OPIOID PREVENTION CAMPAIGN

prevention • awareness • resources

اثني عشر شيئًا يمكن للوالدين فعلها لمنع الإدمان

Mid-America (HHS Region 7) ATTC Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

ADDICTION POLICY FORUM

Opioid Response Network

ECORN-MO
ETHNIC COMMUNITIES OPIOID RESPONSE NETWORK
MISSOURI

مقدمة

من الضروري أن نبدأ في تعزيز عوامل حماية أطفالنا ضد مرض الإدمان قبل بلوغهم سن المراهقة، مثلما نقوم ببناء الحماية ضد الحالات الطبية الأخرى قبل احتمال ظهور الأعراض. فمن الضروري أن نبدأ في تقوية العوامل الوقائية لأطفالنا ضد مرض الإدمان قبل سنوات المراهقة وبمدة زمنية معقولة قبل تعرضهم لموقف تُعرض فيه عليهم المخدرات أو الكحول.

يترجم هذا المورد علم الوقاية إلى استراتيجيات بسيطة يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية دمجها في الحياة اليومية المزدحمة ، لفعل ما في وسعنا لحماية أطفالنا من من الإصابة بالإدمان في وقت لاحق من حياتهم.

تحدث مبكرًا وفي كثير من الأحيان

البحث واضح ، تحدث مبكرًا وفي كثير من الأحيان مع أطفالك حول مخاطر استخدام الكحول والتبغ والماريجوانا والأدوية الموصوفة وغيرها من المواد المخدرة. هذه ليست محادثة لمرة واحدة ، ولكنها حوار مستمر سيتغير بمرور الوقت.

حاول طرحها في أماكن غير رسمية حيث يمكن للجميع التحدث بحرية ، على سبيل المثال أثناء تناول وجبة أو أثناء المشي أو أثناء التواجد في السيارة. في الواقع، إنالحديث مع المراهقين عن تعاطي المواد المخدرة لا يؤدي إلى زيادة الاستخدام، بل على العكس تمامًا.

قد يكون الحديث عن الإدمان صعبًا. خذ بعض الوقت للتفكير في علاقتك بالمواد المخدرة ، وما إذا كانت عائلتك لديها تاريخ من الإدمان. إذا كنت تشرب الكحول أمام طفلك ، فهذه فرصة لشرح الاختلافات بين أدمغة البالغين والمراهقين ، ولماذا من المهم جدًا بالنسبة لهم تأخير تعاطي المخدرات حتى يكتمل نمو أدمغتهم في مرحلة النمو الكامل عندما يبلغون سن العشرين.

إن الأطفال الذين يتحدث آباؤهم معهم عن مخاطر تعاطي المخدرات والكحول هم أقل عرضة، على الأرجح، بنسبة خمسين بالمائة ممن يتعاطون المخدرات(1) .

دعم الأنشطة الصحية

هناك عاملانرئيسيان يخفضان من خطر إصابة الأطفال بالإدمان ألا وهما "الارتباط الصحي" و "المشاركة الاجتماعية الإيجابية" ، وهي كلمات رائعة للشعور بالانتماء والمشاركة في أنشطة إيجابية.

سواء كانت الرياضة أو الكنيسة أو الموسيقى أو الدراما أو التطوع أو ركوب الأمواج ، فإن أداء الأطفال يكون أفضل عندما ينشغلون بهذه الأنشطة ويشعرون بأنهم جزء من مجتمع صحي. كما اتضح أن تلك المواد اللامنهجية لا تتعلق ببناء السير الذاتية بقدر ما تتعلق ببناء عوامل وقائية للحفاظ على سلامتهم!

ضع توقعات واضحة لعدم جدوى تعاطي المخدرات

أحد العناصر الأساسية في منع تطور اضطراب تعاطي المخدرات هو تأخير سن البدء في تعاطي المخدرات والكحول ، خاصةً بينما لا يزال دماغ المراهق في مرحلة التطور. ذكّر أطفالك أنك تتوقع منهم ألا يتعاطوا الكحول أو المخدرات ، وكن واضحًا بشأن هذه التوقعات.

لا تفترض أنهم يعرفون ما تفكر فيه. يقول أكثر من ثمانين بالمائة (80%) من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 و 18 عامًا أن والديهم هم الأكثر تأثيرًا على قرارهم بشرب الكحوليات أو الامتناع عنها.(2)

ممارسة مهارات الرفض

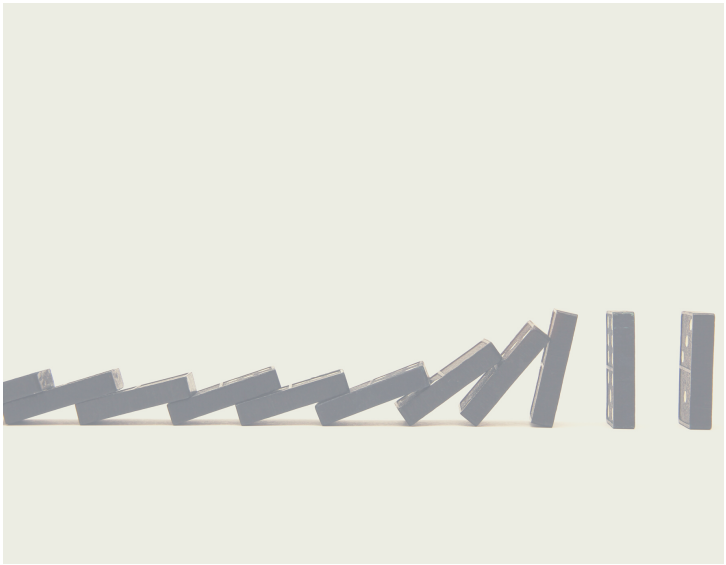
تدرب على الرسائل الرئيسية التي يمكن لأطفالك استخدامها في المواقف الخطرة. على سبيل المثال ، يمكن أن تساعد محادثة مع أطفالك حول كيفية الاستجابة لعروض من أقرانهم أو غيرهم للشرب أو تعاطي المخدرات باستجابات محددة في إعداد المراهقين. يمكن أن تساعدهم ردود مثل "لا شكرًا ، لدي مباراة" أو "لا ، لكنني أفضل شرب الماء" ، على إدارة المواقف الاجتماعية الصعبة. حتى دعهم يلومونك في الرد على أقرانهم مثل "والداي صارمان ، وعلينا أن نكون أصحاء حقًا."

مهارات الرفض حسب الفئة

مثال	فئة
لا، شكرا.	بسيط
لا ، أنا لا أشرب. .لا ، أنا لا أتعاطى المخدرات	تصريحي
لا ، أنا السائق المعين. .لا ، فقد أتعرض للإيقاف من الفريق ليس الليلة ، لدي مباراة كبيرة .لا ، والداي صارمان .لا ، والداي يجرون لي اختبار مخدرات .لا ، مدربي صارم بشأن هذه الأشياء	أعذار
لا ، ولكن هل يمكنني الحصول على الماء؟ .لا ، لكن دعونا نفعل شيئًا آخر	البدائل
لا ، لماذا تعبث بهذه الأشياء؟ لا ، اعتقدت أننا كنا أصدقاء؟	انعكاس، ارتداد، انقلاب

وضع عواقب واضحة

كن واضحًا ومتسقًا ومحددًا بشأن العواقب المباشرة لتعاطي المخدرات في عائلتك. كن محددًا بدلًا من قول "سوف تتوقف" أو "ستكون في ورطة كبيرة". تذكر أن تكافئ طفلك على السلوكيات الصحية واتخاذ القرارات الإيجابية.



يتغاضى الآباء أو يقدمون الكحول لأبنائهم المراهقين ، والذي يشار إليه أحيانًا باسم "الاستضافة الاجتماعية" ، مما يزيد من استخدام المراهقين للكحول ، فضلاً عن سلوكيات أخرى غير آمنة(3).

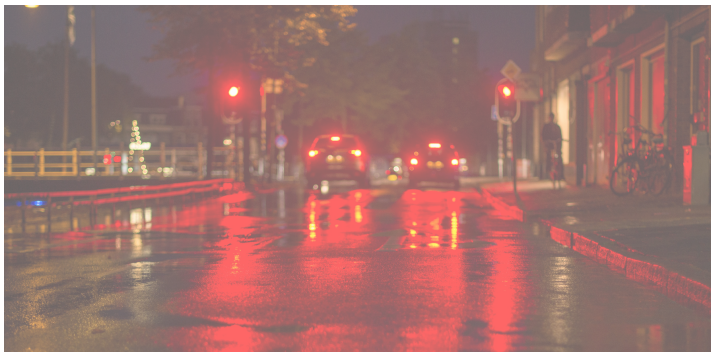
الشرب في سن المراهقة ليس أمرًا حتميًا. اتخذ خطوات للحد من الوصول إلى المواد المخدرة ، ولا تشارك في الاستضافة الاجتماعية ، وذكّر الآباء الآخرين بأن تعاطي المراهقين للمخدرات أمر خطير بغض النظر عن مكان حدوثه.

اعرني انتباهك جيدا

قد يبدو أن الأطفال عندما يكبرون يقل احتياجهم لنا، ولكن البقاء على التواصل معهم طوال سنوات المراهقة أمر بالغ الأهمية. يتعين عليك الاستمرار في مشاركة الحياتية مع أطفالك في مراحل نموهم حتي يكبرون.

قم ببناء علاقات مع أولياء الأمور الآخرين في مجتمعك والعمل معهم لمراقبة أماكن تجمع المراهقين وما يفعلونه

دع الآباء الآخرين يعرفون أنك لا تسمح لطفلك بتعاطي المواد المخدرة تحت أي ظرف من الظروف ، واسأل عن القواعد المنزلية لديهم فيما يتعلق بتعاطي الكحول والمخدرات. كن شفافًا مع أطفالك بشأن إجراء هذه المحادثات ، فمن الممكن أن تمنحهم الحرية ، بينما تقوم أيضًا بعملك للحفاظ على سلامتهم.

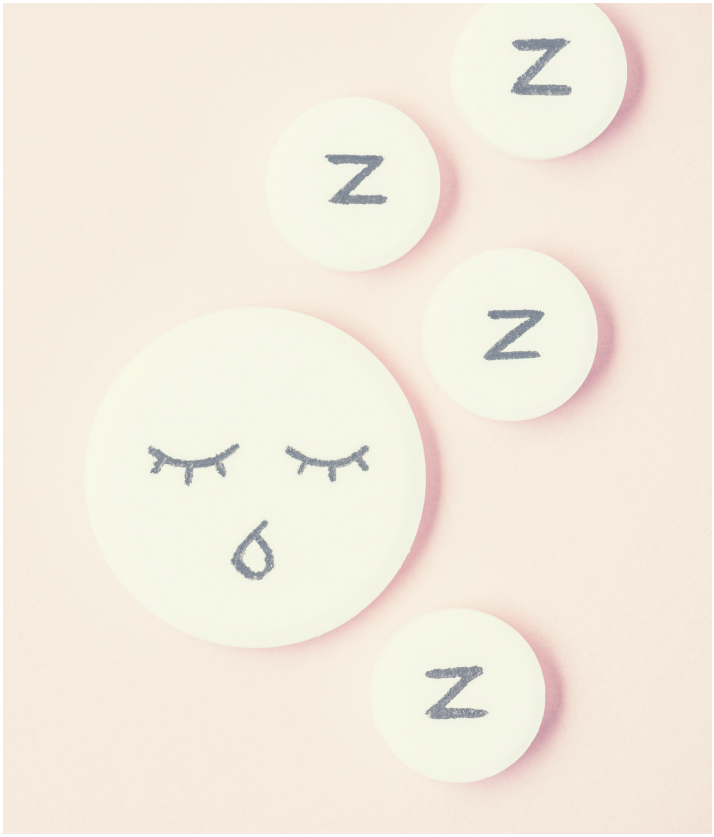


ليس من وظيفتك أن تكون ممتعًا

من المغري أن نصادق أطفالنا ، ولكن أكثر ما يحتاجون إليه هو أحد الوالدين لتوجيههم ودعمهم بأمان حتى مرحلة البلوغ من خلال تحديد توقعات واضحة ومحاسبتهم. من المهم أن تدع الأطفال يعرفون أنه إذا وجدوا أنفسهم في موقف محفوف بالمخاطر ، فيجب أن يشعروا دائمًا بالراحة عندما يتصلون علينا لكي نذهب إليهم ونصطحبهم معنا.

لا تقدم الكحول أو المخدرات لابنك المراهق

من المفهوم أن نعتقد أن الأطفال سيكونون أكثر أمانًا عند القيام بشيء ما إذا كنا هناك لمراقبتهم ، لكن هذا الاعتقاد لا يمتد إلى تعاطي المواد المخدرة.



إعطاء الأولوية للنوم

يعد الحصول على قسط جيد من النوم ليلًا أمرًا بالغ الأهمية للصحة العقلية والجسدية ، وبصفة خاصة خلال سنوات المراهقة عندما يمر الدماغ بمرحلة مهمة من النمو والتطور.

اجعل النوم أولوية في اسرتك المعيشية وابحث عن طرق لضمان حصول طفلك على قسط كافٍ من الراحة ، مثل تطبيق إرشادات إطفاء الأنوار عندما يكون ذلك مناسبًا أو تقليل النظر إلى الشاشة قبل النوم. قد لا تبدو قلة النوم مشكلة كبيرة ، ولكن بمرور الوقت يمكن أن تؤدي إلى ظروف صحية خطيرة مما يجعل ابنك المراهق أكثر عرضة لتعاطي المخدرات.

يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من ستة إلى اثني عشر عامًا (6-12) إلى عدد ساعات من النوم تتراوح ما بين تسع إلى اثنتي عشرة (9-12) كل ليلة ، بينما يجب أن تتراوح ساعات النوم بالنسبة للمراهقين ما بين ثماني إلى عشر ساعات (8-10) كل ليلة.

حدد وقت للتواجد مع الأسرة

بينما ترعى شغف أطفالك خارج المنزل، تذكر أيضًا تخصيص وقت عائلي تقضيه معهم. تظهر الأبحاث أن قضاء الوقت مع أفراد الأسرة والأحباء، أو الارتباط بالأنشطة المفضلة أو التحدث عن أيامك، له تأثير إيجابي طويل الأمد ويقوي الارتباط الصحي (حتى لو ادعى ابنك المراهق أنه يفضل فعل أي شيء آخر) (4)

يؤدي الوقت الجيد الذي تقضيه مع ابنك إلى بناء الثقة وتقوية العلاقات بينكما، مما يزيد من احتمالية أنه إذا بدأ ابنك المراهق يعاني من تعاطي المخدرات أو مشكلة أخرى، فسيشعر براحة أكبر في القدوم إليك للحصول على المشورة والدعم.

ساعد ابنك المراهق في خطة الهروب

قد يكون الضغط من الأقران صعبًا على المراهقين للتنقل، سواء كان ذلك في حفلة يقدمون فيها الكحول أو في سيارة مع شخص يشرب أو يتعاطى المخدرات، أو مواقف أخرى محفوفة بالمخاطر مع أقرانهم. إن إعداد خطة هروب مسبقًا لابنك المراهق قد يساعد على الخروج من المواقف الصعبة.

ابدأ محادثة مع ابنك المراهق حول ضغط الأقران والسيناريوهات الصعبة. قم ببناء خطة تنفيذية ، ولتكن رمز سري يمكنهم من إرسال رسالة نصية إلى أحد الوالدين أو مقدم الرعاية ، ليتم اصطحاب المراهقعلى الفور من قبل الشخص البالغ والخروج من الموقف. قرر آخرون الاتفاق على كلمة رمزية أو رمز تعبيري يشير إلى أنهم بحاجة إلى المساعدة في خطة الخروج الخاصة بهم ، سواء أكانت سوشي أو أناناس أو رسالة أخرى متفق عليها.

أخبرهم أنه إذا شعروا بعدم الارتياح لأي سبب في موقف ما ، فلديهم مخرج.

تدخل مبكرًا

تزداد اضطرابات استخدام المواد المخدرة سوءًا بمرور الوقت. كلما بدأ العلاج مبكرًا ، كانت فرص الشفاء على المدى الطويل أفضل. يُطلب من العديد من العائلات بشكل خاطئ " انتظار الوصول إلى مرحلة متأخرة من الإدمان" وأن أحبائهم يحتاجون إلى الشعور بالاستعداد لطلب العلاج حتى ينجح. إن فكرة أننا يجب أن ننتظر حتى يزداد المرض سوءًا قبل البحث عن العلاج هي فكرة خطيرة. تخيل لو انتظرنا حتى المرحلة الرابعة لعلاج السرطان. لقد أثبتت عقود من البحث أنه كلما تم علاج الشخص مبكرًا ، كانت نتائجه أفضل ، وأن العلاج يعمل أيضًا مع المرضى الذين يضطرون لبدء العلاج من خلال قوى خارجية كما هو الحال بالنسبة لأولئك الذين لديهم دوافع ذاتية للدخول في مرحلة العلاج.

العلامات والأعراض
التصرف بشكل مختلف دون سبب واضح ، مثل التصرف بطريقة منعزلة ، أو التعب أو الاكتئاب بشكل متكرر ، أو العدائية
عدم الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة في السابق
خسارة المال ، وفقدان الأشياء الثمينة ، والاقتراض
تغيير في الروتين اليومي
فقدان الاهتمام بالصحة العامة والنظافة والرعاية الوقائية ورعاية الأسنان
تغيرات في المزاج
تغير في الوزن أو المظهر
تغير في عادات الأكل أو النوم
انخفاض في الأداء في المدرسة
التغيير في مجموعة الأقران
السرية بخصوص الهاتف
ميل للاختفاء لساعات في المرة الواحدة
العلاقات المتدهورة
عدم القدرة على التواجد في المحادثة

DSM-5

الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الطبعة الخامسة ، أو DSM-5 ، وهو الخامس ، أو ، هو النص القياسي الذهبي للجمعية الأمريكية للطب النفسي حول الصحة النفسية والذي صاغه مئات من خبراء الصحة النفسية.

يحتوي الدليل على أحد عشر معيارًا أو أعراضًا لاضطرابات تعاطي المخدرات استنادًا إلى عقود من البحث.

تنقسم أعراض اضطرابات تعاطي المخدرات في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية 5 إلى أربع فئات: ضعف السيطرة. مشاكل اجتماعية؛ الاستخدام المحفوف بالمخاطر والتبعية الجسدية.

فئات الأعراض			
التبعية الجسدية	استخدام محفوف بالمخاطر	مشاكل اجتماعية	ضعف السيطرة
الحاجة إلى المزيد من المادة المخدرة للحصول على نفس التأثير ظهور أعراض الانسحاب عند عدم استخدام المادة المخدرة	استخدام في بيئات محفوفة بالمخاطر استمرار الاستخدام بالرغم من المشاكل المعروفة	إهمال المسؤوليات والعلاقات التخلي عن الأنشطة التي اعتادوا الاهتمام بها بسبب تعاطي المخدرات عدم القدرة على إتمام المهام في المنزل أو المدرسة أو العمل	استخدام جرعات كبيرة من المادة المخدرة أو في كثير من الأحيان أكثر من المقصود الرغبة في تقليل أو التوقف عن الاستخدام ولكن عدم القدرة على ذلك

References

1 National Council on Alcohol and Drug Dependence, Inc. (2015, July 25). Talking with Children. Retrieved from https://www.ncadd.org/family-friends/there-ishelp/talking-with-children.

2 Substance Abuse and Mental Health Services Association. (2017, September 20) Five Conversation Goals. Retrieved from https://www.samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources/five-conversation-goals.

3 Van der Vorst, H.; Engels, R.C.; and Burk, W.J. Do parents and best friends influence the normative increase in adolescents' alcohol use at home and outside the home? Journal of Studies on Alcohol and Drugs 71(1):105–114, 2010.

4 Kosterman, R.; Hawkins, J.D.; Spoth, R.; Haggerty, K.P.; and Zhu, K. Effects of a preventive parent-training intervention on observed family interactions: Proximal outcomes from Preparing for the Drug Free Years. Journal of Community Psychology 25(4):337–352, 1997.

5 Centers for Disease Control and Prevention. (2018, September 18). Healthy Schools - Sleep and Health. Retrieved from https://www.cdc.gov/healthyschools/sleep.htm.

The Addiction Policy Forum

The vision at the Addiction Policy Forum is to eliminate addiction as a major health problem by translating the science of addiction and bringing all stakeholders to the table. The organization works to elevate awareness around substance use disorders and help patients and families in crisis. Founded in 2015, Addiction Policy Forum empowers patients and families to bring innovative responses to their communities and end stigma through science and learning.

Recommendation Citation

Addiction Policy Forum. (November 2020). !2 Things Parents CanDo to Prevent Addiction.

© Addiction Policy Forum

OPIOID PREVENTION CAMPAIGN
prevention • awareness • resources

This publication was created by the Addiction Policy Forum, and distributed to communities in partnership with the Mid-America Addiction Technology Transfer Center, the Opioid Response Network, and the Ethnic Communities Opioid Response Network.

Mid-America (HHS Region 7)
ATTC Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

ADDICTION POLICY FORUM

Opioid Response Network

ETHNIC COMMUNITIES OPIOID RESPONSE NETWORK
ECORN-MO
MISSOURI