

معلومات للآباء والأمهات عن المخدرات

للحصول على معلومات عن المخدرات اتصلوا بـ **DRUGInfo Clearinghouse** على الرقم **1300 85 85 84**.

موقع الإنترنت: www.druginfo.adf.org.au

للإرشاد الهاتفي السري المتعلق بالحوول والمخدرات ٢٤ ساعة في اليوم و/أو للإحالة للخدمة الملائمة، اتصلوا بالخط المباشر **1800 888 236** (في كافة أنحاء الولاية).

بإمكانكم أيضاً الاتصال بخط مساعدة العائلات بشأن المخدرات على الرقم **1300 660 068**.

معلومات للآباء والأمهات عن المخدرات

ملاحظة: المعلومات التي تحتويها هذه النشرة مقدّمة لأغراض عامة ويجب عدم اعتبارها بديلاً عن النصائح المهنية المتخصصة. لقد قامت دائرة التربية والتعليم والتدريب بإعداد هذه النشرة لدعم مبادرات انخراط الأهالي في مجموعات المدارس، ومولها صندوق الدعم المجتمعي.



معلومات للآباء والأمهات عن المخدرات

بإمكانكم لعب دور من أجل تغيير الأمور

إذا كان خيار أبنائكم تعاطي المخدرات أم لا فقد يكونوا على علم بموضوع المخدرات من خلال وسائل الإعلام أو من خلال رفاقهم. يمكنك دعم أولادكم عن طريق التحدث إليهم حول المخدرات وعن طريق معرفتكم بكيفية تغلبهم على ضغوط الحياة. إن هذا المنشور مصمم لمساعدتكم في التحدث إلى أبنائكم بثقة أكبر عن المخدرات، كما يزودكم بمعلومات صحيحة وأجوبة على الأسئلة التي يطرحها العديد من الأهالي، وهو مبني على الفلسفة القائمة على تخفيف الأذى إلى أدنى حد.

ما هو المخدر؟

المخدر هو أية مادة، عدا الطعام والماء، تعمل على تغيير طريقة قيام العقل و/أو الجسم بوظائفهما إن دخلت إلى الجسم.

وبالتالي، تعتبر الأدوية والعقاقير، والكافيين، والتبغ،

والمستنشقات، والكحول، والقنب، والهيرويين، والمنشطات، كلها مواد مخدرة.

فئات المخدرات الرئيسية وتأثيراتها

يتم في غالب الأحيان تصنيف المخدرات وفق تأثيرها على الجهاز العصبي المركزي. هناك ثلاثة فئات رئيسية من المخدرات:

- المهيّطات
- المنبهات
- المهلوسات

تتوقّف الصفة الشرعية للمخدرات على عوامل محدّدة مثلاً، تعتبر الكحول مخدرات مشروعة غير ان شراء الأشخاص دون الثامنة عشرة من عمرهم للكحول هو غير قانوني تحت معظم الظروف.

المهيّطات

لا يعني هذا المصطلح بأنك ستشعر بالكآبة أو الحزن بعد تناول المخدر. إن المواد المهيّطة تبطئ الجهاز العصبي المركزي والإشارات التي تنتقل من الدماغ وإليه، كذلك تخفّ سرعة نبضات القلب والتنفس.

تتضمن المواد المهيّطة:

المشروعة - الكحول، والمهدئات الخفيفة، والمستنشقات (الغراء والبنزين وريذاز الدهان)، والكودايين مثل البانادين، والمستحضرات الأفيونية مثل الميتادون.



ماريجوانا

غير المشروعة: القنب (الماريوانا، الحشيش، زيت الحشيش)، المستحضرات الأفيونية مثل الهيرويين.

التأثيرات الخفيفة يمكن أن تكون:

- الشعور بالاسترخاء
- إحساس بالهدوء والارتياح
- إحساس بالنشوة
- شعور أقوى بالشجاعة

أما التأثيرات الأقوى فيمكن أن تكون:

- تلغم في النطق
- حركة غير متناسقة
- القبيّ والغثيان
- فقدان الوعي نتيجة لبطء في التنفس وفي معدلات نبضات القلب
- في الحالات القصوى، الوفاة.

وتؤثر المهيّطات على التركيز والتناسق ويمكن أن تبطئ القدرة على الاستجابة للأحوال غير المتوقعة، وهذه التأثيرات تجعل قيادة السيارة خطرة عند تناول عقار واحد مهيّط مع عقار آخر مهيّط كتناول الكحول مع القنب، حيث تتكثف التأثيرات بطرق غير مرتقبة.

يحتوي القنب على كمية قطران تزيد عن تلك

الموجودة في التبغ، وقد يسبب تدخين القنب الالتهاب الشعبي، وسرطان الفم والبلعوم والرئة، وأمراضاً أخرى لها علاقة بالتدخين. بالإضافة إلى ذلك، بوسع القنب التأثير على الذاكرة القصيرة المدى وعلى التفكير المنطقي.

إن الهيرويين مستحضر أفيوني والمستحضرات الأفيونية هي مسكنات قوية للألم ومهيّطات شديدة التأثير.

غالباً ما يكون الهيرويين الذي يباع في الشارع غير نقياً، وقد تنتج المضاعفات والآثار الجانبية الخطيرة من جرّاء نسبة نقاء الهيرويين، كذلك يحمل تبادل الإبر والحقن وأدوات الحقن خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية أو متلازمة (مجموعة أعراض) نقص المناعة المكتسبة HIV/AIDS، أو الالتهاب الكبدي الوبائي فتتي س وب (Hepatitis C & B) وعدوى أخرى.

المنبهات

تعمل المنبهات على تسريع الجهاز العصبي المركزي والرسائل التي تأتي من الدماغ وترد إليه. وتزيد المنبهات معدّل نبضات القلب وحرارة الجسم وضغط



النشوة Ecstasy



أدوية

معلومات للآباء والأمهات عن المخدرات

تشمل المنبهات:

المنبهات المشروعة - النيكوتين (السجائر)، والكافيين (القهوة والكولا والشوكولاته وحبوب تخفيف الوزن وبعض مرطبات النشاط والحيوية (energy drinks)، والايغرين (موجود في بعض أدوية السعال والرشح/البرد).

غير المشروعة - الكوكايين، والأمفيتامينات من دون وصفة طبيب، speed (السرعة)، إل إس دي (LSD)، و"النشوة" (ecstasy).

التأثيرات الخفيفة يمكن أن تكون:

- العطش
- فقدان الشهية
- عدم القدرة على النوم
- اتساع في حدقة العين
- التمرل والقلق.

أما التأثيرات الأقوى فقد تكون:

- القلق
- الخوف والرعب
- نوبات تشنّج
- الصداع وتقلصات في المعدة
- العدوانية
- عقدة الارتياح والشكّ
- تشوش ذهني
- فقدان الوعي

قد يكون متعاطو المنبهات والمنشطات مرهقين جسدياً بسبب قلة النوم والطعام.

المهلوسات (عقاقير الهلوسة)

تؤثر مسببات الهلوسة على الإدراك فقد يرى الأشخاص الذين يتناولونها الأشياء بطريقة مشوشة، وتصاب الحواس بالاختلاط خاصة فيما يتعلق بالوقت والصوت والألوان. تختلف تأثيرات عقاقير الهلوسة بنسبة كبيرة وليس من السهل التنبؤ بها.

وتشمل عقاقير الهلوسة:

غير المشروعة: إل إس دي LSD، "الفطريات السحرية" (magic mushrooms)، المسكاليين، النشوة (ecstasy)، والماريجوانا (بجرعات قوية).

بعض التأثيرات قد تكون:

- الإحساس بالقشعريرة والسخونة المفاجئة
- اتساع حدقة العين
- فقدان الشهية، تقلصات في المعدة أو غثيان
- إفراط في النشاط والكلام والضحك
- الرعب وأحاسيس الاضطهاد
- عودة صور وتخيّلات من الماضي بكثافة على المدى الطويل.



كيف تؤثر المخدرات على الناس؟

تختلف تأثيرات المخدر من شخص لآخر وهي تتوقف على:

- الشخص - مزاجه، حجمه، وزنه، جنسه، شخصيته، صحته، متى كانت آخر مرة تناول فيها الطعام، توقعاته من المخدر وماذا كانت تجربته السابقة مع المخدر.
- المخدر - الكمية المستعملة، قوتها، كيفية تعاطيها (عن طريق التدخين أو الأكل أو الحقن) وما إذا كان الشخص قد تناول مخدرات أخرى في نفس الوقت.
- البيئة - إذا كان الشخص بين أصدقاء يثق بهم، أم كان وحده، أم في جلسة اجتماعية أو في المنزل.

ما هي الأضرار المتعلقة بتعاطي المخدرات؟

تشمل الأضرار المحتملة:

- أضرار جسدية
- أضرار تلحق بالعلاقات مع الآخرين مثل الأصدقاء والعائلة والمجتمع
- أضرار تتعلق بنمط الحياة - العمل، الدراسة والتعليم، والسكن
- أضرار مرتبطة بمخالفة القانون

يمكن أي يسبب التسمم عجزاً في القدرة على الحكم على الأمور وقد يعرض الناس أنفسهم لمخاطر ما كانوا ليعرضوا لها في الحالات الطبيعية، مثل الغطس في بركة قليلة العمق. يجرب العديد من الشباب المخدرات ومن المهم أن يكونوا معدين للحفاظ على سلامتهم قدر المستطاع.

يمكن أن يتأثر الأبناء بتجربة الآخرين الذين يتعاطون المخدرات حتى لو اختاروا هم أنفسهم عدم تعاطيها. فهناك خطر شائع وهو الركوب في سيارة مع أحد الأشخاص الذين كانوا قد شربوا الكحول. إن بعض المخدرات وخاصة الأدمية، ضرورية أو لها فائدة للصحة، إنما يمكن ان يحدث ضرر إذا تمت مشاركتها مع الأصدقاء.

لماذا يتعاطي

الشباب المخدرات؟

يتعاطى الشباب المخدرات لنفس الأسباب التي يقدمها البالغون لتعاطيهم المخدرات، وتشمل هذه الأسباب:

- التسلية والترفيه
- الهروب من المشاكل ونسيانها
- اكتساب الثقة والشجاعة
- إزالة المسؤولية الشخصية في اتخاذ القرارات
- الاختلاط مع الناس
- الاحتفال
- التجربة
- التغلب على الضجر
- الاسترخاء وتخفيف الضيق النفسي
- تسكين الألم

إن التجريب واتخاذ المخاطر هما جزء من النمو وجزء من الحياة بالنسبة لغالبية الناس. وتعاطي الأهل للمخدرات له تأثير كبير على تعاطي أولادهم للمخدرات.

معلومات للآباء والأمهات عن المخدرات

كيف أستطيع معرفة ما إذا كان ابني/ابنتي يتعاطى المخدرات؟

من الصعب جداً معرفة ما إذا كان ابنك يتعاطى المخدرات إذ تختلف تأثيراتها من شخص لآخر بشكل كبير، ولا توجد أية تغييرات جسدية أو نفسية خاصة بتعاطي المخدرات فقط، إنما إذا كان ابنك يتصرف بطريقة غير عادية لمدة طويلة من الزمن حينئذٍ قد يكون هنالك مشكلة. تذكر بأن جميع هذه التغييرات قد تكون أيضاً جزءاً من النمو. انتبه الى التحدث مع ابنك قبل الاستنتاج والحكم المسبق باحتمال تعاطيه المخدرات.

بعض علامات التنبيه تشمل:

- الخمول
- تغييرات في أنماط تناول الطعام
- تقلبات قصوى في المزاج وثوران منفجر
- قضاء الليل كله في الخارج
- انخفاض في درجات المدرسة
- مشاكل في المدرسة
- تغيير مفاجئ ومتكرر للأصدقاء
- حاجة للمال لا تفسير لها
- حيازة الكثير من المال
- فقدان أشياء قيّمة
- مشاكل مع الشرطة

ماذا عليّ أن أفعل إذا علمت بأن ابني يتعاطى المخدرات؟

تذكر بأن اعتبارك الأساسي هو سلامة ابنك وسلامة الآخرين.

لا تصاب بالهلع: فالمبالغة في ردّ الفعل ستقلل من رغبة ابنك بالتحدث إليك وإخبارك عما حدث بدقة. تكلم بهدوء مع ابنك واعرف ما الذي يحدث معه.

احصل على الوقائع: تحدث الى ابنك واعلم أي مخدر يتعاطى وكَم مرة يتناوله. قد يكون ابنك قد جرّب المخدر وتوقف منذ ذلك الحين عن استعماله.

قم بإبداء قلقك: أظهر حبك لابنك بوضوح واعلمه بأنك لا تحب أن يتعاطى المخدرات.

اختر اللحظة المناسبة: إذا حاولت مناقشة موضوع تعاطي ابنك للمخدرات معه عندما يكون تحت تأثير مخدر ما، أو عندما تكون غاضباً وحزيناً فعلى الأرجح ستقلب المناقشة إلى مشاجرة. انتظره ريثما يهدأ ويصحو وحتى تشعر أنت بالهدوء.

اعترف بوجود مشاكل: إذا كان ابنك يتعاطى المخدر بشكل منتظم لإشباع حاجة ما أو لحل مشكلة ما، إذاً إنه يحتاج للمساعدة. لا تخف من الحصول على مساعدة شخص متخصص.

لا تلم نفسك: إذا كان ابنك يستعمل المخدرات فهذا لا يعني بإنك قد فشلت كمرّي. فالعديد من الشباب يمرّون بأوقات صعبة أو يختبرون المخدرات بغض النظر عن مدى عناية أو دعم أهاليهم.

كيف يمكنني التأثير على قرارات ابني بشأن المخدرات؟

إن الاختبار والتجربة هما جزءان طبيعيان من النمو. يختبر العديد من المراهقين الكحول والتبغ والبعض منهم يجرب المخدرات المحظورة أيضاً مثل الماريوانا.

هنالك بعض الأمور التي يمكن أن يقوم بها الآباء والأمهات لتقليل احتمال تعرّض أبنائهم للأذى الناجم عن المخدرات.

قدّم إليهم مثلاً جيداً يقتدون به: من الأكثر احتمالاً أن يقوم الأولاد بالتدخين والشرب إذا كان أهلهم يدخنون ويشربون. ففكر بتعاطيك أنت التبغ والكحول والمخدرات الأخرى، والرسالة التي يمكن أن يقدّمها ذلك لأبنائك. قم بمناقشة تعاطيك أنت المخدرات وتعاطي الآخرين لها بطريقة تشجّع ابنك على استكشاف وتوضيح مواقفهم وقيمتهم.

لنكن لديك المعلومات والمعرفة: كن مستعداً لمناقشة شؤون المخدرات بصدق وانفتاح. إذا كنت لا تعرف الجواب على أي سؤال فاسع للحصول على معلومات إضافية ليكون بإمكانك تقديم الجواب. يمكنك القيام بهذا الأمر مع أولادك. فإذا أخبرتهم قصصاً مبالغة حول مخاطر تعاطي المخدرات في محاولة لإخافتهم من المخدرات فقد لا يصغون إلى ما تقوله لهم.

تحدث واصغ: كن مستعداً للإصغاء الى المشاكل والمخاوف التي يمكن أن تكون لدى أبنائك. إن المبالغة في الاستجابة أو الاستخفاف بمخاوفهم سيجعلهم غير راغبين في التحدث إليك. فالتخاطب مع أولادك هو حوار متبادل بين طرفين وقدرتك على

التحدث مع أبنائك حول الشؤون اليومية هو أمر مهم فالأهالي الذين لا يتناقشون مع أولادهم بأمر مثل الموسيقى أو المدرسة أو الرياضة قد يجدون صعوبة في مناقشة أي موضوع حسّاس مثل تعاطي المخدرات.

حدّد قواعد أساسية: خطط مسبقاً للحالات الصعبة المحتملة، فمن المفيد تحديد قواعد وأنظمة حول السلوك المقبول بالنسبة لتناول الكحول وتعاطي المخدرات الأخرى.

افسح المجال أمام أبنائك ليشاركوا في وضع القواعد: فهذا يمنحهم مسؤولية أكبر في الالتزام بهذه القواعد، كما أن تعليم الشباب على التفاوض يمكن أن يعينهم في إنهاء الخلافات العالقة ويساعد في كيفية حلّ الصراعات بطريقة إيجابية.

تعرف على أصدقاء أبنائك ووالديهم: باستطاعة والديين الآخرين تأمين مصدر عظيم للدعم والتشجيع.

ابحث عن بدائل لتعاطي المخدرات: بإمكان الآباء والأمهات تشجيع أبنائهم على استخدام وسائل أخرى للاسترخاء أو للتعامل مع الصعوبات.

ملاحظة: المعلومات التي تحتويها هذه النشرة مقدّمة لأغراض عامة ويجب عدم اعتبارها بديلاً عن النصائح المهنية المتخصصة.

لقد قامت دائرة التربية والتعليم والتدريب بإعداد هذه النشرة لدعم مبادرات انخراط الأهالي في مجموعات المدارس، ومولها صندوق الدعم المجتمعي.