



كيف أحمي طفلي من الإدمان؟

نصائح للوالدين - مع شرح مبسّط



**Sucht- und Drogen
Koordination Wien**
Institut für Suchtprävention



Für die
Stadt Wien

بيانات النشر

المؤسسة الإعلامية والناشر: مؤسسة الوقاية من الإدمان التابعة لدائرة تنسيق

الإدمان والمخدرات في فيينا غير الربحية المساهمة المحدودة

المسؤول عن المحتوى: ليزا برونر

التحرير: سونيا غاير

التدقيق: رونزا النوري

الترجمة إلى اللغة العربية: رونزا النوري

الرسم: بنيامين لايبيتسيدير

الصور: shutterstock.com

المنتج: druck.at

مكان النشر: فيينا

الإصدار: نوفمبر / تشرين الثاني 2020، النسخة 1

لم يتسنى التحقق من جميع البيانات المقدمة.

نريد أن تصل هذه المعلومات إلى الكثير من الناس. ولذلك فقد تمت كتابة

النصوص بلغة مبسطة.

المحتوى

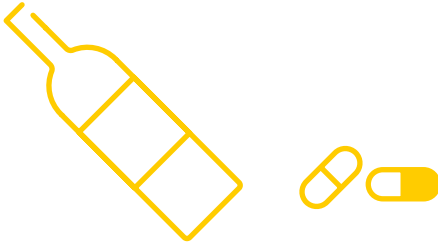
- 2 ما هو الإدمان؟
- 3 كيف ينشأ الإدمان؟
- 4 ما هو تأثير المخدرات؟
- 4 القانون والتشريع
- 5 8 عوامل حماية مهمة يحتاجها كل طفل
- 13 الوقاية من الإدمان عندما يولد الطفل
- 14 الوقاية من الإدمان عندما يكون الطفل في سن مبكر
- 16 الوقاية من الإدمان عندما يكبر الطفل
- 18 ما الذي يمكنك القيام به إن كان إبنك يتعاطى المخدرات؟
- 20 أين أحصل على المساعدة؟

ما هو الإدمان؟

الإدمان هو مرض يمكن أن يحدث بشكل مستمر. ويوجد له الكثير من الأسباب، كما أنه يمكن أن يتطور بأشكال مختلفة، ويمكن أن يحدث في أية عائلة. ولا يُسَمَّح إلا للأشخاص المختصين تحديد ما إن كان شخص ما يعاني من هذا المرض أم لا. ويمكن أن يتم ذلك على سبيل المثال عن طريق أخصائي أو أخصائية نفسية أو من قبل طبيب أو طبيبة نفسية.

ويتمثل ذلك في إدمان الأشخاص على مواد أو سلوكيات معينة.

مواد: مثل المشروبات الكحولية، النيكوتين، الهيروين
سلوكيات: مثل الذهاب إلى صالات لعب القمار للمقامرة بالأموال، الذهاب إلى مكاتب الرهان للمراهنة بالأموال، أون لاين عبر الهواتف النقالة لممارسة ألعاب الكمبيوتر.

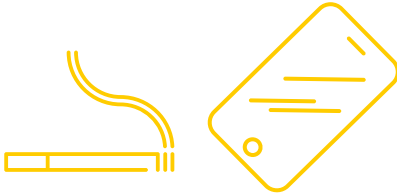


كيف ينشأ الإدمان؟

لا ينشأ الإدمان في ليلة وضحاها، بل يتطور خلال فترة زمنية طويلة. هناك الكثير من المسببات التي تجعل الشخص يصبح مدمناً. إلا أن معظم الناس لا يُصابون بالإدمان.

يلجأ بعض الأشخاص إلى تعاطي المخدرات عندما يمرون في ظروف ومشاعر صعبة في حياتهم. قد يكون لديهم على سبيل المثال مشاكل في المدرسة، أو في العمل، أو مشاكل عائلية. فيتعاطون المخدرات لتحسين حالتهم النفسية، مما يمكن أن يساعدهم على نسيان المشكلة لفترة زمنية محددة، إلا أن هذا لا يجعل المشكلة تختفي.

ويقوم بعض الأشخاص أحياناً بممارسة أشياء معينة بشكل مستمر دون التفكير بالمعنى والغاية من ذلك. ويعتادون على هذه السلوكيات التي تتحول بعد فترة وجيزة إلى إدمان، كتناول المشروبات الكحولية لتحسين المزاج.



ما هو تأثير المخدرات؟

يؤثر الإدمان على الجسد والنفس. فعندما يعتاد الجسد على المادة المخدرة، تزداد الحاجة إلى استهلاك هذه المادة بشكل مستمر أو تزداد الرغبة في فعل شيء ما باستمرار. ويصبح من الصعب مع الوقت السيطرة على هذا السلوك.

ويمكن أن يظهر تأثير هذه المواد بعدة أشكال. فيمكن أن يكون لها تأثير مهديء أو منشط على سبيل المثال، كما يمكن أن تُغيّر التفكير والإحساس. وتعود طريقة تأثيرها على الشخص إلى العديد من الأمور.

القانون والتشريع

قانونياً، يُسَمَح في النمسا على سبيل المثال بتناول المشروبات الكحولية والنيكوتين والأدوية. ويُمنَع تناول القنب (الحشيش) والهيروين. ويمكن الإطلاع على المواد المسموح بها والمواد الممنوعة في قانون المخدرات النمساوي وقانون حماية الشباب.



8 عوامل حماية مهمة يحتاجها كل طفل

عامل الحماية «القيمة الذاتية»

يعرف ويشعر الطفل الذي يتمتع بقيمة ذاتية بأن...

- له قيمة.
- وأنه على ما يرام كما هو.
- وأنه مرغوب به.
- وأنه يحصل على الحب بغض النظر عن طبيعته وماذا يفعل.

تتطور القيمة الذاتية عند الأطفال لاسيما من خلال حب الوالدين وأبرز الأشخاص المقربين لهم. وبالتالي، فإن الشعور بالقيمة هو أمر مهم للحماية من الإدمان.



عامل الحماية «الثقة بالنفس»

الطفل الذي يتمتع بثقة بالنفس يعرف نفسه جيدا ويؤمن بها أيضا. ويأخذ مشاعره وأفكاره بجدية، ويستطيع أن يجيب على الأسئلة التالية:

- ماذا أحب؟
- ما الذي لا أحبه؟
- ماذا أستطيع أن أفعل؟
- ما الذي لا أستطيع أن أفعله جيدا؟
- ما الذي يريحني؟
- ما الذي لا يريحني جيدا؟

ومن السهل بالنسبة للطفل للواقع من نفسه أن يقول «لا»، فهو لا يشارك الآخرين بكل شيء لمجرد أنهم ينتظرون منه ذلك أو لأنهم يقومون بتلك الأشياء بأنفسهم. كما أنه ليس في حاجة إلى مواد مخدرة حتى يتمكن من التواصل مع أشخاص آخرين.



عامل الحماية «المشاعر»

المشاعر جزء مهم من الحياة. وهي ضرورية للتمكن من البقاء على قيد الحياة. ولا يوجد مشاعر سيئة أو خاطئة. فجميع المشاعر مقبولة. ومن خلالها يتفاعل الناس مع الأحداث في حياتهم؛ عندما يكونون على سبيل المثال مستائين من شيء ما أو عندما يعتقدون أنهم لم ينجحوا بشيء ما، ويشعرون بالخوف.

وبالتالي، فإنه من المهم بالنسبة لكل شخص أن يسمح بجميع مشاعره وأن يأخذها بجدية. كذلك الأمر بالنسبة للأطفال، إذ أنهم في حاجة إلى أشخاص يوضحون لهم كيفية التعامل مع المشاعر بشكل جيد.



عامل الحماية «الأمان من خلال وضع الحدود»

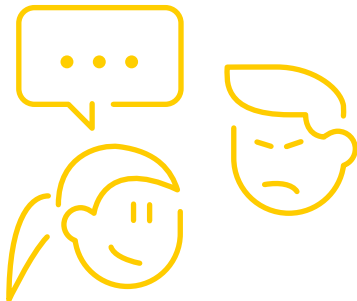
ينشأ الأمان من خلال المصداقية والوضوح. ويتدرب على الوالدين توفير محيط جيد يكبر فيه الطفل.

فمن المتعب بالنسبة للأطفال أن يضعوا جميع حدودهم بأنفسهم. ولذلك، فإن وضع إطار محدد يعتبر أمر يمنحهم الشعور بالأمان. والإطار الجيد يأخذ المرحلة العمرية التي يعيش فيها الطفل بعين الاعتبار (سن الطفولة المبكر، سن دخول الطفل إلى المدرسة، المراهقة ...). وينمو هذا الإطار ويتغير معهم. ويمنح الطفل مساحة كافية من الحرية.



عامل الحماية «القدرة على التعامل مع النزاعات»

يختلف الناس في وجهات نظرهم واهتماماتهم واحتياجاتهم، مما يؤدي في الكثير من الأحيان إلى النزاعات. وحدث النزاعات أمر طبيعي. إلا أن الأشخاص الذين ينظرون إلى النزاعات على أنها تهديد قد يلجأون إلى تناول المخدرات بهدف تجنب هذه النزاعات أو الهروب منها. ويتعلم الأطفال منذ صغرهم من والديهم ومعهم كيفية التعامل مع النزاعات. ولذلك، فيجب على الوالدين ألا يستغلوا موقف قوتهم عند حدوث نزاع ما مع الطفل.



عامل الحماية «الخيال والإبداع»

كل شخص يمتلك الخيال والإبداع. وكل شخص لديه أفكار ووجهات نظر وأحلام خاصة به. ويشعر الناس بالسعادة عندما يصنعون شيئاً ما ويحققون أحلامهم ورؤاهم. ومن «يعمل» فقط، ويعيش وفقاً لتصورات الآخرين دون أن يترك في حياته مكاناً لأحلامه الخاصة، لا يستطيع أن يتطور. وبالتالي، فقد يبحث هؤلاء الأشخاص عن المخاطرة أو يتعاطون المخدرات حتى يستطيعوا الشعور بالسعادة في حياتهم.



عامل الحماية «المتعة والبهجة في الحياة»

المتعة تعني أن أستشعر بحواسي شيئاً يعطيني الشعور بالارتياح. كما أن المتعة تعني الفرح بالأشياء في الحياة اليومية أيضاً. فإن لم يكن ذلك ممكناً، يشعر الناس في الكثير من الأحيان بأن حياتهم مُتعبة ولا معنى لها. وقد يدفعهم ذلك على سبيل المثال إلى تعاطي المخدرات على أمل إيجاد ما ينقصهم في الحياة الطبيعية.

عندما يأتي الأطفال إلى الحياة، تكون قدرتهم على المتعة في الغالب جيدة جداً. إلا أن هذا الشعور يأخذ بالتراجع مع الوقت. ويبدأون بالاعتقاد بأن المتعة تأتي مما تُسوّقهُ لهم الدعايات، ووسائل الإعلام، أو ما يتم اقتراحه عليهم من قبل الوالدين أو الأصدقاء كوسيلة للمتعة.



عامل الحماية «محيط يحفّز التطور السليم»

يحتاج الأطفال بجانب والديهم إلى العالم من حولهم: كروضة الأطفال، والمدرسة، والأماكن العامة، إلخ. فقد يتعرض الأشخاص إلى المرض بسبب الضغوط الشديدة في بعض مجالات الحياة. كما أن من شأن الضغط المستمر، وزيادة العبء، والمضايقة المستمرة أن تؤدي إلى لجوئهم إلى تناول المخدرات. ولكي يتمكن الأطفال من النمو بطريقة سليمة، فإنه من الضروري الحرص قدر المستطاع على أن تكون معظم المجالات في محيطهم مواتية للأطفال.



الوقاية من الإدمان عندما يولد الطفل

أفضل طريقة للوقاية من الإدمان هي البدء بذلك بشكل مبكر قدر المستطاع. ولذلك، فمن المهم أن تحرص النساء الحوامل أو المرضعات على

- عدم تناول المشروبات الكحولية
- عدم التدخين
- عدم تناول أية مادة أخرى يمكن أن تؤدي إلى الإدمان.

مَن يُدخن، أو يتناول المشروبات الكحولية أو أية مواد أخرى، فإنه يؤدي بذلك نفسه وطفله أيضا. وبالتالي، فإن من شأن التوقف عن التدخين وتناول المشروبات الكحولية أن يحمي الطفل من الضرر. ولذلك، يمكنك القيام بالكثير من الأشياء لكي يتطور الطفل بشكل سليم.



الوقاية من الإدمان عندما يكون الطفل في سن مبكر

لا تبدأ الوقاية من الإدمان عندما يبدأ طفلك بتناول مادة مخدرة أو عندما يُظهر سلوكا إدمانيا؛ إذ ترتبط الوقاية من الإدمان بالتربية ارتباطا وثيقا. لذلك، فإن العائلة مكان في غاية الأهمية للوقاية من الإدمان، إذ أن الأشياء التي تجدونها كآباء جيدة وصحيحة، والقواعد التي تسيرون عليها، بالإضافة إلى طريقة تفكيركم، وسلوككم تؤثر جميعها على الطفل بشكل كبير. ولذلك فمن المهم أن...

- تكونوا قدوة لهم.
- تفكروا بسلوكياتكم الخاصة بشكل مستمر.
- ألا تُعوِّدوا طفلكم على سلوك بديل لتلبية حاجة معينة (مثل تناول الحلويات كوسيلة ترضية).
- اكتساب المعرفة الجيدة عن الإدمان.
- خلق محيط صحي يشعر فيه طفلك بالراحة.



أن تكون قدوة

تعني الوقاية من الإدمان في الإطار العائلي على وجه التحديد: أن تكون قدوة. إذ أن الأشياء التي تفعلها أمام طفلك تؤثر عليه أكثر من تلك التي تقولها. كذلك الأمر فيما يتعلق بالتعامل مع المخدرات. إن أردت أن تساعد طفلك، فعليك أن تبدأ مع نفسك. يجب على الوالدين أن يظهروا لأبنائهم كيفية التعامل مع المخدرات بمسؤولية ووعي من خلال تصرفاتهم.

فليس من الكافي أن توضح لطفلك مدى خطورة المخدرات، ولا عندما تخيف طفلك منها. الأفضل هو الحديث عن المسألة بموضوعية وصرحة.

يستطيع الوالدان القيام بالكثير من الأشياء لتعزيز تعلم الطفل على تحمل المسؤولية بنفسه مع الوقت. ولذلك، ساعد ابنك منذ صغره على التمتع بالقدرة على تعزيز شخصيته. فهذه أفضل حماية من الإدمان، لاسيما وأن لسن الطفولة تأثير كبير على شخصيته مدى الحياة.

الوقاية من الإدمان عندما يكبر الطفل

يمثل سن المراهقة أحد أصعب المراحل العمرية في حياة الإنسان. فكل شيء يتغير: الجسد، الدماغ، التفكير، المشاعر، الإهتمامات، الهوايات، إلخ. ففجأة، لم يعد أي شيء كما كان عليه حتى الآن. وأخذت الكثير من الأمور تتغير. ولذلك، فمن المهم أن يحصل الشباب في هذه المرحلة على دعم الوالدين وغيرهم من الأشخاص البالغين (كالمُدربين والمُدربات والأقارب البالغين أو مدربي ومدربات الرياضة).

وتشكل تجربة الأشياء المختلفة وجمع الخبرات جزءا من مرحلة البلوغ. وقد يرغب الشباب في بعض الحالات في تجربة المخدرات أيضا. وهناك العديد من الأسباب التي تدفعهم إلى القيام بذلك.

إن مرحلة المراهقة هي فترة يكون فيها الشباب شديدي الحساسية والضعف. ويمكن للأزمات أن تظهر على سبيل المثال كالتالي:

عندما...

- يلجأ الطفل إلى ألعاب الكمبيوتر والانترنت.
- يجرب العديد من المخدرات.
- يتأثر بالآخرين بسهولة، كوسائل الإعلام، والأقران، والضغط الناجم عن البيئة المحيطة.
- يُقدِّم على المخاطر، كإثبات للجرأة أو خرقا للقواعد والقوانين.

وكثيرا ما يلاحظ الوالدان سلوكيات مثيرة للقلق عند الإبن. فيكتشفون على سبيل المثال:



أن الابن...

- عنيف للغاية.
- لم يعد لديه اهتمام بشيء.
- شديد الخوف ولا يستطيع أن ينام.
- يكذب أو يسرق.
- يبحث عن مغامرات شديدة وخطرة في بعض الأحيان.

وبالتالي، فمن المهم أن يتحدث الوالدان مع ابنهم عن هذه الملاحظات وعن قلقهم إزائها. كما أنه من المهم أن يطلب الوالدان المساعدة إن كانوا في حيرة. ويمكن الحصول على الدعم والمساعدة على السبيل المثال في مراكز الاستشارات المعنية بالعائلات والشباب.

ما الذي يمكنك القيام به إن كان ابنك يتعاطى المخدرات؟

أجلاً أم عاجلاً، فإن معظم الشباب يجربون المخدرات (الكحول، التبغ، الحشيش...). قلماً يستمر الأثرية في تعاطي المخدرات بعد ذلك. وهناك من يتعاطى الكثير من المخدرات لفترة زمنية قصيرة، ثم يتوقف عن ذلك. إلا أنه قد ينشأ عند البعض مرض إدماني يتطلب المتابعة الطبية أو العلاجية.

عندما يتعاطى الشباب المخدرات بشكل منتظم ويعانون من عواقبها، فإنه من المهم أن يحصلوا، هم وأفراد عائلتهم، على المساعدة.



نصائح للوالدين

- استفسر من خلال الأحكام القانونية (قانون حماية الشباب) عن تأثير المخدرات وعواقبها الصحية.
- أعطِ ابنك الحب والتفهُم.
- لا تستسلم إذا أراد ابنك ابتزازك («إذا لم تعطني هذا الآن، فسوف..»).
- إِفْعَلْ ما يمنحك أنت السعادة والارتياح. جدد طاقتك بهذه الطريقة.
- لا تنسَ أبناءك الآخرين وشريك أو شريكة حياتك.
- إِبْحَثْ عن المساعدة، على سبيل المثال في مركز استشارة، أو مع مجموعة للمساعدة الذاتية، أو في مركز لتقديم المشورة بخصوص الإدمان.

أين أحصل على المساعدة؟

للمزيد من المعلومات والنصائح، يمكنك طلب أو تحميل المنشورات، «كيف أحمي ابني من الإدمان؟ معلومات للوالدين» ومعلومات الجيب، «الكحول» و«التبغ»، و«القنب (الحشيش)»، مجاناً على الرابط
[. /sdw.wien/de/unsere-angebote](https://sdw.wien/de/unsere-angebote)

إذا أردت معرفة المزيد حول مختلف أنواع المواد، يمكنك الضغط على الرابط التالي: [/checkit.wien/substanzen](https://checkit.wien/substanzen)

ويمكنك الحصول على المزيد من المعلومات والمساعدة حول كيفية تعزيز صحة طفلك وعائلتك على الموقعين feel-ok.at و mindbase.at.

ويوجد في فيينا العديد من الجهات التي تقدم الدعم والمساعدة للأهالي. بشكل مجاني وسري أيضاً. يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات هنا:

الاستشارات المعنية بالإدمان، العلاج من الإدمان
sdw.wien/adressen

الاستشارات الأسرية
familienberatung.gv.at/beratungsstellen

معلومات بالعديد من اللغات حول الصحة والشؤون الاجتماعية
wien.gv.at/sozialinfo

