الحي من تعاطي المخدرات

1. تعرف على الجيران القريبين من بيتك
2. تعـرف علـى الجيـــران اللـذين يرتادون المسجد بشكل مستمر
3. تعرف على العمال الدائمين في الحي الذي تسكنه
4. تعرف على أبناء الحي الذين هم في سن أبنائك
5. على الأمهـات أن تتعرفن على جارتهن وبناتهن
6. بادر بطرح مقترح لمجلس دوري في الحي كل أسبوع
7. شجـع الزيـارات العـائليـة بيـن الجيران
8. على الآباء أن يلعبوا دور الموجه لأبنائهم ولأبناء الحي بشكل جيد ونافع
9. على الأمهات دعوة صديقات بناتها من الجيران للبيت والتعرف عليهن والتعرف على أفكارهن وميولهن
10. بادروا بتشكيل مجموعتي تواصل اجتماعي إلكتروني للجيران (للآباء واحدة وللأمهات أخرى مستقلة)
11. ناقشوا مع الجيران بشكل جاد الطرق المناسبة لمنع التدخين في الشارع وفي الحي وأمام أبناء الحي
12. ناقشـوا مع الجيـران الطـرق المناسبـة لمنـع إنتشـار تعـاطي المخـدرات والتـرويج
13. ناقشـوا مع الجيران بشكل مناسب الطرق المناسبة لمنع انتشار السلوكيات السلبية

14 إستعينوا كجيران بالسلطات المختصة لمواجهة الجريمة كالسرقات وترويج المخدرات وتعاطيها

15 اتفقوا مع الجيران على عادات جيدة تشجع الأبناء وتحميهم من التدخين ومن تعاطي المخدرات

16 نسقوا مع مدرسة الحي لإقامة محاضرات متخصصة عن مخاطر التدخين والمخدرات

17 قوموا بالتنسيق مع خطيب الجامع وإمام المسجد بأن يكون هناك دروس مستمرة ومتكررة عن حرمة ومخاطر التدخين وتعاطي المخدرات والمسكرات وبقية المؤثرات العقلية

18 أدع أصدقاء أبنك من الحي لبيتك وتعرف عليهم، وتحدث معهم وجالسهم ومالحهم، وتعرف على اهتماماتهم وميولهم وبعض أفكارهم. وساهم في تعزيز قيمهم وميولهم الإيجابية، وعدل بعض مفاهيمهم الخاطئة. وعودهم بشكل متكرر على دعوتهم والحديث معهم والسؤال عن والديهم.

22- المهارات الحياتية اللازمة للأبناء

لتطوير مهارات أبنائنا الحياتية، علينا دوما تنمية مهاراتهم بشكل يومي من خلال التركيز على إكسابهم المهارات الضرورية، ويمكن الاستعانة دوما ببرامج التدريب المتخصصة لتعلم مهارات الحياة اللازمة، والتي من أهمها ما يلي

1- المهارات الحياتية الأساسية

1. الثقة بالنفس
2. احترام الذات والأخرين
3. الشعور الإنساني (التعاطف، الشفقة).
4. التحكم في العواطف
5. إدارة النزاعات
6. العمل بروح الفريق
7. الاتجاهات الإيجابية والدافعية الذاتية
8. التفكير الإبداعي
9. التفكير الناقد وحل المشكلات
10. اتخاذ القرار
11. المسئولية الذاتية (بما في ذلك المثابرة، والنزاهة، وأخلاقيات العمل).
12. التواصل بفاعلية (الإصغاء الجيد، التحدث بطلاقة، والكتابة ببلاغة)..

2- مهارات الاستعداد لدخول سوق العمل

1. مهارات التخطيط والتنظيم (بما في ذلك إدارة الوقت وإدارة المصادر المالية)
2. مهـــارات كتـــابة التـسيـــرة الذاتيـــة وخطـــــاب التقـــــديـــم
3. مهارات البحث عن الوظائف
4. مهـارات التقييـم المهنـي
5. مهـــــارات المقـــــابلـــة
6. المنظـر العـام / المظـهـر

3- المهارات الحياتية اللازمة للشباب العاملين

1. معرفة واتقان قواعد وسلوكيات مكان العمل
2. مهارات التخطيط والتنظيم (بما في ذلك إدارة الوقت، وإدارة المصادر المالية)
3. مهارات العلاقات مع العملاء
4. المهارات البحثية
5. الثقافة المالية
6. القيادة الشخصية

4- المهارات الحياتية اللازمة للرياديين الشباب المحتملين

1. تطوير خطة الأعمال
2. القيادة الشخصية
3. المخاطرة
4. مهارات دراسة السوق
5. المهارات الإدارية
6. مواجهة الفشل

الجزء الثاني
علامات التعاطي ومهارات إحتواء وعلاج وإصلاح الإنحرافات السلوكية

1- طرق الإحتواء والتحدل والعلاج

ربما يكون بعض الأبناء في وضع خطر قد يدفع بهم للتعاطي، وبعضهم قد يكون فعلا وقع في التعاطي. والسؤال، ماذا ينبغي على الوالدين والأسرة عمله وتقديمه لمثل هذه الفئة لاحتواء هذه المشكلات في وقت مبكر؟

تنبيه!

- على الوالدين أن تكون لديهم خطة ورؤية عمل واضحة للتعامل مع هذه الحالات، ويمكن عملها من خلال طلب الاستشارة من المتخصصين والمراكز ذات العلاقة بتقديم الاستشارات.
- على الأسرة اتباع التعليمات الواردة في هذا الدليل للتعامل مع هذه الحالات

إن الأمر يتطلب من الأسرة عند محاولتها معالجة مشكلة اقتراب أحد الأبناء من مخاطر وعلامات قد تدل على إمكانية وقوعه في تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية، أو هو وقع فعلا في تجربتها وتعاطيها، اتباع التعليمات الواردة في الأدلة المرجعية المعنية بكيفية التعامل مع حالات التعاطي، واتباع النصائح التي يشير بها مستشاري حالات التعاطي. وعليهم أيضاً إيجاد حلول والتدخلات العاجل بدون خجل وبدون تردد. حيث ينبغي التدخل على نحو حكيم ومتدرج بشكل يتناسب وحال المشكلة والحالة التي تتطلب التدخل. وينبغي لهذه التدخلات أن تنطلق من مبدأ الاحتواء والمعالجة والإصلاح، وأن تعتمد على ديناميكيات الدعم التي يجب معرفتها وتطبيقها. علماً بأنه كلما بدأ التدخل والاحتواء والعلاج بشكل مبكر كانت نتيجة التدخل أفضل.

وفيما يلي بعض الطرق التي يمكن للأسر من خلالها متابعة ومراقبة واحتواء الأبناء (ذكورا كانوا أو إناثاً) المعرضين للتعاطي ومعالجة مشكلة تعاطي المخدرات التي قد يقع فيها بعض الأبناء:

التقييم المستمر لوضع الأبناء وعوامل الخطورة المحيطة بهم، ومتابعة علامات التعاطي لديهم. وهذه تتطلب من الوالدين معرفة علامات التعاطي بشكل متخصص.

إجراء تقييم شامل لمشكلة الأبن الذي يعاني من عدم توافق مع الأسرة وفي تعليمه، من خلال استشارة مستشار متخصص، أو الاستعانة بالموجه الطلابي، لتحديد طبيعة المشكلة وأسبابها وطرق التدخل المناسبة لتصحيح المشكلة ومعالجها.

أن تضع الأسرة خطة للتدخل والاحتواء المبكر مع أي أبن معرض لخطر الوقوع في التدخين والتعاطي ممن تظهر لديهم علامات ومؤشرات مبكرة لإمكانية الوقوع في التعاطي. ومثال ذلك:

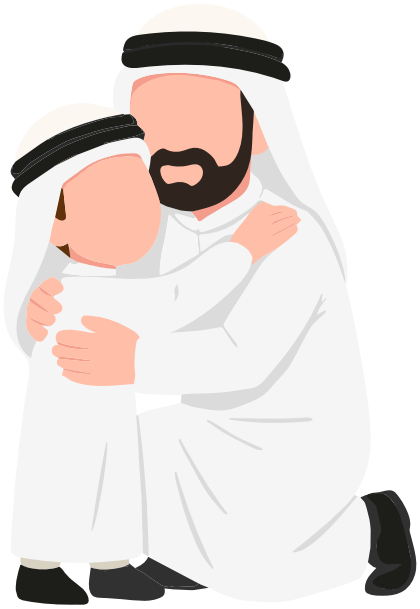
- تخصيص وقت من الوالدين لاحتواء الأبن أو البنت
- مناقشة الأبن في مشكلته بنوع من الخصوصية واللطافة واللباقة والتعمق النصوح والودود
- تغيير أرقام الجوال ومنعه في حالة كونه مصدر الخطر الأساسي في حياة الأبن
- طلب الاستشارة المتخصصة من مستشار إرشاد وتوجيه
- رفع مستوى إهتمام الطالب بالتعليم.
- مساعدة الأبن على رفع تقديره لذاته.
- تدريبه على إهارات اختيار الصديق.
- ابعاده عن رفاق السوء.
- مساعدة الأبن على حل مشكلاته التي قد تعيق توافقه مع بيئته الأسرية والاجتماعية ومع تعليمه وعمله.

مراقبة علامات التعاطي بين أبناء الأسرة وبقية أفرادها.

تحديد دور الوالدين وبقية أفراد الأسرة في مجال احتواء الحالة ومعالجتها ودور التدخل المطلوب. حيث ينبغي أن تكون التدخلات حكيمة وعاقلة ومدروسة ويقوم بها فرد واحد ويدير عملية التدخل لاحتواء الأبن، ويبقى بقية أفراد الأسرة داعمين وموجهين متفاعلين على نحو إيجابي مع كل التدخلات اللازمة.

لا بد أن يتدرب الوالدين تدريب على يد شخص متخصص، على طرق الاكتشاف والتعامل والاحتواء الفعال لحالات التعاطي بين أفراد الأسرة، وعلى طرق مناقشة الحالة المستهدف احتوائها معالجة مشكلتها وتقديم الخدمات والدعم اللازم لها.

توفير التعامل الآمن والأمان اللازم للأبن ولفرد الأسرة خلال عملية الاحتواء والتدخل ومعالجة مشكلاته الخاصة، مع حفظ سرية الحالة والمشكلة حتى عن بقية أفراد الأسرة غير المعنين بالتدخل. فليس من الضروري أن يعرف الجميع حالة فرد الأسرة، ووجود الخصوصية والثقة في التعامل وحفظ السرية، يتيح لفرد الأسرة الذي يعاني من مشكلة ما، الاعتراف بمشكلاته والضغوط التي يواجه ومخاطر التعاطي التي قد يتعرض لها، كما تسهم تلك السرية في تقبل الفرد المعني بمناقشة حتى مشكلة تعاطيه إن وجدت.



الأبناء المعرضين لخطر التعاطي ولم يقعوا بعد في التعاطي، لا بد من إلحاقهم ببرامج توجيه واحتواء متقدمة إما عن طريق المدرسة، او عن طرق إحدى المؤسسات المتخصصة، لكي يتسنى لتلك البرامج تقديم التدخلات اللازمة التي تمنع وقوع الأبن والحالة في التعاطي، وتسهم في خفض شدة عوامل الخطورة المحيطة بالحالة التي تحتاج تدخل واحتواء، وتعزز من مهارات الحماية والوقاية لديه، وتعلمه مهارات مقاومة الضغوط.

إحالة الأبن المكتشف تجربته ووقوعهم في التعاطي بشكل عاجل إلى أحد برامج علاج التعاطي للتقييم والتدخل والعلاج.

الحفاظ على سرية الأبن أو الحالة في الأسرة التي تعاني من مشكلة التعاطي أو التعرض لعوامل خطورة قد تدفع للتعاطي.

تزويد الأبن أو فرد الأسرة المتوقف عن التعاطي بمهارات التكيف والتعافي، وتوعيته بمخاطر الانتكاسة والعودة لتعاطي المخدرات بعيدة وقريبة الأمد.

تقديم الدعم اللازم للأبن أو فرد الأسرة المهيأ للتعاطي أو المتوقف عن التعاطي، بما يساعد في تلبية احتياجه وتعزيز تجنبه للتعاطي.

ينبغي أن تكون التدخلات المستهدف تطبيقها مع الأبناء وأفراد الأسرة، تدخلات مدروسة وتحت إشراف مختص. حيث ينبغي أن يتم طلب استشارة من مقدم الرعاية الصحية الأقرب، أو من مركز استشارات الإدمان، أو من أحد مراكز علاج التعاطي والتعافي.

2- مؤشرات تعاطي المخدرات

يؤدي تعاطي المواد المخدرة إلى تغيير سلوك الأبن أو فرد الأسرة بشكل كبير، مما يجعل من الممكن التعرف على العلامات التعاطي السلوكية والحيوية إلى جانب مؤشر نوعية الأصدقاء وإدارة المال ومستوى التعليم. وقد تشير السلوكيات التالية إلى أن أحد الأبناء أو أحد أفراد الأسرة يتعاطى المواد المخدرات أو إحدى المواد ذات التأثير العقلي

1. تغيرات مفاجئة في الأصدقاء المحاطين بهذا الشخص
2. التدخين والتصرفات المريبة والكذب والمراوغة والتغيب
3. تجنب التواصل البصري وتجنب التفاعل مع الآخرين
4. أن يكون خاملًا، "منعزلاً
5. النشاط الزائد، أو الضحك غير المبرر، أو الترنح
6. انخفاض المستوى والاهتمام الدراسي
7. تغير في ردود الفعل والتصرف وسمات الشخصية
8. الوقوع في مشاكل مختلفة
9. الهلوسة، الأوهام، جنون العظمة، الذهان
10. التغيب عن المنزل أو عن المدرسة او العمل
11. مشاكل في المشي، وحركات غير منسقة وربما تخبط
12. كدمات غير مبررة على الجلد (علامات الإبر) وتغطية الذراعين
13. أن تكون العيون محتقنة أو زجاجية، أو أن تكون حدقة العين أكبر أو أصغر من المعتاد.
14. الكلام غير الواضح
15. صعوبة التركيز
16. الغثيان أو القيء

3- كيف تتصرف عندما يكون لديك حالة تحت تأثير التعاطي

إذا كنت تشك في أن أحد الأبناء قد تناول مادة ما أو أنه تحت تأثير مادة ما:

1. أبلغ الوالد أو ولي الأمر فـورا، وضعـوا خطـة للتعامل مع الحالة
2. إعقـد إجتمـاع مع أحـد المتخصصين أو المستشارين سواء حضوريا أو هاتفياً، واطلب نصائح تلائم وتناسب الحالة
3. إتصل واطلب استشارة متخصصـة من مركـز إستشـارات الإدمـان **1955**
4. وفي الحـالات الطارئة لدواعـي أمنية وللإبلاغ عن المـروجيـن، إتصـل على الرقم **995**
5. في حـالات العنـف والتهـديد إتصـل على الرقم 911
6. لا تتهـاون ولا تتساهل أبدا بأي مؤشـر قد يدل على التعاطي
7. كن حازما فـي منع الأبن من الإتصـال برفـاق السـوء، وغيـر بيئتـه وأصدقائه
8. تعـامل معـه بحـزم وعقلانية
9. راجع أحد المراكز أو المستشفيات المتخصصـة فـي علاج الإدمـان, والإلتزام بالخطة العلاجية
10. ضع خطـة طويلة الأجل لاحتـواء الحالة ودعمها وتشجيعهـا علـى الإستقامة

الجـزء الثالث
مفاهيم وحقائق عن مخاطر تعاطي المخدرات والعـوامل المؤديـة إلى الوقـوع في تعاطيهـا

في هذه الجزئية من الدليل نسعى لتزويدكم بأهم المعلومات الأساسية والحقائق الثابتة عن المواد المخدرات والمؤثرات العقلية وما تنتجه من إعتماد جسدي يولد رغبة قهرية لتعاطيها، وما تؤدي إليه من الإصابة بمرض الإدمان، وما ينتج عن التعاطي من تغيرات وأضرارا ومضار على الدماغ، وبحسب مواد التعاطي. كما يعرض الدليل في هذه الجزئية إلى لمحة مفصلة عن العوامل التي تؤدي إلى الوقوع في تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية

1- المخدرات والمؤثرات العقلية

يشتمل مصطلح المخدرات والمؤثرات العقلية على كل من:

1. المخدرات كالحشيش والكبتاجون والهيروين والكوكايين وغيرها
2. المـواد الطبيـة التـي تسبب الإدمان ويساء استخدامها
3. المواد البتـرولية التـي قد يتـم إستنشـاقهـا وإدمان تعاطيها
4. المشروبات المسكرة

جميع هذه المواد ذات تأثير على القدرات العقلية وعلى الصحة العقلية، وتتصف بصفات من أهمها أنها:

1. مواد كيميائية شديدة السمية على الخلايا العصبية.
2. تقوم حين تناولها باختراق النظام العصبي وتتداخل مع عمل الخلايا العصبية، ومن ثم تخل بعمل الجهاز العصبي وتفقد العقل القدرة على عمل الناصية بشكل صحيح
3. كما يؤدي تعاطيها إلى اختلال وتغير في عمل النواقل العصبية وطريقة إرسال المعلومات والاستقبال في خلايا الدماغ وفي الجهاز العصبي
4. يلحق تعاطي المخدرات المستمر أضراراً فادحةً بكل من وظيفة وتركيبة الخلية العصبية، كما يؤدي إلى احتلال المخدرات لوظائف بعض مواد الجسم الداخلية وتعطيل إنتاجها، مما يسبب اعتماد الجسد على المخدرات في أداء بعض مهامه بدلا من المادة الداخلية ذاتية المصدر
5. يؤدي تعاطي المخدرات إلى انبثاق مجموعة واسعة من الأمراض العقلية والنفسية ومن أخطرها الإصابة بمرض الإدمان الذي يجبر المتعاطي على مواصلة تعاطي المخدرات بشكل قهري

2- تعاطي المخدرات وقهرية التعاطي

تعاطي المخدرات هو عملية تبدأ بإقدام الشخص على تجربة المخدرات والمؤثرات العقلية، ثم تكرار التجربة والاستمرار على تعاطيها بشكل دوري ومنتظم، وتصل إلى مرحلة التعاطي الإلزامي الجبري القهري الذي لا يستطيع الشخص معه التوقف عن التعاطي من ذاته.

3- كيف تعمل المخدرات في الدماغ

المخدرات مواد كيميائية تعمل في الدماغ عن طريق سدادة في نظام الاتصال العصبي، فتقوم بالتداخل مع طريقة إرسال واستقبال الخلايا العصبية، ومع طريقة معالجة المعلومات. والتعرض المزمن لتعاطي المخدرات يعطل الطريقة التي تتفاعل بها أبنية المخ الحساسة للسيطرة على السلوك، وخاصة السلوك المرتبط بتعاطي المخدرات.

4- مرض الإدمان

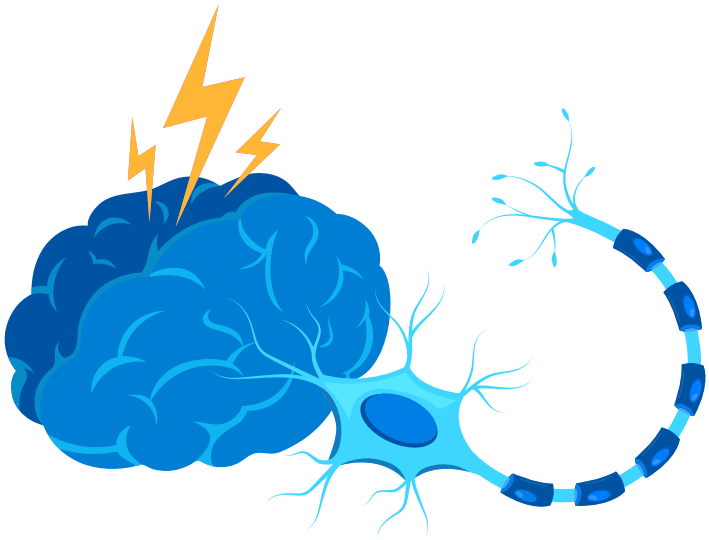
يصاب غالبية من يتعاطون المخدرات والمؤثرات العقلية بمرض الإدمان، ومرض الإدمان هو مرض عضال يصيب المخ ويتصف بالتردد المزمن. يشخص بإلزامية السعي للحصول على المخدر واستعماله على الرغم من معرفة آثاره الضارة. وإدمان المخدرات يعتبر مرض عقلي لأن المخدرات تغير المخ، فهي تغير تركيبته والطريقة التي يعمل بها. وهذه التغييرات في المخ تستطيع أن تمتد لأمد طويل، وتستطيع أن تقود إلى سلوكيات ضارة يمكن رؤيتها على من يتعاطون المخدرات.

وللعلم فإن تعاطي المخدرات في أي سن يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمرض الإدمان، إلا أن الأبحاث أثبتت بشكل خاص أن الأشخاص الذين يبدئون باستخدام المخدرات في وقت مبكر من العمر هم على الأرجح أكثر عرضة للإدمان. ولعل هذا عائد لطبيعة الآثار الضارة للمخدرات على العقل خلال مرحلة نموه.

5- ماذا يحل بالناس عندما يتعاطون المخدرات والمؤثرات العقلية

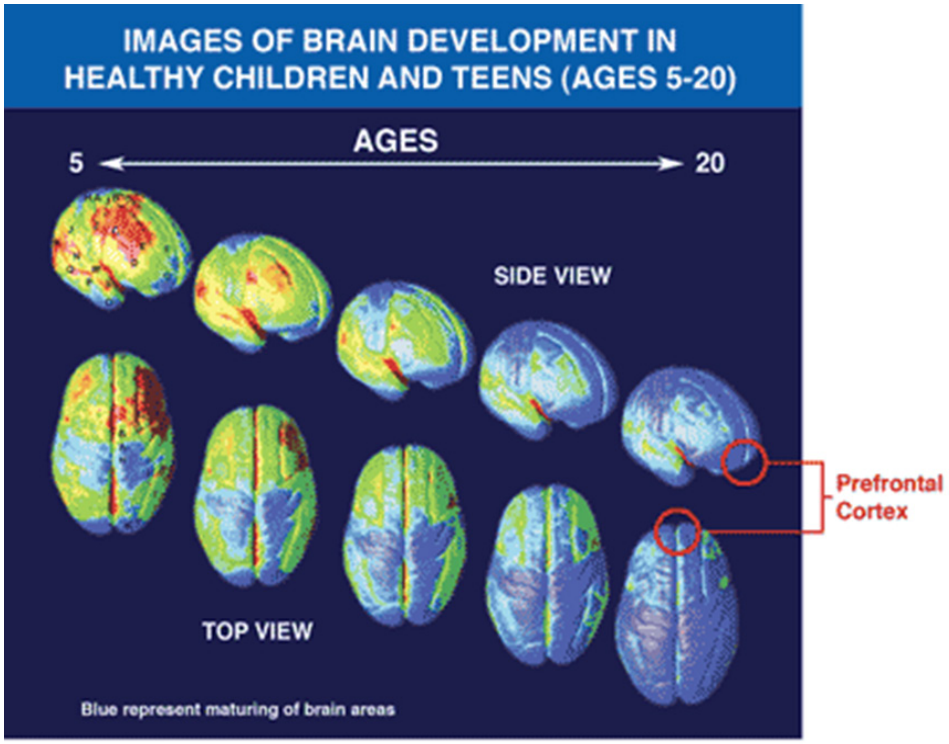
يتوهم من يتعاطون المخدرات في بداية الأمر أن التأثيرات التي حلت بهم نتيجة لتعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية، على أنها آثار لن تضرهم. ويظنون أيضا أن لديهم القدرة الكافية لوقف استخدام المخدرات متى يشاؤون، لكن المخدرات ما تلبث أن تسيطر سريعاً على حياتهم وتقلب كيانهم.

القرار الأول لتناول تعاطي المخدرات في الغالب يتم بإرادة الشخص الذي قام بالتعاطي. ولكن مع الوقت يصبح تعاطي المخدرات خارج عن قدرة وإرادة الشخص، حيث يتولى المخدرات السيطرة على الشخص ويجبره على التعاطي بشكل خطير. الدراسات التي أجريت على مخ المدمنين وتضمنت تصوير مقطعي للمخ، أظهرت وجود تغييرات حاسمة في خلايا المخ يشكل سلبي، تضر بعملية إصدار الأحكام وصنع القرار، وتقلل من القدرة على التعلم والتذكر وضبط التصرفات. ويؤمن العلماء بشكل قاطع أن هذه التغيرات تعمل على تغيير طريقة عمل الدماغ بحيث يصبح الدماغ في حالة من العمل غير الرشيد وتصيبه الأمراض المختلفة وتختل عملياته الأساسية، وهو ما يساعد على تفسير سلوكيات التخريب والعنف والاضطهاد والهذيان وما يصيب الشخص من أمراض نفسية وأمراض أخرى بسبب التعاطي، وأيضا يرتبط بإجبار الشخص على الاستمرار في التعاطي بشكل قهري.



6- تأثير المخدرات على العقل لدى المراهقين

إحدى مناطق المخ التي لا تزال تنضج خلال مرحلة المراهقة، هي المنطقة الأمامية من الدماغ والمعروفة باسم الناصية (الجبهة). و هو الجزء الذي يمكننا من تقييم الأوضاع واتخاذ القرارات السليمة كما يساعدنا في الحفاظ على مشاعرنا والسيطرة على رغباتنا. في الحقيقة أن هذا جزء الهام من المخ لا يزال يتطور لدى المراهقين، مما يضعهم في خطر متزايد لاتخاذ قرارات ضعيفة (مثل محاولة استخدام المخدرات أو الاستمرار في تعاطيها). وبهذا فإن التعرف على المخدرات وتعاطيها في مرحلة نمو الدماغ يترتب عليه عواقب صحية وخيمة طويلة الأمد على الدماغ وخاصة عمل الناصية.



Source: Copyright PNAS ;101(21):8174-9. 2004

7- مخاطر تعاطي المواد المخدرة والمؤثرات العقلية

1

الكحول

تعاطي الكحول يسبب تلفاً في المخ و في معظم أعضاء الجسد. ومناطق المخ المعرضة للتلف بسبب تعاطي الكحول هي: القشرة الدماغية (وبشكل عام فهي المسئولة عن وظائف المخ العليا بما فيها حل المشاكل وصنع القرار)، وقرن آمون hippocampus (وهو جزء مهم لعمليات التذكر والتعلم)، والمخيخ (وهو جزء مهم لتنسيق الحركة).

2

الحشيش

الحشيش من أشهر المواد المخدرة استخداما. وتعاطي الحشيش يضعف على المدى القصير عمليات التذكر والتعلم، ويقلل من القدرة على تركيز الانتباه ويفقد الإنسان قدرته على التنسيق. كما أنه يزيد من معدل ضربات القلب، ويضر بالرئتين، ويتسبب في الإصابة بالذهان وخاصة لدى الأشخاص المعرضين للخطر الإصابة بهذا المرض.

3

المستنشقات

المستنشقات هي مواد بترولية طيارة توجد في كثير من المنتجات المنزلية مثل منظفات الفرن والبنزين والدهانات الرشية وغيرها من المواد النفاثة، وهي تتسبب في حدوث تغييرات عقلية حين استنشاقها. والمستنشقات مواد سامة جدا لا تصلح بأي حال من الأحوال للاستخدام البشري، وتحلق الضرر الفادح بكل من القلب والكليتين والرئتين والدماغ. حتى أن الشخص السليم، فما لو تعرض ذات مرة لاستنشاق طويل لمثل هذه المواد، فقد يعاني من فشل في وظائف القلب ومن ثم الوفاة في غضون دقائق.

4

الكوكايين

الكوكايين من المواد المخدرات ذات خاصية التنبيه لفترة قصيرة. وتعاطي الكوكايين يقود المتعاطي إلى "الإفراط binge" في تناوله، وقد يجرر هذا المخدر المتعاطي للاستخدام لعدد من المرات في الجلسة الواحدة. وتعاطي الكوكايين يؤدي إلى عواقب صحية خطيرة على كل من القلب والجهاز التنفسي والعصبي والهضم

5

الإمفيتامينات والكبتاجون والشبو

الإمفيتامينات ومن ضمنها الميثامفيتامين (الشبو)، من المنشطات القوية التي يمكن أن تنتج إحساس قوي بالنشاط والخفة والتنبيه. وآثار الميثامفيتامين (الشبو) تدوم بشكل أطول وتلحق ضررا فادحا بالمخ. والإمفيتامينات عامة ومن ضمنها الكبتاجون تقود إلى عدد من الأمراض العقلية والنفسية الخطيرة، وتتسبب في ارتفاع درجة حرارة الجسم وتؤدي إلى النوبات ومشاكل خطيرة في القلب.

6

الاكستاسي

إكستاسي (الاكستاسي) ينتج آثار تنبيه وتغير عقلي. وينتج عن تعاطيه مخاطر عالية على الصحة العقلية، ويزيد من درجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب وضغط الدم وزيادة الجهد على جدار القلب. وبمقدور الاكستاسي أيضا أن يحدث تسمما للخلايا العصبية.

7

إل إس دي

LSD إل سي دي، هو واحد من أقوى المخدرات فاعلية في إحداث الهلوسة وتغيير الإدراك. فآثاره لا يمكن التنبؤ بها، والمتعاطي قد يرى الألوان والصور وكأنها حية، ويسمع أصوات ويشعر بأحاسيس وكأنها حقيقة رغم أن لا وجود لها. كما قد يمر المتعاطي بتجارب وعواطف صادمة قد تستمر لعدة ساعات. كما أن لها آثار قصير أجل تشمل زيادة درجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب وضغط الدم والتعرق وفقدان الشهية والأرق وجفاف الفم والرعشة.

8

الهيروين

الهيروين هو مخدر أفيوني عالي الخطورة، له مفعول التخدير، ينتج عن تعاطيه مشكلات عالية تتعلق بقدرته السريعة على السيطرة على الجسد واحتلال وظائف الجسد وإحداث الإدمان السريع وإحداث الوفيات العالي بين المتعاطين، وترتبط به الوفيات المفجعة. وهو كمادة مخدرة يبطئ التنفس ويرفع من خطر الإصابة بالأمراض المعدية، وخاصة عند أخذه عبر الوريد. علما بأن المخدرات الأفيونية الأخرى التي تستخدم لأغراض طبية، بما فيها المورفين والأوكسيكونتين والفيكودن والبيركودان، إذا استخدمت لأغراض غير طبية فإن لها نفس النتائج الضارة المترتبة على استخدام الهيروين.

9

الأدوية الموصوفة طبيا

الأدوية الموصوفة طبيا، يتزايد سوء تعاطيها أو استخدامها لأغراض غير طبية بين الناس بسبب ما يتم تداوله من شائعات كاذبة ولجهل الناس بمخاطر تعاطيها على الصحة العصبية والعقلية والنفسية. وهذه الممارسة التي تستخدم أدوية لها خاصة الإدمان بدون وصفة طبية، هي ممارسات تقود للإدمان بل للموت أحيانا. وفئات الأدوية الطبية الشائع إساءة استخدمها تشمل المسكنات والمهدئات والمنشطات. ومن بين أكثر الجوانب المثيرة للقلق هو انتشار تعاطي هذه المواد بين المراهقين والشباب الذكور والإناث، وذلك بسبب سوء فهم عام لخطورة هذه الأدوية العالي جدا، حيث يُعتقد الناس بأنها آمنة طبيا حتى حينما تستخدم بطرق غير شرعية، وهذه معلومات خاطئة.

10

المزاوجة بين المواد المخدرة

المزاوجة بين المخدرات أمر خطير جداً، فهناك من المتعاطين من يجمعون بين تعاطي نوعين فأكثر من المخدرات. كالمزاوجة بين تعاطي الأدوية الطبية المسببة للإدمان وشرب الكحول والحشيش، وقد يصل الأمر إلى الخلط العشوائي بين الأدوية الموصوفة طبيا. ومهما كان محتوى فاعلية المواد المخدرة التي تمت المزاوجة بينها، فمن المهم إدراك أن ما تحدثه هذه المزاوجة من تفاعلات كيميائية بين العقارات المخدرة، يسبب مخاطر أعلى بكثير من تلك التي تحدث بسبب تعاطي نوع واحد من المخدرات.

العوامل المؤدية إلى تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية

سمات شخصية ونمط تفكير أبنائنا تؤثر في تصرفاتهم. وسمات الشخصية والأفكار والمعرفة والاتجاهات والتصرفات، تتشكل خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي يمر بها الفرد على مدار حياته، وخاصة ما يمر به الابن من عمليات تربية ومثاقفة منذ سنوات عمره المبكر. وهناك في حياة أي طفل مجالات يعيش فيها ويتفاعل معها، وخبرات يمر بها، وتلك المجالات والخبرات وما مر به من عملية تنشئة تؤثر فيه ومنها يكتسب وعيه ومعرفته واتجاهاته وميوله وتبدأ تتشكل سمات شخصيته وتتبلور تصرفاته. والمجالات الأكثر تأثير في حياة الأطفال هي:

يوجد في المجالات الستة السابقة عوامل قد تساعد في حماية الأطفال والشباب من الوقوع في السلوكيات الخطرة كتعاطي المخدرات. أو قد يكون فيها عوامل خطورة، قد تسهم في وقوع الأطفال في تلك السلوكيات الخطرة أو التدخين أو تعاطي المخدرات للتعاطي

الخبرات والصفات الشخصية

1. ما تعـرض له الفـرد من مواقـف وخبـرات وصدمات
2. قلة التدين وعدم الصلاة
3. التمـرد علـى تعليمـات الأسرة
4. البدايات المبكرة مع الانحراف
5. التدخين المبكر
6. تشكـل ميـول تدفـع نحـو التصرفات الخطرة
7. الرؤية القاصرة التي يستخدمها الشخـص في صنـاعة القـرار
8. الميل الزائد للعب والاستمتاع
9. عـدم الوعي بخطـر تعـاطـي المخدرات والمؤثرات العقلية
10. وجود سمات سلبية في الشخصية، كالعناد، وعدم تحمل المسئولية، والمسايرة وحب التقليد وغيرها من السمات والصفات السلبية

عوامل الحماية

1. الشخصية المتدينة التي تعرف الحلال والحرام
2. الشخصية الميالة لتطبيق التعليمات والأنظمة
3. نضـج الوعـي المبكـر
4. التعود والقدرة المبكرة على صنع القرارات الصحيحة
5. إمتلاك مهارات اجتماعية مناسبة وفاعلة خلال عمليات التواصل الاجتماعي
6. عـدم الإرتبـاط بأقـران منحرفين
7. عدم مسايرة أشخاص بالغين
8. إرتفاع مستوى تقدير الذات
9. المشاركة النشطة في برامج وأنشطة الأسرة
10. تطوير الفرد وحافظه على سمات شخصية مميزة وفاعلة
11. سعي الفرد للمحافظة على مكتسباته الإقتصادية والمهنية من خلال تجنب السلوكيات الخطرة

العوامل العائدة للأسرة

الفرد هو نتاج التربية الأسرية، نظراً لأن حياة الأسرة تؤثر بشكل قـوي جداً في تشكل كيان الابن والمراهق، فتأثير البيئة المنزلية عادة ما يكون الأكثر أهمية في مرحلة الطفولة. ومن أهم عوامل الخطورة المؤدية إلى التعاطي والانحراف السلوكي لدى الفرد والمرتبطة بالأسرة

1. افتقار الوالدين لمهارات التعامل الفاعلة مع الأبناء
2. تعاطي الآباء والأمهات وكبار السن في الأسرة للكحول أو المخدرات
3. تـورط أفراد الأسـرة الأكبـر في قضايا جنائية
4. الصراعات الأسرية
5. ضعف الإدارة الأسرية

ومن عوامل حماية الفرد الفاعلة والمرتبطة بالمجال الأسري

1. تربية الأبناء على كره تعاطي المخدرات
2. التعاون والتكاتف والتآلف والاحترام
3. الرقابة الأسرية المتوازنة
4. التربية الأسرية الواعية بمتغيرات الخطورة
5. الدعم الأسري والتشجيع للأبناء
6. التدريب على المشاركة وتحمل المسئولية
7. تدريب وتعليـم الأبنـاء مهـارات رفـض التعاطي واختيار الرفاق وصنع القرارات

العوامل العائدة للرفاق

على مستوى الخطورة، يعتبر تأثير الرفاق السيئين من أخطر العوامل التي قد تزيد من احتمالية وقوع الفرد في التدخين وتعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية، ويزيد خطر الرفاق السيئين على الفرد خلال مرحلة الصغر والمراهقة والشباب. ومن عوامل الخطورة المرتبطة بالأقران

1. وجـود رفاق في حياة الشخـص لديهـــم مشكلات جنائية
2. وجـود رفـــــاق يتعاطون المخدرات والمؤثرات العقلية
3. وجـود رفـاق يعملـون على إقنـــاع رفاقهـــم بتجربة تعاطي المخدرات
4. وجود رفاق في حياة الشخص لديهم اتجاهات وسلوكيات تتساهل أو تشجع على استخدام المخدرات والمؤثرات العقلية
5. وجود رفاق لدى الشخص يحملون ثقـافة فرعيـة منحرفة، يعيش معهم في بيئة واحدة الحـي أو يلتقـي بهم ويتفـاعلون ويتثـاقفون بشكـل شبه مستمر

وتتمثل عوامل الحماية للفرد المرتبطة بالأقران الجيدين ما يلي

1. وجـود رفـاق يهتمـون بصحتهم وصـــلاتهم وإستقـــامتهـــم
2. وجـود رفـاق يمتلكـون وعي بخطـر تعاطـــي المخـــدرات
3. ارتبـــاط الـفـــرد برفـــاق لا يدخنون ولا يستخـــــدمون التبـــــغ
4. ارتبـــاط الـفـــرد برفـــاق لا يستخدمون المخدرات
5. إرتبـاط الفـرد برفاق ليس لديهم ميـــــول جنـــائية وإنحـرافات
6. وجود رفاق قدوات فاعلين في حمـاية الفـرد من السلـوكيـات الخطرة
7. ارتبـاط الفـرد برفاق يملكون قيم رفض عالية لتعـاطي المخـــدرات والمؤثرات العقلية
8. وجود أقران يشكلون دعم اجتماعي فعـــال للفتـرد ومشجـع على بنـاء الذات وتطوير الشخصية
9. وجـود رفـاق جيدين يحملـون ثقـافة ذات قيم تمجد الأعمال والأفعال الجيدة وتمقت الأفعال السيئة

عوامل الخطورة المرتبطة بالمدرسة

المدرسة من أهم البيئات الاجتماعية التفاعلية المؤثر في حياة الفرد منذ مراحل التعليم المبكر وحتى المرحلة الجامعية. وتزيد أهمية بيئة التعليم كلما علمنا أن الفرد يكتسب الكثير من معارفه وسلوكياته وقيمه وأفكاره وتوجهاته وميوله من خلال ثقافة زملائه الطلبة وتفاعله معهم.

من أهم عوامل الخطورة المرتبطة بالمدرسة

1. ضعف تعلق الطالب بالمدرسة
2. الإخفاق في الدراسة.
3. إنخفاض مستوى المشاركة في أنشطة المدرسة الصيفية
4. التنمر والعنف الذي قد يواجه الطالب في المدرسة
5. الإفتقار للمعلمين القدوات
6. ضعف سياسات الوقاية والرقابة على سلوك الطلاب في المدرسة
7. ضعف التواصل بين المدرسة والأسرة
8. وجود طلاب في المدرسة يدخنون
9. وجود طلاب في المدرسة يتعاطون المخدرات
10. وجود طلاب في المدرسة ينشرون ثقافة الفوضى والإنحراف

عوامل الحماية المرتبطة بالمدرسة

وجود بيئة تعليم حاضنة وداعمة للطلاب ذات أنشطة متميزة

وجود برامج مدرسية متميزة لتوجيه ومعالجة مشكلات الطلاب

وجود ثقافة شائعة بين الطلاب تدفع إلى التعلق بالدراسة والتعليم

أن يكون الطلاب لديهم توقعات جيدة عن مستقبلهم العلمي والمهني

وجود علاقات إيجابية وقوية وجيدة بين الطلاب كبنية على الاحترام والجدية والتميز العلمي

وجود بيئة مدرسية مراقبة بشكل فعال وذات أنظمة واضحة تشجع على السلوك الجيد وتعاقب على السلوك السيئ

العوامل العائدة للجيرة

من عوامل الخطورة المؤدية إلى تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية والوقوع في السلوكيات الخطرة، والمرتبطة بالحي أو مكان العيش، ما يلي

1. ضعف التواجد الأمني في الحي
2. تقطع الصلات والتواصل بين الجيران في الحي
2. التحـول المستمر والتغير لسكان الحي

1. ضعف الرقـابة فـي الحـي علـى تصـرفـات الصغـار والمراهقين والشباب
1. كثـرة تعـاطي المخـدرات والمـؤثـرات العقليـة بين سكان الحي
1. توفر المخـدرات في الحـي وشيـوع الجـريمـة وبيـع المخدرات

7. وجود ثقافة بين سكان الحي تشجع على تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية

عوامل الحماية التي تساعد في وقاية الأبناء من تعاطي المخدرات وترتبط بالحي وبيئة السكن

1. رفض سكان الحي للسلوكيات الخطرة كالتدخين والتفحيط والتسكع والتجمعـات المشبوهة
2. العيش في بيئة حـي لدى سكانه شبكة من علاقات الجـوار الفعالة المبنية على التواصل والدعم والتشجيع والتعارف والتعاون
3. وجـــود ثقـافة حـي رافضـة للجريمة ولتعاطي المخدرات
4. إتسـام سكان الحي بالصلاح والتقى والمحافظة على الصلاة في الجماعة

تفاعل عوامل الخطورة

الوقوع في تعاطي المخدرات لا يحدث بسبب عامل واحد، ولكنها سلسلة من عمليات التهيئة للتعاطي التي يمر بها الفرد منذ ولادته وحتى مرحلة وقوعه في التعاطي. حيث يتعرض الفرد لمواقف وأحداث وظروف عيش تعرضه لعدد مختلف من عوامل الخطورة وفقد عوامل الحماية، والتي تتظافر وتتفاعل وتتبادل التأثير السلبي على الفرد، وتشكل سلسلة متصلة من فرص التأثير الذي يعزز بعضه البعض، وتعمل على تهيئة الفرد ليقع في التعاطي.

فمثلا النمو في وسط أسري غير قادر على بناء مهارات الوقاية لدى أفراده، وتشكل الشخصية التي يقل احترامها للذات ولديها ميل للعب والاستمتاع ولا تتمتع بقدرة جيدة على صنع القرار وتعاني من الانسياق خلف الموضات والتقليد والمغامرة وحب التجريب، فضلا عن ضعف الوعي بخطر التعاطي، وفقد الرقابة الأسرية، ومصاحبة الرفاق المنحرفين، وفقد مهارات رفض التعاطي، وانخفاض دعم الشبكة الاجتماعية، والعيش في بيئة سكنية غير مناسبة لمعايير الوقاية، جميعها عوامل قد تتظافر وتشكل تأثيرات عبر المراحل الزمنية المتعاقبة لتدفع بالشخص لتعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية.

تشكل قابلية التعاطي لدى الفرد لا يحدث فجأة. حيث يعمل فقد عوامل الحماية وتزايد معدلات عوامل الخطورة بشكل تبادلي على إحداث مناخ عام يولد حالة من قابلية الفرد للتعاطي. فتقريباً هناك استعداد كامن لفترات لممارسة السلوك المنحرف أو تجربة تعاطي المخدرات، يبرز للسطح كنتيجة وقرارا يتخذه الفرد في ظل توجهات قيمية داخلية دافعة للانحراف وأخرى مفقودة نتيجة لضحالة الوعي الصحي، إلى جانب تلاشي قيم الحماية الداخلية على المدى الطويل نتيجة للتعرض المبكر لعوامل الخطورة وفقد عوامل الحماية.

أبرز عوامـل وخصـائص تعاطـي المخدرات وسياسات المواجهة

لا يوجد عامل وحيد مسئول بشكل مباشر عن الوقوع في التدخين وتعاطي المخدرات، ولكن توفر وتظافر مجموعة من عوامل الخطورة في ظل غياب عدد من عوامل الحماية، يهيئ الشخص لتعاطي المخدرات ويجعله قابل للتعاطي وهي:

1

إرتفاع معدل الوعي بخطر تعاطي المخدرات على صحة العقل والصحة العامة والسلوكية، من أهم العوامل التي تقي الفرد من الوقوع في تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية، لكون هذا الوعي يشكل الاتجاهات المانعة للفرد من الوقوع في مجموعة السلوكيات التي تهدد صحته

2

المنازل التي يوجد بها آباء يمارسون ضغط على أبنائهم، في الغالب هي منازل تخرج منها فئات من المراهقين يتعاطون المخدرات

3

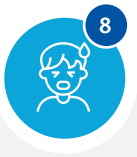
وعي الوالدين بأصول التربية المتوازنة التي تراعي الاحترام ووعي الابن وتربيته تربية متوازنة مع متغيرات العصر، يقل فيها تعاطي المراهقين للمخدرات

الآباء الذين يتعاطون مخدرات أو لديهم اتجاهات ميالة غير رافضة لتعاطي المخدرات، أو يبيعون المخدرات، يشكلون خطراً على أبنائهم وعلى اتجاهات النشء نحو تعاطي المخدرات.

تذوق صغار الشباب والمراهقين للمخدرات والمؤثرات العقلية في مراحل مبكرة من عمرهم، يجعلهم عرضة لتعاطي المخدرات فيما بعد بشكل مكثف وخطير على صحتهم

المرحلة العمرية الخطرة لتعاطي المخدرات، تتراوح ما بين ١٣ و ١٨ من العمر. وهو ما يملي ضرورة توجيه الانتباه والرعاية والتثقيف لهذه الفئة بخطر تعاطي المخدرات.

لا يتوقف المراهقين عن تعاطي المخدرات في حالة أنهم جربوها ولا يوجد شيء يمنعهم، ولا يرغبون في الاستماع لأية نصيحة من أي أحد، ولا يرغبون في تدخل أحد لإنقاذهم من التعاطي، لكونهم يستمتعون بالتعاطي.



لا يرى المراهقون أن التعاطي مشكلة بقدر ما يرون أن تدخل والديهم ومن حولهم في سلوك التعاطي هو أمر يزعجهم للغاية.

العامل الحاسم في الانتظام على تعاطي المخدرات هو مرحلة تجريب المخدر.

الكثير من دول العالم تتبع سياسات التعليم المبكر للأطفال بخطر تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية، وتعلمهم أساليب قبول المساعدة في حالة وقوعهم في تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية.

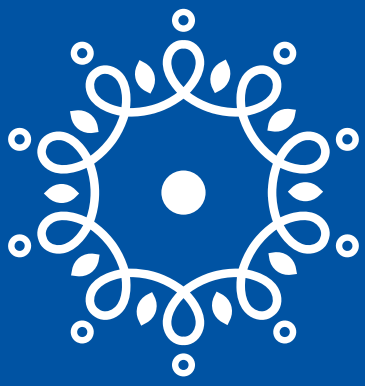
تفرض سياسات بعض الدول على المدارس ضرورة توفير تعليم مبكر للأطفال بكيفية تجنب تجربة المخدرات

بقاء عوامل الخطـورة محيطة بالفـرد يؤثر بشكـل خطيـر على مرحـلة تعافي الفـرد من تعاطي المخدرات

تلعب عوامل الحماية دوراً فاعلاً في التعافي من تعاطي المخدرات. وتوفير عوامل الحماية لمن يعالجون من تعاطي المخدرات من أهم الأسس المعاصرة في منع الإنتكاسة وفي التعافي

شكرًا

0552274488
www.aw.sa
المملكة العربية السعـودية - الريـاض - حي الملـك
فهد طريق سعود بن عبد العزيز بن محمد الفرعي



شركة آفـــاق الوقـــاية

Afak Al-Waqaya Company

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٥-٧٧٤٤-٦