

منع استعمال المواد

كيف يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية دعم الأطفال والشباب خلال الاستجابة لفيروس كوفيد-19

بسبب جميع التغييرات المفاجئة من الاستجابة لفيروس كوفيد-19، قد يشعر الأطفال والشباب بالتوتر أو القلق أو الإحباط أو الملل أو الاكتئاب أو العزلة أو الوحدة. قد لا تكون خيارات التكيف الصحية متاحة، مما قد يؤدي ذلك إلى زيادة استعمال المواد والكحوليات. بإمكان الوالدين ومقدمي الرعاية تقديم الدعم المطلوب بشدة للمساعدة في تجاوز هذا الوقت العصيب واستعادة مهارات التكيف الصحية أو استبدالها.

التعرف على علامات زيادة استعمال المواد

تشمل بعض العلامات الشائعة ما يلي:

- وجود رائحة على الملابس
- الاستخدام المتكرر لقطرات العين
- فقدان الاهتمام
- الانسحاب أو العزلة
- تقلب المزاج
- ملاحظة التعب بشكل غير اعتيادي
- ملاحظة فرط النشاط
- حدوث تغير في الوزن
- أعراض لجنون العظمة
- انخفاض في قدرة الذاكرة
- تغير في الشهية
- انخفاض فترة الانتباه
- زيادة الصداع

شارك ملاحظتك بطريقة رحيمة وصادقة. إذ قد يؤدي ذلك إلى يفتح حواراً حول تجربة الطالب.

نصائح مفيدة عند التحدث إلى الأطفال والشباب حول استعمال المواد

إنشاء مساحة غير تقديرية

من الأهمية بمكان ترك الأمر للفضول بدلاً من الحكم حتى تكون هناك طريقة آمنة للكشف عنها. وعلينا الاعتراف أن هذا وقت عصيب على الجميع.

تحديد مسببات الضغوط الحالية وكيف تؤثر على الشخص.

استخدم أسئلة مفتوحة. على سبيل المثال:

- سؤال مفتوح: "كيف كان الأمر في المنزل بالنسبة لك حتى الآن؟"
- سؤال مغلق: "هل أنت متوتر؟"

تعزيز مهارات التكيف ونقاط القوة الصحية.

- [خمس طرق رئيسية لدعم الصحة النفسية خلال تفشي جائحة كوفيد-19 وما بعدها](#)
- [فقط للمراهقين: خطة شخصية لإدارة الضغوط](#) من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال

في حالة الشك في تعاطي المخدرات أو الكحوليات، فيجب التعامل معها مبكراً والتحلي بالوضوح بشأن التوقعات.

استخدم أساليب حوار مباشرة وصادقة عندما تسأل عن استعمال المواد. على سبيل المثال:

- أنا قلق لأنني رأيت زجاجة شراب كحولي فارغة في غرفتك. وأريد أن أتحدث عن كيفية التعامل مع الاضطرار إلى البقاء في المنزل وإذا كنت تشرب كحوليات.
- لاحظت تغييراً في سلوكك مؤخراً. ولا يمكنك تذكر المحادثات التي أجريناها أمس. يبدو أنك تعاني من أجل الانتباه. ولقد شممت أيضاً رائحة الماريجوانا على ملابسك. أريد إجراء حوار مفتوحة معك حول استعمالك للماريجوانا.

معرفة الحقائق عن تعاطي المخدرات والكحوليات

عند التحدث مع الأطفال والشباب حول الكحول والمخدرات، يمكن أن يكون تقاسم الحقائق أداة قوية. ومن المفيد تسليط الضوء على العلاقة بين تعاطي المخدرات وزيادة أعراض الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق. وفقاً لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن الشباب الذين يستعملون المواد، وخاصةً الكحول، لديهم خطر متزايد للانتحار وكذلك السلوكيات الأخرى عالية الخطورة.

هناك العديد من الأبحاث حول تأثير المواد المختلفة على الدماغ المتنامي وكذلك العلامات والأعراض الفريدة. يمكن أن يساعد التعرف على العقاقير الأكثر استخداماً بين المراهقين في الولايات المتحدة (الكحول والماريجوانا ومنتجات التدخين مثل السجائر الإلكترونية، والسجائر، والسيجار ذات نكهات) في إعلام إجراء محادثة مع أحد الطلاب.

مصادر لمعرفة المزيد:

- [كتيب منع دون السن القانوني من استخدام الماريجوانا ومنتجات التدخين: دليل الآباء للتحدث مع الأطفال](#)
- [المعهد الوطني لتعاطي المخدرات \(NIDA\) للمراهقين: معلومات للمراهقين والمعلمين والآباء حول تعاطي المخدرات](#)
- [شراكة Preventing Underage Marijuana and Vaping Use: دعم الآباء ومقدمي الرعاية والشباب من خلال التعليم وتقاسم الموارد](#)
- [Your Room: معلومات عن الكحول والمخدرات وآثارها، وأعراض الانسحاب وكيفية الحصول على المساعدة.](#)
- [حملة They Hear You .Talk: حملة SAMHSA لمنع دون السن القانونية من الشرب تساعد الآباء ومقدمي الرعاية على بدء التحدث إلى أطفالهم في وقت مبكر حول مخاطر الكحول.](#)
- [كتيب What is Substance Abuse Treatment: لأفراد أسر الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات استعمال المواد](#)

- دليل أوريغون لخدمات استعمال المواد والاضطرابات: دليل الموارد للعثور على خدمات علاج اضطراب استعمال المواد
- مبادرة [Oregon Recovery High Schools](#): بيئة مدرسية آمنة ورصينة وداعمة للشباب في التعافي.
- [Youth ERA](#): منظمة دعم الأقران للشباب على مستوى الولاية التي توفر حالياً مراكز متنقلة افتراضية، واجتماعات فردية افتراضية، واجتماعات جماعية افتراضية، ودعم الأقران على منصة [Twitch](#).
- منظمة [Lines for Life](#): منظمة غير ربحية إقليمية مخصصة لمنع تعاطي المخدرات والانتحار.
 - خط الوقاية من الانتحار مجاني ومتاح طوال اليوم وطوال الأسبوع، ويحافظ على السرية، ويخفي الهوية: 800-273-8255
 - خط المساعدة في الإقلاع عن الكحوليات وتعاطي المخدرات: 800-923-4357
- [Youth Line](#): (خدمة تابعة لمنظمة Lines for Life): إدارة الأزمة بين مرافق ومرافق وخط للمساعدة.
 - للاتصال: 877-968-8491
 - لإرسال رسالة نصية: أرسل teen2teen إلى 839863

الموارد الوطنية:

- [خط المساعدة الوطنية SAMHSA](#): خدمة معلومات وإحالة مجانية وسرية على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع وطوال السنة (باللغتين الإنجليزية والإسبانية) للأفراد والأسر التي تواجه اضطرابات نفسية أو اضطرابات استعمال المواد.
 - اتصل على: 1-800-662-HELP (4357)
- [4D Recovery](#): منظمة Recovery Community Organization للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و35 عاماً تقدم مجموعة من خدمات دعم التعافي الحساسة للعرق والثقافة والهوية الجنسية.
- [The Recovery Village](#): توفر خدمات علاجية شاملة لتعاطي المخدرات واضطرابات الصحة النفسية التي تحدث في جميع أنحاء البلاد.

إمكانية الوصول: كل شخص له الحق في معرفة واستخدام برامج وخدمات هيئة الصحة بولاية أوريغون (OHA). هيئة الصحة بولاية أوريغون (OHA) توفر مساعدة مجانية. من أمثلة المساعدة المجانية التي توفرها هيئة الصحة بولاية أوريغون (OHA) ما يلي: مترجمون بلغة الإشارة وباللغة المتحدثين ومواد مكتوبة بلغات أخرى وبطريقة برايل ومطبوعات كبيرة الحجم ومواد صوتية وتنسيقات أخرى. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أو كانت لديك أسئلة، فيرجى الاتصال بـ Mavel Morales على الرقم 1-844-882-7889، الهاتف النصي 711، أو عبر البريد OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.