



أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض

الفكرة

الرئيسية

يؤثر تعاطي المخدرات سلباً على وظائف المتعاطي العقلية كالإدراك، والعاطفة فيشكل خطراً على نفسه، وأسرته ومصالح مجتمعه.

بنهاية الدرس أستطيع أن:

أهداف

الدرس



1. أتعرف على عوامل الخطورة التي تزيد من الوقوع في تعاطي المخدرات.
2. أحدد العوامل التي تسهم في الوقاية من تعاطي المخدرات.
3. أصف المشكلات الصحية، النفسية، الاقتصادية، والاجتماعية المتعلقة بتعاطي المخدرات.
4. أطبق مهارات الرفض في حالة التعرض لضغوط تعاطي المخدرات والتدخين.

Rejection & Resistance

الرفض والمقاومة

المفاهيم

E ع

عوامل الخطورة المؤدية إلى تعاطي المخدرات

هي العوامل التي تساعد أو تسهل عملية التعاطي عند الفرد. ومن المهم معرفتها: لتجنبها ومعالجتها قبل الوقوع ضحية لتعاطي المخدرات. تنقسم هذه العوامل إلى ثلاثة عوامل على النحو الآتي:

العوامل الشخصية: تتعلق بالفرد، وشخصيته وسماته الداخلية، ومن أبرزها ما يلي:

- قصور في الثقافة الشرعية ومعرفة أحكام المخدرات.
- ضعف مهارات الرفض ومواجهة الضغط السلبي للأقران.
- قلة أو انعدام الوعي بأنواع المخدرات وأضرارها.
- التهور والاندفاع عند الشباب وصغار السن.
- ضعف التحصيل العلمي.
- تأثير الأصدقاء.

العوامل الأسرية: تتعلق بالبيئة الأسرية القريبة من الفرد، أو ممارسات أفراد الأسرة الصحية والاجتماعية. ومن أمثلتها ما يلي:

- استخدام الوالدين أو الأخوة لمنتجات التبغ أو تعاطي المخدرات.
- الأخطاء التربوية في التعامل مع الأبناء مثل الدلال غير المنضبط.
- ضعف الرقابة من قبل الوالدين على الأبناء.
- عدم ضبط الإنفاق على الأبناء.
- ضعف الترابط الأسري.

العوامل الاجتماعية: تتعلق بالبيئة الخارجية التي يعيش الفرد فيها، على مختلف مستوياتها المادية والأمنية والقانونية وغيرها. و أبرز هذه العوامل تتمثل فيما يلي:

- توافر المواد المخدرة في المجتمع المحيط.
- ضعف الثقافة المجتمعية بمخاطر المخدرات.
- سهولة الوصول إلى المواد المخدرة من قبل بعض الأفراد.

عوامل الوقاية من تعاطي المخدرات

تعرف بالعوامل الوقائية؛ لأنها تسهم في تقليل احتمالية وفرص تعاطي المخدرات بين الأفراد من مختلف الفئات العمرية. إن تعزيز الحماية من تعاطي المخدرات بين أفراد الأسرة من الأبناء ضرورة ملحة في ظل انشغال الوالدين في توفير لقمة العيش الكريم للأسرة، وبقاء الأبناء مع رفقة الأصدقاء في الخارج لساعات طويلة من اليوم.

جهود الوقاية من التعاطي على مستوى الفرد:

تشتمل على تحصين الفرد نفسه من خطر المخدرات من خلال ما يلي:

1. الالتزام بالواجبات الدينية وعدم مخالفة الشرع.
2. الوعي بأنواع المخدرات والتبغ، وطرق تعاطيها، وأضرارها الصحية؛ حتى لا يقع ضحية الجهل.
3. تعزيز الثقة بالنفس وقوة الشخصية والتقدير للذات؛ ليدرك كرامة النفس الإنسانية.
4. اكتساب مهارات الحياة مثل التحكم بالانفعالات، وحل المشكلات، واتخاذ القرار، ومواجهة التحديات الحياتية بإيجابية.
5. تعلم مهارات الرفض للتعامل مع ضغوط الأقران والأصدقاء أو الغرباء حول تعاطي المخدرات أو استخدام التبغ.

جهود الوقاية من التعاطي على مستوى الأسرة:

تشتمل على تحصين الأسرة من خطر المخدرات من خلال ما يلي:

1. تعزيز ترابط الأسرة من خلال استماع الوالدين للأبناء والجلوس معهم، ومعالجة المشكلات الطارئة.
2. ابتعاد الأسرة عن استخدام أساليب غير تربوية عند التعامل فيما بينهم.
3. مراقبة الأبناء في التحصيل الدراسي، وتشجيعهم على إقامة علاقات اجتماعية متزنة، واختيار الأصدقاء المناسبين.



• ما أهم عامل للوقاية من تعاطي المخدرات على مستوى الأسرة؟ أعط أمثلة على إجابتك.

أهم عامل للوقاية من تعاطي المخدرات على مستوى الفرد هو تعلم مهارات الرفض، التي تساعد الفرد في التعامل مع ضغط الأقران، والغرباء حول تعاطي المخدرات أو التدخين أو الانخراط في أي سلوك لا يرغب فيه الفرد

المشروع الوطني للوقاية من المخدرات (نبراس)



نبراس هو مشروع وطني يهدف إلى نشر ثقافة الوقاية من المخدرات عبر قنوات إعلامية مختلفة؛ لضمان الوصول لأكبر فئة من المجتمع بهدف رفع الوعي وتعزيز القيم الأخلاقية والاجتماعية تحت إشراف كل من الأمانة العامة للجنة الوطنية لمكافحة المخدرات والمديرية العامة لمكافحة المخدرات. وتوجيه برامج توعوية وقائية مناسبة للفئة العمرية (15 - 25 سنة)؛ لتعزيز المقاومة الذاتية لتعاطي المخدرات. بالإضافة إلى تقديم استشارات مجانية بكل سرية عن طريق الرقم المجاني 1955.

مشاكل تعاطي المخدرات

يؤدي تعاطي المخدرات إلى دخول الفرد في دوامة من المشكلات الشخصية والاجتماعية والصحية، تلاحقه أينما كان حتى يقلع عن هذه العادة السيئة.

إن ظهور المشاكل في حياة المتعاطي جراء المخدرات هي مسألة حتمية تفرضها ظروف الإدمان ومراحلته القاسية على الفرد وأسرته والمجتمع معاً. وفيما يلي أهم هذه المشكلات :

1. المشاكل الصحية، تنشأ من التغيرات البدنية أو الجسدية الناتجة عن دخول المواد المخدرة الضارة إلى الجسم، وتؤثر على وظائف

الأعضاء والأجهزة الحيوية. ومن هذه المشكلات ما يلي:

■ اضطرابات في القلب والأوعية الدموية.

■ مشاكل في الكبد والكلى مثل تليف الكبد.

■ اضطرابات في الجهاز الهضمي، والشعور بالغثيان، وفقدان الشهية.

■ الإصابة بأمراض الجهاز المناعي مثل مرض نقص المناعة "الإيدز" بسبب تبادل استخدام الإبر بين المتعاطين.

2. المشاكل النفسية، تنشأ عن التغيرات في العمليات العقلية والذهنية لدى المتعاطي نتيجة المواد المخدرة الضارة وأثرها السلبي على

وظائف الجهاز العصبي والمخ. ومن هذه المشكلات ما يلي:

■ الاكتئاب، القلق، والعزلة.

■ ضعف التركيز وفقدان الذاكرة.

■ الشعور بالتعب والإرهاق.

■ مشاكل في النوم.

■ عدم القدرة على التحكم بالمشاعر والعاطفة.

■ الإصابة بالأوهام والهلوسة.

■ التفكير بالانتحار.

3. **المشاكل الاجتماعية**، تنشأ عن التغيرات الطارئة على العلاقات والتعاملات الاجتماعية بين المتعاطي والمجتمع المحيط به، بداية من الأسرة، والأقارب، والأصدقاء. كما تسهم ممارسة المتعاطي للسلوكات الخطأ كالسرقة والكذب والوقوع في الجريمة في ظهور المشكلات الاجتماعية. ومن هذه المشكلات ما يلي:

■ انعزال المتعاطي عن المشاركة في المجتمع.

■ انتشار الجريمة في المجتمع كالسرقة والقتل.

■ انعدام الأمن، وانتشار الخوف بين أفراد المجتمع.

4. **المشاكل الاقتصادية**، تنشأ عن التغيرات في الحالة الاقتصادية لدى المتعاطي نتيجة تأثير المخدرات السلبي على مستوى الدخل والمصروفات، واضطرار المتعاطي لاقطاع جزء كبير من الدخل لتغطية نفقات المخدرات الكبيرة. ورغم كل محاولات المتعاطي لتوفير نفقات المخدرات إلا أنها تقضي على جميع مصادر دخله وتضعه على حافة الإفلاس والعجز المادي. إن المخدرات تسهم في ظهور المشكلات الاقتصادية على مستوى الفرد والمجتمع على حد سواء، ومن هذه المشكلات ما يلي:

■ فقد المتعاطي لوظيفته.

■ ضعف الإنتاجية والهروب من المسؤولية.

■ ارتفاع معدلات البطالة بين الشباب والشابات.

■ الوقوع في الديون نتيجة حاجة المتعاطي الملحة للمال لشراء المواد المخدرة.

مهارات الرفض

هي مهارات تساعد الفرد على رفض المشاركة في ممارسات لا يرغب بها، وغالباً ما تكون تلك الممارسات خاطئة من منظور المجتمع أو الفرد، مثل: تعاطي المخدرات والعنف أو الإيذاء. تعمل مهارات الرفض على تمكين الفرد من تجنب الممارسات الخطرة أو العنيفة، ومقاومة ضغوط الأصدقاء والأقران لارتكاب تلك الممارسات، بدون الشعور بالحرج من الآخرين. يجد كثير من الأفراد صعوبة في الرفض وقول (لا) لعدة أسباب منها: الخجل أو الخوف من ردة فعل الآخرين الساخرة أو الغاضبة، أو الخوف من خسارة الصديق وفقدان العلاقة به، أو الخوف من فقدان الثقة.



حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية.

وعربية السعودية، فتوى حول حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية، ونصت على: " اتفق العلماء في مختلف المذاهب الإسلامية على حرمة تناول القدر المؤثر على العقل من المواد والعقاقير المخدرة، فيحرم تعاطيها بأي وجه من الوجوه سواء كان بطريق الأكل أو الشراب أو التدخين أو السعوط أو الحقن بعد إزابتها، أو بأي طريق كان. واعتبر العلماء ذلك كبيرة من كبائر الذنوب".

فكر فيما قرأت

9-7

نشاط



• أجب عن السؤال التالي: لماذا يعدّ تعاطي المخدرات كبيرة من كبائر الذنوب؟ أعط أمثلة على إجابتك.

لأنها تفسد العقل، حتى يصير الفرد مستخفّاً بالدين والأخلاق، والقوانين العامة؛ فيضر نفسه ومجتمعه

ويخسر دنياه وآخرته.

أمثلة مهارات الرفض

1. **كن حازماً** وارفض بشكل صريح وانصرف من المكان.
2. **أسلوب المزاح**: يمكن أن يتخلص الفرد من موقف يجد فيه نفسه تحت ضغط قبول تعاطي المخدر أو التدخين بأن يقول الفرد عبارة مضحكة حول المخدرات والتدخين "نكته" أو يأخذ موضوع التعاطي بطريقه هزلية، بحيث يفهم المروج بأن هذا الفرد لا يرغب في التعاطي ويسخر من ذلك، أو يصرف انتباه المروج إلى موضوع آخر.
3. **قل لا مع ذكر السبب**: عندما يعرض عليك مروج المخدرات أن تجرب السجائر أو تناول مادة غريبة، تعتقد في نفسك بأنها مخدرات، قل لا، ثم اذكر سبب الرفض مباشرة. واذكر مضار التدخين أو المخدرات على صحة المتعاطي، قل بأن لديك أهداف وطموحات تريد أن تحققها بعيداً عن مشاكل المخدرات والتدخين الصحية والاجتماعية والنفسية وغيرها.
4. **التجاهل**: مهارة التجاهل قائمة على التظاهر بعدم سماع مروج المخدرات حين يطلب من الفرد أن يتعاطى المادة المخدرة. إن هذا الأسلوب قائم على تجاهل طلب المروج تماماً، وفتح حديث آخر في أي موضوع بعيد عن تعاطي المخدرات لصرف انتباه المروج إلى الموضوع الجديد.
5. **اقترح نشاطاً بديلاً**: لدى كثير من الشباب والشابات فراغ ومتسع من الوقت قد يدفعهم إلى تجربة المواد المخدرة من باب التسلية السلبية وتمضية الوقت. لذا، فإن قضاء الوقت في الأمور النافعة مثل ممارسة الرياضة، التنزه في الحدائق المجاورة، أو الدخول في الفرق التطوعية يملئ هذا الفراغ ويقلل من فرص تعاطي المواد المخدرة. فعندما يعرض المروج المواد المخدرة وأنها فكرة لتمضية الوقت، بادر باقتراح نشاط بديل من الأنشطة الرياضية والاجتماعية والترفيهية، لصرف النظر عن فكره التعاطي.
6. **مغادرة المكان**: عندما يكون الفرد في موقف صعب ويشعر بالحرج لقول " لا "، فإن أفضل مهارة لرفض التعاطي هو مغادرة المكان فوراً، عن طريق اختلاق عذر ملح يدعوك للمغادرة كأن يتظاهر الفرد باستقبال رساله أو مكالمه مهمة، أو لديه موعد مهم مع الأسرة أو أحد الأقارب في المنزل.



233

وزارة

2022-1344

تذكر أنك المسؤول أمام الله عن ارتكابك أي مخالفات شرعية، تعود بالضرر عليك صحياً.

نشاط 7-10 العيادة الصحية، تطبيق مهارات الرفض.



اقرأ المواقف الحياتية بعناية، وأضف إحدى مهارات الرفض في معالجة الموقف. وناقش اختيارك مع زملائك في الصف، والأسرة.

- الموقف 1: يعرض عليك فرد ما تدخين سيجارة، ويقول بأن التدخين ينشط الذاكرة. اختر إحدى مهارات الرفض، واكتب إجابتك هنا

الموقف 2: تعرض عليك صديقك تجربة الشيثة للتسلية وإمضاء الوقت. اختر إحدى مهارات الرفض، واكتب إجابتك هنا

- الموقف 3: ذهبت مع أحد أصدقائك لممارسة الرياضة في أحد الملاعب العامة، ووجدت فرد غريباً يعرض مادة مخدرة ويقول بأنها تزيد النشاط البدني وتقوي العضلات. اختر إحدى مهارات الرفض، واكتب إجابتك هنا

ماذا تعلمت؟



- عوامل الخطورة هي العوامل التي تزيد من فرصة تعاطي المخدرات أو استخدام التبغ.
- عوامل الوقاية هي العوامل التي تساعد في تقليل فرص الوقوع في تعاطي المخدرات أو استخدام التبغ.
- مهارات الرفض تمكن الشباب من مقاومة ضغوط الآخرين لاستخدام المواد المخدرة والتبغ لأول مرة، ليصبحوا قادرين على التعامل مع مواقف التعاطي بفاعلية وحكمة.

وضّح عاملين من عوامل الخطورة الشخصية المتعلقة بتعاطي المخدرات؟
ضعف مهارات الرفض، ومواجهة الضغط السلبي للأقران، التهور والاندفاع عند الشباب
وصغار السن.



إشراء



اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات
(2016): الوقاية من تعاطي
المخدرات والمؤثرات العقلية، المملكة
العربية السعودية. يمكن الوصول
إليه من خلال الباركود.

تفكير ناقد



- لماذا تقول كلمة "لا" عندما يقدم لك فرد أقراساً غريبة بحجة أنها مقوية للذاكرة؟

قد تكون هذه الأقراس نوع من أنواع المخدرات

التي تسبب الإدمان؛ فاقع ضحية تعاطي المخدرات