

مادّة للتفكير – مُعدّة لأولياء الأمور الذين يطمحون أن يكونوا مؤثّرين



تخيّلوا لو هله أبناءكم المراهقين (ابنك أو ابنتك) يتخبّطون بشأن الإقدام على استخدام القنّب (نتمنى أن لا يحصل هذا، وأن لا يفكر أبناؤكم في ذلك، ولكن لنفترض حصول ذلك)..

ما الخيار الذي توّدون أن يختاره أبناؤكم؟

أولياء الأمور الأعزّاء، أنتم تستطيعون التأثير على لحظات التخبّط ومواقف أبنائكم بشأن استخدام القنّب.

أظهرت الأبحاث أنّ مواقف الوالدين التي ترفض استخدام
القنب تؤثر على الأبناء وتقلل من استخدامهم للقنب.



يجب أن نتذكّر،
استخدام القنب خلال جيل المراهقة لا يشبه استخدامه من
قِبَل البالغين.



يمكن أن يؤدي استخدام القنب خلال جيل المراهقة إلى
تأثيرات مُضِرَّة على دماغ المراهق وصحته النفسية
وسلامته.



عندما تجتمع تحديات جيل المراهقة مع أزمة كورونا

عرّضت أزمة كورونا المراهقين لواقع جديد يمرون فيه بحالة من عدم اليقين في كثير من مجالات الحياة.

يتغلب أبنائنا على تحديات هذه الفترة بمساعدة المهارات الحياتية التي طوروها بفضل ثقتهم الأساسية بأنفسهم.

ومع ذلك ، في لحظات الأزمات قد يجدون المراهقون أنفسهم يتعاملون مع الصعوبة والعجز والوحدة وربما حتى القلق.

قد يدفع التعامل مع الصعوبة بعض أبنائنا إلى البحث عن حلول للهروب وتسكين الآلام ، مثل شرب الكحول أو تناول القنب. حلول تخفف من الخوف والصعوبة ، هذه الحلول تخلق وهم الهدوء والراحة المؤقتة، ولكنها في نفس الوقت تعرض سلامة وصحة المراهقين للخطر.





يمكن أن يؤدي استخدام القنب خلال جيل المراهقة إلى تأثيرات مُضِرَّة

استخدام القنب:

- يسبب خلا في تطوّر المخ، والمهارات الحركيّة، والأداء التعليمي، والذاكرة والدافعيّة.
- يزيد من خطر الإصابة باضطراب نفسيّ (الفصام، الاكتئاب، القلق، الذهان).
- استخدام القنب في الصغّر يزيد من خطر الإدمان. (10% عند البالغين مقابل 17% عند المراهقين).
- هناك علاقة بين استخدام القنب والتسرّب من المدرسة والضلوع في حوادث الطّرق.
- استخدام القنب يسبب خلاً في قدرة المراهق على مواجهة مهمّات جيل المراهقة. يمكن أن يستخدم المراهق القنب كي يتجنّب مواجهة المشاعر المعقّدة التي تعتريه، كالخوف من الفشل، أو مواجهة الرفض الاجتماعي وغيرها. تحت تأثير المخدّر، يمكن أن يكتفي المراهق بـ "الحلّ الوهمي" والهدوء الآني، حيث يُزيلان الألم بشكل مؤقت، بدلاً من مواجهة ما حصل وتطوير الطاقات والمناعة النفسيّة.

يحظر القانون في دولة إسرائيل استخدام القنب!

القانون بشأن تعاطي القنب على وشك التغيير ، لكن سيتم حظر المبيعات حتى سن 21 على أساس أن الدماغ يستمر في التطور حتى منتصف العشرينات ، وتظهر الدراسات أن الضرر في هذه المرحلة قد يكون أكثر خطورة.

بالنسبة للقاصرين (الذين لم يبلغوا بعد سن 18)-

يتمّ التمحور حول التربية والوقاية، وإذا كان هناك استخدام للقنب فسيتمّ التمحور حول تلقي العلاج. إذا ضبّطت الشرطة شاباً في أعقاب استخدام القنب أو حيازته، فسيتمّ توجيهه لتلقي العلاج في خدمة مراقبة سلوك الأحداث، وسيتمّ تخطيط برنامج علاجيّ له. إذا أبدى الشاب التعاون في البرنامج العلاجيّ فستكون هناك توصية بعدم فتح ملفّ جنائيّ.



إن التغيير الذي أُجري في سياسة تطبيق القانون يمكن أن يثير البلبلة لدى أبنائنا ويوصل لهم رسائل متناقضة بشأن استخدام القنب. لذلك، من المهم أن نوصل الرسالة الآتية للمراهقين:

استخدام القنب خلال جيل المراهقة خطير ومُضِرّ.



كيف يمكن أن نساعد أبناءنا على اتخاذ قرارات صائبة بشأن استخدام القنب؟

- تزويدهم بمعلومات دقيقة مستقاة من مصادر موثوقة- حول القانون والأخطار التي تتبع من استخدام القنب خلال جيل المراهقة.
- إجراء محادثة منفتحة والإصغاء لمواقفهم – بواسطة طرح أسئلة تثير التفكير، وعرض مواقفنا والتعبير عن قلقنا.
- منحهم الاهتمام الشخصي – بشأن الفعاليات التي يقومون بها والأماكن التي يقضون فيها أوقات فراغهم.
- التشجيع على العثور على طرائق بديلة للتخفيف من التوتر، والاستمتاع، ومواجهة المواقف الحياتية الضاغطة.
- أن نزرع فيهم الثقة بقدرتهم على اتخاذ قرارات جيدة لهم.



التوجه لطلب المساعدة- إذا اعترتكم مخاوف معينة فأطعوا الطاقم التربويّ عليها، وتشاؤروا مع المهنيّين وأفراد العائلة، وأنشئوا شراكات مع جهات مختلفة من أجل منحهم الدّعم.

التيقّظ وملاحظة التغيّرات التي تطرأ على تصرّفات أبنائكم- عدم الهدوء، العنف، الانطواء، عدم التعاون..

مصادر للحصول على الدعم - يجب أن ندكّرهم بأننا إلى جانبهم، ونشجّعهم على إشراكنا بما يجري، حتى وإن أخطأوا أو تورّطوا في ورطة، وذلك كي نساعدهم على مواجهة الموقف



أولياء الأمور الأعزّاء- أنتم لستم وحدكم!

الطاقم التربوي في خدمتكم والجهات التي تقدّم المساعدة أيضاً:

- [السلطة الوطنيّة لمكافحة المخدرات والكحول](https://www.ontario.ca/gov/1-800-387-5858) - الخط الساخن للاستفسار والاستشارة 1-700-500-508
- [عيران](https://www.ontario.ca/gov/1-800-387-5858) - اتّصلوا 1201 - 24 ساعة
- [أل-سام](https://www.ontario.ca/gov/1-800-387-5858)- اتّصلوا 1-700-50-50-55

مع تمنّياتنا لكم ولأبنائكم بالصحة والسلامة
معكم وإلى جانبكم
مديرة المدرسة والطاقم التربويّ

