



هل تتساءل عن كيفية  
التحدث مع طفلك أو ابنك  
المراهق

# عن الكحول وغيره من العقاقير؟

---

تعلم كيفية التحدث معه والتعرف على تعاطي المواد وتلقي  
المساعدة إذا كان بحاجة إليها.

# لماذا نتحدث عن الكحول والعقاقير الأخرى؟

- **يسمع صغار السن عن تعاطي المواد كل يوم**— بشكل شخصي ومن خلال وسائل الإعلام. ما تقوله وتفعله يضع له توقعات ويمكن أن يساعده على الحفاظ على صحته.
- **الوالدان لهما الأثر الأكبر في اتخاذ صغار السن لقرار عدم شرب الكحول واستخدام العقاقير الأخرى.** ابدأ بإجراء محادثات مناسبة للعمر في وقت مبكر من مرحلة ما قبل دخول المدرسة ولا تتوقف عن ذلك.
- **كلما كان التحدث في وقت أبكر، كلما استطاع استيعاب رسالتك بشكل أفضل.** لم يفت الأوان أبدًا للبدء.
- **إذا كنت أنت أو أحد أقاربك تسيء استخدام المواد، فإن خطر تعرض طفلك أو ابنك المراهق لإساءة استخدام المواد يزداد كذلك.** تحدث عن الأمر لحمايته على المدى البعيد.

## كيف ينبغي لي التحدث عن هذه الأمور؟

- **كن صادقًا ومنفتحًا.** دع الأطفال والمراهقين يعرفون أنه بإمكانهم طرح الأسئلة عليك ومناقشة الموضوعات المهمة.
- **أسند المعلومات إلى الحقائق وليس الخوف.** اشرح الأمور التي تقلقك بوضوح. على سبيل المثال: "لا يزال دماغك في مرحلة النمو، وأودك أن تصبح أفضل ما لديك. وقد يعوق استخدام الكحول والعقاقير طريقك في الوصول إلى ذلك".
- **لا بأس في ألا تكون جميع الإجابات لديك.** شارك قيمك معه وابدأ عن المزيد من المعلومات سويًا.
- **ركز على الأمور التي ينبغي فعلها بدلًا من الأمور التي ينبغي عدم فعلها.**
- **ضع توقعات واضحة.** يعتقد معظم الآباء أنهم قد أخطروا أطفالهم أو أبناءهم المراهقين بموقفهم، بينما صرح أقل من نصف طلاب الصف 7 إلى الصف 12 في نيويورك أن آباءهم تحدثوا إليهم بشأن شرب الكحول قبل السن القانونية.<sup>1</sup>
- **تحدث عما تراه في وسائل الإعلام،** بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي والحياة الواقعية. شارك مشاعرك تجاه السلوكيات التي تراها. واكتشف مشاعر طفلك أو ابنك المراهق تجاهها.

# لماذا يتعاطى صغار السن المواد؟

- يتوقع بعضهم أن هذا أمر ممتع، أو ليكتسبوا شجاعة في المواقف الجديدة أو المخيفة.
- يعتقد بعضهم أن ذلك أمر متوقع منهم ويرغبون في الاندماج مع أقرانهم.
- يتعاطى بعضهم المواد لإخفاء المشاعر السيئة التي يسببها الاكتئاب والقلق الاجتماعي والاضطرابات المتعلقة بالتوتر والإيذاء الجسدي أو العاطفي والألم الجسدي.
- يمكن أن يدفع التوتر إلى تعاطي المواد. وصغار السن الذين يشربون أو يتعاطون العقاقير للتكيف قد لا يتعلمون أبداً طرقاً أخرى لتقليل التوتر. وهذا يزيد من تعرضهم لخطر سوء استخدام المواد مع زيادة مسببات التوتر في الحياة.
- يتعاطى بعضهم المواد ليبقى متيقظاً أو ليعمل بوتيرة أسرع (تحسين الأداء).
- يتخذونك قدوة. صغار السن المحاطون ببالغين يتعاطون الكحول والعقاقير تزيد احتمالية تعاطيهم لتلك المواد.<sup>2</sup>

## ما هي العلامات التي توحى بأن طفلي أو ابني المراهق قد يحتاج إلى المساعدة؟

قد تشير قائمة التغيرات التالية إلى سوء استخدام العقاقير أو الكحول، أو قد تكون مرتبطة بالاضطرابات الطبية واضطرابات الصحة العقلية، أو قد تشير إلى انحراف عن التطور النموذجي في مرحلة المراهقة.

### • التغيرات البدنية

- اتساع حدقة العين
- رغبات ملحّة غير معتادة
- النعاس
- الارتجاف أو الرعشة
- نزيف الأنف بصورة متكررة
- لعق الشفتين باستمرار
- المظهر الفوضوي
- اكتساب الوزن أو فقدانه (خارج المعدلات المذكورة في مخططات النمو)

<sup>2</sup> Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J. Does Exposure to Parental Substance Use Disorders Increase Offspring Risk for a Substance Use Disorder (Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J). هل يزيد التعرض لاضطرابات استخدام المواد من قبل الوالدين من مخاطر النسل لاضطراب استخدام المواد؟ (Drug and Alcohol Dependence (الاعتماد على المخدرات والكحول). 2018;186:154-158. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021>

## • التغيرات الاجتماعية

- تغيير مجموعات الأصدقاء أو الأقران (اكتساب أصدقاء جدد أو لم يعد يتحدث إلى أصدقائه السابقين)
- تفويت الصفوف
- فقدان الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية أو الممتعة
- إظهار تصرفات سيئة أو سلوكيات غير مقبولة (مخالفة القواعد)
- اقتراض المال باستمرار
- الانعزال الزائد

## • التغيرات العاطفية

- التقلبات المزاجية الحادة
- الانطواء على النفس (لم يعد يتحدث أو يخرج)
- فرط النشاط أو الاضطراب
- القلق (الخوف من القيام بالأشياء أو الذهاب إلى الأماكن)

في حين أن هذه العلامات لا تثبت أن طفلك أو ابنك المراهق يسيء استخدام العقاقير أو الكحول، فقد تظهر أن طفلك يواجه مشكلة أخرى أو مشكلات متعددة.

## كيف ينبغي لي التجاوب مع طفلي أو ابني المراهق؟

- **استمع** له ودعه يعرف أنك موجود من أجل تقديم المساعدة.
- **تذكر** أن صغار السن يمكنهم الشعور بالخزي والقلق حول الطريقة التي تتجاوب بها معهم.
- **كن فعلاً لا رد فعل.** يمكن لرد الفعل أن يصرفهم عنك ويصعب عليك مساعدتهم على المدى البعيد.
- **جهز نفسك للمناقشة،** خصوصاً إذا لم يسبق لك التحدث مع طفلك أو ابنك المراهق. إذا لم تكن مستعداً للمحادثة بأكملها، فخذ بعض الوقت للرجوع خطوة إلى الخلف أو تلقي المساعدة من بالغ موثوق آخر.
- **قيّم المخاطر معه.** هل هو يجرب أم يشعر بأنه مجبر على التعاطي؟ هل يحتاج إلى المساعدة؟
- **ضع معه خطة سلامة،** سواء كان يحتاج إلى خطة للهروب من موقف مع الأقران يتعرض فيه لتعاطي الكحول أو العقاقير، أو كان يحتاج إلى مساعدة متخصصة.

# أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

ارجع إلى الموارد الموجودة على ظهر هذه النشرة للحصول على المساعدة في التحدث مع طفلك أو ابنك المراهق والوصول إلى خيارات العلاج، إذا لزم الأمر.

## الخطوات العملية لمساعدة طفلك أو ابنك المراهق:

- 1.** تحدث إلى طفلك في وقت مبكر عن الكحوليات والعقاقير. دعه يعرف أنك موجود من أجل تقديم المساعدة.
- 2.** لاحظ كيفية استخدام الكحوليات والعقاقير ومناقشتها في إطار عائلتك، وما قد يراه طفلك أو ابنك المراهق في الحياة اليومية.
- 3.** قم بتخزين الكحوليات والأدوية الموصوفة (بما في ذلك المواد الأفيونية) في خزانات مغلقة وتخلص من أي دواء لم تعد تستخدمه. شجع الأسرة والأخرين الذين يعتنون بطفلك أو ابنك المراهق على فعل نفس الشيء.
- 4.** إذا كان لدى طفلك أو ابنك المراهق مشكلة وكان يسيء استخدام المواد، فارجع إلى أحد الموارد الموجودة خلف هذه النشرة.
  - a.** يمكنك أيضًا أن تسأل أي مقدم رعاية صحية محتمل عن تجربته في علاج المراهقين أو الشباب.
  - b.** اكتشف ما إذا كان مقدم الرعاية الصحية يقدم الأدوية كجزء من علاج. هذه أفضل ممارسة متبعة مع اضطراب استخدام المواد الأفيونية ويمكن أن تساعد أيضًا في سوء استخدام الكحوليات.
- 5.** إذا كان طفلك قد خضع لعملية جراحية أو كان يعاني من الألم، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص به حول أكثر الطرق أمانًا للتحكم في الألم وتجنب وصفات الأدوية الأفيونية كلما أمكن ذلك.

## + الموارد والدعم

### • إدارة خدمات سوء استخدام المواد وخدمات الصحة العقلية (Substance Abuse) (and Mental Health Services Administration, SAMHSA)

- توجه لزيارة [samhsa.gov/underage-drinking](http://samhsa.gov/underage-drinking) للحصول على معلومات حول كيفية التحدث مع أطفالك وأبناءك المراهقين مبكرًا حول شرب الكحوليات واستخدام العقاقير الأخرى.

### • New York State Office of Addiction Services and Supports (مكتب خدمات ودعم مكافحة الإدمان في ولاية نيويورك)

- توجه لزيارة [talk2prevent.ny.gov](http://talk2prevent.ny.gov) لمعرفة المعلومات حول تعاطي الشباب للمواد والعثور على موارد حول الاتصال والتواصل والعواقب.

### • المعهد الوطني لتعاطي المخدرات للمراهقين

- توجه لزيارة [teens.drugabuse.gov](http://teens.drugabuse.gov) للحصول على معلومات علمية عن استخدام المراهقين للعقاقير وتأثيراتها، ويشمل ذلك موارد تفاعلية للمراهقين والمعلمين والوالدين.

### • NYC Well

- للحصول على دعم على مدار 24 ساعة طوال الأسبوع من طاقم مدرب على الاستماع وإحالة سكان نيويورك للموارد، اتصل على الرقم 888-692-9355، أو استخدم خاصية الدردشة على الموقع [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).

### • Center on Addiction (مركز الإدمان)

- يوفر خط المساعدة هذا دعمًا بصورة فردية للوالدين ومقدمي الرعاية المسؤولين عن أطفال أو مراهقين يتعاطون المواد. للتواصل مع متخصص مدرب، اتصل على الرقم 855-378-4373 أو أرسل رسالة نصية إلى 55753 أو توجه لزيارة [drugfree.org/helpline](http://drugfree.org/helpline).