



- دليل الوالدين

نبذة عن المسكرات/المواد المخدرة

تؤثر المُسكرات بشكل بالغ على أدمغة الشباب، كيف يحدث ذلك؟

يكتمل نمو أدمغتنا بشكل كامل في سنة الخامسة والعشرين تقريباً، لذلك من الممكن أن يسبب تعاطي المُسكرات خطراً على خلايا الدماغ. تتفاعل أدمغة الشباب التي لم يكتمل نموها بعد بشكل أقوى مع المُسكرات، وهذا يعني أن المُسكرات يمكن أن تؤدي إلى فقدان السيطرة على الشباب. ومن ناحية أخرى قد تؤدي إلى صعوبات في تعلم أشياء جديدة.



يحتوي هذا الكتيب على معلومات، وحقائق، وإرشادات يمكنها أن تساعدك في إنشاء حدود صحية لطفلك فيما يتعلق بالكحول، والمخدرات، والتدخين.

يمكنك قراءة الكتيب بالكامل، أو يمكنك البحث عن صفحات معينة تتعلق بك أو بطفلك المراهق.

المُسكرات أو المخدرات هي وصف مجمع للعقاقير التي يمكن لها تغيير، أو إبطاء، أو تحفيز الحالة العقلية...

ويمكن أن تكون المُسكرات المشروعة في صورة: التبغ، والكحول، والكافيين (القهوة والمشروبات الغازية)، إلخ.

ومن أمثلة المُسكرات غير المشروعة: الحشيش، والهروين، والكوكايين.

لماذا

بصفتك أحد الوالدين، لماذا قد نحتاج إلى معرفة المزيد عن الشباب والمُسكرات؟

بصفتك أحد الوالدين، فأنت لديك دور حاسم في كيفية تعاطي طفلك للمُسكرات

عندما يصل طفلك إلى مرحلة الشباب، من المهم أن تُبدي اهتماماً وأن يكون لديك رأي تجاه المُسكرات. فأنت. بهذه الطريقة تساعد في ضمان صحة طفلك، وسلامته، ونموه.

ويعتبر انتقال طفلك إلى مرحلة الشباب هي فترة جديدة من التجارب والخبرات. كما تعتبر هذه المرحلة هي فترة تطور هوية الطفل واستقلاليته على كل من المستوى الشخصي وعلى مستوى تواجده مع المحيطين به.

كما يعتبر المجتمع جزءاً هاماً وطبيعياً في مرحلة الشباب. ولهذا السبب من المهم أن يقضي طفلك بعض الوقت في الاستمتاع مع أصدقائه. وفي الوقت نفسه، من الضروري أن تعمل على حمايته من الآثار السلبية الناتجة عن تعاطي المُسكرات، بالإضافة إلى أمور أخرى.

الاندفاع والتهور

ما الذي يمكن أن يكون حاسماً في معرفة ما إذا كان طفلك قد يتعرض بالفعل للمُسكرات، ومتى؟

- موقفك من المُسكرات
- موقف الطفل من المُسكرات
- مدى سهولة الحصول على المُسكرات
- ما إذا كانت المواد المخدرة مشروعة أو غير مشروعة
- حالات الضعف التي يتعرض لها الطفل (على سبيل المثال التوتر أو قدرة الطفل على الصمود (على سبيل المثال أن يدافع الطفل عن معتقداته الخاصة ويمكنه أن يقول لا الإخفاقات)
- المستوى العالي من الاندفاع أو التهور. الشباب الذي يتسم بمستوى أعلى من الاندفاع معرضون بشك أكبر لخطر المُسكرات.
- الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى مرحلة التعليم الثانوي

علامات ارتفاع معدل الاندفاع

- السعي وراء الإثارة
- الميل لإصدار ردود فعل متهورة عندما تسيطر عليه حالة قوية من العواطف، على سبيل المثال عندما يكون غاضباً أو متحمساً.
- مواجهة صعوبة في إنهاء المهام لأنه يجدها مملة أو صعبة.

من المهم أن يكون هناك حوار مع الشباب المندفع للغاية. نتحدث معهم عما يعنيه أن يكون الشخص متهوراً، وما هي الأشياء التي قد تكون مفيدة بالنسبة له حتى يوليها اهتماماً أكبر.



نصيحة جيدة

قد يكون من الصعب بالنسبة لك معرفة كيف تقدم الدعم لطفلك بقولك ”لا للمسكرات“. إليك بعض النصائح التي يمكنك تعاطيها عند التحدث إلى طفلك.

1 كن يقظاً

تحدث إلى طفلك وأخبره أنه ليست هناك مشكلة من التوقف والانتباه والتفكير في: ما هي المشاعر التي يشعر بها؟ وأن عليهم أن يستمعوا إلى أنفسهم إذا شعروا بعدم الأمان، أو التوتر، أو الخوف، أو أنهم تحت ضغط فقد تكون هذه علامة أنهم ربما في حاجة إلى الرفض وقول ”لا“.

2 كن واضحاً

في الغالب، لا يعرف أصدقاؤك ما تشعر به. لذلك يجب عليك أن تخبرهم. ولكن أولاً قد تحتاج أن تقول لنفسك: ”هذا قراري وأتوقع أن يحترمه الآخرون“ ثم قل ”لا“ بوضوح. لأنك غالباً ما تحتاج فقط لقول: ”لا، أنا لا أريد القيام بذلك.“، ومن المهم أن تكون صادقاً وألا تختلق الأعذار.

3 لم يفت الأوان أبداً أن تقول ”لا“

يتمتع الشباب الذين لديهم القدرة بحرية اتخاذ قراراتهم الخاصة. ولكن، حتى أولئك الشباب قد يجدوا صعوبة في قول ”لا“ في مواقف معينة. وأحياناً، يكون من الصعب أن نشعر بما هو ”صحيح“ بالنسبة لأنفسنا وحياتنا. ولكن لم يفت الأوان أبداً أن نقول ”لا“. اشرح لطفلك أنه دائماً ما يمكننا الرفض وقول ”لا“ حتى بعد حدوث شيء ما ونقول ”لم يعجبني ذلك حقاً، لن أكرر ذلك مرة أخرى!“

أغلب حالات سوء التفاهم

- تحدث أغلب حالات سوء التفاهم عندما نعتقد أن معظم الناس يقومون بأشياء معينة في حين أنها في الواقع قليلة.
- غالباً ما تساعد حالات سوء التفاهم في فهم سلوك الأطفال والشباب.
- على سبيل المثال، عندما تعتقد أنه من الطبيعي أن تقوم بالشرب في كل عطلة نهاية الأسبوع، فإنك تكون أكثر ميلاً للقيام بذلك.
- ولهذا السبب، من المهم بالنسبة لك ولطفلك أن تقوما بالبحث والتوصل إلى ما هي الحقائق وما هي حالات سوء التفاهم.

الحوار والاتفاقيات

من المهم أن يكون هناك حوار مفتوح مع طفلك حول الظروف التي تتعلق بالمسكرات.

- كن مُبادراً، استمع جيداً، وابقَ على اطلاع.
- اعلم أن معتقداتك وآراءك بشأن الكحول، والتدخين، والمسكرات، وما إلى ذلك تؤثر على الطفل في سن مبكرة وليس فقط في سن المراهقة.
- كن صريحاً بشأن الاتفاقيات التي تجريبها مع طفلك، وما الذي تتوقعه منه.
- وضح لطفلك أنك في أتم الاستعداد دائماً لتقديم المساعدة والتدخل في حالة حدوث مشاكل فيما يتعلق بتعاطي المسكرات، على سبيل المثال في حفلة، وما إلى ذلك.
- تحدث إلى طفلك حول مستقبله أو الانتقال إلى مرحلة التعليم الثانوي. ويمكنك أن تمهد له أن التحول من مرحلة التعليم الأساسي إلى التعليم الثانوي يصحبها العديد من التقلبات، مثل: دوائر الأصدقاء الجديدة، وتوقعاته تجاه التعليم، وثقافة الحفلات، والعلاقات الجديدة.
- تحدث إلى طفلك كيفية الرفض وقول ”لا“ عندما لا تكون لديه الرغبة في المشاركة في شيء ما (راجع مربع: نصيحة جيدة)
- التعاون مع المدرسة وأولياء الأمور الآخرين لضمان وجود إرشادات واضحة بشأن المسكرات والحفلات. حيث من الممكن أن تساعد اتفاقيات المدرسة وأولياء الأمور في توفير الأمان لكل من الآباء والأبناء. كما يساعد التعاون بين أولياء الأمور على الحد من حدوث سوء التفاهم بين والآباء والأبناء.

التشريعات التي تتحدث عن المواد المخدرة

§ ماذا ينص القانون الخاص بالكحول؟

- من غير القانوني بيع الكحول لمن هم أقل من 16 عاماً.
- من غير القانوني بيع أنواع قوية من الكحول بنسبة 16.5% أو أكثر لمن هم أقل من 18 عاماً.

§ ماذا ينص القانون الخاص بالحشيش وغيره من المُسكرات (قانون المُسكرات)؟

- ن غير القانوني إدخال، أو تعاطي، أو بيع، أو شراء، أو تسليم، أو استلام، أو تصنيع، أو معالجة، أو حيازة المُسكرات.

§ ما الذي ينص عليه القانون الخاص بالتبغ وتبغ سنوس والسجائر الإلكترونية؟

- من غير القانوني بيع التبغ لمن هم أقل من 18 عاماً.
- من غير القانوني بيع تبغ سنوس بغض النظر عن عمر المشتري.
- من غير القانوني بيع السجائر الإلكترونية مع أو بدون النيكوتين لمن هم أقل من 18 عاماً.

من التعاطي إلى الإدمان

بصفتك والدٍ لأبنائك، يجب أن تكون على دراية بتعاطي طفلك للمواد المخدرة. تحدث المخاطر عندما يبدأ ظهور المشكلات نتيجة التعاطي. على سبيل المثال: عندما يتسبب تعاطي المُسكرات والمواد الكحولية في عطلة نهاية الأسبوع في التأثير على التركيز والقدرة على التعلم.

يعتبر الانتقال من التعاطي إلى الإدمان أمر يصعب تحديده، وغالباً يكون من الصعب تحديد ما إذا كان تعاطي الشاب للمواد المخدرة قد تطور من التعاطي إلى الإدمان.

يمكننا أن نتعرف على دخول الشاب في مرحلة الإدمان من خلال تغير سماته وخصائصه، على سبيل المثال: عندما تصبح لديه صعوبة في الذهاب إلى المدرسة. كما أن الإدمان أيضاً يؤدي إلى حدوث مشاكل صحية ونفسية. ونحن نبدأ في التعامل مع الإدمان عندما يصبح للتعاطي آثاراً سلبية على الحياة اليومية ويتسبب في حدوث المشكلات.

قد يدرك الأشخاص المحيطين بالشاب أن هناك مشكلة ما قبل أن يتعرف هو بنفسه عليها. لذلك من المهم أن نسعى دائماً لتقديم المساعدة والتوجيه.

كن يقظاً



الشخص
التوتر
الاندفاع
الطبيعة البيولوجية
مرض عقلي



العوامل المحيطة
التاريخ
الثقافة
العلاقات
التشريعات

Figur 1. Tre afgørende elementer ift. brugen af rusmidler.

ما الذي يجب معرفته

عندما تتحدث مع طفلك عن الكحول؟

- يمكن أن يُقلِّل تعاطي الكحول متأخراً لأول مرة من خطر تعاطي الكحول في سنِّ أكبر بشكل أكثر شراهة.
- الشباب الذين لا يتعاطون الكحول أقل عرضة لخطر بدء التدخين أو تجربة المُسكرات.
- الكحول مادة تسبب الإدمان، وتؤدي إلى حدوث الإدمان بشكل أسرع خاصة في فئة الشباب.
- قد يسبب الكحول أضراراً بالغة في المخ والجسم عند شرب 5 وحدات أو أكثر في المرة الواحدة.
- يتسبب الكحول في زيادة خطر الإصابة بحوالي 60 نوعاً من الأمراض بما في ذلك السرطان.
- الشباب الذين لا يتعاطون الكحول أقل تعرضاً للحوادث، والمشاجرات، والجنس غير الآمن أو غير المرغوب فيه، والفشل والإخفاقات.
- يمكن أن يتسبب الكحول في حالة صحية بدنية، واجتماعية، وعقلية سيئة من بين أمور أخرى.

الكحول

إن ارتفاع معدل تعاطي المواد الكحولية له عواقب صحية، وشخصية، واقتصادية. لذلك من المهم بذل جهود وقائية مبكرة، وذلك لأن عادات الشباب في تناول الكحول تشكل أهمية كبرى بالنسبة لعاداتهم في شرب الكحول في المستقبل. حيث أن المراهقين الذين يتعاطون كميات كبيرة من الكحول أكثر عرضة لتعاطي المزيد منه عندما يكبرون مقارنة بأقرانهم من البالغين.

تظهر العديد من الدراسات أن نسبة تعاطي الكحول من فئة الشباب بدأت في الانخفاض داخل الدمارك. وبالرغم من ذلك، لا تزال فئة الشباب في الصدارة فيما يتعلق بشرب الكحول مقارنة بالشباب في البلدان الأوروبية الأخرى. حيث يعتبر تعاطي الشباب للكحوليات بشكل كبير ظاهرة لها جذورها القوية في الثقافة الدماركية المتعلقة بشرب الكحول.

ماذا تفعل بصفتك والد\والدة

- + ضع حدوداً معينة: يشرب الأطفال كميات أكبر إذا سمح لهم أبائهم بذلك.
- + قم بوضع نظام مع طفلك: الشباب الذين قاموا بوضع نظام للشرب مع آبائهم يشربون بكميات أقل.
- + الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً على الأغلب لن يتعاطوا الكحول.
- + التعبير عن إيمانك الراسخ بشروط عدم تعاطي الأطفال تحت السن 1 عاماً للمواد الكحولية.
- + علم طفلك كيفية حساب وحدات الكحول.

الأطفال الذين يعيشون مع آباء

يعتقدون أنه من المقبول أن يشرب

الأطفال الكحول يشربون بكميات أكبر 10

مرات من الأطفال الذين يعيشون مع آباء

يعتقدون أن شرب الكحول خطأً. لكحول

➔ لا تقدم أو تشتري الكحول لطفلك. تقديم الكحول للأطفال في المنزل يزيد من تعاطيهم.

➔ كن على دراية بعادات شرب الكحول الخاصة بك.

➔ احرص على ألا تساهم في عرض المزايا الإيجابية للكحول، على سبيل المثال: أن شرب الكحول يعتبر أمراً ممتعاً ورائعاً.

ممن الجيد أن تعلم

عندما تتحدث مع طفلك عن التبغ والنيكوتين

- استخدام النيكوتين
- يمكن أن يسبب تلفا دائما في الدماغ
- يخفف من القدرة على التركيز
- قد يزيد من خطر الإصابة بالأمراض النفسية، على سبيل المثال الهلع والإكتئاب.

- يزيد التدخين وإستخدام منتجات النيكوتين الأخرى من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الرئة.
- الإستخدام المبكر لمنتجات النيكوتين يمكن أن يكون له تأثير ضار على الوظيفة الإدراكية ومن ضمنها الإنتباه والتحفيز.

- استخدام التبغ في مرحلة الطفولة والشباب يمكن أن يكون له تأثير على تطوير ضبط النفس، بما في ذلك القدرة على تنظيم العواطف والإندفاع.
- كلما كان البدء بتدخين التبغ وإستخدام النيكوتين في سن مبكرة، زاد خطر التعاطي والإدمان على مواد مخدرة أخرى في وقت لاحق.

- يمكن للضغط النفسي والنيكوتين أن يؤثران على بعضهما البعض بشكل سلبي ويعزز كل منهما الآخر. يزيد الضغط النفسي من خطر البدء في استخدام النيكوتين، وعلى العكس من ذلك، فإن زيادة إستخدام النيكوتين لدى الأطفال والشباب يزيد من خطر الإصابة لاحقا بتطوير حساسية مفرطة للضغط النفسي.



إمسح رمز الإستجابة السريع وشاهد الفيديو

” إرشادات عن النيكوتين لأولياء الأمر”

السجائر الإلكترونية، على سبيل المثال سجائر النفخ أو

سجائر ذات إستخدام مرة واحدة

يوصي مجلس الصحة بعدم إستخدام السيجارة الإلكترونية، حيث يوجد حاليا قدر كبير من عدم اليقين بشأن العواقب الصحية المحتملة للإستخدام - خاصة فيما يتعلق بالعواقب طويلة الأمد . هذا يشمل السجائر الإلكترونية، سواء مع أو بدون النيكوتين. بالإضافة إلى ذلك، تحتوي السجائر الإلكترونية على سائل مع منكهات، الذي يدخل إلى الرئتين. نعلم القليل جدا عن محتوى المنكهات، لكننا نعلم أنها ليست صحية للجهاز التنفسي.

التبغ الذي لا يدخن على سبيل المثال سنوس(لفائف

النيكوتين) وأكياس النيكوتين

التبغ الذي لا يدخن يسبب الإدمان بدرجة كبيرة ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، تماما كما يزداد خطر الإصابة بالتقرحات في تجويف الفم مع إستخدام منتجات التبغ الذي لا يدخن والذي يتم امتصاصه عن طريق الفم.

الزجيلة

يحتوي دخان الزجيلة على نفس المواد السامة التي تحتويها السيجارة، كذلك على مواد سامة ناتجة عن إحتراق الفحم. كمية الدخان المستنشق في النفخة الواحدة، تعادل كمية الدخان المستنشق من سيجارة واحدة. وبالتالي فإن كمية الدخان التي يستنشقها الفرد خلال جلسة الزجيلة لمدة ساعة تقريبا تعتبر كثيرة.

التبغ و النيكوتين

إن النيكوتين والتبغ يشكلان خطورة خاصة على الأطفال

والشباب، لأن التبغ يمكنه أن يلحق الضرر بدماغ

الشباب. لا يكتمل نمو الدماغ إلا عندما يبلغ العمر 25 - 30

سنة. حتى ذلك الحين، يكون الدماغ حساسا جدا للمؤثرات

الخارجية على سبيل المثال المواد المخدرة التي تؤثر على العقل

(مجلس الصحة 2023).

إن النيكوتين و التبغ يسببا الإدمان بدرجة كبيرة، يصعب

التوقف عن الإستهلاك بعد البدء.

أن الأثار الضارة للتدخين والتبغ معروفة جيدا، لكن القليل يعلم

عن منتجات النيكوتين المختلفة والمخاطر الصحية الناجمة عن

إستخدامتها. بعض الأمثلة على منتجات النيكوتين: أكياس

النيكوتين، السيجارة الإلكترونية (سيجارة النفخ و سيجارة

ذات إستخدام مرة واحدة) إلخ.

النيكوتين هو مادة سامة يمتصها الجسم عن طريق الرئتين ،

الأغشية المخاطية والجلد. ومن هنا ينتقل بسرعة مع الدم إلى

الدماغ وإلى الجسم كله. في السابق، كان النيكوتين يستخدم

كمبيد زراعي.

ماذا يمكنك القيام به كولي أمر

+ توقع أن لا يدخن طفلك أو يستخدم منتجات النيكوتين الأخرى

+ هيء منزلا خالي من التبغ/النيكوتين، لأنه يمنع الأطفال والشباب

من البدء بالتدخين أو إستخدام منتجات النيكوتين الأخرى.

+ تحدث مع طفلك عن التدخين والنيكوتين.

+ إتفق مع إبنك المراهق على عدم بإستخدام النيكوتين.

+ تحدث مع أولياء الأمر الآخرين عن كيف يمكنك معا تشجيع الشباب

على البقاء خاليين من النيكوتين.

➔ أطفال المدخنين معرضون بشكل كبير للبدء بالتدخين. إذا كنت

أنت تدخن، فلا تدخن بحضور طفلك. وينطبق الشيء نفسه على

إستخدام منتجات النيكوتين.

➔ لا تعطي أو تشتري أبدا السجائر، السجائر الإلكترونية أو أي

منتجات أخرى من النيكوتين لطفلك.

➔ لا تترك السجائر ومنتجات النيكوتين في متناول الآخرين.

ما الذي يجب معرفته

عند التحدث مع طفلك عن الحشيش؟

- الحشيش هو عقار غير مشروع.
- عند تعاطي الحشيش بانتظام، يمكنه أن يظل في جسمك لمدة 4-8 أسابيع.
- يمكن أن يظل الحشيش في جسمك لمدة 6 أيام عن تعاطيه لمرة الواحدة.
- غالباً، يستمر التأثير المخدر للحشيش لمدة تتراوح من -3 4 ساعات. ولكن يستمر التأثير الخفيف لهذه المواد ولا تختفي تماماً إلى بعد مرور 24 ساعة.

- الحشيش هو مادة تسبب الإدمان، وهذا يعني أن تعاطي الحشيش قد يسبب لك إدماناً وستحتاج إلى زيادة الجرعة اللازمة للحصول على نفس التأثير المخدر.

- الحشيش يقلل من التركيز، ويضعف الذاكرة، ويقلل من القدرة على التحصيل العلمي، ويؤثر على القدرة على الحركة بانتظام.

- الحشيش يخدر العواطف، حيث يمكنه التأثير على فو هذا الجزء من الدماغ بما يتسبب بحدوث مشكلات تتعلق بالنمو الكامل للمهارات الاجتماعية.

- يتسبب تعاطي الحشيش في مخاطر قد تحدث على الفور مثل: الإصابة بالذعر، والقلق، والاضطرابات النفسية لدى فئة الشباب الأكثر عرضة لمثل هذه المخاطر.

- مثل تدخين السجائر تماماً، يتسبب الحشيش في تدمير الرئة.

المُسكرات الأخرى

الواقع أن قلة قليلة من الشباب في سن المدرسة يقومون بتجربة المُخدِّرات من نوعية الكوكايين، وحبوب النشوة أو السعادة (إكستاسي)، وما إلى ذلك. وبالتالي فإن من المهم أيضاً على الآباء أن يهتموا بسلوك الطفل وإشاراته.

إن ميول الشباب لتعاطي المواد المخدرة عشوائية وغير منتظمة. وترتبط بعض هذه الميول بمخاطر جسدية وعقلية كبيرة؛ وقد يكون ذلك في شكل تناول دواء أو عقار موصوف لشخص آخر، أو خلط شراب السعال مع الكحول، أو استنشاق أكسيد النيتروز بغرض الوصول إلى التأثير المخدر.

ويزداد الخطر عندما يقوم الشاب بخلط أنواعٍ مختلفةٍ من المواد المخدرة. على سبيل المثال: سوف يؤدي ذلك إلى زيادة خطر المعاناة من نقص الأكسجين ومن ثم الاختناق إذا حدث استنشاق للغاز الموجود في خراطيش الغاز أثناء تعاطي الكحول أو المُسكرات الأخرى.

الآثار الناتجة عن هذه التصرفات تحمل خطورة كبيرة. وعلى هذا النحو، وبصفتك أحد الأبوين يجب أن تكون على اطلاع وأن تستفسر عن الميول السائدة في ثقافة الحفلات التي يحضرها طفلك، أو العلاقات التي يعتبر جزءاً منها.

القنب الطبي

من الجيد أن تعرف عن القنب الطبي

يعتبر الحشيش والقنب الطبي شيئين مختلفين إلى حد كبير على الرغم من أنهما يأتيان من نفس النبات.

كما أنه يمكن تصنيع القنب الطبي من مواد صناعية. ويستخدم القنب الطبي بغرض تخفيف الآلام في بعض الأمراض، ويتم شراؤه وتعاطيه بشكل مشروع عن طريق وصفة طبية من طبيب.

ماذا تفعل كوالد \ كوالدة

+ التعبير عن إيمانك الراسخ بشأن المُسكرات بشكل عام.

+ اقرأ إشارات الشاب وانتبه لأي تغييرات قد تحدث في سلوكه.

+ انتبه إلى العلامات الجسدية والعقلية التي قد تتعلق بتعاطي المُسكرات. على سبيل المثال: احمرار العين، عدم وضوح الكلام، بطء الحركة، انعدام الحماس والإنتاجية، إلخ.

+ انتبه إلى التغييرات في دائرة الأصدقاء.

+ كن على اطلاع واستفسر عن العلاقات التي يكون طفلك جزءاً منها.

الحشيش

وكما هو الحال مع أغلب المواد المخدرة، يتسبب تعاطي الحشيش في الكثير من المخاطر. ومن بين أمور أخرى يتسبب الحشيش في ضعف التركيز، والذاكرة، والقدرة على التحصيل العلمي. وقد يؤدي تعاطي الحشيش إلى العديد من الآثار الجانبية السلبية على حماس الشباب وذهابهم إلى المدرسة، خاصة عند تعاطيه بشكل مستمر وانتظام، مما يجعل الشاب خمولاً وغير مباليّ...

غالباً، ما يكون هناك ارتباط بين تعاطي الكحول والتبغ والمُسكرات. كما أن الشباب الذين يدخنون ويشربون الكحول أكثر عرضة حوالي 7 مرات لتجربة تعاطي الحشيش أكثر من أولئك الذين لا يدخنون ولا يشربون الكحول.

وغالباً ما يقوم الشباب الذين يشربون 5 حصص أو أكثر من الكحول لمرتين أو ثلاث في الشهر بتجربة الحشيش أو أي مواد أخرى مخدرة.

من الجيد أن تعلم

عندما تتحدث مع طفلك عن سوء استخدام الدواء

- سوء استخدام الدواء الموصوف بوصفة طبية يسبب الإدمان بشدة، حتى بعد فترة قصيرة من الاستخدام.
- يستخدم الشباب الدواء الموصوف بوصفة طبية كمخدر.
- يتم إستيراد الدواء من غير وصفة الطبيب بطريقة غير قانونية إلى البلاد وتوزيعها على الأطفال والشباب بنفس طريقة الحشيش والمواد الأخرى.
- يعاقب القانون على شراء وبيع العقاقير الطبية من غير تصريح.
- يمكن أن يكون تأثير الدواء طويل الأمد. يعني أن الخمول/التخدير يسري لعدة ساعات.
- الاستخدام المفرط يؤدي للإدمان ويجب أن يتم التخفيض التدريجي ببطء بمساعدة الطبيب.
- يجب عليك طلب المساعدة من طبيب العائلة أو مركز العلاج من الإدمان، إذا اكتشفت أن طفلك يتعاطى دواء غير مشروع.



إمسح رمز الإستجابة السريع وشاهد الفيديو
”فخ الإدمان“

الإستخدام المختلط

غالبا ما تكون المواد الأفيونية والبنزوديازيبينات جزءا من الإستخدام المختلط، حيث يتم أيضا تعاطي على سبيل المثال الكحول، الحشيش، الأمفيتامين أو الكوكايين. إذا تم خلط الأفيونيات أو البنزوديازيبينات مع مواد مخدرة أخرى على سبيل المثال الكحول أو GHB (مركب كيميائي وعقار) يحدث تأثير تآزري بين المواد. هذا يعني أن التأثير يصبح أقوى بأكثر من الضعف ولا يمكن التنبؤ به. و يمكن أن يؤدي إلى التسمم القاتل، لأن المواد تعمل على تثبيط الجهاز العصبي لدرجة توقف التنفس.

الإدمان

يتعود الجسم بسرعة على المواد الأفيونية والبنزوديازيبينات. هذا يعني أن المرء يحتاج إلى كمية أكبر وأكبر ليحقق نفس التأثير. وبذلك تقوم بزيادة استهلاكك تدريجيا، وهذا يعني أن الجرعة التي يتناولها المستخدم العادي يمكن أن تكون قاتلة لشخص لم يعتاد على العقار. إذا استخدم الشخص العقاقير لمدة طويلة، يصبح من الصعب التوقف عنها، وقد تحدث أعراض الإنسحاب على شكل هلع ، توتر، أرق أو نوبات تشنج. لذلك يجب ألا تتوقف فجأة عن تناول هذه العقاقير ، ويجب أن تتفق مع طبيبك على خطة الإنسحاب التدريجي.

الدواء بوصفة طبية

توصف البنزوديازيبينات كمضاد للهلع واضطرابات النوم. تسمى هذه الحبوب على سبيل المثال روهيبنول وستيزوليد. يتم إنتاجها في المختبرات غير القانونية وفي معامل صناعة الأدوية. تؤثر البنزوديازيبينات على نفس مواد الإشارة في الدماغ كالكحول.

التأثير هو التخدير ويمكن أن تحدث حالات فقدان الوعي بالإضافة إلى مشاكل في التوازن والذاكرة. البنزوديازيبينات تسبب الإدمان بشدة.

ماذا يمكنك القيام به كولي أمر

- + تحدث مع طفلك عن عواقب تناول دواء من غير وصفة طبية.
- + إحتفظ بالدواء الموصوف بوصفة طبية بعيدا عن متناول الأطفال والشباب.
- + تحدث مع طفلك عن شراء وبيع الدواء غير المشروع.
- + توقع أن لا يتناول طفلك دواء لم يوصف له/لها.
- + إقرأ إشارات طفلك وانتبه للتغيرات السلوكية.
- + انتبه للمؤشرات الجسدية والنفسية ، التي يمكن أن تتوافق مع سوء تعاطي الدواء على سبيل المثال الخمول او النشاط المفرط، عوارض الإمتناع من الحصول على العقار إلخ، أو وجود عبوات/علب دواء فارغة في غرفة طفلك أو في الشنطة.

اقرأ المزيد عبر



إمسح رمز الإستجابة السريع واقرأ المزيد عن
”كل شيء عن المخدرات“



إمسح رمز الإستجابة السريع واقرأ المزيد عن
”الحشيش“



إمسح رمز الإستجابة السريع واقرأ المزيد عن
”المخدرات - معجم“



إمسح رمز الإستجابة السريع واقرأ المزيد عن
”المواد الأفيونية“



إمسح رمز الإستجابة السريع واقرأ المزيد عن
”الكحول“



إمسح رمز الإستجابة السريع واقرأ المزيد عن
”فريق الإدمان تحت سن 18“



إمسح رمز الإستجابة السريع واقرأ المزيد عن
”التبغ والنيكوتين“

المساعدة والإرشاد

للحصول على المساعدة والإرشاد ، يمكن للشباب وأولياء الأمر التواصل مع:

Ungekøtøkten i Aarhus Kommune

رقم الهاتف: 89 40 52 00

e-mail: ungekontakten@aarhus.dk

