

# كيف تعالجون الامور المتعلقة بالمخدرات مع اولادكم

في عالم اليوم يحتك الكثير من الشباب بتجربة تعاطي المخدرات. وباعتباركم آباء وأمهات قد تجدوا صعوبة كبيرة في التعرف على ما هي أمثل الطرق لمعالجة هذا الموضوع.

ووجودكم في مجتمع متعدد الحضارات قد يضاعف من حدة هذه المخاوف. فعراييل اللغة قد تؤدي إلى اتساع الهوة بينكم وبين أبنائكم المراهقين وإلى صعوبة التفاهم بينكم.

يحصل الشباب على معظم المعلومات التي تتعلق بالمخدرات من أصدقائهم وهي غالباً ما تكون غير صحيحة. أحسن الطرق التي تستطيعون أن تساعدوا بها أبنائكم المراهقين هي التسلح بالمعرفة في هذا المجال. تعرفوا على الحقائق أولاً ثم ناقشوها معهم.



## حقائق عن المخدرات

### ما هي المخدرات؟

المخدرات هي مواد تؤدي إلى تغيير وظائف الجسم والعقل.

وهناك عقاقير قانونية وأخرى غير قانونية. العقاقير القانونية تشمل المشروبات الكحولية، والتبغ، والكافيين، والأدوية. والمخدرات غير القانونية تشمل الماريوانا، والاكستاسي، والأمفيتامين ( "سبيد" مثلاً)، وإل إس دي، والكوكائين، والهيروين.

وتوضع في الغالب قيود على العقاقير القانونية مما يجعل بيعها أو استعمالها أمر غير قانوني. فبيع المشروبات الكحولية والسجائر للأطفال تحت سن 18 سنة، مثلاً، هو شيء غير قانوني.

### المراهقون وتعاطي المخدرات

يتعاطى المراهقون المخدرات لنفس الأسباب التي يتعاطاها البالغون: للاسترخاء، حتى يُقبلوا في جماعة معينة، أو للاستمتاع بأوقاتهم، أو للتغلب على القلق، أو الملل، أو للتغيير.

الكثير من الشباب يتعاطون المخدرات على سبيل التجربة فقط ومن المهم أن نتذكر أن هذا لا يؤدي بالضرورة إلى الإدمان.

ومع هذا، فهناك مخاطر أخرى تترتب على تعاطي المخدرات. فقد يصيب المراهقين الضرر أو يتعرضون للحوادث من جراء السكر أو تعاطي العقاقير.

وقد تكون مشكلة تناول المخدرات، في بعض الأحيان، جزءاً من مشكلة أكبر، كالشعور بعدم الانتماء إلى المجتمع المدرسي، أو المعاناة من مشاكل في البيت، أو وجود صعوبة في التقرب من الأشخاص الذين يشعرون بجاذبيه نحوهم ... إلخ. بعض المراهقين يتعاطون المخدرات للتهرب من عالم مخيف أو لكسر حدة الواقع.

إذا كنتم تعتقدون أن أبنائكم المراهقين يتعاطون المخدرات، فعليكم أن تفكروا في الأسباب التي قد تدفعهم إلى ذلك. تحدثوا معهم عن ذلك وابتحوا عن حلول.

إذا شعرتم بالقلق على أبنائكم المراهقين فلا تتردوا في طلب المساعدة من المتخصصين. وقد يستفيد أبنائكم المراهقون من التحدث مع أحد أصدقاء العائلة أو أحد الأقارب الذين يتقون بهم.

### ما هي خطورة المخدرات؟

تعاطي أي نوع من العقاقير فيه خطورة. وينطبق ذلك بالذات على العقاقير غير القانونية لأنها غالباً ما تكون مخلوطة بمواد أخرى. وهذا يعني أن الشخص الذي يتناول هذه المخدرات لا يضمن نوعية المواد الموجودة فيها ولا درجة تركيزها.

إساءة تعاطي الأدوية قد يسبب خطراً جسيماً أيضاً. وباعتباركم آباء وأمهات، من المهم أن تكونوا على دراية بأنواع الأدوية التي تباع بالروشتة وبدونها، وأن تكونوا على دراية بالآثار الجانبية للأدوية وبأهمية تعاطي الجرعات الصحيحة.

استعمال المواد الأخرى كالبنزين، والصبغ، "المستنشقات" الكيميائية الأخرى مثلاً، قد يكون فيه ضرراً بالغاً أيضاً.

ومع ذلك، فمن المهم أن تتذكروا أن تدخين التبغ وشرب الخمر يؤدي إلى حدوث أغلب حالات الوفيات أو النداي في المستشفيات من مجموع الحالات المتعلقة بتعاطي العقاقير.

## تعاطي المخدرات وشرب الخمر وقيادة السيارات

قيادة السيارات بعد تعاطي العقاقير، أو قيادة السيارات تحت تأثير الخمر حينما يزيد تركيزها في الدم عن الحد القانوني، هي أمور في غاية الخطورة. علاوة على أنها غير قانونية.

المخدرات والمشروبات الكحولية تبطن عملية اتخاذ القرارات وتبطن استجابة الشخص للمؤثرات الخارجية. وتغير أيضاً الطريقة التي يشعر بها، وتؤدي إلى إعطائه إحساس زائف بالثقة بالنفس. وقد يستهون الشخص بالمخاطر المحيطة به ويعتقد أنه يقود سيارته بأمان مع أن الأمر قد يكون، في الواقع، غير ذلك تماماً.

الحد القانوني للمشروبات الكحولية في نيو ساوث ويلز هو :

- \* 05. لحاملي رخص القيادة الكاملة
- \* 02. لمن يتعلمون القيادة (L) ولحاملي الرخص الاحتياطية (P) (شرب أي قدر من الكحوليات قد يسبب وصول تركيز الكحول في الدم إلى نسبة أعلى من هذا الحد)

يتسبب الكحول في إحداث حالة من كل 5 حالات من الوفيات الناجمة عن حوادث السيارات.

والركوب في السيارات التي يقودها أشخاص يكونون تحت تأثير المخدرات هو أمر خطير أيضاً.

## خط الادوية

من الخطر خلط أي نوع من الادوية، بما في ذلك الكحول، بأية أنواع أخرى من العقاقير. إذ أن ذلك يؤدي إلى مضاعفة حدة الآثار الناجمة عن معظم هذه العقاقير. ومن ناحية أخرى قد يؤدي خلط المضادات الحيوية، مثلاً، ببعض العقاقير الأخرى إلى إبطال مفعولها من الناحية العلاجية.

خلط بعض الادوية معاً قد يؤدي إلى تقليل قدرتنا على أداء أبسط الأعمال قليلاً بالغا. خلط الكحول مع المخدرات بالذات، يشكل خطورة كبيرة جداً.

## كيف تستطيعون المساعدة

ان للأباء والأمهات تأثير إيجابي فعال على أطفالهم. تسلحوا بالمعرفة للحصول على الحقائق التي تتعلق بالمخدرات وتحذروا بصراحة مع أطفالكم واستمعوا لهم.

ونزد فيما يلي بعض الوسائل التي قد تجدوا فيها فائدة:

- \* تحدثوا مع أبنائكم المراهقين واستمعوا لهم  
هذا هو مفتاح التفاهم بين أفراد العائلة. وكلما تعرفتم على حياة أبنائكم المراهقين وعلى المخاوف التي تتناهبهم، كلما

سهلت عليكم عملية تحديد المشكلات التي يواجهونها وحلها قبل تفاقمها.

- \* سلحوا أنفسكم بالمعرفة الجيدة عن المشروبات الكحولية والادوية والمخدرات الأخرى  
هذا سيساعدكم على الرد على الأسئلة التي يوجهها لكم أبنائكم المراهقون. وسيساعدكم أيضاً على تكوين وجهة نظر تجاه الموضوعات التي تتعلق بالعقاقير قبل الخوض في مناقشات معهم بوقت كافٍ.
- \* تأكدوا من أن يعرف أبنائكم أنكم تحبونهم وأنكم على استعداد للوقوف بجانبهم دائماً حتى ولو لم تتفقوا معهم في جميع الأحيان على التصرفات التي يتصرفون بها  
سيكون الأبناء أكثر استعداداً لمناقشة مشكلاتهم معكم ومشاركاتكم في المخاوف التي تتناهبهم إذا كانوا يتقون بكم. فلا بدليل للمحبة.
- \* تفاوضوا معاً لوضع القواعد التي تحدد التصرفات المقبولة تحدثوا مع أبنائكم المراهقين عن أنماط التصرفات المقبولة، وأنماط التصرفات غير المقبولة. اثبتوا على رأي واحد، لا يتغير بين يوم وأخر، وتأكدوا من أن يعرف أبنائكم المراهقون تبعات عصيان هذه القواعد.
- \* تعرفوا على أصدقاء أبنائكم المراهقين وعلى آبائهم وأمهاتهم  
يمكن الأباء والأمهات من مساعدة بعضهم البعض عن طريق الالتقاء للتحدث معاً عن مصادر القلق المشتركة، وعن طريق الاتفاق على أساليب موحدة لمعالجة بعض المشكلات التي تواجههم.
- \* كونوا قدوة حسنة  
راعوا أن يكون شريككم للخمر وتعاطيكم للادوية والعقاقير في حدود أمانة ومعقولة.
- \* فكروا في المشكلات قبل وقوعها  
ماذا سيكون جوابكم إذا صرح أبنائكم المراهقون لكم بأنهم شربوا الخمر، أو تعاطوا الحشيش؟ التفكير في مثل هذه الأمور مسبقاً سيساعدكم على معالجة هذه المشكلات في حالة ما إذا نشأت أو في حالة وقوعها.

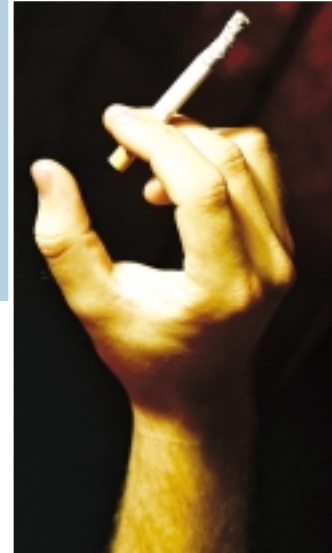


# How to approach drug issues in your family

In today's world many young people come across drugs. As a parent it can be very difficult to know the best way to deal with this.

Being a parent in a multicultural society can add to those concerns. Language barriers can widen the gap between you and your teenager and make communication difficult.

Young people get most of their information about drugs from their friends and often it's inaccurate. One of the best ways you can protect your teenager is to become informed. Find out the facts first and then discuss the issues with them.



## The facts on drugs

### What are drugs?

**Drugs are substances that change how a person's mind or body works.**

There are both legal and illegal drugs. Legal drugs include alcohol, tobacco, caffeine and medications. Illegal drugs include marijuana, ecstasy, amphetamines (eg speed), LSD, cocaine and heroin.

There are often restrictions on legal drugs that can make their sale or use illegal. For example, it is illegal to sell alcohol and cigarettes to children under 18 years.

### Drug use and teenagers

Teenagers take drugs for the same reasons adults do, to relax, to be part of a group, for enjoyment or to cope with stress, boredom or change.

Many young people experiment with drugs but it's important to remember that this does not necessarily lead to the long-term use of drugs.

There are, however, other risks with drug use. Teenagers may suffer harm or have accidents when they are intoxicated or using drugs.

Sometimes, drug problems are part of a much larger problem, like not fitting in at school, difficulties at home, not knowing how to approach people they're attracted to etc. Some teenagers use drugs to shut out a frightening world or to rub off the hard edges of reality.

**If you think your teenager is using drugs, don't panic. Think about why your teenager may want to use drugs, talk with them about it and look for solutions.**

If you are worried about your teenager don't hesitate in getting professional help. It may be helpful for your teenager to talk to a family friend or relative they trust.

### How dangerous are drugs?

Taking any drug is risky. This is especially true of illegal drugs because they are often mixed with other substances.

This means a person can never be sure what's in the drug nor how strong it is.

Misusing medicines can also be very dangerous. As a parent, it's important that you're well informed about over-the-counter and prescription medicines and are aware of such things as side-effects and the importance of the correct dosage.

Using other substances such as petrol, glue and other chemical 'inhalants' can also be very harmful.

**It is important to remember however that the use of tobacco and alcohol lead to the majority of drug-related deaths and hospitalisation.**

### Drug use, alcohol and driving

It's especially dangerous to drive after taking drugs or to drive over the legal alcohol limit. It's also illegal. Drugs and alcohol slow down decision-making and the ability to respond. They can also change the way a person feels and increase confidence. A person may underestimate dangers and think they're driving well when they're not.

In NSW the legal alcohol limit is:

- ◆.05 for fully licensed drivers
- ◆.02 for L and P-plate drivers (drinking any alcohol at all may put a person over the limit).

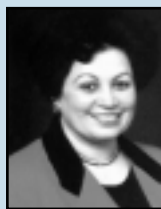
**About one in five fatal accidents involve alcohol.**

It's also dangerous to be a passenger in a car when the driver is affected by drugs.

## Mixing drugs

It is dangerous to combine any drug, including alcohol, with other drugs. The effects of most drugs are intensified, though in some cases, for example antibiotics, the therapeutic effects can be neutralised.

Some drug combinations dramatically reduce our ability to do even simple tasks. Mixing alcohol with other drugs is especially risky.



*“It’s very important that as a community we demystify and destigmatise seeking help. Our children’s health is our priority and it’s important that we don’t feel embarrassed about seeking help when problems arise.”*

**Dr Karima Attia-Soliman**

## How you can help

Parents can have a strong positive influence on their children. Learn the facts about drugs and talk and listen openly to your children. Be careful about your own use of drugs and the message this sends to your children.

### Below are some strategies you may find useful:

#### ◆ Talk to your teenager and listen to them

This is the key to building understanding and trust in your family. The more you know about your teenager’s life and their concerns, the easier it will be for you to pick up a problem before it gets too big.

#### ◆ Get yourself well informed about alcohol and other drugs

This will help you answer questions that your teenager asks. It will also help you work out your own views about drugs well before you have to discuss the issues with them.

#### ◆ Make sure your teenager knows you love them and will always try to be on their side, even if you don’t always agree with their behaviour

They will be more willing to share their problems if they feel they can trust you. There is no substitute for being loved.

#### ◆ Negotiate some rules about okay behaviour

Talk with your teenager about what sort of behaviour is okay, and what’s not. Be consistent and make sure they know what will happen if they break the rules.

#### ◆ Get to know your teenager’s friends and their parents

Parents can help each other by getting together to talk about their worries and by agreeing to handle some problems in the same way.

#### ◆ Set a good example

Keep your own use of alcohol, medicines and other drugs within safe and sensible limits.

#### ◆ Think about problems before they happen

How would you respond if your teenager told you they had too much to drink or had tried cannabis? Thinking about these things in advance will help you to handle these issues if and when they arise.



### Source:

- ◆ Drug Programs Bureau, NSW Health
- ◆ NSW Family Drug Information Kit: Family Booklet, NSW Premier’s Department

