

## نشرة معلومات الآباء رقم 2:

## هل يتعاطي ابني المخدرات؟

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

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

## ماذا ينبغي أن أفعل إذا ظننت أن ابني يتعاطى المخدرات؟

بدلاً من القفز إلى الاستنتاجات الخاطئة، فإن أفضل شيء يمكنك فعله هو التحدث معه لتعرف ما الذي يحدث له بالضبط، ثم بعد ذلك، تجد الطرق المناسبة لطمأننته ودعمه. (للمزيد من المعلومات انظر نشرة معلومات الآباء رقم 1: التحدث مع أولادك حول الكحول والمخدرات الأخرى على موقع SDERA).

إذا أخبرك ابنك أنه تعاطى المخدرات، فتذكر أن معظم تعاطى المخدرات، مثل تعاطى المخدرات التجريبي، لا يؤدي دائماً إلى التعود عليها أو إلى حدوث مشاكل معها.

## عندما تتحدث مع ابنك:

## اختر الوقت والمكان المناسبين للحديث

قد يكون الحديث مع ابنك عن المخدرات أمراً صعباً. حاول إن تجد وقتاً يكون ابنك مستريحاً فيه للحديث معك. اسأله عن المخدرات التي حاول تجربتها، وماذا يشعر تجاه تعاطيها. تحدث بهدوء، واصغ لما يقوله بعناية. إذا غضبت أو بالغت في رد فعلك، فالأرجح إنك لن تحصل على محادثة مفتوحة أو مفيدة معه.

## شارك مخاوفك واعترف بوجودها

شارك مخاوفك إزاء تعاطى ابنك للمخدرات. إذا كان هناك مشاكل أخرى حادثة مع ابنك، شجعه على الحديث معك عنها. كن مستعداً لسماع ما سيقوله لك ابنك، واستجيب بطريقة ليس فيها إدانة، طريقة تظهر أنك قلق عليه، وأنت لا تريد له إلا الأفضل. دع ابنك يعرف أنك تقف بجانبه، وأنكما معاً يمكنكما أن تجدا سبباً للمضي قدماً.

من الكحول أو المخدرات الأخرى، يساعده على البقاء في مأمن منها. مارسا هذا معاً. يمكنكما أيضاً العمل على وضع خطة للحصول على مساعدة، حتى يعرف ماذا يفعل إذا ما وقع هو أو صديق له في مشكلة بعد تعاطى الكحول أو المخدرات الأخرى، أو في حالة حدوث أي طارئ.

من الصعب الحكم على شخص ما إن كان يتعاطى المخدرات أم لا. فبينما قد تكون التغيرات في المزاج أو السلوك هي بسبب تعاطى مخدر ما، إلا أنها قد تكون أيضاً علامات على أن الشخص غير قادر على التجاوب مع أمر ما في حياته، وليس لها أي صلة بتعاطى المخدرات على الإطلاق. بعض السلوكيات التي قد تسبب القلق، تشمل الآتي:

- التعب وتغيرات في أنماط النوم
- تغيير الأصدقاء والأنشطة الاجتماعية
- الافتقار للطاقة
- تجنّب الحديث أو التواجد مع الأسرة
- تقلّب المزاج
- عدم الرغبة في الإجابة على الأسئلة
- التغيب عن المدرسة، أو انخفاض العلامات، أو نشوء مشاكل تستدعي التأديب المدرسي
- خروج الشخص عن سلوكه المعتاد
- الكذب وعدم الأمانة
- نشوء مشاكل مع الشرطة

ولكن من المهم أن نتذكر أن الكثير من تلك السلوكيات هي سلوكيات مشتركة بالنسبة للشباب الصغار الذين يمرّون بوقت البلوغ أو غيره من الأوقات الصعبة.

## 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 وسريّة 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: (للمتصلين من الريف) 1800 198 024

إلكترونياً: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

### خط دعم المخدرات للأباء والأسرة

هاتفياً: (08) 9442 5050

هاتفياً: (للمتصلين من الريف) 1800 653 203

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