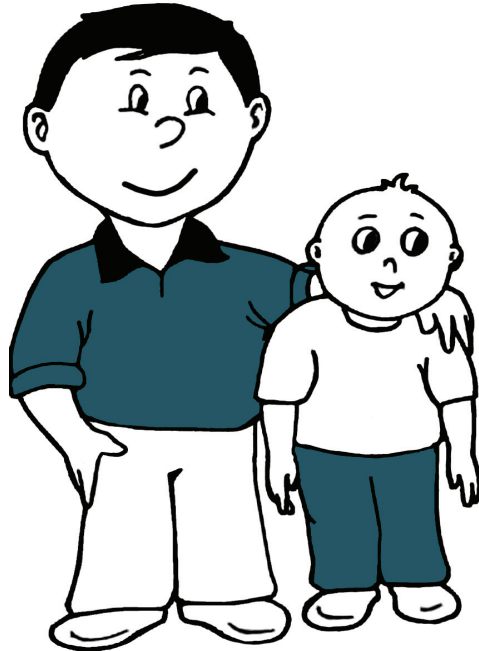


كيف تحمي أطفالك من الإدمان

PROTECT YOUR CHILDREN FROM ADDICTION



المملكة العربية السعودية
رئاسة الحرس الوطني للشؤون الصحية
مدينة الملك عبد العزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة- أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة الأمراض الجلدية، بالإضافة إلى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والتّخّذ، وطب طوارئ الأطفال وأمراض الأطفال العامة . ويوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال-الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء ، جراحة الأعصاب ، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان - بالإضافة إلى التخصصات الصحية المساندة وهناك أكثر من ٤٠ متديراً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين و برنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة و تدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع و مصادر علمية موثوقة وتم تنقيحها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني

مدينة الملك عبد العزيز الطبية

ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa

موقع الإنترنت : www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة

رقم ايداع (١٤٢٩/٣١٠١)

مكتبة الملك فهد الوطنية



الوازع الديني: إن موقف الإسلام من تحريم الخمر والمخدرات صريح وواضح ومن كان وازعه الديني ضعيف ولا يتوانى في ارتكاب المحرمات ولا يتقيد بالأحكام والأخلاق الإسلامية فهو ليس ببعيد عن أن ينزلق في أي أمر محرّم بما في ذلك المخدرات.

الأصدقاء : لا شك أن للأصدقاء والأصحاب دوراً كبيراً في التأثير على اتجاه الفرد نحو تعاطي المخدرات ، فلكي يبقى الشاب عضواً في الجماعة فيجب عليه أن يسايرهم في عاداتهم واتجاهاتهم .

التدخين : يمثل التدخين الخطوة الكبيرة الأولى أو النافذة التي يطل منها الشباب إلى عالم المخدرات.

الكحول : تدل الدراسات أن معظم متعاطي الحشيش أو الماريجوانا يبدأ أولاً بشرب الكحول.

الجنس : كثيراً ما يعتقد الجميع أن تناول المخدرات والكحول له مميزاتة الإيجابية في النواحي الجنسية ، متناسين مدى خطورته على هذه الناحية بعد فترة من التناول المستمر.

إذا تأكدت شكوكك حول ابنك حاول الحصول على المساعدة من الجهات المختصة. بإمكانك الاتصال على وحدة مكافحة المخدرات هاتف ٩٩٥ أو التحدث إلى طبيب الأطفال المعالج لابنك.

التدخين والإدمان على الكحول والمخدرات يعتبر من أكبر المشكلات التي تواجه أبنائنا اليوم. ولقد اتضح أن هناك عوامل منذ الصغر لدى غالبية متعاطي المخدرات من الشباب والفتيات لذلك فإن علي أولياء أمورهم متابعة وتقويم سلوكهم وتوجيههم منذ الصغر لكي يقيهم بإذن الله من الفرق في برائن ومآسي المخدرات. و تعتبر الأسرة هي النواة الأساسية للمجتمع وسلوك الإدمان يحطم آمال الأسرة في أفرادها ويتسبب الشخص المدمن في ظهور مشاعر من الحزن والعار والخجل والخوف والقلق والشعور بالإحباط في الأسرة مما يؤدي إلى صراع بين المدمن وأسرته وتتحول الأسرة إلى بيئة مضطربة ومرهقة ومريضة.

كيفية الوقاية من المخدرات

الكل يعرف المخاطر المترتبة على تعاطي المخدرات ولكن القليل يعرف كيفية الوقاية منها ولذلك فإن هذه المطوية تهدف للتثقيف حول وسائل الوقاية بشكل رئيسي . المحاور التالية وضعت لكي تساعد أولياء الأمور للوقاية من هذا المرض وتثوير أبنائهم بأخطار المشتغلين بالمخدرات من تهريب وترويج وتعاطي:

١. لا بد للأهل من تثقيف أنفسهم عن أخطار المخدرات وأضرارها.
٢. كن أنت مثلاً جيداً يحتذى به والقوة الصالحة التي يفتخر بها أبنائك.
٣. ساعد على تقوية الوازع الديني والأخلاق النبيلة وإحاطة الأبناء بسياج من الحب والرعاية لهو خير وقاية من الوقوع في برائن الإدمان.
٤. عزز ثقة أولادك بأنفسهم منذ الصغر فهذه من أهم التحصينات لمقاومة الضغوط على الطفل خاصة من أصدقائه و ابني ثقة طفلك بالمدح والتشجيع وابتعد عن النقد والتجريح المتكرر.
٥. ساعد أولادك في بناء ثقتهم بأنفسهم: حاول دائماً أن يكون لك دور إيجابي في تصحيح السلوكيات الخاطئة واخبرهم أنك فخور بهم وكافئهم على حسن تصرفهم أو سلوكهم. لا

بد أن تعلم أن أكثر المدمنين يعانون من نقص شديد في الثقة بالنفس وعدم النضج والقدرة على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين ومن أهم أسبابها التحقير والتجريح المتكرر داخل الأسرة.

٦. ساعد أولادك على وضع أهداف وطموحات في الحياة ووضع خطط للوصول إليها مع دعمهم ومتابعتهم وتشجيعهم ومدحهم في كل نجاح.

٧. نمي لدى أولادك الإحساس بالمسؤولية فالإحساس بالمسؤولية وتحمل كل شخص تبعات ما يقوم به كان أمراً سلبياً أو إيجابياً. مع توضيح أن الخطأ جزء من طبيعة البشر ولا تحاول أن تجرحه وكن عوناً له.

٨. كن صديقاً لابنك في سن المراهقة: يمر كثير من المراهقين بظروف ومشاعر جديدة وقد يمر عليهم أوقات قلق واكتئاب وقد ينجرفون للمخدرات للحل المؤقت من هذه المشاكل. لذلك احرص على تنمية قدراتهم في حل المشاكل والمعضلات التي تواجههم والتفكير الإيجابي.

٩. حاول إن تستمع بذهن منفتح لأولادك وأسئلتهم حول جميع أمور الحياة بما في ذلك التدخين والكحول والمخدرات والأدوية الأخرى وان تتفاعل مع كل مشكلاتهم في كل الأوقات وخاصة في الأوقات التي يكونوا في حيرة أو منعزلين.

١٠. تحدث إلى ابنك أو ابنتك بصراحة: حاول أن تفتح مواضيع صريحة للنقاش حول التدخين والكحول والمخدرات وحاول أن تبين لهم خطأ المعتقدات الخاطئة بأن التجربة لا تضر وان بعض هذه الأدوية قد يساعد على التركيز والاستيعاب.

١١. ساعد أولادك في اختيار الصحبة الصالحة والابتعاد عن رفقاء السوء. حاول التعرف على أصدقاء ابنك وابنتك وحرص على أن يحضروا للمنزل لتتعرف عليهم بشكل أوضح.

١٢. ساعد أولادك في كيفية التعامل مع المصادر الخارجية الضاغطة مثل تأثير الأصدقاء والاندماج والقبول لدى الأقران. علم أبنائك أهمية أن تكون لديهم شخصيات مستقلة.

١٣. انتبه للقاءات ابنك أو ابنتك ولا تسمح بحضور الحفلات والاجتماعات الصاخبة والتي يمكن أن تكون مدخل التعاطي للمخدرات أو الكحول.

١٤. ساعد أولادك على الاشتراك في النشاطات الرياضية والثقافية المتعددة سواء في المدرسة أو خارجها وشجع اهتماماتهم الإيجابية.

١٥. اعرف كيف تتصرف في حال عرفت أن ابنك أو ابنتك يعاني من مشكلة الإدمان: هنالك علامات واضحة مثل الانطواء والعزلة عن الآخرين وعدم العناية بالنظافة الشخصية والكسل الدائم وتغير في عادات النوم ثم إهمال الدراسة وكثرة المشاجرات وغيرها من الإشارات والدلائل .

بوابات الإدمان

إضافة إلى وجود عوامل اجتماعية وشخصية وبيئية تهيئ ظروف الانحراف للشباب وغيرهم. إلا انه عادة ما يبدأ المتعاطي باستخدام مواد خفيفة ثم ينتهي به الأمر إلى الإيغال في الإدمان وتعاطي المواد الخطرة. وقد بينت الدراسات العلمية أن تعاطي بعض المواد المخدرة يدفع الفرد إلى تعاطي مواد أخرى أكثر خطورة واليك أبرز هذه الطرق والبوابات المؤدية للإدمان:

شخصية الفرد: لا شك أن شخصية المتعاطي للمخدرات لها دور مهم في الانجراف إلى طريق المخدرات. ولذلك فإن اهتمام الأهل والأسرة في تعزيز الثقة بالنفس وبناء شخصية لها دور في تحصين الفرد.

الأسرة : تدل معظم الدراسات بما لا يدع مجالاً للشك أن الشباب الذين يعيشون في أسرة مفككة يعانون من المشكلات العاطفية والاجتماعية بدرجة أكبر من الذين يعيشون في أسر سوية ، وأن أهم العوامل المؤدية إلى تفكك الأسرة هي الطلاق أو وفاة أحد الوالدين أو عمل الأم أو غياب الأم أو الأب المتواصل عن المنزل.