

الوقاية من السلوكيات الخطرة لدى الشباب

تم تطوير هذا الكتيّب الوقائي لمساعدة الناجين من انفجار بيروت.

ويهدف إلى معالجتهم من وقع التجربة التي مرّوا بها جرّاء هذه الكارثة وبناء قدرتهم على الصّمود من خلال الابتعاد عن السلوكيات الخطرة. إضافة إلى ذلك، يعتبر هذا الكتيّب أداة توعية بشأن تعاطي المخدرات ونصائح الرعاية الذاتية حول المخاطر الفعلية والأحوال غير المستقرّة في بلدنا.

على الرغم من أنه تم تطوير هذا الكتيّب بعد انفجار بيروت إلا أنه ليس موجّهاً حصرياً إلى الناجين منه بل يتوجّه بشكلٍ عام إلى الأهل والأطفال والمراهقين والشباب الذين قد يعانون نفسياً والذين هم أكثر عرضة للوقوع في الإدمان، وخاصة في مواجهة الصعوبات الناتجة عن جائحة كوفيد-19 والأزمات الاقتصادية.

تم تمويل هذا المشروع من قبل MedNET - شبكة البحر الأبيض المتوسط للتعاون في مجال المخدرات والإدمان لمجموعة بومبيدو، مجلس مجموعة التعاون الدولي الأوروبية المعنية بالمخدرات والإدمان. الآراء الواردة في هذا العمل هي من مسؤولية المؤلف / المؤلفين ولا تعكس بالضرورة السياسة الرسمية لمجلس أوروبا.



قائمة المحتويات

المقدمة



اضطرابات الصحة النفسية وتعاطي
المخدرات والكحول



التركيز على برنامج التعافي من الإدمان
والصحة النفسية في سي. دي. أل. أل.



نصائح وقائية وكيفية التّحدث مع شخص
يعاني من الإدمان



السلوكيات الخطرة التي يواجهها
الشباب وأشكال الإدمان



الإدمان السلوكي



بناء القدرة على الصمود



مواجهة جائحة كوفيد-١٩



ا

المقدمة

شهد بلدنا محناً كثيرةً بدءاً من انفجار بيروت في ٤ آب/أغسطس ٢٠٢٠ وصولاً إلى جائحة كوفيد-١٩.

ومن المعروف أنّ المشاكل النفسيّة إنّما تنتج عن الحرمان، والفقر، وعدم المساواة، والعنف المنزلي، وإغلاق المدارس، والإجهاد الاجتماعي والاقتصادي، وكل ما يأتي بين ذلك.

ومن المعروف أيضاً أنّ الأزمات الاقتصاديّة إنّما تؤثر على رفاه الأفراد وعائلاتهم النفسيّة.

تؤثر التعاسة في الحياة على أركان الرفاه الثلاثة العاطفي والسلوكي والجسدي، وقد يقع الفرد التعيس ضحية الإدمان السلوكي وتعاطي المواد المخدرة على أنواعها.^١

من هنا، صُمم هذا الكتيب ليساعد الأهل، والأطفال، والمراهقين، والشباب في تحسين قدرتهم على الصمود، ومعالجتهم من صدماتهم النفسيّة، وتفادي السلوكيات المحفوفة بالمخاطر.

يقدم هذا الكتيب، من خلال نشر الوعي حول الإدمان، نصائح الرعاية الذاتية من المخاطر وأوجه القصور في بلدنا.

Mental health foundation. Crisis care.2021. ^١

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/c/crisis-care>

WHO. 2011. Impact of economic crises on mental health. ^٢

https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/134999/e94837.pdf

تهدف سيناكل دو لا لوميار إلى تحسين حياة الناس، وذلك من خلال تهيئة جيل شباب أقوى، وعائلات قائمة على أسس متينة، ومجتمع سليم.

إنّ سيناكل دو لا لوميار "سي. دي. أل. أل." منظمة لبنانية غير حكومية، تأسست في العام ٢٠٠٦، وأطلقت بمبادرة تطوعية شغوفة من قِبَل مجموعة أصدقاء آمنوا ملجأ لبعض مدمني المخدرات، مقدّمين لهم الرعاية الصحية الأساسية. ثمّ تطوّرت هذه الرعاية لتصبح مقارنةً شاملةً قائمةً على الأدلّة لتقديم العلاج وإعادة التأهيل.

تلتزم سي. دي. أل. أل. في تطوير وتمكين مجتمعاتنا من خلال تحسين سبل العيش وتفعيل تنمية الأفراد في سبيل مواطنة صالحة.

من خلال برنامج التطوير المجتمعي، نلتزم إنماء مجتمعاتنا عبر تطوير المهارات الشخصية والمهنية للأشخاص وربطهم بمكان العمل

وذلك من خلال شراكة قوية بين القطاعين العام والخاص. كما نسعى جاهدين إلى تمكين الأجيال الصاعدة من خلال تعزيز الوقاية من مخاطر المخدرات، تثقيف العائلات والمجتمعات حول كيفية مواجهة هذه الآفة ومناصرة مجتمع خالٍ من المخدرات. أخيراً، لقد كرّسنا عملنا لسنوات وما زلنا، لمساعدة الأشخاص والعائلات للتغلب على مشاكل الإدمان على المخدرات والكحول وبناء مستقبل أفضل من خلال برامج علاج وتعافي تستند إلى مقارنة متكاملة ومنهج متعدد الاختصاصات مبني على البراهين العلمية والخبرات الحياتية.

بعد حادثة انفجار بيروت، استجينا بشكل فوري لحالة الطوارئ السائدة، ولا نزال نقدّم الدعم النفسي اللازم من خلال مركزنا في بيروت.

ابتدأت المسيرة كرسالة مسيحية معتبرة الحياة قيمة أولية وتضع سي. دي. أل. أل. خدماتها المجانية في تصرف الجميع من دون أي تمييز في الإنتماء الديني، العرقي، الإثني، الجنسي أو الاجتماعي.

أهدافنا المتماشية مع أهداف مجموعة

الأمم المتحدة للتنمية المستدامة:

- تزويد الأشخاص الأكثر عرضة للخطر بإمكانية الوصول إلى الخدمات الصحية والاجتماعية
- خفض مستوى الفقر والبطالة إلى أدنى مستوياتها من خلال رفع مستوى التنمية الاقتصادية وتأمين فرص العمل
- إنشاء مبادرات للتعاون من أجل تطوير حلول إبداعية وطويلة الأمد



مواقفنا وإنجازاتنا

برنامج الوقاية

١٨٥,٣٨٩

برنامج التعافي

(علاج الإدمان وإضطرابات الصحة النفسية)

١١,٧٩٥

برنامج التطوير المجتمعي

٨٣٧

برنامج الإستجابة لحالات الطوارئ

الدعم الطبي: ٩٤٢

المساعدات الإنسانية: ٧,٦٤٦

٨,٥٨٨

مركز يوثل كاب

بعد حادثة انفجار بيروت في ٤ آب ٢٠٢٠، ساهم مركز يوثل

كاب في مار مخايل وحده في دعم

٢٦,٧٠٦

من المتضررين من الانفجار

٢٠٦,٦٠٩

أشخاصاً تم الوصول
إليهم مباشرة في
السنوات الـ١٥ الأخيرة

١- التعافي من الإدمان

- إعادة التأهيل الداخلي - التعافي وإعادة الإدماج
- إعادة التأهيل الخارجي ومتابعة الرعاية



٢- الصحة النفسية: متابعة وعلاج



٣- الطب العام وطب أطفال: متابعة وعلاج



٤- الوقاية



- التوعية على الصحة النفسية
- بناء مهارات القدرة على الصمود والمهارات الحياتية.
- التوعية على تعاطي المخدرات والكحول
- بلا دراغز، موقع الكتروني تثقيفي حول تعاطي المخدرات والكحول (www.baladrugs.com). أُطلق في العام ٢٠١٧ ويستهدف الشباب، والأهالي، ومقدمي الرعاية من أجل نشر الوعي حول الإدمان وتعاطي المخدرات والكحول. ويشكّل منتدى للمناقشة بحيث يقدم شهادات صادقة فعلية ويعرض مجموعة من المعلومات.^٣

٥- التطوير المجتمعي



- بناء القدرات
- إدارة الحالات، وتقديم الاستشارات، والتوجيه
- الإعداد للعمل والتوظيف

٦- المناصرة وإطلاق الحملات



- تهدف هذه المبادرة إلى التشجيع على منح فرص عادلة للأفراد الأكثر عرضة للخطر، ومن يعانون مشاكل إدمان ويخضعون لعلاج، والمعرضين لخطر الإقصاء الاجتماعي، بغية اطلاعهم على أهمية دمجهم الاجتماعي والوظيفي وتوظيفهم.

٧- الاستجابة لحالات الطوارئ



- إنّ سي. دي. أل. أل. هي جزء من شبكة استجابة للكوارث الطبيعية والنزاعات وحالات الحرب.

مقاربتنا المتعدّدة الاختصاصات

تسمح مقاربتنا المتعدّدة الاختصاصات بتقديم سبعة قطاعات من التدخّل لدعم المستخدمين:



الدخول

١

الرعاية الصحيّة



٢

الاستشارة النفسيّة



٣

التمكين الاجتماعي



٤

الدعم القانوني



٥

التوجيه المهني



٦

المتابعة العائليّة



٧

الاستشارة الروحيّة



٢

اضطرابات
الصحة النفسية
وتعاطي
المخدرات
والكحول

لا يمكن تحقيق السعادة في ظل غياب الصحة النفسيّة الإيجابيّة، وهي حالة رفاه يدرك فيها الشخص قدراته الذاتيّة، ويتكيّف مع الإجهاد، ويؤدّي عملاً منتجاً ويسهم في مجتمعه المحلي.

والواقع أنّ العقل السليم يفسح المجال أمام المرونة الإدراكيّة والعاطفيّة، التي تُعدّ أساس المهارات الاجتماعيّة والقدرة على التعامل مع الإجهاد.

ويمكن أن تُؤثّر حالات انعدام الأمن، والأزمات الاقتصاديّة والجائحة على صحّة المرء النفسيّة والعقليّة. ففي هذا السياق، تضعف عوامل الحماية كأنماط الحياة الصحيّة، والبيئة ما قبل الولادة وبيئة الطفولة، في حين تتعرّض عوامل خطر أخرى كالفقر، وتدني مستوى التعليم، وأشكال الحرمان، ومستويات البطالة، وحالات الإجهاد وانعدام الأمان.^٤

WHO. 2011. Impact of economic crises on mental health. ^٤

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

OECD. 2021. [Tackling the mental health impact of covid-19 crisis: an integrated, whole^٥ of society response](https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/tackling-the-mental-health-impact-of-the-covid-19-crisis-an-integrated-whole-of-society-response-0c9a0b/)

<https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/tackling-the-mental-health-impact-of-the-covid-19-crisis-an-integrated-whole-of-society-response-0c9a0b/>

هل يمكن للمرض النفسي والعقلي أن يتعايش مع اضطراب استخدام المواد المخدرة؟

إنّ الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المخدّرات والكحول معرّضون بشكل خاص لخطر الإصابة بواحدة أو أكثر من الحالات الاضطرابية او الامراض المزمنة.

يُعرف التّزامن بين كل من المرض النفسيّ والعقليّ واضطراب تعاطي المخدرات والكحول باسم «الاضطراب المتزامن» (SAMSHA)^١ (إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة العقلية).

يتم أيضًا تشخيص الكثير من الناس المدمنين على المخدرات والكحول باضطرابات عقلية أخرى، بما في ذلك إضطراب القلق والاكتئاب. يطور بعض الناس مشاكل في صحتهم النفسيّة المتعلّقة بتعاطيهم القهري للمخدرات والكحول، وبعض آخر يأخذ الأدوية في محاولة للتخفيف من أعراض اضطراباتهم النفسيّة.

مهما كانت الأعراض التي تظهر أولاً، فمن المهم أن تُعالج كلّها في الوقت نفسه. NIDA^٢ (المعهد الوطني لتعاطي المخدرات).

ما هي الصحة النفسيّة؟

التعريف

الصحة النفسيّة هي حالة العقل السليم. ووفقًا لمنظمة الصحة العالميّة "إنّ الصّحة حالة من اكتمال السلامة بدنيًا وعقليًا واجتماعيًا، لا مجرد انعدام المرض أو العجز".

- الصحة النفسيّة ليست مجرد انعدام الاضطرابات النفسيّة.
- الصحة النفسيّة جزء لا يتجزأ من الصحة؛ وبالفعل، لا تكتمل الصحة بدون الصحة النفسيّة.
- الصحة النفسيّة تتأثر بالعوامل الاجتماعية-الاقتصادية والبيولوجية والبيئية.

^١ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) <https://www.samhsa.gov/>
^٢ National Institute on Drug Abuse (NIDA) <https://nida.nih.gov/>

تحدّد العوامل الاجتماعيّة، والنفسيّة، والبيولوجيّة مستوى صحة المرء النفسيّة التي يمكن أن تتأثّر بساعات العمل الطويلة، والأزمات الاقتصاديّة، وغيرها من العوامل.^٨ ومن المهم جدًا أن يفكّر المرء بشكل إيجابي، وأن يعيش بسعادة. ولا يقلّ تعزيز الصّحة النفسيّة وعلاجها أهميّة عن تعزيز الصحة البدنيّة وعلاجها.^٩

الاضطراب النفسيّ هو متلازمة تتميز باضطرابات في إدراك الشخص، وتنظيم العواطف، أو السلوك الذي يعكس خللاً وظيفيّاً نفسيّاً أو بيولوجيّاً أو في عمليّات النمو الكامنة وراء الأداء النفسيّ والعقليّ.

تتعدّد الاضطرابات النفسيّة ولسوء الحظ لا يعرف الناس عاقبة الكثير عنها والتي غالبًا ما تكون مصدرًا للوصم والتهميش. على سبيل المثال، اضطراب تعاطي المخدّرات والكحول الذي يُعرف بالإدمان، هو اضطراب عقليّ غالبًا ما يتمّ الخلط بينه وبين الانحراف أو نقص التّعليم أو ضعف الشخصية. إنّما اضطراب تعاطي المخدّرات والكحول هو مرض مثل أي مرض آخر، ولكنه مرض سلوكيّ بطبيعته.



Centers for disease control and prevention. (CDC). Learn about mental health. January ^٨ 26, 2018. <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>
^٩ World health organization.(WHO) Mental health strengthening our response. March 30, 2018. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

المؤشرات التنبيهية اطلب المساعدة في حال شعرت بأي من الأعراض التالية:

- تغيّرات ملحوظة في عادات النوم أو النظام الغذائي
- النقص في الرعاية الشخصية
- تغيّرات في المزاج تترافق مع تغيّرات جذرية في المشاعر
- الانعزال الاجتماعي أو انعدام الرغبة في ممارسة الهوايات
- مشاكل في الذاكرة، والتركيز والنطق والتفكير العقلاني
- ازدياد التأثر بما يُسمع، ويلمس، ويشم، ويُرى
- اللامبالاة والنقص في التحفيز
- عدم القدرة على الانخراط في بعض النشاطات
- انعدام التواصل مع الذات أو المحيط
- التفكير غير المنطقي، واعتقاد غريب بامتلاك قوى استثنائية
- الخوف من الآخرين والتشكيك بهم، يصحبه قلق شديد
- سلوك غريب وغير معهود
- تغيّرات غير اعتيادية في مستوى الانتاجية، على سبيل المثال: علامات مدرسية متدنية ورسوب، أو الانقطاع عن ممارسة الرياضة¹

ما هو الإدمان؟

تعريف الإدمان

الإدمان عبارة عن اضطراب ذهني مزمن ، يغيّر طريقة عمل دماغ الفرد وأعضائه الأخرى، وقد يؤدي ذلك إلى آثار جديّة وضارة. وتستمرّ هذه الآثار لفترة طويلة، حتى بعد تلقي العلاج. ويُعدّ الإدمان اضطرابًا يمكن الوقاية منه وعلاجه.¹

¹ Warning Signs of Mental Illness. Retrieved 18 May 2021, from ¹

<https://www.psychiatry.org/patients-families/warning-signs-of-mental-illness>

¹¹ The science of addiction. National institute on drug abuse (NIDA). July 2020 ¹¹

<https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction>

يَتَسَمُّ الإدمان سريريًا بخمسة مؤشرات هي:

١ فقدان السيطرة

٢ الرغبة الشديدة - الخرم
(عدم القدرة عن الامتناع عنه)

٣ النشاط القهري

٤ التعاطي المستمر

٥ (على الرغم) من تبعاته
١٣ ١٢

Addiction tous concernés. ^{١٢}
Comprendre les differents
types d'addictions. W.
Lowenstein and L. Karila.
(2017). <https://www.mgefi.fr/sites/default/files/articles/mgefi-addictions-livret.pdf>

Les 5 C de l'addiction. ^{١٣}
Apprendre a eduquer.
(2020) [https://
apprendreaeduquer.fr/les-
5c-de-laddiction-et-laddict-
arbre-laurent-karila/](https://apprendreaeduquer.fr/les-5c-de-laddiction-et-laddict-arbre-laurent-karila/)

أنواع الإدمان

وفقًا للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسيّة

- إدمان المواد
- الإدمان السلوكي

عوامل خطورة الإدمان

إنّ العوامل التي تساهم في الإدمان هي:

- **العوامل الوراثيّة:**
حالة الضعف الوراثي تجاه الإدمان وتوريث الاستعداد إليه.
- **سمات الشخصيّة:**
المهارات، والمعرفة، والتحفيز، والمرض النفسي.

• **العوامل البيئية:**
الإدمان المبكر على المواد، أو المشاكل العائلية، أو الضغوطات من الأقران، أو الصدمات النفسية.

• **العوامل الاجتماعية:**
سهولة الحصول على المواد، والإعلانات، والعزلة الاجتماعية، والأزمة الاقتصادية.^{١٥١٤}

أسباب تعاطي الأشخاص للمخدرات^{١٧ ١٦}

- الشعور الغامر بالسعادة والثقة والطاقة
- القلق الاجتماعي، والاكئاب، والإجهاد
- الضغوطات التي يتعرّضون لها من أجل التحسّن في المدرسة، أو العمل أو الرياضة
- الفضول، والضغوطات من الأقران، وعوامل خطر أخرى.

تبعات الإدمان

إنّ مستويات التأثير الثلاثة هي كالتالي:

- **المستوى الفردي:** المرض الجسدي، والنفسي والعقلي، والتسرّب المدرسي، وفقدان التركيز، وعدم احترام الوقت، وكسر القواعد، وفقدان معنى الحياة، والعيش في ظل النبذ
- **المستوى العائلي:** التفكك الأسري، والمشاكل القانونية، والمشاكل المادية، وحالة التوتر المستمر في المنزل، والمواقف الحرجة
- **المستوى الاجتماعي:** خسارة الصداقات، والوصم الاجتماعي والأحكام المجتمعية، والسجل الإجرامي، والتشجيع الخارجي، وفقدان ثقة المجتمع المحلي بالفرد

Families for addiction recovery. What are the risk factors? 2021. ^{١٤}
[https://www.farcana.org/understanding-addiction/risk-factors/
Clinical Barcelona Hospital University. Addictions. 2021. https://www.clinicbarcelona.^{١٥}
org/en/assistance/diseases/addictions/causes-and-risk-factors](https://www.farcana.org/understanding-addiction/risk-factors/Clinical-Barcelona-Hospital-University-Addictions)
Why do adolescents take drugs? National institute on drug abuse. (NIDA). January ^{١٦}
2014. [https://nida.nih.gov/publications/principles-adolescent-substance-use-disorder-
treatment-research-based-guide/frequently-asked-questions/why-do-adolescents-take-
drugs](https://nida.nih.gov/publications/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment-research-based-guide/frequently-asked-questions/why-do-adolescents-take-drugs)
Drugs, brains, and behavior: the science of addiction: drug misuse and addiction. ^{١٧}
National institute on drug abuse. (NIDA). July 2020. [https://nida.nih.gov/publications/
drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction](https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction)

المؤشرات التنبيهية تساعدك المؤشرات الواردة أدناه على التدخّل ودعم الآخرين وتجنّب الإدمان

المظهر الخارجي: رائحة غير اعتيادية على الملابس، نقص في الرعاية، قلة النظافة، وجه محمّر أو متورّد، تغيّر جذري في الوزن، سيلان الأنف، كدمات غريبة على الذراعين أو الساقين

العادات الشخصية: مشاكل ماديّة، تهوّر في القيادة، تفادي التواصل البصري، إقفال باب غرفة النوم أو الدرج أو الخزانة، الخروج كل ليلة، اتّصالات هاتفية سرّية، تغيّر عادات الأكل والنوم

المشاكل السلوكية لدى المراهقين: تغيّر في العلاقات مع أفراد العائلة أو مع الأصدقاء، عدم الاستقرار المزاجي أو العاطفي، سلوك صاخب وأخرق، حزن واحتئاب، إرهاق، عدم التواصل، سلوك عدائي وعاضب، إحباط، عدم التركيز، أرق، فرط النشاط، الاختفاء لفترات غير اعتيادية من الزمن، تغيير مجموعة الأصدقاء

مشاكل متعلّقة بالمدرسة أو بالعمل: عدم الاهتمام بالعمل المدرسي، غياب التحفيز لممارسة الهوايات والرياضة، انعدام المسؤولية، الشكوى من المعلّمين أو الزملاء في العمل، الإبلاغ عن التسمّم، انخفاض مستوى الأداء الأكاديمي، تفويت المحاضرات أو التغيّب عن المدرسة، متاعب في المدرسة أو مشاكل قانونية

وقائع حول الإدمان في لبنان

لجأ بعض الأشخاص إلى العلاج الذاتي بسبب القلق والإجهاد الناتجين عن الوضع المعيشي في لبنان، جرّاء الأزمة، أو الجائحة، أو الانفجار، وقد اعتمدوا آليات تكيف كالكحول، والمخدّرات، والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر.

وقد ازداد تعاطي هذه المواد لقدرتها على مساعدة الأشخاص على النوم بشكل أفضل، إذ ارتفع معدّل تعاطي نبتة السالفيا في مخيمات اللاجئين في لبنان، وقد اسيء استخدام الوصفات الطبيّة للمهدّئات وبيعها بشكل غير قانوني.

٣

التركيز
على برنامج
التعافي من
الإدمان والصحة
النفسية في
سي. دي. أل. أل.

تتعدّد المؤسسات الداعمة للأشخاص الذين يعانون الإدمان في لبنان، وتندرجُ سي. دي. أل. ضمنها. وتتمتّع كلٌّ منها بقيمتها وأهدافها ومقاربتها الخاصّة، لكنها تتشارك الغاية نفسها. نسَلطُ في هذا الكتيّب الضوء على قصة سيناكل دو لا لوميار وبرامجها على مدى السنوات الخمس عشرة الأخيرة، هادفين بذلك إلى تزويدكم بالمعلومات حول ماهيّة عملنا، لتتمكّنوا من طلب المساعدة إن احتجتم إليها.

نموذج ومقاربة الإدمان في سيناكل دو لا لوميار

نموذج سي. دي. أل. أل. للتعافي من الإدمان وعلاجه
إنّ الرّكائز الثلاثة التي تمّ إنشاؤها خلال ١٥ عامًا من عمل سيناكل دو لا لوميار هي:

- المبادرة الروحية المسيحيّة
- العلاج الشامل المتعدّد الاختصاصات
- هيكلية المجتمع العلاجي

تتمثّل الأهداف بما يلي:

الرّزانة البيولوجية النفسية والاجتماعية

نحن نساعد المدمنين على الامتناع الكليّ عن المخدّرات أو الكحول أو النشاطات الإدمانية. وبما أنّ عيش حياة متّزنة من الناحية الجسديّة، والنفسية والاجتماعية يشكّل تحدّيًا، ترانا نناضل كي نساعدهم على بناء قناعاتهم ومبادئهم الخاصّة ليعيشوا حياة قويّة وسعيدة.

حقّ العيش الأخلاقي

استناداً إلى خبرتنا التي تصل إلى ١٥ عامًا، وجدنا أنّ عيش حياة صحيّة واخلاقية من أكثر التّحديات صعوبة. إذ أنّ تحوّل المرء إلى شخص محترم، وشفاف، ونزيه، يهتمّ بالأخريين قد يكون أمرًا بالغ الصعوبة في حالة الإدمان. لذا نعمل مع المدمنين كي يتخطّوا ذواتهم ويبلغوا هذه الهويّات الجديدة والإيجابية.

المسار الاجتماعي المهني المتوازن

نعلمّ المستفيدين كيفيّة تنظيم حياتهم اليوميّة من خلال مهارات تقنيّة ومهنيّة جديدة. إذ إنّ برنامج إعادة الدمج لا يستقبل باستقبال المستفيد ما لم يكن موظّفًا بدوام كامل أو ملتحقًا ببرنامج دراسي. فمن شأن هذه الخطوة أن تضعّ المستفيد في مواجهة ظروف واقعية مزوّداً بمجموعة من المهارات الجديدة.

نموذج يوث كاب في سي. دي. أل. أل.

نموذج مستدام للصحة والحياة الكريمة للشباب وتعزيز سبل العيش

عمدت إدارة سي. دي. أل. أل. إلى تطوير نموذج يوث كاب بناء على خبرة فريق سي. دي. أل. أل. في السنوات الماضية، والحاجة الحديثة والملحة للبنانيين (في ظل الأزمة). وهو برنامج يركّز على تسهيل إمكانيّة الوصول إلى الخدمات الاجتماعية والصّحية والتعليمية وخدمات التنمية للشباب داخل أسرهم، بينتهم الدراسيّة ومجتمعهم.

تتبع الأهداف الرئيسية لنموذج يوث كاب من صميم مهمة سي. دي. أل. أل. في بناء قدرات الشباب ليصبحوا أفراداً مزدهرين وإيجابيين في مجتمعهم.

تندرج خدمات يوث كاب ضمن أربعة برامج: التعافي (الصحة النفسيّة والإدمان) والوقاية والتنمية والاستجابة لحالة الطوارئ. الأزمات المتعددة، آثار انفجار بيروت، وآثار جائحة كوفيد-19، دفعت سي. دي. أل. أل. إلى إفتتاح أول مركز يوث كاب لها في بيروت وقدمت علاجات في الصّحة النفسيّة للأطفال والشباب والبالغين متجاوزة دعمها في الصّحة النفسيّة للأشخاص الذين يعانون من الإدمان.

يتوسّع برنامج الوقاية ليتخطى مناهج تعاطي المخدرات والكحول والمهارات الحياتيّة إلى تعزيز مهارات المرونة، والتّوعية حول الصّحة العقلية وأنماط الحياة السّليمة التي تستهدف الطلاب ومقدمي الرعاية داخل المدرسة والجامعة والمجتمع المحلي.

تستهدف تنمية القدرات قبل حلول الأزمات، الفئات الأكثر ضعفاً وكذلك المحرومين حديثاً من الشباب والنساء في بلد يشهد تزايداً في مستويات الفقر والبطالة.

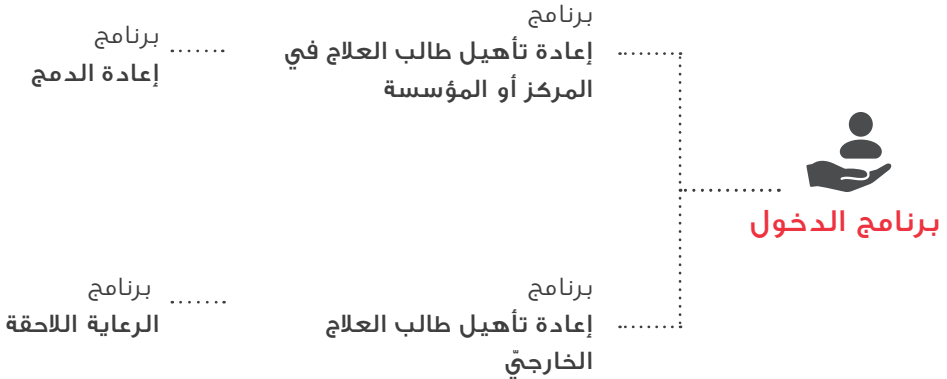
كاستجابة فوريّة لإنفجار بيروت في ٤ آب ٢٠٢٠، تقدّم سي. دي. أل. أل. خدمات في طب الأطفال، والصّحة العامة، وتوزيع مواد الإغاثة الأساسيّة والدعم الدوائي للعائلات المتضرّرة من الكارثة.

علاج الصّحة النفسيّة

ترتكز علاجات الصحة النفسيّة على ما يلي:

- العلاج النفسي
- الأدوية
- الاستشفاء وإزالة الموادّ المخدّرة والساقمة
- مجموعة الدعم
- خطة المساعدة الذاتية
- دعم الأقران
- علاجات أخرى مثل العلاج بالفن^{١٨}

مراحل برنامج سي. دي. أل. أل. لإعادة التأهيل



National alliance on mental illness. 2021. Treatments^{١٨}
<https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments>
Mental health america. 2021. Mental health treatments^{١٩}
<https://mhanational.org/mental-health-treatments>

التركيز على عملية الدخول

إن مرحلة الدخول هي جهة التواصل الأولى

تحفّز سيناكل دو لا لوميار برامج وخدمات
إعادة التأهيل التي تُؤدّي إلى التعافي الدائم
وتفسّرها



يتم اختيار مقدّمي الطلبات من خلال اجتماعات فردية
يُنَاقش خلالها التاريخ الطبي، والنفسي، والاجتماعي،
والقانوني، والعائلي



يُتخذُ القرارُ بشأن تقديم العلاج خارجياً أو في المؤسسة أو المركز
استناداً إلى حاجات الفرد وغاياته واستعداده الشخصي



يبدأ مسارُ العلاج المُخطّط له بعملية إزالة المواد المخدّرة
والسُموم بإشراف طبيّ في قسم الطب النفسي داخل
المستشفى.



ما الذي يمكنك فعله إن احتاج أي شخص

تعرفه إلى المساعدة؟

هل تعرف أحدًا يعيش هذه المعاناة؟
هل عانيت تعاطي المخدرات أو الكحول؟
هل جرّبت المخدّرات لكنك ترغب في حماية نفسك؟

سيرافقكم هذا الكتيّب على درب الشفاء. يمكنكم الاتّصال بنا والتحدّث مع خبراءنا والحصول على نصائح قيّمة.

إن الوصول إلى المعلومات أصبح أمرًا سهلًا، لكنّ المعلومات الكاذبة قد تشكّل عاملاً خطيراً وسلبياً.

لقد جمّعنا بعض المعلومات الموثوقة وحملناها على موقع baladrugs.com الإلكتروني، يمكنكم الاطّلاع عليها باللغتين الانكليزيّة والعربيّة، وتجدون فيها الأجوبة الصحيحة والخبراء المناسبين.

إن لم تحصلوا على جميع الأجوبة التي تحتاجون إليها حتى الآن، يمكنكم البحث عن مواقع الكترونيّة موثوقة أخرى تؤدّي مهاماً مشابهة، مثل:

- المعهد الوطني لتعاطي المخدّرات <https://www.drugabuse.gov/>
- مركز أبحاث سياسات الأدوية التابع لمؤسسة – RAND <https://www.rand.org/well-being/justice-policy/centers/dprc.html>
- إدارة خدمات تعاطي المخدّرات والصحة العقلية (SAMHSA) <https://www.samhsa.gov/>
- Drugs.com

جهات الاتّصال بسيناكل دو لا لوميار

إنّ فريق الخبراء لدينا متوفر:

من الإثنين حتى الجمعة - من الساعة 9 صباحاً حتى 5 مساءً

خط المساعدة 311 211 81

مكتب الدخول: 937 478 09 / 746 446 71

٤

نصائح وقائية
وكيفية التحدث
مع شخص
يعاني من
الإدمان

تحدّثوا مع أولادكم مبكرًا، إذ إنهم أكثر عرضة للوصول إلى المخدّرات من خلال أشخاص يثقون بهم مثل أفراد العائلة أو الأصدقاء.

ثقّفوهم وبيّنوا لهم عواقب أفعالهم. أطلعوهم على ثقافة المخدّرات وأظهروا لهم قلقكم حول سلامتهم ورفاههم وحمائيتهم.

كيف تتحدّث إلى أولادك عن المخدّرات والكحول

١. تشارك المشكلة:

إن كنتم تشكّون في أنّ ولدكم مدمن، تحدّثوا مع شريككم، إذ إنّ التربية عمل لا يقتصر على الوالدة فحسب، بل يطال الوالد أيضًا. ناقشا الأمر معًا، وتشاركا ما تعرفان وقلقكما، واتّبعنا نهجًا موحدًا في مساعدة ولدكما.

٢. تقييم المشكلة:

إن تأكّدت من معاناة ولدكم من هذه المشكلة، فكّروا في اللجوء إلى منظمات مختصة، أو أي مرجع آخر، أو اطلبوا الاستشارة، أو الجأوا إلى استراتيجيات داعمة. لا تتردّدوا في طلب مساعدة الخبراء.

٣. ما يفترض بكم قوله:

• **عبّروا عن قلقكم.** لا تتهموهم، بل شاركوهم مخاوفكم ومعلوماتكم معهم.

• **كونوا دقيقين.** لا تخفوا أيّ شيء عنهم. اشرحوا شكوككم وأدلتكم.

• **جهّزوا أنفسكم لردّة فعلهم.** قد يتصرّف أولادكم بدفاعيّة ويتهمونكم بانتهاك خصوصيّتهم. لا تجيبوهم بأسلوب عدائي، بل ابقوا هادئين ولا تحكموا عليهم.

• **تذكّروا موقفكم من المسألة.** قبل أن تبدأوا المحادثة، تذكروا آراءكم حول مشكلة المخدّرات، وتشاركوها مع أولادكم. أخبروهم عن رأيكم وأظهروا لهم قلقكم الحقيقي والصادق. خذوا بعين الاعتبار الأسباب الأربعة لتعاطي المخدّرات للمناقشة: للشعور بالتحسّن، لأداء أفضل، لتتلائم مع المحيط، لتجربة جديدة.

ما يجب فعله وعدم فعله في فترة التدخل

ما يجب فعله:

- اختاروا المكان والزمان المناسبين لإجراء المحادثة.
- إبدأوا بذكر المشاكل التي تسببها المخدرات. جهزوا أمثلة ملموسة ودونوها. فعلى سبيل المثال يفضل أن تقولوا لهم "لم يعجبني ما قلته عندما كنت تحت تأثير المخدرات، لقد أذاني كلامك، ولم تكن تعني ما قلت."
- أخبروهم أنك لن تحكموا عليهم. بدلاً من ذلك، أخبروهم عن قلقكم عليهم وأطلعوهم أنكم تودون مساعدتهم. ثم ذكروهم بتبعات تعاطي المخدرات، ووضحوا لهم سلبياتها.
- امنحوهم فرصة التكلّم. ففي النهاية أنتم تجرون حديثاً معهم لا تلقون محاضرة عليهم.
- شجّعوهم على طلب العلاج، وانصحوهم بأن يلجأوا إلى اختصاصي ثم أخبروهم بأنكم ستبقون إلى جانبهم لدعمهم طوال الطريق.
- اتّصلوا بفريقنا في سيناكل دو لا لومبار، أو بمؤسسة مختصة، أو بطبيب للحصول على نصيحة.

ما لا يجب فعله:

- لا تتكلّموا معهم وهم تحت تأثير المخدرات
- لا تطرحوا عليهم أسئلة مغلقة مثل "هل ما زلت تتعاطي المخدرات؟"، أو "ألا تنظن أنك ترتكب خطأ؟"
- لا تسمحوا لهم بإشعاركم بالذنب لتعطوهم المال، إذ إن ما تفعلونه يصبّ في مصلحتهم
- لا تجيبوا على اتّصالاتهم في وقت متأخر من الليل، لا سيّما عندما يتعاطون المخدرات. ضعوا حدوداً، واحموا أنفسكم.
- لا تتعاطوا المخدرات معهم لإظهار تعاطفكم معهم أو مواساتكم أو فهمكم لهم، أو ثقتكم بهم، لأنهم يحتاجون إلى دعمكم وقوّتكم. يجدرّ بهم أن يدركوا أن تعاطي المخدرات بهدف الإحساس بالانتشاء والاستمتاع بالحياة أمر غير مقبول.

٥

السلوكيات
الخطرة التي
يواجهها
الشباب
وأشكال الإدمان

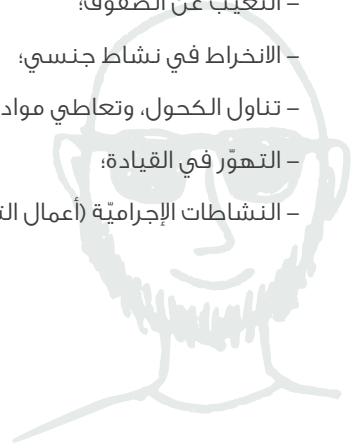
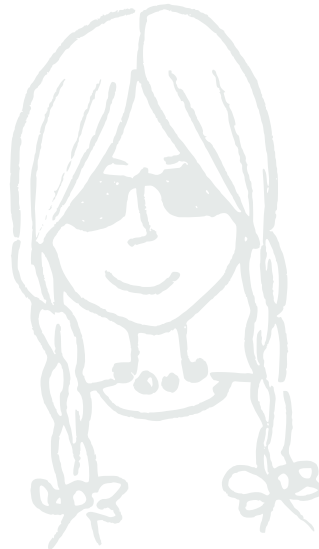
سلوكيات الشباب الخطرة

يُعدّ اكتشاف الحدود والقدرات جانبًا بالغ الأهميّة من جوانب تشكيل الهويّات. يحتاج الشباب إلى المخاطرة لإكتشاف أنفسهم. وفي العادة تبلغ مرحلة الاكتشاف تلك أقصاها بين عمر ١٤ عاماً والـ ١٦ عاماً، لتختلفي بشكل تدريجي في مرحلة البلوغ.

وتكون هذه المرحلة صعبةً بالنسبة إلى الأهل لكنّ الشباب ينجذبون إلى هذا النوع من النشاطات. فيتمثّل التحدي بالتالي بأن يحمي الأهل أولادهم في المواقف المؤذية فيما يمنحونهم استقلاليتهم.

تشتمل المخاطر الأكثر شيوعًا التي قد تواجه الشباب على الأمور التالية:

- الانخراط في شجارات؛
- التغيّب عن الصفوف؛
- الانخراط في نشاط جنسي؛
- تناول الكحول، وتعاطي مواد الإدمان، والتدخين؛
- التهور في القيادة؛
- النشاطات الإجراميّة (أعمال التخريب، والتعدي على ممتلكات الغير، وغيرها).



عوامل الخطر

- صغر سن الأم عند الولادة؛
- تجارب الطفولة السلبية؛
- تدني المستوى الاجتماعي الاقتصادي؛
- تأثير الأصدقاء السلبي؛
- طلاق الوالدين أو انفصالهما؛
- حماية الوالدين المفرطة، والتعلق الضعيف بهما؛
- التنمر والاضطهاد؛
- مشاكل سلوكية في الطفولة؛
- سهولة الحصول على الكحول والسجائر؛
- أعراض الاكتئاب؛
- تدني تقدير الذات وحس الانتماء إلى المدرسة؛
- مشاكل عاطفية؛
- سوء معاملة الأطفال وإهمالهم؛
- مستوى التعليم؛
- شرب الكحول وتعاطي المخدرات خلال فترة الحمل؛
- العيش في أحياء محرومة اقتصادياً واجتماعياً؛
- تجريب المخدرات؛
- تدني الالتزام الديني؛
- التفكير في الانتحار، ومحاولة الانتحار؛
- مشاكل صحية عامة؛
- ارتفاع مستوى إيذاء النفس؛
- نقص الدعم والوعي النفسيين؛
- التعرض إلى العنف والإساءة في مرحلة الطفولة؛
- ضعف رقابة الأهل على الولد^١

١١

Bozzini, A., Bauer, A., Maruyama, J., Simões, R., and Matijasevich, A.(2021). Factors associated with risk behaviors in adolescence: a systematic review

التصنيف

العنف هو "الاستخدام المتعمّد للقوة الجسديّة، سواء للتهديد أو للإيذاء الفعلي، ضد النفس أو ضدّ شخص آخر أو ضد مجموعة أو مجتمع، وقد يؤدّي إلى إصابة، أو وفاة، أو ضرر نفسي، أو سوء النمو، أو الحرمان".^{٢٢}

يتخذ العنف ثلاثة أنواع:

- **العنف الموجّه ضدّ الذات:** إلحاق الأذى بالنفس المتعمّد، بما في ذلك الوفاة^{٢٣}
- **العنف بين الأفراد:** العنف بين الأشخاص، مثل عنف الشريك أو في مكان العمل. وقد يكون بدنيًا، أو جنسيًا، أو نفسيًا، وقد يحصل في العائلة أو في المجتمع المحلي. على شكل سوء معاملة الأطفال، وإيذاء المسنّين، والعنف بين الشباب، وغيرها^{٢٤}
- **العنف الجماعي:** ترتكبه مجموعة كبيرة ضدّ أفراد من أجل تحقيق غايات سياسيّة، أو اقتصاديّة أو اجتماعيّة، مثل الحروب، والإرهاب، وانتهاك حقوق الإنسان.^{٢٥}

Definition and typology of violence. WHO. 2021 ^{٢٢}

<https://www.who.int/groups/violence-prevention-alliance/approach>

Self-directed violence and other forms of self-injury. CDC. September 2019. ^{٢٣}

<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandsafety/self-injury.html>

What is violence? Safer spaces. 2021. ^{٢٤}

<https://www.saferpaces.org.za/understand/entry/what-is-violence>

Collective violence. WHO. 2002. ^{٢٥}

https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/factsheets/en/collectiveviolfacts.pdf

عوامل الخطر

يساعد هذا النموذج البيئي الاجتماعي على فهم أفضل لعوامل العنف وأسبابه.

- **على مستوى الفرد:** تحديد التاريخ البيولوجي والشخصي من أجل تفسير السلوكيات. الاندفاع، والنقص في التعليم، وتعاطي المخدرات، والتاريخ السابق من الاعتداءات وسوء المعاملة

- **على مستوى العلاقات:** التحري عن العلاقات الاجتماعية مع الشريك، وأفراد العائلة.

– في حالة العنف الشريك وسوء معاملة الأطفال، قد تؤدي مشاركة المنزل مع المعتدي إلى زيادة فرص العنف

– في حالة العنف بين الشباب، يكون الأفراد أكثر عرضة للنشاطات السلبية نتيجة تأثير الأقران.

- **على مستوى المجتمع المحلي:** التحقق والتدقيق في المجتمع المحلي، مثل المدارس، وأماكن العمل، والأحياء السكنية. ويمكن أن يؤدي كل من الإتجار بالمخدرات، والعزلة الاجتماعية، والبطالة، وتعدد الجنسيات، والفقر إلى ارتفاع مستوى العنف في ذلك المجتمع المحلي.

- **على المستوى الاجتماعي:** ينظر المستوى الأخير في العوامل الاجتماعية الواسعة النطاق مثل الأعراف الثقافية التي تستخدم العنف لحل المشاكل، والمجتمعات حيث يهيمن الذكور على النساء والأطفال، والمواقف التي يُعتبر فيها الانتحار خيارًا ولا يمكن الوقاية منه. وتشتمل العوامل أيضًا على الصحة، والتعليم، والاقتصاد، والسياسات الاجتماعية.^١

**ممكن تفادي العنف بهدف تأمين
حياة سليمة وسالمة للجميع**

تعاطي المواد المسببة للإدمان

في مرحلة الشباب، يميل الأشخاص إلى تجربة سلوكيات جديدة وخطرة واكتشافها، مثل تعاطي المواد المسببة للإدمان، وشرب الكحول أثناء القيادة، والنشاطات الجنسيّة، والعنف، والانتحار.

قد تتركّ المؤثرات العقليّة أثراً على صحّة متعاطيها وقدراته العقليّة.

وقد يبدأ الإدمان لدى البعض كتجربة أو فضول بين الأقران قبل أن يتحوّل إلى نشاط اعتيادي، أما لدى البعض الآخر، فقد يبدأ من خلال جرعة دواء وصفها له أحد الأصدقاء أو الأقارب، مثل الأفيون.

مراحل الإدمان (مثال الإدمان على الكحول)

١. **تناول الكحول:** ينطوي الكحول على مخاطر مشابهة لمخاطر المخدّرات، ولكن يمكنك أن تتمتّع به باعتدال.

٢. **إساءة استخدام الكحول:** يُعتبر الشرب إلى حدّ الثمالة أو "السكر" إساءة لاستخدام الكحول.

٣. **تعاطي الكحول:** تُعتبر حالة الشرب إلى حدّ السكر الدوريّة تعاطياً.

٤. **الإدمان:** عندما يحتاج جسمك إلى الكحول، ويؤدي الامتناع عن شرب الكحول إلى أعراض الانسحاب.



تعاطي الكحول

يشكّل شرب الكحول قبل بلوغ سنّ الـ ٢١ خطراً على نموّ الدماغ، ويجب أن يمتنع الأطفال عن الشرب حتى مع أهاليهم^{٢٧}. ولا تتوقّر أيّ حالات يفترض فيها بالطفل أن يشرب الكحول، ثقافيّة كانت أو طبيّة.

آثار شرب الكحول المفرط:

قد يؤثّر شرب الكحول على القدرة على السيطرة على النفس وعلى الذاكرة، والتنسيق الجسدي. ويمكن أن يسبّب الشرب المفرط، إن لم تكن مدرّكاً لتبعاته، تشوّشاً في الرؤية، وتلعثمّاً في الكلام. كما يجدرُ بالإنسان أن يتفادى بعض المخاطر كالشرب أثناء القيادة.

Age 21 minimum legal drinking age. Centers for disease control and prevention. (CDC) ^{٢٧} September 3, 2020.

<https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/minimum-legal-drinking-age.htm>
Underage drinking. Why do adolescents drink, what are the risks, and how underage ^{٢٨} drinking be prevented. National institute on alcohol abuse and alcoholism. (NIAAA) January 2006, volume 67. <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/AA67/AA67.htm>

“

مرحباً، اسمي ر، كنت بعدني بالمدرسة لَمَّا بَلَّشْتِ أَشْرَبِ الكحول. كنت أنا وأصحابي نشتريون من أيّ محلّ. لَمَّا نشرب كُنَّا نحسّ بالسعادة والحماس والابتهاج الكبير. وكنت كلّمَا شربت حسّ بالراحة والاندماج والتكيّف. وقتاً، ما كنت عارف إنّو هيدي هي المرحلة يللي بَلَّشْتِ فيا إدمان الكحول. وكنت بأغلب الأوقات حسّ بالانتشاء، مش بالسكر، بس لَمَّا يكون الإنسان عم يشرب ما بيقدّر يفرّق بين الاحساسين. رغم حالة السكر يللي كنت فيا، كنت اركب سيّارتي وأنا بالكاد قادر إمشي وسوق تروح على البيت. بأغلب الأوقات سوق بسرعة كبيرة بس تحسّ بالإثارة. لَمَّا اشرب كنت افقد عقلي وقدرتي على إنّي اتّخذ قرارات منطقيّة. وكان استيقاظي من النوم بعد ليلة مثل هيك ليالي رهيب. كنت بالكاد اقدر اترك التخت، وريحتي كانت مقرفة وكنت حسّ بإرهاق ووجع راس لا يَحْتَمَل وغيثان وتعب.. كنت أشمئز من نفسي، وبَعَدْتِ ناس كثير عني وأذيتن، بس ما كنت قادر وقّف شرب أبداً. ومرّت الأيام، ومن دون ما أنتبه تفاقمت حالتي وصرت بالعشرين عم كافح لعيش حياة صحيّة.

”

“

لم أكن أعلم أنني أتعاطى الكحول، ولم أفكر قط أنه قد

يؤدّي بي إلى الإدمان

”

القنب



القنب:

إنّ القنب واحدٌ من أكثر المخدّرات غير القانونيّة استخداماً. يحدو متعاطٍ واحدٍ للماريجوانا من أصل عشرة مدمناً، أمّا من يبدؤون بتعاطيها قبل سنّ الـ ١٨ عاماً فترتفعُ نسبةُ إدمانها لديهم إلى متعاطٍ من أصل ستّة.^{٢٩} وقد يزيد تعاطي الماريجوانا المطوّل حدّة الذهان والفصام لدى البعض.^{٣٠}

تخلّف الماريجوانا تأثيراً على:

- النموّ العقلي
- الذاكرة والعواطف
- التعلّم والوظيفة المعرفيّة
- مدى الانتباه
- اتّخاذ القرارات
- وقت التنسيق وردّ الفعل

مصدر القنب

يأتي القنب على شكلين من المخدّرات:

- **الماريجوانا:** يتمّ استخلاصها من أوراق النبتة المجفّفة
- **الحشيش:** يتمّ استخلاصه من مادّة تشبه اللّب من جذع النبتة

^{٢٩} Marijuana and Public Health.

<https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects/addiction.html>

^{٣٠} CDC. 2017. Marijuana fast facts and fact sheets.

<https://www.cdc.gov/marijuana/data-statistics.htm>

يتمّ لفّها على شكل سيجارة أو تدخينها عن طريق النارجيلة، أو تخميرها كالبشاي، أو مزجها مع الطعام.

آثار القنب الجسديّة والنفسية

تؤثّر نبتة القنب على وظيفة الدماغ، وتسبّب ثغرات في الذاكرة، وفي التعلّم، وفي الحكم، وفي التنسيق.

على المدى القصير: تشوّش في الرؤية والسمع، واضطراب في النوم، احمرار العينين، ارتخاء العضلات، ازدياد الشهية ومعدّل دقات القلب.

على المدى الطويل: تؤثّر على الرئتين ومجرى الهواء، وتضعف جهاز المناعة. تؤدّي بعض النتائج إلى التدقّر، وجنون الشك والاضطهاد، والقلق، والهلوسة، والارتعاش ما يتطلّب رعاية طبيّة.

إن القدرة على تحمّل القنب تدفع ببعض الأشخاص إلى تعاطي أنواع أخرى من المخدّرات ليبلغوا شعور النشوة نفسه.

قد تخفي المشاكل مؤقتاً بالنسبة إلى البعض، لكنّهم قد يلجؤون إلى تعاطي مخدّرات أقوى عندما يفقد القنب "فعاليّته".

أعراض انسحاب القنب

صُنِّفت نبتة القنب مادةً مسببة للإدمان نتيجة أعراض الانسحاب الناتجة عنها والتي تشمل:

- الأرق
- سرعة التأثر
- القلق
- رغبة شديدة في تعاطيه تمتدّ على أيام أو أسابيع

الاستخدام الطبي للقنب

لم تتم الموافقة على استخدامه لأغراض طبيّة إذ إنّهُ يحتوي على حوالي ٥٤٠ مادة كيميائية مثل مادة رباعي هيدرو كانابينول THC ، والكانابيديول CBD .
تُعطي هاتين المادّتين للأشخاص الذين يعانون من أمراضٍ مميتةً.
قد تدوم آثارها السلبية وتتخطى منافعها، لا سيّما في حالة الأمراض غير المميتة مثل الغثيان ونوبات الصرع^{٣٣ ٣١}

Cannabis (marijuana) and cannabinoids: what you need to know. National center for^{٣١} complementary and integrative health. (NCCIH). November 2019.
<https://www.nccih.nih.gov/health/cannabis-marijuana-and-cannabinoids-what-you-need-to-know>
^{٣٢} Is marijuana safe and effective as medicine? NIDA. July 2020.
<https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/marijuana/marijuana-safe-effective-medicine>
^{٣٣} Is marijuana medicine. CDC. March 2018.
<https://www.cdc.gov/marijuana/faqs/is-marijuanamedicine.html>

مرحباً، اسمي د، كنت التقى مع مجموعة من أصحابي لندخّن الحشيش بعد المدرسة. وتطوّرت بسرعة هيدي التجمّعات وصارت عادة. فصرنا نروح على المدرسة لندخّن ونرجع على البيت. بعدين سيطر الحشيش على حياتي فصرت دخّن. روح على المدرسة، دخّن وارجع على البيت.... بمرحلة لاحقة ما عدنا نروح على المدرسة ولا نرجع على البيت. فجأة صرت حسّ بشعور غريب. كنت مضطرب طول الوقت وحسّ بوجع راس قوي إذا ما دخّنت أو أجّلت تدخين الحشيش، كأنو شي سيطر عليّ.. أما الجزء الأسوأ من هيدي التجربة، فكان الشعور بالقلق ما عرفت شو مصدره وكيف إتخلّص منو. ففكّرت إنّو تدخين الحشيش ممكن يريحني، بس الموضوع صار أسوا. كنت مقصّر في دراستي، حتى لمّا حاولت أدرس كان عليّ أعمل مجهود كبير لأقدر ركّز في الامتحان أو إتذكّر المعلومات يلي درستا. شعرت إنّو كلّ المحيطين فيّ رح يتخرّجوا من الجامعة بوقت كنت واقف محلّي من دون أي تحفيز أو اهتمام لأنهي أيّا شي.



الكوكايين

إنّ الكوكايين من المنشّطات القويّة المسبّبة للإدمان. وغالبًا ما يخلط تجّار المخدّرات الكوكايين بمواد أخرى كمنشاء الذرة، أو بودرة التالك، أو السكر^{٣٤}

مصدر الكوكايين

يتمّ استخلاص هذه المادّة من أوراق نبتة الكوكا.

طريقة التعاطي

- يمكن تعاطي مسحوق الكوكايين عن طريق استنشاقه بالأنف، أو حقنه، أو فركه باللثة
- يمكن تسخين أحجار الكوكايين، المعروفة بالكراك، وتدخينها أو استنشاقها

آثاره

- يمنح شعورًا قويًا بالسعادة والطاقة؛
- يسبّب انزعاجاً جسديًا، مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم، وتسارع دقّات القلب، وحركة دائمة، وفقدان الشهية، واضطرابات في المعدة، والأرق.
- يمكن أن تسبّب حالة الانتشاء شعورًا بالاكتئاب، والعصبية، والإرهاق، والرغبة بتعاطي المزيد.

^{٣٤} NIDA. Cocaine. 2021.

<https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/cocaine>

إنّ الانسحاب هو عملية التوقّف عن تعاطي الموادّ المسبّبة للإدمان أو الامتناع عن السلوكيّات المسبّبة للإدمان أو تقليص تعاطيها. ^{٣٥} ونتيجة لتقليص التعاطي، قد تظهر أعراض الانسحاب في أيّ وقت أيّ خلال بضع ساعات أو بعد عدّة أيّام:

- مزاج متعكّر وحزين مصحوب بتغيّرات فيزيولوجية

- الإرهاق

- أحلام قريبة من الواقع ومزعجة

- أرق أو فرط النوم

- زيادة الشهية

- تأخّر النمو النّفسي الحركي أو اضطرابه

- معاناة في المجالات الاجتماعية والمهنية

- شعور حاد بالكسل والاكئاب

- التفكير في الانتحار والسلوك الانتحاري.

والجدير بالذكر أنّ هذه الأعراض لا تُنسب إلى حالات طبيّة أخرى. كما أنّ معظم الأفراد الذين يعانون اضطراب تعاطي المنشّطات يختبرون أعراض الانسحاب في مرحلة معيّنة. ^{٣٦ ٣٧}

Addiction withdrawal symptoms. Health direct. April 2020. ^{٣٥}

<https://www.healthdirect.gov.au/addiction-withdrawal-symptoms>
Commonly used drugs chart. NIDA. August 2020. ^{٣٦}

<https://www.drugabuse.gov/drug-topics/commonly-used-drugs-charts#cocaine>

Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth edition. DSM-5. 2013. PDF ^{٣٧}

آثار التعاطي المتكرّر

- سرعة التآثر
- اضطرابات في المزاج؛
- عدم القدرة على الشعور بالمتعة؛
- الاكتئاب؛
- الهلوسة؛
- جنون الشك والاضطهاد؛
- الغضب، والعدائيّة والقلق؛
- زيادة مستوى التحمّل، ما يعني أنّ الشخص يحتاج إلى المزيد من الكوكايين ليصل إلى مرحلة الانتشاء.

باختصار، يُعتبر الكوكايين مادّة خطيرة لا يمكن التنبؤ بنتائجها لأنّها قد تُؤدّي إلى سلوكيات محفوفة بالمخاطر وإلى العنف. وبما أنّها ترتبط بمزاج الإنسان وصحّته فقد تفضي بك إلى تعاطي جرعة مفرطة.





أنا ن، عمري عشرين سنة. ما فكّرت بحياتي إنّو اتعاطى المخدّرات أو حتى جرّبها. كانت حياتي حلوة كثير: أهلي رائعين منحونني الرعاية والحنان، ومجموعة أصدقائي رائعة، وأدائي بالمدرسة كان مميز فقصدت جامعة مرموقة جدّاً. كانت حياتي جيّدة جدّاً. كنت اضر مع أصدقائي واتسلّى واستمتع بحياتي. مرّة خبّرني صديقي إنّو جرّب الكوكايين بحفلة كُنّا بالعادة نشارك فيها وإنّو حبّ هيدا المخدّر لأنّ حسّ بالسعادة. لما رحنا على الحفلة مرّة ثانية، راح صديقي يتعاطى الكوكايين ورافقتو. كانت منشّطة وشعرت بسعادة ما اختبرتا من قبل وزادت دقات قلبي. دام الشعور لفترة طويلة. انتهت الحفلة وكنت منتشي فقررررر ما ارجع على البيت لأنّو أهلي رح يستغربو حالتي إذا شافوني. وقتنا فهمت إنّو عملت شي مش مقبول بالنسبة إليّ وأخفيت الأمر عن أهلي وحسيّت بالخلج. ثاني نهار، حسيّت بتعب كثير وبغثيان وبإحباط. في

عطلة نهاية الأسبوع، رحنا على الحفلة جديدة، وراح صديقي من جديد يتعاطى وقرّرت رافقو حتى أشعر بالسعادة نفسا من جديد. بما إنّي حسيتّ بفرح من قبل تعاطيت مرّة ثانية. ما بذكر شو صار بعد ما تعاطيت، كل يللي بعرفو إنو وعيت الصبح قلقان وحسيتّ بتعب جسديّ ما عرفت إذا كان ناتج عن دقات قلبي المتسارعة أو عن التعب. صراحةً، حسيتّ بخوف وقرّرت ما اتعاطى أبداً. أنا محظوظ إنّي وقّفت قبل ما ائذي حدا لما كنت منتشي أو بالحفلة أو عم سوق سيّارتي. وزمطط إنني ما تعاطيت جرعة زائدة. أنا محظوظ لأنّو استدركت طبيعة الكوكايين يلي ما بتتوقعا وتأثيرها المضرّ والخارج عن

السيطرة.



السالفيا



تُعتبر مادة السالفيا مخدّرًا ترفيهيًا، مثل المهلوسات الأخرى. لم تتم الموافقة على استخدامها الطبي، ولا تخضع للمراقبة.^{٣٨}

مصدر السالفيا

السالفيا ديفينوروم هي نبتة شبيهة بالنعناع، تنبت في جنوب المكسيك. ويخلف السالفينورين أ الرئيس أعراضًا في أقل من دقيقة واحدة، من خلال تغيير تركيبة دماغك الكيميائية ليولد هلوسات قد تدوم حوالي الـ ٣٠ دقيقة.

طريقة التعاطي

- مضغ النبتة أو شرب السوائل المستخلصة منها
- تدخين الأوراق المجفّفة عن طريقة لف سيجارة
- استنشاقها عن طريق النارجيلة
- استنشاق بخار النبتة

آثار السالفيا الجانبية

- الهلوسات وتقلبات المزاج
- التعرّق
- ارتباك الحواس، كسماع الألوان ورؤية الأصوات
- خطر القيادة تحت تأثيرها

آثار السالفيا الجانبية الطويلة الأمد

لا نعرف الكثير حول الآثار الجانبية طويلة الأمد، ولكن إليكم بعض الآثار المعروفة:

- اضطراب في التعلّم والذاكرة والكلام
- عدم استقرار الوزن والصحة النفسية
- القلق، والاكتئاب والأفكار الانتحارية^{٣٩}

Salvia. National institute on drug abuse (NIDA). May 13, 2021. ^{٣٩}
<https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/salvia>



الميرفين

الهيروين مخدّر قويّ يسبّب الإدمان، وقد ازداد تعاطيه ونسبة الوفيات بجرعة زائدة منه بشكل كبير. ويمكن أن تؤدي إساءة استخدام الأفيون الذي يتم وصفه كمسكّن للألم إلى الانتقال إلى الهيروين بسبب تشابه آثار المادّتين وأسعار الهيروين المعقولة.^٤

مصدر الهيروين

يُستخلص من بذور نبات خشخاش الأفيون، وهي النبتة نفسها التي يُصنع منها المورفين.

طريقة التعاطي

يمكن حقن الهيروين، أو شمه أو تدخينه، وتزداد خطورته عند مزجه بأنواع أخرى من المخدّرات.

آثار تعاطي الهيروين

- يضعف الذاكرة والقدرة على اتّخاذ القرارات
- يؤثّر على مراكز الألم، والمتعة، والتنفس
- يُبطئ معدّل دقات القلب ووظيفة الرئتين
- جفاف الحلق والحكاك
- الغثبان والتقيؤ
- احمرار الجلد، والشعور بالثقل في الأطراف
- الوفاة

NIDA. 2021. ^٤
What is heroin?
<https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/heroin>

آثار التعاطي المطوّل والمفرط

يمكن أن يسبّب التعاطي المطوّل لهذه المادة المسبّبة للإدمان ما يلي:

- الأرق
- تلف في الأنسجة يسبّب تقرّحات ممتلئة بالقيح على الجلد
- التهابات في القلب
- مرض يصيب الكبد، والكلى والرئتين
- ألم في المعدة وإمساك
- مشاكل في الصحة النفسيّة
- أعراض العجز في الصحة الإنجابية

يُعدّ هذا المخدّر من أكثر المخدّرات فتكًا، وتوصف مرحلة التخلّص من سمومه بالمؤلمة. يمكن أن يزيد من خطر الإصابة باللايدز، والتهاب الكبد، والأمراض الأخرى المنقولة بالإبر، كما يمكن أن تنتج عنه سلوكيات عنيفة وإجرامية.



لم أظن قط أنّني قد أتعاطى الهيروين، لكنني كنت

أحاول أن أجد نفسي في مكان ما





مرحباً، اسمي ك. صرت أضحرك مع أصدقائي لنجرب أشياء جديدة، فدخنا الحشيش، وتعاطينا الحبوب، حتى أنو تعاطينا الكوكايين. تخلينا عن كل شيء، العيلة والأصدقاء والمدرسة، وعطينا المخدرات كل شيء؛ وقتنا ومالنا وصحتنا. وبيوم من الأيام، مات شخص من المجموعة من جرعة زائدة. شعرنا بالحزن، وما كنا نعرف شو بدنا نعمل ليروح هيدا الشعور. فتعاطينا المزيد من المخدرات، بس الحزن بقي. كان بدي أنو اتحسن، ما كان بدي حس بالألم من جديد، فبلشت بتعاطي الهيروين. أبطاني وشلني وصرت أغرق بالشعور يللي انتابني. لما يروح مفعوله كنت أشعر بحزن أسوأ بكثير. فعلقت بحلقة مفرغة امتصت سعادتي، ووزني وصحتي. اجتاحت البقع والندبات وجهي، وما عادت دورتي الشهرية منتظمة، فصرت بحالة يرثى لها. بس كل يوم الصبح، كنت أوعى مع ألم جسدي قوي، وأشعر أنو جسمي عم يصرخ من جوا ويطلب الهيروين، فكنت مضطرة أتعاطى من جديد.. كنت عاني وجع بالعضم، وتوتر أعصاب، كنت قلقة ومرهقة. كنت أشعر برغبة بتقطيع جسمي إذا ما أخذت الجرعة، ولما أتعاطاها، كنت أشعر بتمزق داخلي.



الحبوب



إساءة استخدام حبوب الوصفات الطبية

تأتي الحبوب، على نوعين من المكوّنات الاصطناعيّة هما:

- الحبوب غير القانونيّة، وغير الطبيّة وغير المفيدة، المعروفة بـ "مخدّرات النوداي الليليّة"، مثل الإكستاسي ومخدّر أل أس دي.
 - المخدّرات القانونيّة، والطبيّة والموصوفة التي يتعاطها المرء على عكس استخدامها المقصود، مثل المسكّنات، والمهدّئات، والمنوّمات، والمنشّطات، ومضادات الاكتئاب.
- في بعض الأحيان، يُساء استخدام الحبوب القانونيّة للشعور بالانتشاء، وذلك من خلال مزجها مع مخدّرات أخرى، أو تناولها بما يخالف الوصفة الطبيّة، أو تناول أدوية شخص آخر.

الآثار السلبيّة لإساءة استخدام حبوب الوصفات الطبيّة

إنّ إساءة استخدام مواد الإدمان القويّة التي تتطلّب شروطاً مسبقة أمرٌ مضرٌ للغاية. لذلك، يتم احتساب وزنك، وطولك والنظر في تاريخك الطبي وغيرها من التفاصيل بدقّة كبيرة من أجل السيطرة على تأثير الدواء على جسمك.

- تجعلك الحبوب حبيس حالتك، وتشعرك بالبعد عن الآخرين؛
- قد تسبّب الإدمان نفسه الذي يسبّبه الكوكايين أو الهيروين؛
- تتزايد مخاطر العلاج بالأدوية والإدمان بسبب أعراض الإنسحاب المؤلمة.

إنّ الأشخاص الذين يسيئون استخدام الحبوب إنّما يقومون بذلك من أجل إسكات وجعهم، وإخفاء عواطفهم، وكنتم أفكارهم، وتحسين قدرتهم على التركيز. إنّ الحبوب ليست سوى حلولاً مؤقتة ولن تقدّم المساعدة الدائمة.

تُعرّف هذه الحبوب بـ "مخدرات النوادي الليلية"

الإكستاسي:

- تأتي بأشكال وألوان مختلفة
- تسبّب الإرباك، والضعف في الحكم، والاكتئاب، وتزيد ضغط الدم ومعدّل دقات القلب، والأرق، والتوتر الحادّ، وجنون الشكّ والاضطهاد، والتوتّر العضلي، وتشوُّش في الرؤية، والغثيان، والارتجاف، والتعرق
- قد تمتد هذه الأعراض بعد زوال تأثير الحبوب وتستمرّ لأيّام أو أسابيع
- على المدى الطويل، قد تصبح هذه الآثار آثارًا جانبيةً دائمة تسبّب تلفًا في الدماغ وتعيق القدرة على التفكير
- يمكّن هذا المخدّر الأشخاص من الرقص لفترات طويلة. وعندما يتم تعاطيه في النادي الليلي، في ظلّ الجو الصاخب الحارّ، قد يؤدّي إلى الجفاف ويسبّب فشلاً قلبيّاً أو كلويّاً.

أل أس دي:

- يتوقّر مخدّر أل أس دي على شكل أقراص أو كبسولات أو سوائل، وغالبًا ما تُضاف الكميّة المطلوبة بحسب الجرعة إلى أوراق ماضّة على شكل مربّعات صغيرة، ثمّ توضع على اللسان.
- قد يولّد مخدّر أل أس دي "رحلة" ذات آثار غير متوقّعة أو "رحلة سيئة".
- يسبّب ذهناً وهلوسات، ويتلاعب بتصوراتك.
- يؤدّي إلى ارتفاع حرارة الجسم ومعدّل دقات القلب وضغط الدم، وإلى توسّع بؤبؤ العين، والتعرق، وفقدان الشهية، وجفاف الحلق.
- يمكن أن تسبّب الأعراض المروّعة الهلع، وجنون الشك والاضطهاد، وفقدان السيطرة على النفس، والجنون، والموت.
- قد يدوم تأثير جرعة صغيرة حوالي ١٢ ساعة.
- إن القدرة على تحمّل مخدّر أل أس دي سريعة جدّاً ما يعني زيادة رغبتك بتناول جرعات أكبر ينتج عنها ذهناً مزمنّاً، وتفكير غير منظم، وتقلّبات مزاجية لا يمكن السيطرة عليها، وهلوسات.

مصدر حبوب الكابتاجون وتاريخها

يُعرف الكابتاجون باسم الفينيتيلين والثيوفيلين، وهو مركّب اصطناعي مشتق من الأمفيتامين، وله تأثير المنشطات النفسيّة. وكان يُستخدم بين ١٨٦٠ و١٩٩٠ لمعالجة اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، والحدار النومي، والاكتئاب. وفي العام ١٩٨٦، توقّف إنتاجه قانونيًا وأصبح يُنتج بشكل غير مشروع.^{٤١}

طريقة تعاطي حبوب الكابتاجون

يمكن ابتلاعها، أو حقنها تحت الجلد أو في الوريد. وعادة ما يستخدمها التلاميذ قبل الامتحانات، والنساء لخسارة الوزن، والجنود لخوض الحروب.

آثار الكابتاجون الجانبية

- توسّع الأوعية الهوائية
- اكتئاب حاد، تقلّبات في المزاج، قلق أو ارتباك
- خمول وأرق
- خفقان في القلب
- تشنّجات وألم في العضل أو المفاصل
- هبّات ساخنة وتسمّم الأوعية الدمويّة
- سوء التغذية وأعراض الجهاز الهضمي
- تشوّش في الرؤية ودوار
- جفاف في الحلق وصعوبات تنفسية
- سرعة التآثر ولفاذ الصبر
- عدم انتظام أو ارتفاع معدّل دقات القلب وحرارة الجسم والتنفس وضغط الدم.^{٤٢}

Captagon: use and trade in the Middle East. Al Imam et al. August 2016. Pubmed ^{٤١}

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/hup.2548>

Fenethylamine (Captagon abuse) local problems from an old drug become universal. ^{٤٢}

Katselou et al. basic and clinical pharmacology and toxicology. (BCPT). Volume 119, issue 2,

March 23, 2016. Pubmed. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/bcpt.12584>

الإكستاسي



مرحباً، اسمي ج. بلشت القصة في حفلة حضرتها مع بعض الأصدقاء، وكانت حفلة من نوع جديد وموسيقى مختلفة. عرّفوني أصدقائي على مجموعة جديدة من الأشخاص كانوا خططوا لتعاطي الإكستاسي. وخبروني إنّو رح نقضي أوقات رائعة، فتعاطاها قسم وقسم ثاني امتنع عن تعاطيها. أما أنا، فتعاطيتها، لأنو ما كان بدّي يحسّوا إنّو ما عندي ثقة فيهم أو ما عجبتني رفقتهم. كمان ما كنت بدّي حسّ حالي مستبعد. وبعد كم دقيقة، شعرت بموجة من الطاقة، والسعادة، وبشعور حبّ قوي تجاه الأشخاص من حولي. وصارت الإكستاسي ترافقنا بكلّ حفلة نحضرها. كنت أستمتع فعلاً بالدقائق أو الساعات الأولى بعد تعاطيها، لكني كنت حسّ بالقلق كلّ مرة. كنت أتعرّق وأرجف، وكانت عضلاتي تتشنّج كثير وكانت حالتي العقلية عاجزة عن مواكبة تنبّهي الجسدي. كنت أشعر بالارتباك، وبالغالب بالتقيوء. لما أوصل على البيت، يتملّكني الأرق وأعجز عن النوم. لما فكّر اليوم بالسبب يللي دفعني إلى التعاطي، بحسّ بالحزن، لأنّي ما عرفت قول "لا"، وما قدرت لاحظ سلبيات المخدرات وركّزت بس على إحساسي وقت باتعاطاها. أنا نادم على فعلتي، ما كنت عارف إنّو أفضل شي بقدر أعملوا الثقة بنفسي. وبالوقت الحالي، بشعر بالحسد تجاه يللي ما تعاطوا الإكستاسي بالحفلة، لأنو كانوا أقوى مني.





حبوب الوصفات الطبيّة

كنت معرّض لضغوطات كبيرة بسبب فترة الامتحانات المتتالية فقعّدت مع صديقي وتحّدثنا عن الكَمّ الهائل من الدرس يللي بانتظارنا فخبّرني عن حبوب الوصفة الطبيّة. واعترف أنّه كان يسرقها من وصفة خيو يللي بيعاني اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط لأنها بتساعد على الاجتهاد بالدرس لوقت أطول. أغرّنتني الفكرة لكني رفضت رفض قاطع. رغم أنّي كنت بحاجة لإنهاء دراستي والنجاح بامتحاناتي، بس ما قبلت جازف. وأنا سعيد لأنّي رفضت. فبلش صديقي بوقت قصير بالشعور بمضاعفات الحبوب: كان يرجف، ويشعر بالتوتّر، والقلق، وانقطاع النفس. واجه صعوبات لما خضع للامتحانات تحت مفعول الحبوب، وعانى الأمرين لما امتنع عن أخذها. كانت حالته يرثى لها: صار مرهق وتراجع من الناحية الأكاديميّة.





الإدمان السلوكي

أوجه التشابه مع تعاطي المواد

- فقدان السيطرة على السلوك وعدم القدرة على إنجاز المسؤوليات
- الانهماك بسلوك أو نشاط
- العجز عن إيقاف هذه السلوكيات أو النشاطات
- إضاعة الوقت على هذه السلوكيات الخطرة
- المواظبة على القيام بهذا السلوك على الرغم من إدراك عواقبه
- العزلة والانسحاب من جوّ الأصدقاء والعائلة
- تفاقم العواقب السلبية بسبب الإدمان المطوّل.

أوجه الاختلاف عن تعاطي المواد

يمكن ملاحظة اضطراب تعاطي المواد عندما يكون الشخص مدمناً على مادة محدّدة مثل المخدرات أو الكحول. ولكن من الصعب ملاحظة الإدمان السلوكي، إذ إنّ هذه السلوكيات، تُعدّ في بعض الأوقات، عاديّة من الناحية الاجتماعيّة، ويتم تكرارها لتحقيق الرغبات.^{٤٣}

الكذب

إنّ الكذب القهري هو نمط الكذب الذي يلجأ إليه شخص ما بدافع العادة وليس لغرض الخداع.

مؤشرات سلوك الكذب:

- تكون الأكاذيب يسهلُ تصديقها وتحتوي على شيء من الحقيقة
- يمتدّ التصرف على فترة طويلة ولا ينتج عن الإجهاد البيئي
- يستخدم هؤلاء الأفراد الكذب لإعطاء صورة إيجابيّة عن أنفسهم
- إن دافع الكذب داخلي وليس خارجياً

^{٤٣} Baksh, J. (2019). How Do Process Addictions Differ from Substance Use Disorders? <https://www.foundationswellness.net/addiction-recovery/how-do-process-addictions-differ-from-substance-use-disorders/>

يمكن أن يكون الكذب عارضاً من أعراض اضطرابات عدّة، لكنّه لا يُعدّ حالة نفسية. وإن لم تنتج عن هذا الكذب أيّ عواقب على المجتمع، يُعتقَد بأنّ إيجابياته تتخطى مخاطره. ويُعدّ الكذب آلية تكيف يستخدمها من يعانون قلة تقدير الذات أو خاضوا تجارب صادمة في الماضي.^{٤٤}

المقامرة

المقامرة هي نوع من الإدمان الذي يتعلّق بالسيطرة على الانفعالات. ويعمل دماغ مدمن القمار بالطريقة نفسها التي يعمل فيها دماغ المدمن على الكحول.

وبصرف النظر عن وتيرة المقامرة يعجز المقامر عن ضبط سلوكه ويستمر في المقامرة على الرغم من تبعاتها الاجتماعيّة، والماديّة، والقانونيّة. يبدي مدمنو القمار القهريّ رغبةً شديدةً وحاجةً ماسّةً إلى ممارسة المقامرة الإلكترونيّة وإلى ولوج الكازينوهات الإلكترونيّة. ما إن يبدأوا قد يعجزون عن التوقّف.

مؤثّرات الإدمان على المقامرة:

- أي نوع من هوس المقامرة المستمر
- التهرّب من العمل، والالتزامات والمسؤوليات الاجتماعيّة
- التأخّر عن دفع الفواتير أو النفقات من أجل استخدام النقود للمقامرة
- إفساد الصداقات والعلاقات
- خسارة العمل، والسيارة، والمنزل، والممتلكات الشخصيّة
- سرقة النقود من أجل المقامرة
- بيع الممتلكات من أجل المقامرة
- محاولات فاشلة لضبط السلوك أو التخلّص منه.^{٤٥}

Compulsive Lying - GoodTherapy.org Therapy Blog. (2018). Retrieved 27 July 2021 ^{٤٤}
<https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/compulsive-lying>
Gambling Addiction. (2021). Retrieved 27 July 2021 ^{٤٥}
<http://www.mindclinics.org/mental-health-information/gambling-addiction>



مرحبًا، اسمي ك. ه. بلشت لعب القمار قبل سن ١٨، كنت بالمدرسة بوقتنا. تعودت أنا وأصدقائي على استئجار غرف اوتيل لنروح ونلعب القمار. كنا نتطلع لهيدا اليوم. ما كنت عارف إنو بلشت أدمن عليها، لحد ما وصلت إلى سن الرشد وبلشت اللعب في الكازينو. بوقتنا خرجت الأمور عن السيطرة. ما بقا عندي الاندفاع ومتعة القمار بولا محل غير. لخسرت ورتتي، بعث بيتي، بعث المحلات التجارية وحتى سرقت من عائلتي. في كل مرة بتجي المصاري لأيدي، كنت روح إلعب فيا قمار. خسرت اللذة بأصغر الأشياء اللي تعوّدت إنا تبسطني، وآذيت الناس من حولي وفقدتهم



الأكل

يمكن أن يلجأ الشخص إلى الإفراط في تناول الطعام بسبب الملل أو لتحقيق المتعة، إلا أنّ بعضاً من الأشخاص يعانون من إدمان الأكل ويعجزون عن ضبط هذا السلوك. ويعتبرون أنّهم وصلوا إلى الانتشاء عندما يخرطون في هذا النشاط ويتوقون إلى وجبات الطعام الغنيّة بالدهون، والسكر، و/أو الملح. ويمكن أن ينمّي المدمن على الأكل قدرة على تحمّل الطعام، تمامًا كما المدمن على المخدّرات والكحول.

وقد يحتاج الأشخاص إلى المزيد من وجباتهم المفضّلة لإخماد اشتهاهم الطعام. وقد يعانون البدانة، لكن من الممكن أيضاً أن يتمتّعوا بمؤشّرات طبيعيّة لكتلة الجسم.^{٤٦}

أعراض إدمان الأكل:

- الاستمرار في اشتهاء الطعام حتى بعد الشبع
- تناول المأكولات المفضّلة القهريّ حتى بعد الشبع
- الاستمرار في تناول الطعام حتى في ظل الشعور بالذنب
- خلق مبرّرات للاستجابة لبعض حالات الاشتهاء
- الاستمرار في تناول الطعام حتى في ظل الرغبة بالتوقّف
- إبقاء استهلاكهم المأكولات غير الصحيّة سرّاً
- إدراك التبعات، وعدم القدرة على التوقّف^{٤٧}

الإنترنت

يحصل هذا النوع من الإدمان عندما ينمّي شخص ما الرغبة والحاجة إلى تضييق وقته أمام الشاشة. وقد يؤدي هذا الأمر إلى التراجع في العلاقات، والعمل، والرفاه.

الإدمان:

- يغدون متعلّقين للغاية بشعور الانتشاء
- يكتبون مشاعر الخزي، والاكتئاب، والقلق
- يمرّون بمرحلة الانسحاب إن لم يستطيعوا استخدام الانترنت

What Is Process Addiction and Types of Addictive Behaviors?. (2021). Retrieved 27 July 2021 ^{٤٦}
<https://americanaddictioncenters.org/behavioral-addictions>
8 Symptoms of Food Addiction - Behavioral Nutrition. (2020). Retrieved 27 July 2021 ^{٤٧}
<https://behavioralnutrition.org/8-symptoms-of-food-addiction/>

أعراض الانسحاب:

• تقلبات المزاج والقلق

• الانبهار القهري بالإنترنت^{٤٨}

بالنسبة إلى البعض، قد يصبح الاتصال بالإنترنت إدمانًا خطيرًا. إذ قد يتصفحون البريد الإلكتروني، والمنشورات، والأخبار، والقصص، وغيرها خوفًا من تفويتها إن كانوا غير متّصلين بالإنترنت.

ألعاب الفيديو

يساعد هذا النوع من الإدمان، الذي يبدو غير مؤذٍ في بعض الأوقات، المدمنين على الهروب من الواقع من خلال الألعاب. وقد أصبح أكثر شيوعًا ومشابهاً لأنواع الإدمان الأخرى.

تأثير هذا النوع من الإدمان:

• التداخل في القدرة على التفاعل مع الآخرين

• عدم القدرة على المحافظة على علاقات مستقرّة

• عدم القدرة على الإيفاء بالتزامات العمل

• فقدان التحفيز لاتّخاذ قرارات تتعلّق برفاه الشخص مثل إجراء فحوصات طبيّة أو تناول المأكولات الصحيّة

• التأثير السلبي على نموّ المدمن الشخصي، والاجتماعي والعقلي

• العزلة الاجتماعيّة عن الأصدقاء والأحبّاء

• عدم القدرة على العمل بشكل سليم وتحقيق أهداف حقيقيّة

• تخفيف النشاط الجسدي، وازدياد البدانة^{٤٩}

أظهرت الدراسات علاقة تربطُ ألعاب الفيديو بالسلوكيات المحفوفة بالمخاطر أثناء القيادة وبالأعمال العنيفة وبالعدائيّة بين الشباب. ولا زال النقاش قائمًا حول الآثار الضارّة للألعاب الإلكترونيّة على إنجازات المراهقين الأكاديميّة.^{٥٠}

^{٤٨} Internet addiction. Better health channel. 2020.

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/internet-addiction>

^{٤٩} What Is Process Addiction & Types of Addictive Behaviors?. (2021). Retrieved 18 May 2021

<https://americanaddictioncenters.org/behavioral-addictions>

^{٥٠} Awadalla, N., Hadram, M., Alshahrani, A., and Hadram, Y. (2017). Association of video gaming with some risky behaviors of secondary school adolescents in Abha, Southwestern Saudi Arabia. Journal Of Egyptian Public Health Association, 92(1), 18-28. doi: 10.21608/epx.2017.7006

مؤشرات الإدمان على ألعاب الفيديو:

- التقصير في أداء الواجبات الأكاديمية، والأسرية وواجبات العمل
- إهمال الاهتمامات والعلاقات
- إهمال الاعتناء بالمظهر الخارجي وبالنظافة الشخصية
- العجز عن وضع حد للوقت المخصّص لألعاب الفيديو
- سرعة الانفعال، والقلق، والإحباط عند إجباره على التوقّف عن اللعب
- اللعب لفترة طويلة من الوقت لتحقيق درجة المتعة نفسها
- أعراض انسحاب نفسية وجسدية مثل الاحتياج وفقدان الشهية وردود الفعل العاطفية عند التوقف عن اللعب أو مقاطعته
- اللجوء إلى هذه الألعاب بغية الهرب من الواقع والمشاكل في المدرسة/ العمل أو الخلافات في المنزل.^{٥١}

المستويات الأربعة:^{٥٢}

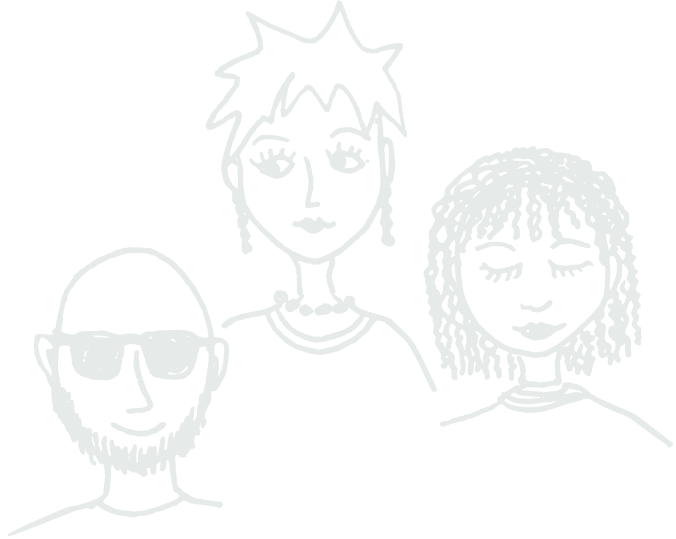
المستوى الفردي: السمات الشخصية والعوامل البيولوجية والسلوك والخبرة الشخصية.

مستوى العلاقات: العلاقة بالوالدين وضغط الأقران.

مستوى المجتمع المحلي: الحي، وتوفر المخدرات، والفقر.

المستوى المجتمعي: الأعراف الاجتماعية والثقافية، والصحة، والتعليم، والقوانين.

تشتمل **عوامل الحماية على:**^{٥٣} نشاطات ما بعد المدرسة، وضبط النفس، ورقابة الوالدين، والروابط القوية بالحي، وسياسات مناهضة لتعاطي المخدرات.



^{٥٢} The socio-ecological model. A framework for prevention. Centers for disease control and prevention. (CDC). January 28, 2021.

<https://www.cdc.gov/violenceprevention/about/socialecologicalmodel.html>

^{٥٣} What are risk factors and protective factors? National institute on drug abuse. (NIDA). October 2011. <https://www.drugabuse.gov/publications/preventing-drug-use-amongchildren-adolescents/chapter-1-risk-factors-protective-factors/what-are-risk-factors>

ما يجب فعله:

بناء الثقة لكي يزداد احتمال استماعهم لك
كن صادقًا، وأظهر لهم كيف يؤثر الإدمان على حياتهم وعلاقاتهم
احترم خصوصيتهم مع دعمك لهم. لا يمكنك إجبارهم على التوقف، ولكن يمكنك أن تكون مصدر قوة لهم.

ما لا يجب فعله:

التهديد أو إعطاء إنذارات نهائية؛
الانتقاد: يمكن أن يساهم ذلك في شعورهم بالخزي، وتخفيف ثقتهم بقدرتهم على التوقف.
توقع التغيير السريع: طريق التعافي طويل وممكن أن يتعرّض خلاله المدمن الى انتكاسات.

V

بناء القدرة
على الصمود

إشراف الأهل

يجب على الأهالي أن يشرفوا بشكل مستمر على أولادهم. وفي حين تصعب مواكبتهم خارج المنزل، إلا أنّ إشراف الأهل يساعد على وقف المشاكل وتعزيز السلامة.

قواعد واضحة: قم بإعداد قائمة بالإرشادات التوجيهية الثابتة حول تصرفات ولدك، واحرص على ذكرها له بشكل واضح. على سبيل المثال، "أعطني رقم هاتف المكان الذي ستذهب إليه".

التواصل: اتّصل بأساتذته بشكل دوري، من أجل المشاركة في نشاطاته، ومساعدته على التكيف مع التحدّيات، وتطوير شبكة حماية له، ولتبقى مطلعًا على ما يجري معه.

التّحقق: أظهر له اهتمامك بحمايته والحاجة الضرورية إلى اتّباع القواعد.

○ إن أرسل لك ولدك تفاصيل الاتّصال بأحد أصدقائه، اتّصل وتكلم مع الشخص الراشد

○ قم بزيارة منزل صديقه لضمان سلامته

○ اكتشف المزيد حول الأحداث والمناسبات الاجتماعية التي يشارك بها لكي تتمكّن من الإشراف عليه

الثبات: ضع حدودًا، وعاقبه إن تجاوزها. وحين يتبع الإرشادات التوجيهية، كن واضحًا بمنحه مكافأة.^{٥٤}

قواعد الإشراف الأربع:

تعرف على أصدقائه:

تُعدّ الطفولة من المراحل الأكثر أهميّة بالنسبة إلى نموّ الطفل. قد يشعر الطفل بعدم الأمان حيال نفسه، ويرغب بالانتماء إلى مجموعة من الأشخاص. ويستطيع الوالدان اللذان يعرفان أصدقاء ولدهما وأقرانه المساعدة في التواصل وتخفيف التوتر.

قم بحماية طفلك من خلال الأمور التالية:

- تعرّف إلى أقرانه في الحي وفي المدرسة
- انخرط في نشاطات معه
- عندما تُطرح مسألة ما تحدّث إليه بشأنها

خطوات تساعدك على إيضاح القواعد والحدود

يجب على الوالدين غرس ميزة ضبط النفس في الطفل من خلال وضع الحدود وإظهار الاهتمام. إذ إنّ ذلك يمنح الطفل القوانين التي يجب الانصياع إليها، ويظهر له قيمة الاحترام.

إنّ هذه الخطوات هي التالية:

- وضع القواعد
 - المتابعة
- يميل الشباب إلى الالتزام بالقواعد إن علموا بمراقبة أهاليهم لهم.

وعندما يخالف الأولاد القوانين والقواعد، تساعد التعليمات التالية على تحديد النتائج الأفضل.

- يُفضّل تحديد عواقب بسيطة
- تجنّب العواقب التي تؤدّب الشباب
- أبدأ ردود فعل غير مسيئة
- حدّد التداعيات الفعالة^{٥٥}

قد يغضب الأولاد أو يثوروا أو يعزلوا أنفسهم جرّاء العواقب، عليك ألا تتراجع عن موقفك إذ إنهم بذلك يختبرونك. تمسك بقواعدك.

قدّم الشرح إلى ولدك وابن ثقافة المشاركة معه

تعاون مع ولدك، وناقش حلول مشاكله، إذ إنّ ذلك يساعد على تعزيز ارتباطكما، ويعلمه كيفية وضع استراتيجيات وإيجاد حلول للمشاكل.

جهاز أرضية النجاح

● **متى:** اختر لحظة عادية من حياتك اليومية (لا تختار التوقيت في وسط الأزمة).

● **أين:** اختر موقعًا حياديًا حيث لا يقاطعكما أحد.

● **كيف:**

- اختر العمل على مسائل صغيرة وبسيطة
- عالج المسألة بشكل حيادي
- اعترف بفضل الأشخاص الآخرين
- أظهر سلوكيات جيّدة
- تشارك اللوم على المشكلة
- كرّر ما سمعت
- أظهر أنّك تستمع له، وتوقّف إن بدأت الشعور بالانزعاج

قم بعصفٍ ذهنيّ - كن منفتحًا أمام جميع الاحتمالات

- ابتكر ثلاث أفكار مختلفة لكل فرد

- لا يُعتبر أي اقتراح سخيًّا

- تبادل الأدوار لطرح أفكار جديدة

قم بتقييم لائحة أفكارك

راجع كل فكرة على حدة، وقم بإعداد لائحة بالإيجابيات والسلبيات.

اختر حلًّا

أدخل أفكارًا جديدًا، إن كان ذلك ضروريًّا. واحرص على اتّساق أفكاركما.

قم بالمتابعة

تحقّق من حسن سير الفكرة وتابع الأمر مع ولدك. وإن لم تنجح هذه الفكرة قم بعصف ذهني جديد، وحاول مرة أخرى.^{٥١}



إدارة الغضب والإجهاد والخوف

الغضب

الغضب هو الشعور بالعدائية تجاه شخص ما. وفي بعض الأحيان، يساعدك الغضب على التعبير عن مشاعرك، أو يلهمك لإيجاد حل لمشاكلك. مع ذلك، يطرح الغضب المفرط مشكلة. إذ يمكنه أن يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم، وعدم القدرة على التفكير بوضوح، وتغيّرات جسدية قد تؤثر على رفاهك.^{٥٧}

الإجهاد

الإجهاد هو ردّة فعل جسم الإنسان تجاه الضغط الذي يتعرّض إليه خلال موقف ما. وهو يؤثر على الجميع إذ يُسبب لهم مشاكل صحية طويلة الأمد. لا تُعتبر جميع أنواع الإجهاد سيئة، إنّما تتوافر طرق عدّة لإدارته من خلال استشارة خبير صحي.

الخوف

الخوف شعور حادّ ينتج عن تهديد محتمل. ويشكّل ردّة فعل تحذيرية تثير سلسلة من التغيّرات النفسية. ويمكنه أن يسبب تسارع في النبض، وإعادة توجيه الدورة الدموية نحو الأمعاء، وجهد في العضلات، واستعداد الجسم لإبداء ردّة الفعل.^{٥٨}

تأثير الإجهاد على الجسم

يُعدّ الإجهاد أمراً طبيعياً إن حصل من وقتٍ إلى آخر، لكنّه إن استمرّ لفترة طويلة قد يؤثر سلباً على جسمك وعقلك.

● قد يكون الإجهاد ردة فعل قصيرة الأمد.

● يمكنك السيطرة عليه إن كنت مدركاً له.

Anger and Aggression. Retrieved 13 May 2021^{٥٧}

<https://www.apa.org/topics/anger#:~:text=Anger%20is%20an%20emotion%20characterized,has%20deliberately%20done%20you%20wrong.&text=It%20can%20give%20you%20a,to%20find%20solutions%20to%20problems.>

APA Dictionary of Psychology. Retrieved 13 May 2021^{٥٨}

<https://dictionary.apa.org/fear>

- يعمل على تحفيز ردة الفعل التي قد تساعد في اجتياز أمور مثل التحدّث أمام الناس، أو مقابلات العمل، أو التفاعلات الحادة أو مكافحتها أو التهرّب منها.
- في الواقع، يمكن أن يساعدك الإجهاد في خوض التحدّيات القصيرة الأمد.
- من الضروري التعامل مع الإجهاد إن أصبح ساحقاً.

عندما تتعرّض للتهديد يفرز جسمك هرمونات الإجهاد التي تولّد تغييرات جسديّة قصيرة الأمد لتبقيك في حالة انتباه وتركيز. وإن استمرّت هذه التغييرات، فقد تؤدي إلى مشاكل طويلة الأمد.

آثار الإجهاد القصيرة الأمد على الجسم

- الشعور بالقلق والتوتّر وعدم القدرة على الاسترخاء
- دقات قلب سريعة وقويّة تضخ كمّيّة إضافيّة من الدم إلى أعضاء الجسم الأساسيّة
- تسارع وتيرة التنفّس من أجل نقل المزيد من الأوكسجين إلى الجسم
- مشاكل في المعدة بسبب هرمونات الإجهاد
- بشرة حساسة ودهنيّة
- تشنّج في العضلات لاستعدادها للتهرّب.

آثار الإجهاد الطويلة الأمد على الجسم

- الصداع النصفي وصداع التوتر
- مشاكل نفسيّة
- مشاكل حادة في القلب
- صعوبة في التنفّس، ونوبات هلع، وفرط في التنفّس
- مشاكل في الشعر والبشرة، مثل تساقط الشعر وحب الشباب
- زيادة الخطر بالإصابة بالنوع الثاني من داء السكري
- مشاكل في الخصوبة لدى كل من الرجال والنساء^٩

Effects of stress on the body. Retrieved 19 May 2021 ^٩
<https://au.reachout.com/articles/what-stress-does-to-the-body>

كيفية إدارة هذه المشاعر

نذكر لكم النظام التالي للتكيّف مع الإجهاد والقلق والخوف

الراحة: إنّ الأفكار والمشاعر السلبية أمر عادي، وعادة ما تتلاشى مع الوقت. حاول أن تكون شجاعًا، وأن تكون "سيد" نفسك.

السؤال: تكلم مع شخص تثق به، كأحد أفراد العائلة، أو صديق أو مقدّم رعاية صحية. اطرح عليهم أسئلة حول مواطن قلقك، وحول كيفية مساعدتك على التحسّن.

الاسترخاء: كن صبورًا، وشارك في نشاطات تمكّنك من البقاء هادئًا ومسترخيًا.

التثبّت: حافظ على عاداتك، وحدّد الوقت الذي تمضيه على الأمور التي تُشعرك بالقلق أو الخوف.^١

^١ Anxiety individual handout. Canadian public health association. 2020.

https://assets.aboutkidshealth.ca/AKHAssets/Anxiety%20Individual%20handout_Eng%2004_03_2020_v2.pdf

صورة الذات، وتقدير الذات والثقة بالنفس

التعريفات

صورة الذات: هي الصورة الذهنية التي نكوّنها عن أنفسنا، المعروفة أيضًا بتسمية "المعجم الداخلي". وهي تحدّد سماتنا مثل الموهبة، والجمال، والذكاء، وغيرها. وتشتمل على الطريقة التي نرى فيها مواطن قوّتنا وضعفنا.^{١١}

الثقة بالنفس: الإيمان بمهاراتك الخاصّة، إذ إنّ أولئك الذي يثقون بأنفسهم نادرًا ما يخافون، فهم يدخلون المجهول بشجاعة، ويعبّرون عن أنفسهم، ويدافعون عن معتقداتهم.^{١٢}

تقدير الذات: هو الرأي الذي تكوّنه عن نفسك، إنّ أولئك الذي يتمتعون بتقدير عالٍ لذواتهم يفتخرون بإنجازاتهم، أما أولئك الذين لا يشعرون به، فليسوا راضين عن أنفسهم. ويستطيع أيّ كان تحسين تقديره لذاته من خلال التركيز والممارسة.

مؤشرات دالة على تدني صورة الذات، وتقدير الذات، والثقة بالنفس

المؤشرات

- انتقاد النفس
- تجاهل الصفات الإيجابية واعتبار أنفسهم "أغبياء، وبدناء، وقبيحين، وغير محبوبين"
- إجراء محادثات انتقادية وسلبية مع أنفسهم، بما يُعرف بـ "حديث الذات"
- الاعتقاد بأنهم محظوظون حين يحققون إنجازًا
- لوم النفس إذا فشلوا
- عدم قبول الإطراءات أو تصديقها.

¹¹ Positive Self-Image: How to Improve Self- and Body-Image. Retrieved 20 May 2021 <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/12942-fostering-a-positive-self-image>

¹² Self-esteem, self-image and self-confidence. Retrieved 2 August 2021 <https://www.talkingroom.com.au/articles/self-image/26-self-esteem-self-image-self-confidence-are-theyall-the-same>

يؤثر تدني تقدير الذات على نوعيّة الحياة بالطرق التالية:

- المشاعر السليبيّة التي تنتج عن انتقاد النفس، والتي تؤدّي إلى الإحساس بالذنب، والقلق والإذلال، وغيرها
- مشاكل العلاقات، إذ يتجاهلون سلوك الشريك غير المقبول من أجل تلبية احتياجاتهم إلى الحب والصدقة
- الاعتقاد بأنهم غير محبوبين
- الغضب العارم الذي يؤدّي إلى التمرّ على الآخرين
- الخوف من تجربة أشياء جديدة، نظرًا لعدم ثقتهم بقدراتهم الخاصة وتجنّبهم المخاطرة
- السعي إلى الكمال من أجل التكفير عن دونيّتهم ودفع أنفسهم ليصبحوا متفوّقين
- الخوف من الأحكام التي يطلقها الآخرون، لذا يتجنّبونهم في المناسبات الاجتماعيّة
- الشعور بالخجل والاضطراب لدى تواجد الآخرين قربهم
- الشعور باليأس وبصعوبة التعامل مع التجارب الصادمة
- الإساءة لأنفسهم وإهمالها عبر الإفراط في تناول الكحول وإهمال الرعاية الذاتيّة
- أذية النفس بالإدمان على المواد، أو اضطرابات الأكل، أو الانتحار.^{٦٣}

كيف أعزز صورتي الذاتيّة، وتقدير ذاتي، وثقتي بنفسي؟

- كن راضياً عن نفسك وفكر بإيجابيّة
- اعرف قيمة نفسك وجدارتك
- افهم أنّه لا يُفترض بك أن تتقن كلّ شيء

- لا تقارن نفسك بالآخرين

- امدح الآخرين بصدق

- تقبّل الآخرين

- احتسب التحدّيات والمخاطر التي ستواجهها

- اهتمّ بمشاعر الآخرين

- لا تشعر بالإحباط بسهولة

- كن مرناً

- كن مستمعًا جيدًا.^{٦٤}

التواصل

التواصل السليم

يحقّق التواصل الجيّد بين الأهل والأطفال رابطًا أسريًا سليمًا. ويمكن أن يحدّد الأهل المشاكل، وأن يشجّعوا أطفالهم على السلوكيات السليمة، وأن يساعدوهم على تنمية مهارات التواصل المناسبة.

لدى الأهل:

- تكلموا معهم في الأوقات المناسبة

- ضعوا خطّة

- استمعوا أفكاركم قبل التكلّم معهم

- حافظوا على السلوك اللطيف واليقظ

- لا تدعوا شيئًا يقاطعكم، وأبعدوا جميع الأجهزة الالكترونية

- حددوا وقتًا للمحادثة وأخبروا أولادكم بتطلّعاتكم.

استخدموا الاستراتيجية التالية:

- سيطروا على تصرفاتكم وأفكاركم
- قيّموا حالتكم، إن كنتم مستأؤون من الاستمرار بذلك
- غادروا المكان إن كنتم مستائين أو غاضبين للغاية
- ضعوا استراتيجية تساعدكم على التعامل مع الظروف.^{٦٥}

فنّ الإصغاء

إنّ الإصغاء الفعّال مفيدٌ جدًّا، إذ يساعد المرء على إدراك مدى أهميّة مشاعره وأفكاره.

إنّ الاستراتيجيات التي تساعد على استخدام الإصغاء الفعال هي:

- إصدار أصوات تودعي بالإصغاء

- تكرار ما سمعت

- قوة الصمت

- التواصل البصري

- طرح الأسئلة

- البحث عن المشاعر.

التشجيع

يُعدّ التشجيع عاملاً مهمّاً لتطوير الثقة بالنفس. ففي الواقع، يعتقد الكثيرون من الناجحين الذين يحبون أنفسهم أن دعم الأهل والأساتذة والراشدين قد آزرهم على تحقيق ذلك. فقد ساعدتهم هذا التشجيع على الشعور بالرضا عن أنفسهم وعلى تعزيز حب ذاتهم.

Family Checkup: Positive Parenting Prevents Drug Use. (2019). Retrieved 18 May 2021 ^{٦٥}
https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/family_checkup_2019.pdf

- من الضروري أن تمنح أولادك رسالة تشجيع وتمكين مثل:
- يمكنك النجاح!
- لديك أفكار جيدة!
- أنت مهم جدًا!

الأهداف واتخاذ القرارات

تقنيّة "سمارت" ٦٨ ٦٧

من الضروري أن يحدّد المرء لنفسه غايات وأهدافًا. إلّا أننا نشعر بالإحباط عندما لا نتمكّن من تحقيقها. تُستخدم أداة "سمارت" الواردة أدناه لمساعدتنا على تحقيق أهدافنا.

- **الدقّة:** حدّد ما تريد تحقيقه من خلال الأسئلة الستة الرئيسة: من، ماذا، متى، أين، لماذا، أيّ؟
- **قابليّة القياس:** راقب تقدّمك.
- **قابلية التحقيق:** حفّز نفسك وتحّدّها من أجل تحقيق الأهداف القابلة للتحقيق، آخذًا بعين الاعتبار مواردك ومعرفتك.
- **الواقعيّة:** ركّز على الأمور المنطقيّة. خذ قيمك ومهاراتك بالاعتبار.
- **تحديد الوقت:** تساعد المواعيد النهائيّة العقل في التركيز على الهدف.

Family Checkup: Positive Parenting Prevents Drug Use. (2019). Retrieved 18 May 2021 ^{٦٨}
https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/family_checkup_2019.pdf

SMART goals a how to guide. University of California. Performance appraisal planning ^{٦٩}
[2016-2017.](https://www.ucop.edu/local-human-resources/_files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf)

https://www.ucop.edu/local-human-resources/_files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf

Setting SMART objectives checklist 231. Chartered management institute (CMI). 2014. ^{٧٠}
https://www.managers.org.uk/wp-content/uploads/2020/03/CHK-231-Setting_Smart_Objectives.pdf

الخطوات الخمس لحلّ المشاكل

قد تكون المشكلة موقفاً، أو مهمّة أو شخصاً يصعب التعامل معه أو السيطرة عليه. إنّ حل المشكلة هو عمليّة فهم الموقف وإيجاد الحل^{٧٠، ٧٩}

إنّ الخطوات الخمس هي:^{٧٢ ٧١}

● حدّد المشكلة: اكتشف المشكلة واعرف الموقف والسلوكيات.

● أجرِ عصفاً فكريّاً للتوصل إلى حلول: كن مبدعاً ودوّن جميع الحلول المحتملة.

● اختر حلّاً: اختر الحل الأكثر ملاءمة.

● طبّق الحل: ضع الخطة قيد التنفيذ.

● راجع النتائج: راقب النتائج، شارك ما اكتسبته، وتقبّل التعليقات.

Problems: definition, types and evidence. Norbert Seel. Springer science 2012. ^{٧٩}
https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-1-4419-1428-6_914

Problem solving. David Jonassen. Springer science. 2012. ^{٧٤}
https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-1-4419-1428-6_208

Problem solving, government of Western Australia. Department of health. ^{٧١}
Center of clinical interventions. (CCI).
https://healthywa.wa.gov.au/Articles/N_R/Problem-solving

Problem solving: techniques, steps and methods. Deakin University. May 2019. ^{٧٢}
<https://credentials.deakin.edu.au/problem-solving-techniques-steps-and-methods/>

النشاطات الصحيّة السليمة

عندما يتمتّع الإنسان بالإيجابيّة تراه يستمتع بفكرة سعادته وسلامته الصحيّة. عندئذٍ يمكنه أن يقوم بالكثير من النشاطات وفقاً لمنظوره الخاصّ.

النشاطات

النشاطات المنفردة: حدّد اهدافك، استمع إلى شخص ما، اقرأ، اكتب، تعلم مهارة جديدة، دلّل نفسك، اجر فحصاً طبياً، لا تخفّ من ارتكاب الأخطاء، افعل شيئاً مميّزاً لشخص تحبّه.

النشاطات مع العائلة أو الأصدقاء: قوموا برحلة سير على الأقدام، خيموا في الطبيعة، قوموا بالتلوين، شاهدوا فيلمًا مضحكًا، أنشئوا رابطًا مع الأصدقاء أو أفراد العائلة.

النشاطات العاقبة: مارس التمارين الرياضيّة، سافر، قم برحلة بريّة، قم بزيارة أماكن جديدة، تناول ما تحبّ من الطعام، اذهب للتسوّق، تناول طعامًا صحيًا، استمع إلى الموسيقى، اذهب إلى السينما، تعرّف على أشخاص جُدد، اقضِ وقتًا مع أشخاص يشعرونك بالسعادة، مارس اليوغا والتأمل، صلّ، شارك في رياضة روحيّة.

إنّ الصحة العاطفيّة أساسيّة في الحياة، فأولئك الذين يتمتّعون بالصحة العاطفيّة يستطيعون ضبط أنفسهم. هذا لا يعني أنهم سعداء دومًا، لكنهم قادرين على التعامل مع أفكارهم ومشاعرهم، سواء كانت إيجابيّة أو سلبيّة. وتجمع السلامة الصحة النفسيّة (العقل) والصحة البدنيّة (الجسم)، من أجل تعزيز حياة إيجابيّة.

لذلك، الوقاية من جائحة كوفيد-19- أمر لا بد منه لك وللمجتمع.

كيف أحمي نفسي؟

علينا أن نتعلّم كيف نحدّ من انتشار الفيروس، بما أنّه ينتقل بطرق عدّة، وذلك من أجل حماية أنفسنا، والأطفال دون سن الـ١٢ عامًا، والأشخاص الذين يعانون ضعفاً في جهاز المناعة أو أمراضاً مزمنةً.

التوصيات:

● **ضع كمامةً:** يجدر بك دائماً أن تضع كمامةً تغطي فمك وأنفك في الأماكن المغلقة المكتظة وفي الأماكن المفتوحة.

● **اغسل يديك:** اغسل يديك لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية، لا سيّما في الأماكن العامة. لا تلمس وجهك، وفمك، وأنفك، وعينيك. ويُعتبر المعقم الذي يحتوي على ٦٠ في المئة من الكحول الإيثيلي بديلاً رائعاً عن الصابون والماء.

● **غطّ وجهك عند السعال أو العطس:** إن كنت تضع كمامةً يمكنك السعال فيها، إنما عليك تبديلها فوراً. أما إن لم تكن تضع كمامةً، عليك تغطية فمك وأنفك عند السعال بمنديل، ثم التخلص منه وغسل يديك.

● تجنّب الحشود والأماكن ذات التهوية السيئة.

● **التباعد الاجتماعي:** ابتعد عن الآخرين بمسافة لا تقلّ عن ٦ أقدام

● نظّف المسطّحات وعقمها يوميّاً

● راقب نفسك، وكن ملماً بأعراض الـكوفيد-١٩

● احصل على اللقاح في أقرب وقت ممكن:

● إن شعرت بالمرض، ابق في المنزل، واتخذ الإجراءات الوقائيّة الضروريّة^{٧٣ ٧٤}

^{٧٣} How to protect yourself and others. CDC. July 2021.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

^{٧٤} Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. WHO. July 2021.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

ماذا تفعل إن أُصبت بكوفيد-١٩

- لا تخرج من المنزل إلا لتلقي الرعاية الطبيّة
- ارتح واشرب الكثير من السوائل
- ابق على اتّصال مع طبيبك
- ابتعد عن الآخرين: لازم غرفة محدّدة، واستخدم مرحاضًا منفصلًا إن أمكن
- راقب أعراضك: حرارة، سعال، وغيرها
- اتّصل بطبيبك قبل زيارته: يجري تأجيل بعض الزيارات الطبيّة للرعاية الروتينيّة أو يتم إجراؤها عبر اتّصال هاتفي أو من خلال التطبيب عن بعد.
- اجرِ فحصًا
- ارتدِ كمامةً وغطّ بها فمك وأنفك إن اضطررت الاختلاط بأشخاص أو حيوانات (حتى في المنزل).
- لا حاجة لوضع الكمامة إن تواجدت بمفردك
- غطّ فمك عند السعال أو العطس بمنديل، ثمّ تخلّص منه واغسل يديك فورًا لمدة ٢٠ ثانية بالماء والصابون أو بمعقّم اليدين
- نظّف يديك كثيرًا
- لا تتشارك الأطباق، وكؤوس الشرب، والأكواب، وأواني الطعام، والمناشف، وأغطية السرير مع أي أحد في المنزل
- نظّف جميع المسطّحات التي يتمّ لمسها كثيرًا كل يوم

الرجاء الاتّصال بمقدم الرعاية الخاص بك إن عانيت أيًا من الأعراض الحادة مثل:

- صعوبة في التنفس
- ألم أو ضغط مستمرّ في الصدر
- ارتباك
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظًا
- تحوّل لون البشرة أو الشفاه أو الأظافر إلى لون شاحب أو رمادي أو أزرق، وذلك بحسب لون البشرة^{٧٥}

ماذا تفعل إن خالطت مصابًا

إن كنت تظنّ أنّك خالطت مصابًا بكوفيد-١٩، احجر نفسك ل ١٤ يومًا من أجل حماية نفسك والآخرين.

- راقب نفسك للتحقق من ظهور أعراض
- تحقّق من درجة حرارة جسمك مرّتين يوميًا
- انتبه للحرارة، والسعال، وضيق النفس، وأعراض أخرى من أعراض كوفيد-١٩
- تجنّب مخالطة الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة جراء كوفيد-١٩^{٧١}
- احجر نفسك في غرفة منفصلة عن باقي أفراد الأسرة، واستخدم مرحاضًا مختلفًا إن أمكن
- تجنّب مخالطة أفراد الأسرة الآخرين أو الحيوانات الأليفة
- لا تتشارك الأغراض الشخصيّة، كالأكواب والمناشف والأواني
- ضع كمامةً لدى تواجذك بين الناس، إن أمكن^{٧٧}.

**تذكّر أن درهم وقاية
خير من قنطار علاج**

^{٧١} Public health guidance for community related exposure. CDC. March 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/public-health-recommendations.html>

^{٧٧} Quarantine and isolation. CDC. July 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>

شكر خاص

تطوير المحتوى

فريق CDLL ٢٠٢١

السيدة ثريا فرام بارود - رئيسة

د. رافي كايبيكيان - المدير التنفيذي

السيدة ميا روفایل - مسؤولة الرصد والتقييم ومتابعة المنح

السيدة باتريسيا أبي عاد - منسقة برنامج الوقاية والتعافي

السيدة ألسي أليان- مسؤولة برنامج الوقاية

السيدة لين مرجي - ناشطة وقاية

الكتابة باللغة الإنجليزية

السيد سامي ابو فخر

الترجمة إلى اللغة العربية

جامعة القديس يوسف - مدرسة الترجمة في بيروت

الاتجاه المفاهيمي

السيدة دنيا المسيحي

التصميم الجرافيكي

السيدة اليان الاشقر جا

بتمويل من

MedNET - شبكة البحر الأبيض المتوسط للتعاون في مجال المخدرات

والإدمان لمجموعة بومبيدو

مجلس مجموعة التعاون الدولي الأوروبية المعنية بالمخدرات والإدمان.

الاتصال بنا

خط المساعدة

من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة ٩ قبل الظهر إلى الساعة ٥ مساءً

٨١-٢١١ ٣١١

مكتب الدخول

٧١-٤٤٦٧٤٦ / ٠٩-٤٧٨٩٣٧

برنامج الوقاية

٧٦-٦٠٧ ٣٠٨

الإدارة

٧٠-٢٨١ ٠٨٨ / ٠٩-٦٣٥ ٦٧٢

العمل التطوعي وجمع التبرعات:

٧١-٨٨١ ٣٧٧

إذا كنت شابًا أو والدًا أو مدرّسًا وتريد أن تصبح ناشطًا وقائياً، أو مرشدًا لمدارس صحية نفسيًا، تسجّل في أحد برامجنا التدريبية.

info@cdll.org.lb



٧٠ - ٢٨١ ٠٨٨



cdll.org.lb
baladrugs.com

P.O.Box 1444, Jounieh, Lebanon

