

## المخدرات – احصل على الحقائق

### مقدمة

إن الهجرة إلى بلد جديد قد تكون صعبة على جميع أفراد العائلة؛ فأولياء الأمور يواجهون تحديات وعقبات عديدة بغياب المؤازرة التي اعتادوا الحصول عليها من أفراد العائلة والأصدقاء. وبالنسبة للأولاد، هناك مشاكل أيضاً، لأن المتطلبات التي على عاتق والديهم تكون أعظم حجماً. من هذا المنطلق تقدم حكومة ولاية فكتوريا معلومات وخططاً معدة لأولياء أمور المراهقين، ليكونوا على استعداد أفضل للتعامل مع مسائل المخدرات. وهدف الحكومة مساعدة جميع أولياء الأمور، بمن فيهم أولياء الأمور المهاجرين، على تفادي مشاكل المخدرات.

### نصائح مفيدة لتفادي هذه المشكلة

إن تجريب الأشياء أمر طبيعي خلال مراحل النمو، وتقريباً يجرب جميع المراهقين الكحول والتبغ؛ في حين يجرب بعضهم المخدرات الممنوعة. إن أفضل الوسائل فعالية لتفادي هذه المشاكل هي التواصل الجيد وبناء علاقة متينة مع الأولاد. وفيما يلي بعض النصائح المفيدة الأخرى.

### كونوا قذوة حسنة

الأولاد معرّضون للمخدرات المسموحة قانوناً كالكحول والتبغ منذ نعومة أظفارهم ويتعلمون من تصرفات والديهم. والأولاد الذين ينشأون مع أولياء أمور يدخنون أو يشربون الكحول يكون لديهم استعداد أكبر لأن يقوموا هم أيضاً بالتدخين وشرب الكحول.

### كونوا على اطلاع

كونوا على استعداد لبحث مسائل المخدرات بانفتاح وصدق. قد يعلم الأولاد أكثر منكم عن المخدرات ومفعولها، لذا حاولوا تقصي الحقائق مسبقاً. ولا تبالغوا بذكر مخاطر المخدرات أو تحاولوا تخويف أولادكم، لأن ذلك قد يوقفهم عن الاصغاء إليكم.

### اصغوا إلى أولادكم

اصغوا إلى مشاكل أو هموم أولادكم، ولا تنفعلوا. فعندما يكون بمستطاع أولادكم التحدث إليكم، يقل احتمال تعرضهم لمشاكل أو اتخاذهم لقرارات طائشة.

### تحدثوا إليهم

تحدثوا إلى أولادكم بشأن الأمور اليومية وكأنهم أشخاص راشدون. فعندما تواظبون على التحدث إلى أولادكم عن المدرسة والأصدقاء والرياضة والموسيقى التي يحبونها، فإنه لن يكون من الصعب كثيراً عليكم التحدث بشأن موضوع حساس كالمخدرات.

### ابنوا علاقة ثقة بأولادكم

يجب أن تأتمنوا أولادكم وتتقوا بهم، وأن لا تشكوا في حكمهم على الأمور. وعادة ما يرغب الأولاد أن يثبتوا لوالديهم أنهم جديرون بالثقة فيما يتعلق بخياراتهم وتصرفاتهم. كذلك فإن التحدث بموضوع المخدرات مع أولادكم لن يثير اهتمامهم بها.

### احرصوا على أن يعلم أولادكم باهتمامكم بهم

أظهروا لأولادكم أنكم حريصون عليهم. حاولوا تفضية وقت ترفيهي مع أولادكم كعائلة.

### اتفقوا على التصرفات المقبولة

خططوا مسبقاً للحالات الصعبة المحتملة وتوصلوا مع أولادكم إلى اتفاق حول التصرفات المقبولة بشأن الكحول والمخدرات. اتفقوا على ارجاع الولد بسيارتكم عوضاً عن تركه يقود سيارته بعد شرب الكحول أو ركوبه سيارة يقودها شخص كان يشرب الكحول. ويتعين أن يشمل الاتفاق قدوم الوالد دون «مشاكل»، وينبغي تأجيل أي نقاش حتى اليوم التالي.

It's our drug problem



## أنواع المخدرات

في حين أن الكحول والتبغ مسموح بهما قانوناً ويعتبران بالتالي أكثر «قبولاً»، فإنهما يمكن أن يشكلاً الخطورة ذاتها وأن يسببا الإدمان ذاته الذي يشكله ويسببه تعاطي المخدرات الممنوعة.

وهناك خمسة أنواع من المخدرات تثير قلق أولياء الأمور هي:

**الهيرويين** – وهو مخدر مسكن للنشاط والحيوية يؤثر على التركيز والتناسق الحركي. يبطله الهيرويين مقدرة الشخص على الاستجابة إلى الحالات غير المتوقعة. إكستازي – ("مخدر الحفلات") يتم تعاطيه كأقراص. يسرع مخدر إكستازي عمل الجهاز العصبي المركزي ويسبب هلوسات.

**الماريجوانا** – وهي عبارة عن أوراق قنب (حشيشة) ممزوجة بتبغ عادي ويتم تدخينها. ورغم أن هذا المخدر ممنوع قانوناً فإن بعض الشبيبة يرى أن أضراره ليست ذات شأن.

**الكحول** – تشمل البيرة (الجنة) والنبيذ والمشروبات الروحية، وهي سهلة الحصول للأشخاص دون سن ١٨ عاماً. والشبيبة معرضون للكحول ويمكن لهم معاقبتها حتى مع تحديد السن القانونية لمشتريها بـ ١٨ عاماً على الأقل.

**التبغ** – رغم أن التدخين له تأثيرات ضارة على الصحة، فإن العديد من الشبيبة يعتقد أن التدخين مدعاة «للتباهي والمفاخرة».

## بعض الإشارات التحذيرية

قد تصعب معرفة ما إذا كان ولدك يعاني من مشكلة مخدرات لأن مفعولها يختلف من شخص إلى آخر. وأحياناً يمكن أن تظهر التصرفات التي تعود أسبابها للمخدرات وكأنها ليست سوى تصرفات مراهقين صعبة.

من التصرفات التي يجب عليك الاهتمام بملاحظتها ما يلي:

- التقلبات الشديدة في المزاج
- البقاء خارج البيت طوال الليل
- التراجع في العلامات والدرجات المدرسية
- الوقوع في مشاكل مع الشرطة أو في المدرسة
- التبدل المفاجيء للأصدقاء
- الحاجة الغامضة للأسباب للنقود.

## ماذا ينبغي أن أفعل إذا اكتشفت أن ولدي يتعاطى المخدرات؟

لا تهلع وتضطرب: اجلس مع ولدك وبحثاً الأمر وحاول فهم ما يجري والمساعدة. إن تجريب المخدرات لا يؤدي بالضرورة إلى مواصلة تعاطي المخدرات أو الإدمان عليها.

أظهر مشاعر القلق لديك: بين لولدك بوضوح أنك تحبه وأن تعاطي المخدرات يمكن أن يؤدي إلى الضرر.

اختر الوقت المناسب: لا تحاول بحث الأمور حين يكون ولدك مخموراً أو تحت تأثير المخدرات. ناقش الموضوع عندما يصبح الجميع في حالة وعي كامل في اليوم التالي.

لاحظ وجود المشاكل لدى الولد: قد يجرب الأولاد المخدرات لأنهم يمرون في مشاكل أو لأنهم بحاجة إلى مساعدة ومؤازرة. حاول أن تعالج المشكلة الفعلية وأن تحصل على مشورة اختصاصي إذا لزم الأمر.

لا تلق اللوم على نفسك: إذا كان ولدك يتعاطى المخدرات فإن ذلك لا يعني أنك فشلت بتأدية دورك كوالد. إن العديد من الشبيبة يمر بأوقات صعبة مهما كان أولياء الأمور حريصين على الأولاد أو مؤازرين لهم.

اطلب مساعدة: لا يمكن معالجة مواضيع المخدرات فعلياً وبالصورة الملائمة كمشكلة تحل ضمن العائلة فقط؛ لذا من المهم الحصول على مساعدة متخصصين. وكلما أسرعت في الحصول على مساعدة كلما كان ذلك أفضل.

## الخدمات

تقدم حكومة ولاية فيكتوريا دعماً مادياً لمجموعة من الخدمات للأشخاص الذين يعانون من مشاكل تعود إلى المخدرات أو الكحول ولأفراد عائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم. وتختلف هذه الخدمات من حيث درجاتها، فهناك خدمات تقديم المشورة لمتعاطي المخدرات وأفراد عائلاتهم (يقدمها موظفون اجتماعيون واختصاصيون صحيون وأخصائيون نفسانيون وأطباء عموميون)، ولا توجد حاجة إلى إحالة لهذه الخدمات. وهناك خدمات اختصاصية، يلزمها إحالة من طبيب عام (كخدمات علاج الميثادون المتخصصة).

وقد تم إعداد مجموعة الخدمات هذه لتلبية المتطلبات المختلفة لمن يحتاجها. فبعض الخدمات تُقدم لأشخاص في منازلهم الخاصة (مثلاً: خدمة معالجة الانطواء في المنازل وخدمة معالجة الانطواء للمرضى خارج المراكز الصحية). وهناك خدمات للمقيمين في المراكز الصحية حيث يسكن المرضى مع مجموعة تخضع للعلاج ويتلقون مساعدة لإعادة تأهيلهم (مثلاً: خدمة معالجة الانطواء للمرضى المقيمين، خدمة إعادة التأهيل للمرضى المقيمين، خدمة الإقامة المدعومة).

هذا وتوجد معلومات أكثر بكثير عن موضوع المخدرات يمكنكم الحصول عليها بالاتصال بالرقم 1800 888 236 أو بزيارة موقعنا التالي على الإنترنت:

[www.drugs.vic.gov.au](http://www.drugs.vic.gov.au)

أو بإمكانكم، إذا رغبت في التحدث إلى شخص يتكلم العربية، الاتصال بالخدمات الاجتماعية العربية في فيكتوريا (Victorian Arabic Social Services) على الرقم 9416 7609 .

«المخدرات هي مشكلتنا جميعاً»