

# شهر التوعية لمكافحة المخدرات، الكحول والتبغ

## المراهقون واستخدام المواد المسببة للإدمان

يتمتع المراهقون بخبرة من الحياة ولديهم موارد دعم ومهارات التكيف الطبيعية التي تساعدهم على التعامل مع مواقف الحياة بشكل عام ومع الواقع الحالي بشكل خاص. من المهم أن نتعرف على أسلوب ابننا أو ابنتنا في التكيف، وأن نعرب عن تقديرنا لنقاط قوته ونشجعه على الثقة بنفسه. وفي الوقت نفسه، من المهم أن نلاحظ أنه خلال هذه الفترة سيبحث بعض المراهقين عن حلول غير فعالة لتهدئة الألم والقلق أو "الهروب من الصعوبة" باستخدام مواد مثل الكحول والحشيش والعقاقير الطبية.

## الأهل الأعزاء

يتعرض المراهقون هم أيضًا لعواقب الحرب مثلنا جميعًا. حيث يعاني البعض من ألم فقدان عزيز، والبعض ترافقه مشاعر صعبة كالقلق والخوف، والبعض تم إجلاؤهم من منازلهم، والبعض الآخر موجود في دائرة المصابين اما من ناحية نفسية و/أو جسدية و/أو ضرر بالململكات. يلتقي هذا الواقع الصعب مع أبنائنا وهم في جيل المراهقة ويخلق تحديات فريدة لهم.

قد يؤدي تعاطي الكحول والتبغ إلى ضعف في القدرة على التكيف مع الأحداث الصعبة وضعف في الحصانة النفسية الطبيعية.

## كيف نساعد المراهقين على التعامل مع هذه الفترة وتجنب تعاطي الحشيش وشرب الكحول؟

- نتحدث مع المراهقين كالعادة كل يوم "كيف حالك؟ ماذا فعلت اليوم؟"
- نظهر الحب، الاهتمام، التعاطف والاصغاء الكامل "من المهم بالنسبة لي أن أتحدث معك، أن أسمعك"
- ندعو المراهقين لمشاركة الصعوبات التي يواجهونها "ما الذي يقلقك؟"
- نعرب عن تعاطفنا ونقوي المراهقين دون التسرع في التفكير لاعطاء الحلول: "أنا أفهم أنه من الطبيعي أن تشعر بهذه الطريقة"
- نتذكر معًا مواقف صعبة من الماضي واجهوها أبنائكم بنجاح، ونكتشف معًا ما هي القوى التي ساعدتهم لمواجهة هذا الموقف.
- نهتم بمعرفة كيف يقضون أوقات الترفيه، وما إذا كانوا يدركون المخاطر الكامنة في استخدام المواد ذات التأثير النفسي مثل المخدرات والكحول.
- نتحدث بصراحة ودون إصدار أحكام عن التأثيرات الاجتماعية وإغراءات تعاطي المخدرات والكحول.
- نشاركهم موقفنا الذي ينفي تعاطي الكحول والمخدرات في مرحلة المراهقة.
- أعزائي أولياء الأمور، عودوا وذكروا أبنائكم أنكم تثقون بهم وبنقاط قوتهم.

فيديو لمزيد من المعلومات

[التبغ والمراهقون - كم يقلقنا](#)

للاستشارة، يرجى الاتصال بالمعلمين أو بالمستشارة التربوية عند الضرورة، يمكنك أيضًا الاتصال بالخط الساخن للمساعدة العاطفية التابع لوزارة التربية والتعليم \*6552 داخلي 5.