

نشرة معلومات الآباء رقم 1:

# التحدث مع ابنك حول الكحول والمخدرات الأخرى

هل تعلم أن الكحول هو أيضاً من المخدرات؟

المخدر هو مادة خلاف الطعام، تؤخذ بهدف تغيير الطريقة التي يعمل بها الجسم و/أو العقل.

## هناك بعض الأمور التي يجب أن تأخذها في الاعتبار عندما تتحدث مع ابنك حول الكحول والمخدرات

### ليكن لك خطة

قبل التحدث مع ابنك، اعثر على مكان ووقت مريحين له، بحيث لا يكون هناك ما يشتت تركيزه ربما أثناء اشتراككما في عمل شيء ما، كقيادة السيارة مثلاً. وأينما كنتما، اعطه انتباهك الكامل، واصغ بعناية لكل ما يقوله لتتعرف على أفكاره ومشاعره. تحدث أيضاً عن وجهات نظرك. تذكر أن تدعه يتحدث بلا أي مقاطعات من جانبك، وكن هادئاً، واصغ له، ولا تتخذ موقف الإدانة.

### ماذا تتحدث عنه

تحدث عن تأثيرات الكحول والمخدرات الأخرى، وساعده أن يفهم أن أي مخدر بما في ذلك الأدوية الحرة الصرفة في الصيدليات عندما لا يُستخدم بشكل مسئول فإنه يستطيع أن يضر المخ والجسم، بالإضافة إلى أن استخدام المخدرات قد يعرقل تحقيقه لأهداف المستقبل.

في حين أن الحديث مع ابنك عن الكحول والمخدرات الأخرى لا يكون دائماً بالأمر السهل، إلا أن مثل هذه المناقشات قد تصنع فرقاً كبيراً. فكونك أحد الأبوين، فإن هذا يجعل لك تأثيراً كبيراً على طرق تفكير ابنك وقراراته بشأن تعاطي المخدرات. أفضل وقت للحديث مع ابنك يبدأ من سن مبكرة، حيث يكون لك أعظم التأثير على طرق تفكيره وقراراته، وقبل أن يتعرض للمخدرات أو الأشخاص الذين يتعاطونها.

المخدرات التي تغير المزاج، تعرف باسم العقاقير النفسية المنشطة. ويمكنها التأثير على الطريقة التي يفكر بها الشخص، ويشعر ويتصرف.

الأدوية الحرة الصرفة هي أدوية لا تحتاج إلى وصفة طبيب لصرافها، وهي ليست أدوية تكميلية.

ضعا معاً بعض المبادئ التوجيهية لتحديد ما يمكن اعتباره سلوكاً مقبولاً فيما يخص استخدام الكحول والمخدرات، واتفقا على النتائج إذا ما تم كسر هذه المبادئ. ساعده على تنمية الأساليب التي يمكنه أن يستجيب بها عندما يُعرض عليه الكحول والمخدرات الأخرى، مما يساعده على البقاء في مأمن منها. مارسا هذه معاً. يمكنكما أيضاً العمل على وضع خطة للحصول على المساعدة، حتى يعرف ماذا يفعل إذا ما وقع هو أو صديق له في مشكلة بعد تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى، أو في حالة حدوث أي طارئ.

الميثامفيتامين هو منشط أمفيتاميني يسرّع من وظائف المخ والجهاز العصبي المركزي.

إن مشاركتك له بكيفية رؤيتك للأمور، وتحدثك معه بصراحة، وقدرتك على إعطائه معلومات دقيقة عن الكحول والمخدرات الأخرى، بما فيها الميثامفيتامين هذا كله يطمأن ابنك أنك مستعد للحديث معه حول المواضيع الصعبة وأنت سعيد بذلك.

## اطلب العون والنصيحة

أنت لست وحدك. هناك خدمات يمكنك الوصول إليها للحصول على العون في ظروفك. يمكنك أيضاً التحدث مع طبيبك، أو "خدمة الكحول والمخدرات بمجتمعك المحلي"، أو:

### لمزيد من المعلومات

#### SDERA

هاتفياً: (08) 9402 6415

إلكترونياً: sdera.co@education.wa.edu.au

شبكة: www.sdera.wa.edu.au

#### المؤسسة الأسترالية للكحول والمخدرات

شبكة: www.adf.org.au

#### توعية المخدرات Drug Aware

شبكة: www.drugaware.com.au

### للمساعدة

#### خط مساعدة الميث Meth Helpline

مشورة وإحالة مجانية وسرية 24/7

هاتفياً: 1800 874 878

إلكترونياً: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

شبكة: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

#### خط دعم الكحول والمخدرات

هاتفياً: (08) 9442 5000

هاتفياً: 1800 198 024 (للمتصلين من الريف)

إلكترونياً: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

#### خط دعم المخدرات للأباء والأسرة

هاتفياً: (08) 9442 5050

هاتفياً: 1800 653 203 (للمتصلين من الريف)

إلكترونياً: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

#### خدمة الكحول والمخدرات للأبوريجينيين

هاتفياً: (08) 9221 1411

إلكترونياً: info@aada.org.au

شبكة: www.aads.org.au

### خدمات الترجمة

إن كانت الإنكليزية ليس هي لغتك الأولى، فتستطيع الحصول على دعم ترجمة مجاني من خلال "خدمة الترجمة الخطية والشفهية TIS".

هاتفياً: 131 450

### صعوبات السمع والكلام

إن كنت أصمّاً، أو تعاني من ضعف في السمع أو القدرة على الكلام، اتصل بـ "خدمة التعاقب الوطنية National Service Relay".

هاتفياً: 1800 555 660

إلكترونياً: helpdesk@relayservice.com.au

شبكة: www.relayservice.gov.au