

الوالدون: تعاطي المخدرات وتناول الكحول - الأمور التي يستطيع الأهل القيام بها

لا يمكنكم إجبار أبنائكم المراهقين على التوقف عن تعاطي المخدرات أو تناول الكحول، ولكن هناك بعض الأمور التي تستطيعون القيام بها، لتساعدكم على التعامل مع الوضع ومواجهته بطريقة أفضل.

وقع بمشكلة مع الشرطة أو أصبح مريضاً بسبب المخدرات أو الكحول.

حاولوا التحدث إلى أبنائكم بهدوء وروية عن مخاوفهم، وافهموا منهم ما هي الأمور التي تعجبهم أو لا تعجبهم في تناول المواد المخدرة وكم مرة تعاطوها.

توعية الأبناء الذين يستخدمون المخدرات والكحول حول الطرق الوقائية والأقل خطراً عليهم

إذا كان إبنكم قد بدأ يجرب المخدرات، فمن الأهمية بمكان التأكد من إنه على علم بالطرق الوقائية لتعاطي المخدرات أو الكحول، التي تجنّب تناول كمية مفرطة أو الإصابة بعدوى أو أمراض معدية.

إن العديد من الوالدين يجدون صعوبة في التحدث إلى أبنائهم عن هذه الأمور، خصوصاً إذا كانوا يعارضون بشدة تصرفهم وسلوكهم.

ولكن إذا كان المراهق يتناول مواداً مخدرة فالأجدر به أن يكون واعياً لتفادي الإفراط بتناول الجرعات أو تعريض نفسه إلى الإصابة بعدوى التي تزيد المخاطر الصحية عليه.

قدّموا إليهم نشرات تثقيفية حول استخدام المخدرات والكحول بطريقة وقائية وشجّعوهم على التحدث إلى طبيبيهم عن تعاطيهم هذه المواد.

عندما تخرج الأمور عن السيطرة

إذا كان إبنكم قد أصبح معتمداً على المخدرات أو الكحول فسوف يتغيّر سلوكه. قد تلاحظون بأنه:

- يغضب كثيراً.
- يفقد اهتمامه بأشياء كانت مهمة بالنسبة إليه.
- يسرق بعض الأشياء.
- لم يعد يعتني بنفسه.
- يُحضر معه أشخاصاً آخرين إلى المنزل، يتعاطون أيضاً المخدرات أو يكثرّون من احتساء الكحول.

مشكلة المخدرات والكحول - ماذا يستطيع الأهل فعله؟

أحياناً يتخذ الأشخاص الذين نحبهم قرارات كنا نتمنى لو أنهم لا يتخذونها.

لا أحد يستطيع إرغام شخص على التوقف عن تعاطي المخدرات أو تناول الكحول، بحيث يجب عليه هو أن يتخذ هذا القرار بنفسه.

يقوم العديد من الشبان بتجربة المخدرات وشرب الكحول خلال سنوات المراهقة. وبالنسبة لمعظمهم لن يتحوّل هذا الأمر إلى مشكلة خطيرة، ولكن للأسف، تنشأ لدى بعضهم مشكلة كبيرة.

الأسباب التي تؤدي إلى مشكلة المخدرات أو الكحول

أحياناً تنشأ لدى بعض الشبان مشكلة مخدرات وكحول عندما:

- يكون أفراد آخرون في عائلتهم يتعاطون المخدرات أو يتناولون الكحول بكمية كبيرة فيعتقد الشاب بأن الأمر طريقة طبيعية للتغلب على المشكلات.
- يختلطون مع شباب آخرين يعانون من مشكلات خطيرة من المخدرات والكحول فيميلون إلى الشعور بأنهم أفراد من ضمن هذه الجماعة.
- يعانون من مشكلات كبيرة في حياتهم، كالإحباط النفسي والقلق أو الشعور بحزن عميق يغمّر قلبهم، فيحاولون مواجهة هذه الصعوبات وتحملها فيتعاطون المخدرات أو يتناولون الكحول لتساعدهم في نسيان ألمهم وعذابهم.

أيّ مشكلة؟

يقول الشبان الذين يتناولون المواد المخدرة بأنه لا "مشكلة" لديهم وبأنهم مسيطرون على أنفسهم.

في بعض الحالات قد يكون ذلك صحيحاً، إنما هناك حالات يكون قلق الوالدين فيها محقاً وفي محله. ففي أغلب الأحيان لا يعترف الشاب بأنه يواجه "مشكلة" إلا بعد أن يكون قد

الوالدون: تعاطي المخدرات وتناول الكحول - الأمور التي يستطيع الأهل القيام بها

إسألوا طبيبيكم أو البلدية المحلية عن إسم مرشد يتمتع بخبرة في معالجة مشكلات المخدرات والكحول.

إن المرشدين مجبرين على إحاطة المعلومات الخاصة بعائلتكم بالسرية التامة.

وإذا كان التحدث عن مشكلات إبنكم مع الآباء أو الأمهات الآخرين أو رجال دين وكبار تتقون بهم وتحترمونهم يريحكم، أحياناً يكونون قادرين على مساندتكم ودعمكم.

دائماً إعتنوا بأنفسكم وبصحتكم أيضاً

من الطبيعي أن تحاولوا حلّ مشكلات إبنكم وغالباً ما تتوقف حياتكم أثناء محاولتكم تدبير أمور إبنائكم، ولكن لا تنسوا بان تسوية مشكلات المخدرات والكحول تستغرق وقتاً طويلاً، لذا يتعين عليكم وعلى أفراد العائلة الآخرين المحافظة على صحتكم أيضاً.

- تحدّثوا عن حالتكم الصحية ومشكلاتكم مع الطبيب أو الشخص الذي يشرف على معالجتكم أو الاخصائي في مجال العناية الصحية.
- تعلموا أن تسترخوا.
- حاولوا أن تلجأوا إلى الصلاة والتضرّع إلى الله، أو القيام بتمارين الرياضة الروحية أي اليوغا أو التأمل.
- امضوا أوقاتاً مع أصدقائكم أو أقاربكم الذين يساندونكم ويعاملونكم بلطف.
- حاولوا إدخال نشاطات جديدة تضي على حياتكم السلوى والأمل.

قد تقلقون بشأن أبنائكم الآخرين وكيفية تأثير ذلك عليهم، فإذا كانت هذه الأمور تحدث من المهم جداً أن تضعوا نظاماً وقواعد لمنزلكم وأن تبدلوا كل ما بوسعكم لضمان احترام إبنكم لها ومراعاتها.

يمكن أن تكون قواعد السلوك كالتالي:

- لا يمكنه أن يأتي إلى البيت إذا كان قد يتعاطى المخدرات أو يشرب بكثرة.
 - لا يمكنه أن يحضر معه أشخاصاً آخرين يتعاطون المخدرات أو يشربون بكثرة.
 - ممنوع أن يتصرّف بغضب في البيت.
- اختراروا وقتاً للتحدّث إلى إبنكم بهدوء عن قواعد السلوك هذه وعما سيجري إذا قام بمخالفتها (أنظروا نشرة: "التعامل مع النزاعات").

عندما يُطلب منكم تقديم المساعدة

- يصعب عليكم الإصغاء إلى أبنائكم ومساعدتهم عندما يعترضكم الغضب وتكون مشاعرهم مجروحة، ولكن حاولوا قدر الإمكان وضع مشاعرهم جانباً ولا تذكروا بأهمية أن يشعر إبنكم بأنه ما زال قادراً على اللجوء إليكم طلباً للمساعدة. فقد يكون ذلك خطوة كبيرة له وفرصة جيدة ليحاول تحسين أحواله.
- قوموا بتشجيع إبنكم على حلّ الأمور بنفسه من خلال مساندته ومساعدته، إذ يتعين عليه أن يتعلم تحمّل المسؤولية إضافة إلى التصرف بنفسه لتدبير أموره.

تعاونوا مع بعضكم البعض

- عندما يكون الولد يتعاطى المخدرات فغالباً ما يرغب والداه في التعامل مع المسألة بطريقتين مختلفتين.
- فأحدهما يريد أن يكون قاسياً والآخر رقيقاً.
- حاولوا الإتفاق على الأسلوب الصحيح للتعامل مع إبنكم، فسماعه للكلام نفسه منكمما يسهل عليكما الأمر.

اطلبوا النصيحة والمشورة من أشخاص تتقون بهم

أحياناً تكون مشاركة الآخرين في هذه المسائل صعبة

فالخوف من أن يجلب ذلك العار على العائلة بأكملها يقف حاجزاً أمام إخبار الآخرين عن الموضوع، ولكن من المهم أن تحصلوا على مشورة جيدة.

← النشرات الإعلامية المتعلقة بالموضوع

- علاج المخدرات والكحول
- مشكلات الصحة العقلية والنفسية
- ما هي المشكلات التي تعتبر معقدة؟
- التعامل مع الصراعات

نشرة إعلامية من سلسلة "العلاقات الأسرية الوثيقة" Strong Bonds الوالدون: تعاطي المخدرات وتناول الكحول - الأمور التي يستطيع الأهل القيام بها

لا تنسوا أفراد عائلتكم الآخرين

يمكن أن يشعر الأطفال الآخرون في العائلة بالحقد تجاه الولد الذي يسبب المشكلة:

- وكونه يوِّلد التوتر للجميع.
 - ويتصرف بأنانية.
 - ويستحوذ على الإهتمام الكبير ويحتلّ وقتاً طويلاً للتعامل معه.
 - ويسبب قلقاً عميقاً وهماً كبيراً.
 - ويتطلب الكثير من المساعدة أو المال.
- فقد يشعر الأبناء الآخرون بالغضب ويفكرون بأن والديهم لا يبذلان جهداً كافياً لحلّ المشكلة.
- وأحياناً يحاول الأخوة والأخوات أن يلعبوا دور الأهل مع الشاب أيضاً، كذلك، قد يسيئون التصرف في بعض الأوقات خصيصاً ليلفتوا انتباه أهلهم.

لا تنسوا بأن كل فرد من أفراد العائلة بحاجة هو أيضاً للعناية والإهتمام

- كافئوا السلوك الحسن.
- حاولوا إظهار الإهتمام والعناية للجميع بنسبة متساوية.
- إذا كنتم منشغلين جداً، ففكروا بمن يمكنكم طلب المساعدة من بين أصدقائكم أو أقاربكم الذين تتقنون بهم ويستطيعون الإهتمام بأفراد أسرتهم الباقين.

أخذ فترة استراحة

قد تجدون أنفسكم مجبرين على الطلب من إبنتكم الشاب أن يغادر البيت لفترة إذا كان يخالف قواعد السلوك العائلي وكنتم تشعرين بأن أفراد أسرتهم الآخرين بخطر.

فأحياناً يكون الإبتعاد عن بعضكم البعض وأخذ فترة استراحة مفيداً ويعطي نتائج جيدة.

ولكن يجب محاولة هذا الأمر فقط بعد أن تكون كل الحلول الأخرى قد فشلت. وحتى إذا لم تبقيوا ساكنين تحت سقف واحد، حافظوا على الإتصال فيما بينكم واستمروا بإظهار عاطفتكم واهتمامكم بإبنتكم البعيدة.

إن معرفة الأبناء بأن لديهم عائلة تساندتهم بشكل جيد وتهتم بأمرهم، تحميهم من الغرق أكثر في تعاطي المخدرات وتناول الكحول، وتساعدهم أكثر على التعافي.

← إرشادات من النشرة الإعلامية

- ليس هناك وسيلة سهلة لمساعدة إبنتكم على التوقف عن تعاطي المخدرات أو تناول الكحول إذا كان معتمداً عليهما، إذ يجب عليه أن يتخذ قرار ذلك بنفسه.
- غالباً ما يشعر الشاب بخوف كبير من التوقف عن تعاطي المخدرات بعد أن تكون قد أصبحت جزءاً مهماً من حياته.
- عندما يكون الولد يتعاطى المخدرات، فغالباً ما تختلف الرغبة في التعامل مع هذا الوضع بين الأب والأم. فأحدهما يريد أن يكون قاسياً والآخر لطيفاً. فحاولوا الإتفاق على الموقف الملائم والصحيح مع إبنتكم.
- دائماً إعتنوا بأنفسكم أيضاً، فأنتم وأفراد العائلة الآخرون بحاجة لأن تكونوا بصحة جيدة.

← مصادر مفيدة

معلومات صحية

يقدم لكم موقع الإنترنت التالي روابط لمعلومات حو تأثيرات تعاطي المخدرات وتناول الكحول بلغات متعددة http://www.health.qld.gov.au/multicultural/public/Alcohol_drugs.asp

الخدمة الهاتفية "دايركت لاين" DirectLine

خدمة إرشاد وتوجيه ومشورة وإحالة، على مدار 24 ساعة، خاصة بمشكلات الكحول والمخدرات.

هاتف: 1800 888 236

Strong Bonds
Jesuit Social Services
PO Box 1141
COLLINGWOOD VIC 3066

الخدمات الإجتماعية اليسوعية

هاتف: 03) 9415 8700

بريد إلكتروني: info@strongbonds.jss.org.au

موقع الإنترنت: www.strongbonds.jss.org.au

