

الشباب وتعاطي المواد المخدرة Youth and Substance Use

أو في بيئة تمت فيها معاملة الأم بعنف. وهناك عوامل أخرى لها صلة بالصحة وذات تأثير على النمو الصحي مثل العمل. والدخل المادي. والدعم الاجتماعي. ويجب أن تتناول إستراتيجيات الوقاية الفعالة هذه العوامل المؤثرة على الصحة. أما ضمان أن ينشأ الأطفال في بيئة صحية فربما يكون أكثر الطرق فعالية للوقاية من الإدمان.

إن التواصل والمرونة عوامل أساسية للحماية. فالتواصل يشير إلى شعور بالانتماء والتمتع بعلاقات قوية وهادفة مع الأسرة ومن هم في نفس العمر وكذلك المرشدين. وتشير المرونة إلى النوعية التي تجعل الشخص قادراً على التعامل مع المشكلة والتجاوب بشكل جيد مع ظروف الحياة المختلفة. فمجرد وجود شخص واحد بالغ مهتم من الممكن أن يحدث فرقاً كبيراً. حتى عندما يواجه الطفل ظروف غير عادية. فإن وجود شخص واحد يبدي الاهتمام من الممكن أن يساعد الطفل على التغلب على التحديات. وليس من المبالغة التأكيد على أهمية وجود والدين يدعمون ويهتمون بأولادهم. حيث تشير الدراسات إلى أن المراهقين ينظرون إلى والديهم كمصدر ثقة ولكنهم مصدر معلومات لا يستفاد منه بما فيه الكفاية.

عندما تظهر المشاكل When Problems Emerge

ينمو لدى بعض المراهقين علاقات غير صحية مع المواد المخدرة. وهذه حقيقة لا يمكن تغييرها. لكن ما يمكن تغييره هو كيفية معالجتنا لهذه المواقف. فإذا لاحظت أن طفلاً أو مراهقاً لديه عدة عوامل خطر. أو يبدو أنه مدمن لأحد المواد المخدرة فيمكنك حينئذ المساعدة. إذ إن من المهم عدم تجاهل مثل هذه المواقف ومن المهم كذلك أن تثقف نفسك على قدر الإمكان.

وهنا بعض الأفكار المفيدة لما يجب أن تقوم به في حالة وجود شك لديك بأن طفلك أو مراهقاً ما يهزم أمره بتناول المواد المخدرة:

- لا تشعر بالذنب - لا تلم نفسك
- حاول ألا تنزعج أو تبالغ في ردة الفعل. فمن الطبيعي أن تكون مهتماً لكن الصباح والغضب لن يساعد في حل الموقف. فمن الأفضل التركيز على تحسين الوضع الراهن.
- ثقّف نفسك واعرف الحقائق عن المواد المخدرة وتأثيراتها

خرافات شائعة

Common Myths

- **الخرافة الأولى:** أن استكشاف العقاقير المخدرة ليس جزءاً من ثقافة المراهقين
- **الخرافة الثانية:** أن تناول العقاقير المخدرة هو نفسه إدمان العقاقير المخدرة
- **الخرافة الثالثة:** أن الحشيش (الميريهوانة) هي البوابة لعقاقير مخدرة مثل الهيروين والكوكايين

- **الخرافة الرابعة:** المبالغة في الكلام عن مخاطر المخدرات سيردع الشباب عن استكشافها

إن أغلب المراهقين يجربون التبغ والكحول أو مواد مخدرة أخرى قبل تخرجهم من المدرسة الثانوية. ولحسن الحظ. فإن أغلب المواد المخدرة (مع إمكانية استثناء النيكوتين) لا تؤدي إلى الإدمان وأغلب المراهقين الذين قاموا بتجربة المواد المخدرة لن يتأثروا بشكل قوي نتيجة تجربتهم لهذه المواد المخدرة. ولكن البعض منهم يفرطون في تناولها أو يعرضون أنفسهم والأخريين للخطر.

ومن أجل معالجة الأخطار بشكل فعال. فإننا بحاجة إلى التوقف عن ترديد بعض الخرافات. وتوفير معلومات دقيقة. ودعم الشباب في اتخاذ قرارات مسؤولة. كذلك. فنحن في حاجة إلى فهم سبب تعاطي الشباب للمواد المخدرة وماهي العوامل التي ربما تعرضهم للإدمان أو تخميرهم من الوقوع في الإدمان.

لماذا يتعاطى الشباب المواد المخدرة Why Teens Take Drugs

على الأرجح أن الشخص الذي يطلب النصيحة سيتذكرها ويطبقها عندما يحتاج إليها ...
احرص على أن يعرف أولادك أنهم يستطيعون اللجوء إليك لطلب النصيحة عند الحاجة بدون إدانة قاسية.

يتناول المراهقون المواد المخدرة لأسباب عديدة. فبالنسبة للبعض يعد تناول الكحول والمواد المخدرة الأخرى هو شيئاً معتاد عليه ومقبول كجزء من الحياة اليومية حتى لو كان هذا يحتوي على بعض المخاطر. والمراهقة مرحلة يكون فيها المراهقون فضوليين ومستعدين للمجازفة. فربما يبدوون بتناول مادة

مخدرة ما على سبيل التجربة. أو لتحدي السلطة. أو عصيان الأكبر سنناً. أو لتقليد البالغين. أو التخلص من الملل. أو التغلب على الخجل. وربما يتناولون مادة مخدرة لتقليل الوزن. أو للحصول على قبول الآخرين.

إن أغلب حالات إدمان المواد المخدرة بين المراهقين ليست صدفة أو مجرد تجربة. إذ إن المراهقين الذين يتناولون المواد المخدرة يتناولونها لنفس الأسباب التي يتناولها من أجلها البالغون. وعادة ما يكون الإدمان جزءاً من مشكلة أكبر مثل عدم الانسجام في المدرسة. أو مشاكل في المنزل. أو عدم تحقيق ما هو متوقع منه. أو توتر شخصي. أو صدمة عصبية. وربما يبدو تناول المواد المخدرة على أنه عامل مساعد للتعامل مع هذه التوترات أو يوفر مخرجاً بدلاً من مواجهة المشكلة. فعندئذ. ربما يصل الشباب إلى شعور بأنه في حاجة إلى المادة المخدرة للاسترخاء أو الخروج من الأزمة.

الوقاية من الإدمان

Preventing Problem Substance Use

من الأشياء البالغة الأهمية والتي يمكن أن نقوم بها للوقاية من إدمان المراهقين - تزويدهم بمعلومات دقيقة مرتكزة على أدلة. لأن أساليب التخويف لا تنجح وغالباً ما تؤدي إلى نتائج عكسية. وعندما نواجه المراهقين بمعلومات خاطئة فإنهم سيتجهون نحو خذيراتنا تماماً وسيكونون معرضين لخطر حقيقي. من ناحية أخرى. فإن الدراسات تشير إلى أن الطلاب الذين امتنعوا عن تناول المواد المخدرة غالباً ما يكون امتناعهم بسبب اهتمامات صحية أو تجربة سلبية. وإن برامج الوقاية الفعالة تحترم قدرة المراهقين على فهم وتحليل وتقييم اختياراتهم.

يفترق إدمان المواد المخدرة بتجارب صعبة في مرحلة الطفولة. ومنها على سبيل المثال. أي اعتداء جسدي أو جنسي أو نفسي. أو أن يكون أحد الوالدين مصاباً باكتئاب مزمن أو مرض عقلي. أو لديه ميول انتحارية. أو يكون سجيناً.

- ما هي الاضطرابات العقلية؟ (عربي)
- ما هو الإدمان؟ (عربي)
- الاكتئاب (عربي)
- الاضطراب الثنائي القطب
- اكتئاب ما بعد الولادة (عربي)
- الاضطراب الوجداني الموسمي
- اضطرابات الفلق (عربي)
- اضطراب الوسواس القهري
- اضطراب التوتر ما بعد الصدمة النفسية (عربي)
- اضطراب الهلع
- الفصام العقلي
- اضطرابات التغذية والمنظر العام للجسم
- مرض ألزهايمر وأنواع أخرى للخرف
- اضطرابات متزامنة: اضطرابات عقلية ومشاكل تعاطي المواد المخدرة
- اضطراب الأجنة الكحولي
- التبغ
- الانتحار: تتبع العلامات التحذيرية (عربي)
- علاج الاضطرابات العقلية
- العلاج البديل للاضطرابات العقلية
- علاج الإدمان
- الشفاء من الاضطرابات العقلية
- الإدمان والوقاية من الانتكاس
- تخفيف الضرر
- الوقاية من الإدمان
- تحقيق صحة عقلية إيجابية
- التوتر
- الاضطرابات العقلية والإدمان في مكان العمل
- الصحة العقلية للمسنين ومشاكل الإدمان
- الأطفال والشباب والاضطرابات العقلية
- الشباب وتعاطي المواد المخدرة (عربي)
- الاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة والصحة العقلية
- الوصمة والتمييز تجاه الاضطرابات العقلية والإدمان
- الصحة العقلية والإدمان بين الثقافات المختلفة
- البطالة والصحة العقلية وتعاطي المواد المخدرة
- الإسكان
- التكلفة الاقتصادية للاضطرابات العقلية والإدمان
- التكلفة الشخصية للاضطرابات العقلية والإدمان
- قضية العنف
- التأقلم مع أزمات وطوارئ الصحة العقلية
- ما الذي يمكن أن تقوم به العائلات والأصدقاء للمساعدة؟ (عربي)
- الحصول على مساعدة للذين يعانون من الاضطرابات العقلية (عربي)
- الحصول على مساعدة لمواجهة مشاكل تعاطي المواد المخدرة

بعض أسباب تناول الشباب للمواد المخدرة Some Reasons Why Teenagers Take Drugs

عوامل نفسية

- محاولة زيادة الثقة بالنفس
- الهروب من مشاعر نفسية مزعجة
- تقليل القلق
- تجنب اتخاذ القرارات
- التأكيد على الاستقلالية

أسباب جسدية

- محاولة الشعور بالاسترخاء
- تخدير الألم
- التخفيف من المشاعر السلبية
- الحصول على مشاعر مثيرة وجديدة
- زيادة الطاقة

أسباب فكرية

- تخفيف حدة الشعور بالملل
- محاولة فهم الذات بشكل أفضل
- إشباع الفضول
- الرغبة في رؤية العالم بشكل جديد

أسباب اجتماعية

- كسب قبول الأصدقاء
- أن يصبح «عضواً في جماعة»
- التغلب على الخجل
- الهرب من الوحدة
- المساعدة على الاتصال بالآخرين

أسباب بيئية

- قبول شرب الكحول أو تناول مادة مخدرة كأمر عادي
- مشكلة عائلية صعبة
- ضغط لتسريع النضوج
- تقليد للآخرين

مصدر المعلومات: Drug Programs Bureau, NSW Health Dept

- حاول أن تعرف مدى مرحلة تناول الشخص للمواد المخدرة. وهل هي إستشكافية أو على الأرجح أنها ستستمر أو تزداد سوءاً؟
- اختر وقتاً مناسباً للتحدث مع الشخص وكن أميناً. عبر عن مخاوفك وشكوكك وأظهر اهتمامك ولا تعظ أو تصدر حكماً. فإن هذا يجعل من السهل على الشخص أن يأتي إليك إذا كانت لديه مشكلة أو في حاجة إلى نصيحة من المهم أن تكون أميناً وتعترف بأنه ليس لديك كل الأجوبة فإن ذلك يؤدي إلى بناء الثقة. أما الموضوعات المتعلقة بالمواد المخدرة فهي معقدة جداً وهناك العديد من الرسائل المتناقضة حولها. وإذا ما ثقفت نفسك على قدر الإمكان وأوصلت المعلومات بأمانة، فإن أولادك سيتولد لديهم ثقة فيك وعلى الأرجح سيأتون إليك عندما يكون لديهم أسئلة. وتزداد هذه الثقة عندما تعاملهم باحترام

وتشجعهم على التفكير في هذه الموضوعات واتخاذ بعض القرارات بأنفسهم.

هناك معلومات شاملة حول إدمان المواد المخدرة متاحة على موقع معلومات المواد المخدرة في بريتش كولومبيا www.silink.ca وهناك مصدر آخر مفيد توفره [Marsha Rosenbaum](http://MarshaRosenbaum) وهي أم وخبيرة في مجال ثقافة المواد المخدرة ولديها موقع على الإنترنت تقدم فيه نصائح عملية عن المواد المخدرة وكيفية التعامل مع المراهقين www.safety1st.org

إذا ما كان الطفل أو المراهق قد تعدى مرحلة استشفاف المواد المخدرة فربما يكون من الأفضل البحث عن مساعدة إضافية. ويقوم مركز الكحول والمخدرات بتزويد المعلومات والإحالات يومياً على مدار ٢٤ ساعة. ورقم الهاتف لهذه الخدمة في بريتش كولومبيا: 1-800-663-1441 أو في Lower Mainland 604-660-9382

مصدر المعلومات

SOURCES

- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Parents talking to teenagers about drugs. www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/parents_talking_teenagers.html
- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Teenagers talking to parents about drugs. www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/teenagers_talking_parents.htm
- Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). American psychiatric glossary (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Kaiser Foundation. (2001). Weaving threads together. Vancouver, BC: Addictions Task Group.
- New Zealand Ministry of Health. The New Zealand health strategy glossary. www.moh.govt.nz/moh.nsf/238fd5fb4fd051844c256669006aed5715f5c045e7a1dd4cc2566b0002b03870OpenDocument
- Quebec Ministère de la Santé et des Services Sociaux. (1999). Time for a little talk about drugs. Quebec: Author.
- Rosenbaum, M. (2002). Safety first: A reality-based approach to teens, drugs, and drug education. San Francisco: Drug Policy Alliance.
- Substance Information Link. Glossary. www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=153

كيف يفكر المراهقون؟

What Do Teens Think?

غالباً لا يتم سؤال المراهقين عن تقييم جهود الوقاية من الإدمان. ومن الأهمية بمكان، الاستماع إلى آراء الشباب حيث يمثل ذلك نقطة البداية. فالطلاب في حاجة ماسة إلى معلومات دقيقة ويعتقدون بأن البرامج الحالية لا تلبي احتياجاتهم. وفيما يلي بعض ما يقوله الشباب:

«هذا أسلوب غير واقعي لتعليم الأولاد كيفية التعامل مع المواد المخدرة. فيجب ألا تكون فقط مجرد «قل لا» بل «فكر» أو شيئاً مثل «استخدم عقلك»

«أعتقد أنهم في حاجة إلى التمييز بين تناول العقاقير المخدرة والإفراط فيها. وأن من الممكن أن يتناول الناس المواد المخدرة ويتمتعوا بحياة صحية منتجة. أنت تعرف أن والدك يأتيان إلى المنزل ويتناولان كأساً من النبيذ مع العشاء وهما غير مدمنين للكحول.»

«أعتقد أن الأمانة هي العنصر الأساسي لتثقيف الناس بخصوص المواد المخدرة وهي الشئ الوحيد الذي سيساعد الناس على عدم استخدامها. فعندما لا يواجهون وإبلاً من الحملات التي تروج للمواد المخدرة أو التي هي ضد تناولها. عندئذ على الأرجح سيقوم الأولاد باتخاذ قرارات مبنية على معلومات دقيقة.»

مصدر المعلومات: M. Rosenbaum, Safety First

شركاء متعاونون:

Partners:

جمعية بريتش كولومبيا
لاضطرابات القلق

Anxiety Disorders
Association of
British Columbia

جمعية بريتش كولومبيا للفصام
العقلي

British Columbia
Schizophrenia Society

الجمعية الكندية للصحة العقلية،
لجنة بريتش كولومبيا

Canadian Mental Health
Association, BC Division

مركز بريتش كولومبيا لأبحاث
الإدمان

Centre for Addictions
Research of BC

جمعية فورس لرعاية صحة
الأطفال العقلية

FORCE Society for Kids'
Mental Health Care

جمعية أمل جيسي

Jessie's Hope Society

جمعية بريتش كولومبيا
لاضطرابات المزاج

Mood Disorders
Association of BC

للحصول على مزيد من
المعلومات يرجى الاتصال
على الرقم المجاني
التابع لمركز معلومات
الصحة العقلية في بريتش
كولومبيا

1-800-661-2121

أو الإيميل

[bcpartners@](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)

heretohelp.bc.ca

الموقع الإلكتروني:

heretohelp.bc.ca

اضطراب يصاحبه فقدان السيطرة، ودافع لا يقاوم تجاه مادة مخدرة أو سلوكيات. وتناول مستمر أو دوري على الرغم من العواقب السلبية.

اكتئاب/اكتئاب إكلينيكي/اكتئاب حاد/

اضطراب اكتئابي حاد

Depression/Clinical Depression/Major

Depression/Major Depressive Disorder

ليس مجرد شعور مؤقت بعدم السعادة أو يختبر من حين لآخر لكنه شعور مستديم من الحزن والضعف وغالباً ما يصاحبه نقص في الوزن (أو زيادة في الوزن). واضطرابات في النوم، وإمساك، واضطرابات في الوظائف الجنسية، وشعور بالذنب ولوم الذات.

المادة المخدرة

Substance

عامل كيميائي يستخدم بقصد إحداث تغيير في المزاج أو السلوك (مادة ذات مفعول نفسي). وتشمل أيضاً الأدوية التي يصفها الطبيب و السموم، والذيفان، والمذيبات الصناعية. ومواد أخرى. ربما يتعرض لها شخص ما بدون قصد. ذات تأثير على الجهاز العصبي وربما تؤدي إلى اضطرابات سلوكية أو إدراكية.

محددات الصحة

Determinants of Health

تشمل عوامل شخصية، واجتماعية، واقتصادية وبيئية تحدد الحالة الصحية للأفراد أو السكان.

المواد المسببة للإدمان/الإدمان الناتج عن تناول

مادة مخدرة/إدمان الكحول وتعاطي المخدر

Substance Use Problem/Problem

Substance Use/Problem Alcohol

and Drug Use

أي مشاكل جسدية، أو نفسية، أو اقتصادية، أو اجتماعية تتعلق بتناول مادة نفسية المفعول. والمادة نفسية المفعول هي أي مادة تؤثر على المخ بشكل ما مما يؤثر على الوعي

