



# شهر التوعية لمكافحة المخدرات، الكحول والتبغ

## الطاقم التدريسي الأعزاء،

لقد عانينا جميعًا من أعباء الحرب خلال هذه السنة. وكانت فترة معقدة ومؤلمة؛ فقد تعرض البعض منا لفقدان شخص عزيز، بينما تعرض البعض الآخر للأذى النفسي و/أو الجسدي و/أو بالململكات، والبعض اضطرروا للنزوح من منازلهم، والعديد تعرضوا لصفارات الإنذارات المتكررة وكل هذا يخلق لديهم مشاعر الخوف والقلق.

خلال هذه الفترة، أنتم كطاقم تدريسي ترافقون طلابكم بحساسية ومسؤولية عالية وتبحثون عن الطرق الأنسب لمساعدتهم على مواجهة التحديات بطريقة صحية.

تُظهر العديد من الدراسات أن معظم المراهقين يتغلبون على القلق والصعوبات العاطفية بمساعدة قوى التكيف الطبيعية الكامنة لديهم، وبمساعدة الحصانة النفسية الأسرية والشخصية وبفضل التجارب السابقة في التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة.

أنتم بالغون وذوو معنى في حياة المراهقين، من المهم أن يعرفوا ويشعروا أنكم تؤمنون بقوتهم وحصانتهم النفسية.

على مر السنين يقوم المراهقون ببلورة الطرق التي تساعدهم في التكيف والتعامل مع المواقف الصعبة. وفي محادثتكم معهم، يوصى بالتحقق من كيفية تعاملهم مع المواقف المعقدة من الماضي ومساعدتهم في التعرف على نقاط قوتهم في التأقلم. علينا خلق جو مليء بالاهتمام والدعم لهم، ومن المهم تشجيعهم على التفكير في كيفية توسيع أساليبهم في مواجهة للتكيف مع الوضع الحالي وحتى النمو منه.

أظهر استطلاع "اليد على النبض" **יד על הדופק** الذي نشر في شباط/فبراير 2024، بعد دراسة آثار الحرب على المراهقين في إسرائيل، أن أكثر من نصف المراهقين شاركوا بأنهم يشعرون بالحزن العميق. كما أظهر الاستطلاع أن المراهقين الذين تعرضت أسرهم لفقدان عزيز، أو لإصابات جسدية أو لضرر كبير بالململكات أثارت لديهم شعور الخوف والحزن العميق، وهم أكثر عرضة لخطر شرب الكحول واستخدام العقاقير الطبية دون وصفة طبية.

يعاني المراهقون من تعاطي الحشيش والكحول كجزء من عملية النمو، اختبار الحدود، الضغط الاجتماعي، الفضول، وأيضاً كجزء من وقت الترفيه مع الأصدقاء، وفي بعض الأحيان يتم تعاطي الحشيش وشرب الكحول، بالإضافة إلى المواد ذات التأثير النفسي الأخرى التي "تستخدم" كحل" وتساعد على التعامل مع المشاعر المؤلمة، مع الصعوبة والضيق وانعدام الأمن والمزيد.

إن استخدام المواد ذات التأثير النفسي خلال الشدة والمواقف العصيبة قد يمنع المراهقين من معالجة عواقب الفترة بوعي وقمعها. بالإضافة إلى ذلك، فإن استخدام المواد ذات التأثير النفسي خلال هذه الفترة قد يضر بمكونات الحصانة النفسية المختلفة، وبالتالي يضر بالتعافي الطبيعي من الأحداث المؤلمة.

الاضطرابات العاطفية والعقلية ليست مرئية دائماً. يمكن أن تساعدهم كمعلمين في تحديد الصعوبة وتقديم المساعدة في مرحلة مبكرة. ويمكنكم المساعدة كثيراً في اكتشاف السلوكيات المحفوفة بالمخاطر بشكل عام وتعاطي المخدرات بشكل خاص. إن الاكتشاف المبكر وتوفير الاستجابة المناسبة سيقال من فرصة تكيف المراهقين مع نمط التكيف غير الفعال كاستجابة للمصاعب التي تواجههم يومياً.

## كيف يمكننا التعرف على المراهقين المعرضين لخطر تعاطي المواد المسببة للإدمان؟

المراهق الذي يتجنب، ينسحب، يبدو منعزلاً

المراهق الذي لا يأتي إلى المدرسة بانتظام وينام أثناء الدوام

المراهق الذي يعاني من مشاعر صعبة بكثافة عالية ويظهر اهتمامًا بالمواد المسببة للإدمان

المراهق الذي يبدي توجهًا إيجابيًا تجاه تعاطي المواد المسببة للإدمان

المراهق يشارك أصدقاءه أنه يستخدم المواد المسببة للإدمان

المراهق الذي عانى من فقدان أو إصابة أحد أفراد أسرته

المراهق الذي تعرض لحدث صادم من الماضي

نحن نسعى جاهدين لمساعدة المراهقين، من منطلق الاحترام والتفهم للصعوبة والألم والقلق والخسارة التي يواجهونها. وللوقوف إلى جانبهم ومساعدتهم على الإيمان بقدراتهم، يوصى عند إجراء محادثات شخصية معهم، أن تفعل ذلك في بيئة آمنة وداعمة وفقاً للمبادئ التالية:

**التعبير عن التعاطف والاستماع والقرب والتفهم للمراهق واحتياجاته**

"أسمع لأنه... وهو مهم بالنسبة لك لأنه..."، "أنت مهم بالنسبة لي"،

**محادثة تتم من منطلق الثقة في العلاقة مع نقل رسالة لإمكانية الوصول لتقديم المساعدة**

"أنا تحت تصرفك في أي وقت"، "أنا أهتم"

**تفهم المراهق وتفهم صعوباته**

"أستطيع أن أفهم أن الأمر صعب بالنسبة لك لأن..."

**تساعد في تنظيم انفعالاته**

"سمعت أنك منزعج"، "دعونا نأخذ نفساً عميقاً"، "دعونا نجلس معاً لبعض الوقت"، "أنا بجانبك"

**التعبير عن الاهتمام-** في تجارب المراهق فيما يتعلق بالسلوكيات المحفوفة بالمخاطر مثل تدخين التبغ أو شرب الكحول أو تناول الحشيش خلال هذه الفترة. سيتم سؤالنا في أي سياق يتم الاستخدام وسنكتشف ما يسمح به الاستخدام. نساعد المراهق على قبول حقيقة أننا جميعاً نرتكب أخطاء في بعض الأحيان وأن الأخطاء يمكن تصحيحها.

**الاهتمام بطرق تعامله مع الموقف**

"ما الذي ساعدك على التغلب على الصعوبات في الماضي؟" "ما الذي يساعدك الآن؟"

**توفير أدوات المواجهة مثلاً - لتجنب مفهوم "صفر أو واحد"**

توفير أدوات التكيف، على سبيل المثال - لتجنب مفهوم "صفر أو واحد" الذي بموجبه إذا كان هناك تعاطٍ متكرر لمرة واحدة (تكرار السلوك الإدماني أو استخدام مادة ذات تأثير نفسي لمرة واحدة) **تجنب**

**التعبير عن الدعم لشعور المراهق بالكفاءة والمعنى وبقدرته أن يكون فاعلاً ومساهمًا في التعبير عن الرسائل التي تبني الأمل**

عندما تشعر بالتحسن..."، "نحن في وضع مؤقت"

"عندما تشعر بالتحسن..."، "نحن في وضع مؤقت"

المثابرة وعدم الاستسلام و"التقرب" للمراهق غير المتعاون وإيصال رسالة له بأننا نهتم به وأننا نؤمن بقدرته على مواجهة تحديات العصر بنجاح.

**للاستشارة، يمكنك التوجه لمستشار/ة الطبقة**

يوصى بالدخول الى : **موقع القوى في الطريق- ورشة "القوى الموجودة في جيبك"**