



شرب الخمر، تدخين السجائر وتدخين الحشيش تفادي الإدمان لدى الشباب

نصائح لآباء وأمهات الشباب ما
بين 11 و16 سنة

Arabisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

الآباء والأمهات الأعزاء

إن المراهقة مرحلة صعبة بالنسبة لطفلكم ولكم كذلك كأبوين حيث يجب على الشباب التغلب على العديد من التغيرات الجسدية والعاطفية وكذا إيجاد الشخصية الفردية والتخطيط للمستقبل. هذه الفترة لا تمر دائماً بدون مشاكل وهذا أمر عادي، لا سيما وأن الأمر يتعلق بالتحرك التدريجي من الأبوين. أين يمكنكم منح الحرية؟ أين يمكنكم وضع الحدود؟ ما هو الدعم الكاف الذي يجب تقديمه؟ ما الذي يجب عليكم معرفته كذلك؟ ما هي الأمور التي لم تعد تعنيكم نهائياً؟ يجب مناقشة العديد من الأشياء من جديد و ذلك مرارا وتكرارا. حتى وإن تعلق الأمر بشرب الخمر وتدخين السجائر وتدخين الحشيش.

ولا الخبر السار

نجد من بين التصرفات التي تنتمي إلى فترة الشباب الابتعاد عن محيط الأبوين وكذلك حتى التمرد و«تجريب» إحساس العيش كبالغ. ويقوم بعض الشباب بذلك من خلال شرب الخمر وتدخين السجائر أو القنب الهندي. من الطبيعي أن تقلقكم هذه المسألة لأن تعاطي هذه المخدرات خصوصا في سن مبكرة مرتبط بمخاطر عدة. لذلك يجب من الأفضل التمعن في المسألة وأخذها على محمل الجد. بما أن العديد من الأبوين يشعرون بقلق شديد فإنه من المهم كذلك استحضار الآتي:

«إن الأغلبية الكبيرة من الشباب دون سن 16 ليس لديهم مشاكل مع المخدرات.»

طرح الأسئلة يمكن أن يساعدكم

لا توجد هناك وصفات جاهزة تمكنكم من حماية طفلكم من تعاطي المخدرات. ولكن يمكن لهذا الكتيب أن يعطيكم بعض الإرشادات، وهذا ما نأمله. المسألة الرئيسية هي الاستمرار في تبادل الآراء مع الشباب والوعي بموقفكم الشخصي. ستجدون فيما يلي وبين الفينة والأخرى أسئلة مبعثرة يمكنكم الاستعانة بها كموضوع للنقاش كذلك مع الشباب حسب الأجواء الراهنة.

لكي لا يكون لطفلكم أي مشكلة مع شرب الخمر أو تدخين السجائر أو تدخين الحشيش

خذوا وقتكم الكافي لذلك

إن المحادثات المشتركة مهمة جدا: ليس من النادر أن لا تجدو الوقت لذلك. كل واحد له ارتباطات، أنتم منشغلون في عملكم وطفلكم في برنامج المدرسي ووقت فراغه. يجب أن تكونوا واعين بأهمية أخذ وقت تخصصونه لهذه المحادثات. وقوموا باستغلاله من أجل الاستماع إلى طفلكم والاستمرار في المحادثة معه.

تكلّموا على المخدرات

يبدأ غالبية الشباب في وقت ما بالاهتمام بالمخدرات، ولكن القليل منهم فقط هم الذين على علم بالمعضلة. المعرفة السطحية والمعرفة الخاطئة غالبا ما تنتشر بسرعة. لذلك قوموا بالاستفسار عن مخاطر المواد كل واحدة على حدة -مثلا في الصفحات التالية- وتكلّموا مع إبنكم أو ابنتكم حول ذلك في وقت مبكر قدر الإمكان.

إن رأيكم مهم

ليس للشباب في أغلب الأحيان موقف ثابت فيما يخص تعاطي المخدرات. وحتى داخل مجموعة ما فإن المواقف كثيرا ما تختلف دائما. ورغم أن المراهقين يكونون في بعض الأحيان رافضين لآبائهم فإن طفلكم سيستمر في الاقتداء بكم، لهذا لا تقللوا من أهمية رأيكم.

ما الذي جعل إبنني يفرح بشكل أكثر الأسبوع الماضي؟ ما الذي يثير اهتمام ابنتي حاليا؟ هل أعرف كل أصدقائهم؟ هل يجب علي التعرف عليهم؟ هل يعرف طفلي رأيي تجاه تدخين الحشيش؟

اتخذوا موقفا

كلما كبر طفلكم في السن كلما قل تأثيركم على تصرفاته. لهذا يحتاج الأطفال إلى أبوين يتخذون المواقف. ما دام الآباء والأمهات لا يعطون أي ملاحظة فإن الشباب يفترضون عادة أنهم موافقون على ذلك. لهذا قولوا لابنكم أو ابنتكم بأنكم غير متفقين مع سلوك معين وأوضحوا السبب وأخبروهم بأنكم تشعرورون بالقلق لأن استهلاك التبغ والكحول والقنب الهندي لهم تأثيرات ضارة على الصحة خصوصا لدى الشباب.



احرصوا على أن لا يحصل الشباب على المخدرات يمنع بيع أو إعطاء التبغ والخمر مجاناً للشباب دون سن 16 ويستثنى من هذا إذا قام الأبوين بإعطاء الخمر أو سبجارة لطفلهم. إذا لاحظتم خرقة للقانون فلا تبقوا مكتوفي الأيدي، إذا تم بيع أو إعطاء الخمر أو التبغ مجاناً لطفلكم فيجب عليكم التطرق لذلك والتفكير في تقديم شكوى جنائية.

كونوا قدوة

إن الأطفال والشباب يراقبون كيفية تعامل البالغين مع المواد التي تؤدي إلى الإدمان. لذلك اسألوا أنفسكم عن استهلاككم الشخصي ولا تتجنبوا المناقشات حول ذلك. ليكن استهلاككم للكحول معقولا، وإذا كنتم أنفسكم مدخين فحاولوا قدر المستطاع أن لا تقوموا بذلك أمام أطفالكم أو داخل الحجرات المغلقة أو داخل السيارة.

هل سبق لطفلي أن رأي في حالة سكر؟
كيف كان رد فعله؟ كيف كان ذلك بالنسبة لي؟ هل ألاحظ اختفاء النيبيذ أو الجعة من السرداب أو نقص بعض السجائر؟ كيف أتعامل إذا قام طفلي بالإخلال بالقواعد؟ إذا ما حدث لي خطأ ما هو رد الفعل الذي أراه يساعد بشكل أكثر؟

كونوا متفهمين وحازمين

إن الأطفال والشباب يقومون أحيانا بالإخلال بالقواعد ويقومون بأفعال يندمون عليها فيما بعد. المهم هو أن يعلم طفلكم أن بإمكانه التكلم معكم حول هذه الأشياء دون أن يفقد حبهكم. لا يعني هذا أن تتسامحوا مع كل شيء وأن لا يتحمل طفلكم العواقب ولكن على العكس فإن العواقب يمكن أن تشكل فرصة للشباب للأصلاح أو ترك الأشياء الغير حميدة.

إذا قام طفلك بشرب الخمر أو تدخين السجائر أو تدخين الحشيش

تمعنوا بدقة

هل يتباكم شعور بأن هناك شيئا خارجا عن المعهود؟ راقبوا طفلكم. وفكروا أثناء ذلك أن للمراهقة تأثيرات تؤدي إلى تقلبات حادة عند الشباب، لهذا يمكن أن تكون التصرفات التالية أعراضا عادية مرافقة للمراهقة. ولكن يمكن أن تكون كذلك إشارات لتعاطي المخدرات. لهذا تحاوروا مع طفلكم وتكلموا معه حول ملاحظاتهم.

احفظوا الهدوء

هل يشرب طفلكم الخمر أو يدخن السجائر أو الحشيش؟ من البديهي أن تشعروا بالقلق. من أجل تهدئتهم: كثيرا ما يقوم الشباب بتجربة شرب الخمر وتدخين السجائر والقنب الهندي. طالما يبقى ذلك في إطار التجربة فليس هناك مشكلة. كيف يمكنكم إذن أن تدركوا أن الأمر أكثر من ذلك؟ يمكن لحديث مع طفلكم أن يساعدكم على تقييم الحالة. انتظروا حتى تقل حدة الانفعالات بعض الشيء لأن المناقشة خلال النزاع لا تجدي. وكذلك إذا كان ابنكم أو ابنتكم في حالة سكر أو قد تعاطى المخدرات. يمكنكم في مثل هذه اللحظة أن تقولوا: «أنا قلق عليك وغير موافق على ما يجري. ولكن الوقت الآن غير مناسب للحديث، سنتكلم لاحقا.» ستجدون المزيد من الاقتراحات بخصوص المحادثة مع طفلكم في الصفحات التالية.

قوموا بالإدلاء بملاحظاتكم واصغوا لطفلكم

سريعا ما يغلب على رد فعل الشباب في فترة المراهقة طابع الإحساس بالإهانة، وهذا ليس بالأمر الغريب لأن التغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية تزعزع ثقتهم، لهذا لا تجعلوا اللوم والمطالب بداية للحديث

معهم وتجنبوا الجمل التعجبية. أخبروا طفلكم عن ملاحظاتهم وأسألوه إذا كانت صحيحة، وماذا يعني الخمر والتبغ والقنب الهندي له، ولماذا يشرب أو يدخن أو يتعاطى المخدرات، وكم عدد المرات التي يقوم فيها بذلك. حاولوا استنتاج إذا ما كان يعرف المخاطر. قولوا لطفلكم خلال ذلك بأنكم قلقون عليه وأنكم دائما تحبونهم.

يجب أخذ إشارات الإنذار هذه على محمل الجد

- أصبح طفلكم يتراخى فجأة في المدرسة.
- تغيير نمط نومه.
- أصبح مؤخرا يعزل بشدة ويتفادكم.
- بدأ يفقد اهتمامه بهواياته.
- يغير أصدقاءه أو يخسرهم.
- تقلب مشاعره بشدة، وليس له رغبة للقيام بأي شيء.
- لديه مخاوف مستمرة بخصوص المال.

اتخذوا موقفا واضحا

لمّحوا لطفلكم بأنكم لا تريدون أن يقوم بشرب الخمر وتدخين السجائر والحشيش باستمرار. وأوضحوا له لماذا مثلا: «انظر، لا أريد أن تشرب الخمر لأن الشخص الذي يكون تحت تأثير الخمر كثيرا ما يقوم بفعل أشياء يندم عليها لاحقا». حاولوا خلال ذلك دائما أن تفهموه أنكم غير راضين على سلوك معين وليس على شخص طفلكم. وأخيرا وبما أن المسألة متعلقة باستهلاك تجريبى فيجب أن لا يكون رد فعلكم مفرطاً أكثر من اللازم. ولكن قولوا بوضوح بأنه يجب أن يظل الأمر تجربة فقط.

كيف تتعاملون مع الشعور بالعجز؟

من الطبيعي أن تحسوا بالعجز في بعض الظروف المعينة. كلما كبر طفلكم كلما اشتدت إرادته في اتخاذ قراراته بنفسه فيما يخص تصرفاته «أنا أعرف شخصا ما هو في مصلحتي!» هنا معه الحق الى حد ما . ولكن لا يجب أن يمنعكم ذلك من إخباره بقلقكم عليه وكذا بوجودكم رهن إشارته عندما يحتاج إلى مساعدتكم. «معك حق، لقد أصبحت شيئا فشيئا مسؤولا عن نفسك، ولكنني أخاف اوأقلق عليك وأريد التكلم معك حول ذلك.»

هل الثقة جيدة والمراقبة أفضل؟

ما هي المراقبة اللازمة؟ هل يجب عليكم تفتيش سترة طفلكم؟ أو غرفته؟ إن هذه الأسئلة تشغل بال الكثير من الآباء والأمهات. الواضح هو أن التفتيشات السرية تضر بعلاقة الثقة. تطرقوا بكل وضوح للمسألة إذا ظننتم أن طفلكم لا يلتزم بالاتفاقات. قد يكون من الممكن قول : «يصعب علي الثقة بك الآن ولكن لا أريد تفتيش أغراضك سرا. ما الذي تقترحه لكي أستطيع الثقة بك؟»

كونوا حازمين

اتفقوا مع طفلكم على ما سيحدث إذا ما استمر في شرب الخمر أو تدخين السجائر أو الحشيش. انتبهوا في ذلك إلى أن العقوبات القاسية يمكن أن تؤدي إلى العناد، وأن يعتمد طفلكم على التمرد عليكم. لهذا تكلموا معه حول العواقب التي من شأنها أن تساعد على الإلتزام بالقواعد، والتزموا دائما بقسطكم من الاتفاق لأن موقفكم الحازم يساعد طفلكم على الإلتزام بالقواعد.

متى سكرت لأول مرة؟ كيف كان رد فعل والدي؟ كيف يكون رد فعلي إذا دخن طفلي الحشيش؟ كيف يكون رد فعل شريك أو شريكة حياتي؟ هل لنا موقف مشترك؟



كيف يكون رد فعلي إذا جرب طفلي تدخين الحشيش؟ لماذا لا أريد أن يقوم بفعل ذلك باستمرار؟ ما الذي يساعدني على البقاء هادئاً؟ ما الذي أجده مقبولاً وما الذي أجده غير ذلك؟ هل أثق في طفلي؟ متى لا أثق فيه؟ هل بسببي أم بسببه؟ ما الذي يجب تغييره لكي أثق في طفلي بشكل أكثر؟

اطلبوا المساعدة

إذا استنفذت جميع الإمكانيات فلا ترددوا في طلب النصيحة. قد يكون ذلك من الأصدقاء أو من عند طبيب أو طبيبة العائلة أو لدى الأشخاص المتخصصين التابعين للوقاية من الإدمان أو مراكز تقديم الاستشارة للشباب أو الاستشارة في قضايا التربية أو الاستشارة في مسائل الإدمان. تجردون العناوين على ظهر الكتيب. كما يمكن لحديث من طفلكم مع شخص محايد المساعدة بذلك. إن طلب المساعدة إذا لم تستطيعوا التقدم بمفردكم خطوة مهمة لكم ولطفلكم.

الخمير

ما يجب معرفته

بعد شرب كمية قليلة وتظهر حالة السكر بشكل أسرع. كما أن الشباب لا يعي في أغلب الأحيان أن تأثير الخمر لا يظهر كليا إلا بعد مرور ساعة تقريبا. وتكمن المشكلة كذلك في أن معرفة الحدود تجاه الآخر تقل مع شرب الخمر ويكثر السلوك العدواني واللجوء لممارسة العنف. وكثيرا ما يقوم الشباب بأعمال في حالة سكر يندمون على فعلها فيما بعد. كما يزيد خطر الحوادث كذلك. حيث ان الشباب يتعرضون خصوصا بشكل أكثر للحوادث إذا قاموا بشرب الخمر قبل ذلك.

بالإضافة إلى ذلك: غالبا ما يشرب الشباب الخمر بشكل غير منتظم ولكن مقابل ذلك بكميات كبيرة، مما يؤدي بشكل أسهل إلى تسمم كحولي والذي

هل يشرب الشباب الخمر بشكل متكرر؟
«هذا ما يفعله كل واحد!» إن الشباب يعللون فعلتهم، بمثل هذه المقولات التي لا أساس لها دائما من الصحة، ومن أجل تفنيدها يمكن للحقائق التالية أن تساعدكم:

- إن شرب الخمر بشكل متكرر من طرف الشباب قد تراجع بشدة في السنوات الأخيرة.
- لقد شربت القلة القليلة من الشباب الخمر قبل سن 13.

تظهر دراسة بخصوص الشباب في سن 14 الحقائق التالية: إن 72% من الشباب ذكورا وإناثا في سويسرا لم يشربوا الخمر في 30 يوما التي سبقت الاستبيان، وقد شربه 6% من الذكور و3% من الإناث على الأقل مرة واحدة في الأسبوع. ولم يحدث قط أو حدثت مرة واحدة ل 90% من الذكور و96% من الإناث ان كانوا في حالة سكر كلي (HBSC, 2014).

أما بالنسبة للشباب في سن 15 فتظهر الدراسة: بأن 54% من الشباب الذكور و59% من الإناث في سويسرا لم يشربوا الخمر في 30 يوما التي سبقت الاستبيان، وقد شربه 10% من الذكور على الأقل مرة واحدة في الأسبوع أما الإناث فكانت نسبتهن 6% . ولم يحدث قط أو فقط مرة واحدة أن كان 84% من الذكور و87% من الإناث في حالة سكر كلي (HBSC, 2014).

ما هي المخاطر التي تواجه الشباب؟

يتأثر الشباب بالخمر بشكل أكثر حدة من البالغين. بما أن لهم وزن جسم أقل فإنهم يحسون بالتأثير



كيف أشرب شخصيا الخمر؟ متى يمكن أن
يجرب طفلي شرب الخمر لأول مرة؟ كيف
يمكنني ملاحظة إذا ما كان طفلي يشرب
الخمر باستمرار؟

حضور الأبوين أو ولي الأمر وأن لا يتناولوا أكثر
من كأس في المناسبة. وهكذا يمكن للشباب أن
يجربوا تأثير الخمر في نطاق محمي. وبالطبع
لا يجب إجبار أحد على فعل شئ لا يريده. كما
أن التخلي عن الخمر شئ جيد.
هل عندكم شعور بأن طفلكم قد بدأ يشرب الخمر؟
تكلّموا معه. بهذا الخصوص كما تم ذكره في
الصفحات 5-7.

قد يؤدي في الحالات القصوى إلى الوفاة. وبما أن
المراهقين غالبا ما يخلطون المشروبات الروحية
مع المشروبات الحلوة فإنهم سريعا ما يفقدون
تصورهم حول كمية الكحول التي تم شربها
وهذا ما يزيد من خطر التسمم.

عموما يجب الانتباه: يمكن أن يآثر الخمر بشكل
حساس على نمو الشباب وذلك لأن الأعضاء مثل
الدماغ والكبد عند الشباب لم تنضج بعد بما فيه
الكفاية. ويمكن أن تتطور المسألة إلى إدمان
بشكل أسرع من البالغين ويكون هذا في غضون
أشهر قليلة. علاوة على ذلك فإن خطر الإدمان على
الخمر في سن متقدمة من العمر يصبح أكبر كلما
بدأ الفرد باستهلاك الخمر بشكل خاطئ في سن أصغر.

رأي القانون في ذلك

يمنع بيع الخمر أو إعطاؤه مجانا للشباب دون سن 16.
المهم: لا يعاقب القانون الشباب بل الأشخاص الذين
يبيعون الخمر أو يعطونه للشباب. ويستثنى من هذا
القانون الأبوين إذا قدموا الخمر لأبنائهم في إطار التجربة.
لتعلموا أنه من حقكم أن تهددوا بالمتابعة الجنائية
ذا علمتم أن شخصا قدم الخمر لشاب دون سن 16.

كيف يمكن التعامل مع الخمر؟

إن الخمر مقبول في المجتمع ويوجد في العديد
من المناسبات الاجتماعية مثل المناسبات الأسرية
والاحتفالات إلخ، وهو يعتبر مادة للمتعة في حالة
الاستهلاك المعتدل. وفقا لذلك من المهم أن يتعلم
الشباب التعامل مع هذه المادة. بسبب المخاطر
التي تم ذكرها فيستحسن للشباب دون سن 16:
أن لا يشربوا الخمر إلا في الحالات الاستثنائية وفي

التبغ

ما يجب معرفته

لماذا لا أريد أن يدخن طفلي؟ هل يمكنني المطالبة بذلك إذا كنت شخصا أَدخن؟ متى حاولت الإقلاع عن التدخين؟ ما هي الأسباب الحقيقية التي تدفع طفلي إلى التدخين؟

وقتا أطول. كما أن هناك مضاعفات أخرى كرائحة الفم الكريهة ويصبح الجلد في حالة غير صحية وتتغير لون الأسنان وشعر ملئ بالدخان وحتى الملابس ولا تنسوا أن التدخين يضر الآخرين كذلك (التدخين السلبي). وبالأخص تعتقد الفتيات المدخنات غالبا بأنه بإمكانهن التحكم في الوزن بالتدخين. ولكن الوزن يتأثر بالدرجة الأولى بالتغذية والحركة بالنسبة للغالبية العظمى من الناس فإن التدخين مضر أكثر من السمنة.

كم مرة يدخن الشباب غالبا ؟

لا يدخن أغلبية الشباب، حيث إن الشباب ما بين سن 14 و 15 في سويسرا لا يدخن بنسبة 85% من الذكور و88% من الإناث. ويدخن فقط 5% من الذكور وأكثر من 4% بقليل من الإناث يوميا (HBSC, 2014).

إن فئة الشباب ما بين 15 و 19 سنة هي المعرضة أكثر للخطر. ومع ذلك فإن نسبة غير المدخنين في هذه الفئة تصل إلى 72% من الذكور و74% من الإناث. وتجدر الإشارة إلى أن حوالي 13% من الشباب الذكور وأكثر من 14% بقليل من الإناث يقومون بالتدخين يوميا (Suchtmonitoring Schweiz, 2014).

ما هي المخاطر؟

إن كل سيجارة مضرّة بالصحة حيث يتم أثناء التدخين استنشاق القطران وأول أكسيد الكربون ومواد سامة أخرى إلى جانب النيكوتين. وتوجد من بين الآثار الممكنة أمراض القلب والشرابيين وأمراض الجهاز التنفسي وأمراض السرطان. كما يكلف التدخين سنوات من الحياة. من يبدأ بالتدخين في سن 14 يمكن أن ينقص عمره بعشرين سنة مقارنة بالأشخاص الذين لا يدخنون.

يتم الإدمان على النيكوتين بسرعة. وكلما بدأ الفرد بالتدخين في سن مبكرة كلما كان الإقلاع عنه أصعب. وكثيرا ما يستخف الشباب. خصوصا من درجة الإدمان ويطنون أن الإقلاع عنه أمر سهل جدا وللتدخين آثار كذلك على المدى القصير. تقلل كل سيجارة من الكفاءة الرياضية وقد تتسبب في حالة الربو في نوبات، وتتطلب عملية الشفاء في حالة الزكام

ماذا عن الشيشة والسنوس (نوع من التبغ يوضع داخل الفم) والسجائر الإلكترونية؟

إن الشيشة أو الأرجيلة مضرّة أكثر من السجائر لأنّه يتم أثناء تدخين الشيشة امتصاص كمية أكبر من النيكوتين والمواد الضارة مقارنة بتدخين السجارة التقليدية. وكذلك سنوس والتبغ الذي يتم مضغه أو شمه هي مواد مضرّة بالصحة ويمكن أن تؤدي إلى الإدمان عليها. بالإضافة إلى أن بيع وتسويق السنوس ممنوع في سويسرا.

إن السجائر والأرجيلات الإلكترونية أقل ضرراً بالصحة. ولكن يتم كذلك الإدمان عليها عند تبخر النيكوتين. ولا يعرف حتى الآن إلا القليل بخصوص الآثار الطويلة الأمد. ولكن توجد تنبيهات بأن تدخين السجائر الإلكترونية من طرف الشباب قد يشجع على الانتقال إلى استهلاك السجارة التقليدية.

رأي القانون في ذلك

يمنع إعطاء التبغ كيف ما كان شكله مجاناً أو بيعه للشباب دون سن 16. يستثنى الأبوين من هذا القانون. لا يعاقب القانون المستهلكين الشباب ولكن الأشخاص الذين يعطون التبغ للشباب. لكم الحق أن تقدموا شكوى ضد الشخص الذي يقدم التبغ للشباب دون سن 16.

ما الذي يمكنكم فعله

بما أن التدخين حتى بكميات قليلة مضر بالصحة وبما أنه من الصعب تجنب الإدمان على النيكوتين فيجب أن يكون لديكم موقف رافض لذلك. شجعوا طفلكم على عدم التدخين أو الإقلاع عنه حتى بواسطة الحوافز والمكافآت. إذا ما كان طفلكم يدخل فتكلموا معه بهذا الخصوص. لأنه كلما كانت المدة التي دخن طفلكم فيها قصيرة كلما كان التوقف عن التدخين أسهل. أسألوه لماذا أصبح التدخين فجأة مهما بالنسبة له، وعللوا ذلك بلياقة أحسن وبشرة أجمل وأسنان أنصع بياضاً، لأنه يصعب في غالب الأحيان إقناع الشباب بالبراهين الصحية. يعوض الجسد الشاب الكثير ولا تتم ملاحظة أغلب الآثار إلا فيما بعد. المهم بالنسبة للشباب هو

المال. أشيروا لطفلكم بأن التدخين يجعل الفرد مدمناً بسرعة وبشدة، وكم من المال يصرفه المدخنون مع مرور الوقت لأنهم لا يتمكنون من التوقف عن ذلك، وماذا كان بوسعهم فعله بذلك المال: رحلة عالمية سيارة وأشياء أخرى عديدة.

والذي يقنع الشباب في بعض الأحيان كذلك هو نقاش حول سياسة الإغراء التي تتبعها صناعة السجائر. حيث إنها تعد الشباب بالحرية والائتزان وتجعل منهم على المدى البعيد مدمنين ومرضى. «هل تريد تشجيع ذلك؟» ممكن أن يكون هذا السؤال بداية لحديث بينكم. تجدون مقترحات أخرى بخصوص الحديث مع طفلكم في الصفحات 5-7.

إذا كنتم بأنفسكم تدخنون

لا تدخنوا قدراً الإمكان أمام طفلكم ولا في المنزل ولا في السيارة. تكلموا مع طفلكم حول استهلاككم الشخصي للتبغ وربما كذلك حول الصعوبات التي تواجهونها من أجل الإقلاع عنه. يمكنكم أن تقولوا لطفلكم بأنكم على علم بأضرار التدخين ولكنكم حالياً لا تستطيعون الإقلاع عنه. استشهدوا بنفسكم كمثال جيد حيث لا يجب البداية بالتدخين قط لأن الإقلاع عنه ليس بالأمر السهل.

القنب الهندي

ما يجب معرفته

بالمارجوانا أو «العشب». لمنتجات القنب الهندي رائحة مميزة متبلة. يتم في أغلب الأحيان تدخين القنب الهندي (تدخين حشيش) كما يتم خلطه في غالب الأحيان مع التبغ (سجائر ملفوفة بالحشيش). ونادرا ما يتم تحضيره في الكعكات. ويزود الشباب أنفسهم بالقنب الهندي عن طريق الأصدقاء. وتجدر الإشارة إلى أن العديد من المستهلكين يقومون بزراعة نبتة القنب الهندي.

كيف يكون تأثير القنب الهندي؟

إذا تم تدخين القنب الهندي فإن تأثيره يظهر خلال ثوان معدودة. أما إذا تم خلطه مع الأكل أو المشروبات فإن التأثير يظهر بعد مرور وقت أطول. ويتوقف التأثير على الكمية وعلى الحالة الراهنة الجسدية والنفسية للشخص. ويمتد من الشعور بالحماس والبهجة مرورا بالارتخاء ووصولاً إلى الخمول. يجد بعض الشباب لذة في تأثيرات معينة بينما البعض الآخر يجدها مزعجة أو حتى مخيفة.

إن القنب الهندي يقوي أو يحبط المشاعر والأمرجة الموجودة. علاوة على ذلك يغير ويؤثر على الإدراك والقدرة على التركيز وكذا الانتباه والذاكرة الآتية.

كم مرة يقوم الشباب بتدخين الحشيش؟

قلة قليلة من الشباب هي التي تستهلك القنب الهندي. ولكن يبقى ذلك في إطار التجربة بالنسبة لأغليبيتهم. كما هو الشأن بالنسبة للكحول فإن معرفة الحقائق حول كثرة الاستهلاك يمكن من شأنها أن تساعدكم في مواجهة الحجج مثل «هذا شئ عادي!». إن هذه الحقائق في سويسرا هي كالتالي:

لم يسبق لـ 79% من الذكور و90% من الإناث من الشباب في سن 14 أن جربوا القنب الهندي. ولكن اعترف 4% من الذكور و1% من الإناث أنهم استهلكوا القنب الهندي 3 مرات على الأقل في 30 يوم الأخيرة (HBSC, 2014).

لم يسبق لـ 70% من الذكور و81% من الإناث من الشباب في سن 15 أن جربوا القنب الهندي. وذكر 7% من الذكور و5% من الإناث أنهم استهلكوا القنب الهندي 3 مرات على الأقل في 30 يوم الأخيرة (HBSC, 2014).

ما هو القنب الهندي؟

القنب الهندي هو الاسم النباتي للحشيش. وتحتوي هذه النبتة على مادة رباعي هيدرو كانابينول التي تؤثر على نفسية (THC) المعروف باختصار الشخص. ويكمن التأثير النفسي في التأثير على الجهاز العصبي المركزي. إن محتوى النبتة من مادة رباعي هيدرو كانابينول غالبا ما يكون مرتفعا بكثير مما كان عليه قبل 25 سنة وذلك راجع لتطور طرق الزراعة.

والحشيش هو الصمغ الذي يؤخذ من أزهار القنب الهندي. وتسمى الأزهار والأوراق المجففة لهاته النبتة

ما هو موقفي تجاه تدخين الحشيش؟ هل

يجب تجربته؟ لماذا؟ لم لا؟



ما هي المخاطر؟

إن القنب الهندي له أضرار معقدة بالنسبة للشباب دون سن 16. يجب عموماً اتخاذ الحذر لأن نمو الدماغ في فترة الشباب لم يكتمل بعد والقنب الهندي يؤثر على عمل الدماغ. كما يؤثر تدخين الحشيش على قوة الذاكرة ووقت رد الفعل. عند الاستهلاك المنتظم يتأثر مدى التركيز والانتباه وقدرة الاستيعاب. إن استهلاك القنب الهندي على المدى الطويل وبشكل مكثف يمكن أن يؤدي إلى الإدمان. ويعني هذا كذلك أنه يصعب الإقلاع عن استهلاكه بشكل متزايد.

يمكن أن تسبب الجرعات الكبيرة إلى نوبات هلع وحالات ذعر وكذلك إلى الخداعات الحسية. وقد تكفي كميات أقل إلى الوصول إلى هذه الحالات لدى بعض الأشخاص. كما يمكن أن يؤدي استهلاك القنب الهندي لدى أشخاص ذوي استعداد معين إلى الاكتئاب أو إلى أمراض نفسية مستعصية أو إلى تفاقمها. لهذا يجب على الشباب الذي يعاني من الإجهاد النفسي أن لا يستهلك القنب الهندي بأي حال من الأحوال كما أن خطر الحوادث يزداد بعد استهلاك القنب الهندي. بما أنه غالباً ما يتم خلط القنب الهندي مع التبغ وتدخينه فهكذا تصل كذلك جميع المواد السامة الموجودة في دخان التبغ إلى الجسم مما يؤدي إضافة إلى ذلك إلى الإدمان على النيكوتين.

رأي القانون في ذلك

القنب الهندي هو مخدر غير قانوني. لهذا فإن زاعته والاتجار فيه وامتلاكه واستهلاكه ممنوع. يتم الإبلاغ على القاصرين الذين يستهلكون القنب لدى النيابة العامة للأحداث ويتم إخبار الأبوين كما يتم

توقيع غرامات، بالإضافة إلى إصدار أمر بالذهاب إلى مكتب استشارة الإدمان أو المشاركة في دورة لدى مكتب الوقاية من الإدمان. كما يسري العمل بقاعدة عدم التسامح في حركة المرور.

ما العمل؟

قوموا بتمثيل موقفكم الرافض. لا تسمحوا لطفلكم بزراعة نبتة الحشيش. تكلموا معه حول تأثير ومخاطر القنب، وأخبه إروذاً كنتم تشكون بأنه يدخن الحشيش تجدون الإرشادات لذلك في [الصفحات 5-7](#).

عندما يصبح طفلكم أكبر سنا

هل يسمح لطفلي بالتدخين على الشرفة؟
هل يدخن أصدقاء ابنتي القنب الهندي؟
هل أجد ذلك فظيحا؟ كيف يكون رد فعلي
إذا ذهب إبني إلى العمل وهو تحت تأثير
المخدرات؟ هل تشرب ابنتي الخمر خارج
البيت؟ ما هي الكمية؟ هل ينطبق على
إبني ما ينطبق علي؟

إن نهاية وقت المدرسة الإيجابية تعتبر بالنسبة للشباب خطوة كبيرة لكي يصبحوا أشخاصا بالغين. كلما طالت هذه المدة كلما كان باستطاعتهم أكثر تحمل مسؤولية أفعالهم ووجب عليهم ذلك. يسري هذا كذلك على شرب الخمر وتدخين السجائر والحشيش.

بين سن 16 و18: قوموا بمرافقة طفلكم لتحمل المسؤولية الذاتية

يسمح ببيع الجعة والنيبيذ وكذلك السجائر لابنك وابنتك ابتداء من سن 16. لهذا يكثر شرب الخمر والتدخين ابتداء من سن 16. ما يمكنكم القيام به هو:

• إن الإلتحاق بالمدرسة المهنية أو بمدرسة جديدة يشكل تحديا كبيرا للشباب. لأن هناك مهام جديدة ومحيط اجتماعي جديد بانتظارهم. فساعدوا في تسهيل هذه الخطوة بالنسبة لابنتكم وابنكم. اطرحوا أسئلة وأظهروا اهتمامكم حتى فيما يخص شرب الخمر والتدخين والحشيش. كيف هو الموقف في المحيط الجديد؟ ما هو رأي طفلكم بهذا الخصوص؟

• نكلموا مع ابنتكم ومع ابنكم حول ما يجب الانتباه إليه عند استهلاك المخدرات (انظروا المربع في ص. 15). المهم هو أنه: لا يجب الذهاب إلى المدرسة وإلى العمل تحت تأثير القنب الهندي أو الخمر. و يسري العمل بقاعدة عدم التسامح في ركة المرور كذلك.

• كيف يمكنكم تنظيم ذلك في المنزل؟ هل يسمح لابنتكم أو ابنكم بالتدخين في الشرفة؟ هل يسمح لهم بشرب الخمر أو تدخين الحشيش مع الأصدقاء؟ بعض الآباء يسمحون بذلك، لأنهم هكذا يرون ما

يحدث ويعلمون أن الاستهلاك يتم في إطار محمي. أما بالنسبة للآخرين فهذا أمر لا يمكن تصوره. ما الذي ترونه مناسباً لكم؟ تبادلوا الآراء مع الأقارب والأصدقاء وخاصة: تكلموا مع ابنتكم ومع ابنكم واتفقوا على قواعد مشتركة.

• ابقوا على علاقة معهم. لأن تأثيركم يقل مع مرور الوقت. ولكن هذا لا يعني أن رأيكم لم يعد يؤخذ بعين الاعتبار. استعلموا واستفهموا عن الأحوال في المدرسة وتقاسموا معهم الإدراك والاحاسيس. وكذلك: أشيروا لطفلكم أنكم موجودون رهن إشارته إذا كان شئ ما يشغله أو إذا فلتت الأمور من يده وهو محتاج للمساعدة.

• اطلبوا كذلك المساعدة إذا خفتم بأن ابنتكم أو ابنكم يشرب الخمر أو يدخن السجائر أو الحشيش بكثرة وإذا لم تتمكنوا من إجراء حديث مشترك معه. تجدون العناوين على الظهر.

إرشادات للشباب عند القيام بالجوالات

- يراقب بعضنا البعض ويتحمل البعض مسؤولية البعض الآخر
- الاتفاق قبل القيام بجولة على كيفية الرجوع إلى المنزل والانتباه أن لا يقوم أي شخص شرب الخمر أو دخن الحشيش بقيادة العربة. عدم الركوب في السيارة مع شخص لا يكون في حالة صحة.
- إذا كان شخص ما في حالة سكر شديد أو كليا تحت تأثير المخدرات فعمل على أن تتم مرافقته أو جلبه إلى المنزل. أو نمكث مع هذا الشخص إلى أن يصبح في «أمان».
- يجب تجنب الاستهلاك المختلط: عدم شرب الخمر بموازة مع أو بعد المواد المخدرة الأخرى. لأن التأثيرات المختلفة يمكن أن تشدد بشكل خطير.
- إذا فقد شخص ما الوعي: فيجب جعله في وضعية التثبيت الجانبية والاتصال بالإسعاف. لأن التسممات الكحولية يمكن أن تؤدي إلى الموت إذا لم تتم المساعدة.
- إذا تورط صديق أو صديقة في مشاجرة: فلا تقوموا بالتعليق ولكن يجب أن تسعوا إلى أن يتم إبعاد الصديق أو الصديقة من مكان وقوع النزاع.
- يجب أن يكون معكم العازل الطبي.

ابتداء من سن 18: طالبوا وشجعوا المسؤولية الذاتية

يصبح طفلكم في سن 18 مسؤولا كليا على أفعاله من الناحية القانونية. ولكن إذا كانت ابنتكم لا تزال / كان ابنكم لا يزال في مرحلة التكوين وتعيش / يعيش في المنزل فالاحتمال كبير أن لا تسري هذه المسؤولية الذاتية على جميع مجالات الحياة. وعليه فيجب أن تحددوا سويا مع ابنتكم أو ابنكم ما هي الأشياء التي تتحملها / يتحملها شخصيا وما هي المجالات التي تقدمون فيها دعمكم. فيما يخص استهلاك المخدرات فإن تأثيركم يتقلص مرة أخرى وبشكل واضح في كل الأحوال ابتداء من سن 18. ما يمكنكم القيام به هو:

- في المنزل: فكروا مليا وسويا في قواعد الاستهلاك. وقوموا على كل حال بوضع قواعد جديدة
- خارج المنزل: لا تعطوا سيارتكم لابنتكم أو لابنكم إلا إذا كنتم متيقنين جدا بأنه لن يتم استغلال الفرصة لشرب الخمر أو لتعاطي المخدرات
- ابقوا على علاقة معه وتبادلوا الآراء، واطرحوا الأسئلة وأظهروا اهتمامكم. كونوا حذرين في إبداء تقديراتكم وأسألوا ابنتكم أو ابنكم عن رأيها / رأيه تجاه ذلك.

المعلومات والاستشارة

عروض استشارة الشباب في كانتون زيوريخ:

- عروض للأبوين والشباب العناوين موجودة على الموقع: jugendberatung.me
- موقع الاستشارة الهاتفية على مدار الساعة 0848 35 45 55 elternnotruf.ch

إذا خفتم أن يصبح طفلكم مدمنا

العناوين الموجودة في ناحيتكم مع الإشارة إلى عروض استشارية أخرى:

suchtpraevention-zh.ch > Über uns > Regionale Stellen

Rauchstopplinie (هاتف التوقف عن التدخين)

الهاتف: 0848 000 181، من الإثنين إلى (لجمعة: من الساعة 11 صباحا إلى الساعة 7 مساء 8)
رابن للدقيقة من الهاتف الأرضي)

عروض الاستشارة للشباب

الهاتف الاستشاري للشباب الهاتف 147 (على مدار الساعة)

feel-ok.ch: توجد هنا الفحوص والمعلومات للشباب الذين يريدون البحث

في شرب الخمر والتدخين وتعاطي المخدرات وكذلك مواضيع أخرى عديدة

tschau.ch: استشارة الشباب عبر الإنترنت.

صفحات إنترنت أخرى تقدم المساعدة

suchtschweiz.ch: يقدم هذا الموقع معلومات معمقة بخصوص الخمر والتبغ والقنب الهندي

وكذلك المخدرات الأخرى. رسائل الأبوين الإخبارية

safezone.ch: توجد هنا الاستشارة عبر الإنترنت بخصوص مواضيع الإدمان.

يمكن تحميل الكتيبات أو طلبها

توجد في المراكز الخاصة بالوقاية من الإدمان كذلك نشرات إعلامية للأبوين حول مواضيع استهلاك

الوسائط والأدوية. كما توجد جميع المطبوعات كذلك بلغات أخرى

suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Informationsmaterial > Familie

يوجد هذا الكتيب بـ 14 لغة