

وقاية البنين والبنات من شرك المخدرات

أخي العزيز ..

لو وجهت إليك سؤالاً عن ماذا تعني كلمة الإدمان بالنسبة إليك ألا يقشعر لهذه الكلمة بدتك وترتعد فرائصك خصوصاً إذا تخيلت أن ابنك هو المدمن ... نعم ... فإنها تعني أحد أشياء ثلاثة : الدمار ، الموت ، السجن .
أرأيت أخي ... إنها نهايات مؤسفة . فكلم طالعنا في الأخيار عن موت مدمن بجرعة زائدة أو سجنه ودماره أو تشريد أسرته أو جرائم وماسي كثيرة مرتبطة بالمخدرات .

ولكن هل تأملت وامعنت فكرك في الأسباب التي أدت بالمدمن إلى تلك النهايات !! لا شك أن الإجابة في ذهنك وتعل من أهم الأسباب أصدقاء السوء ، والتفكك الأسري وضعف الوازع الديني ، وضعف الرقابة الأسرية .
أما البداية ... بداية الإدمان فقد كانت حبة أو شمة أو حفنة ... وصدق الله العظيم إذ يقول: ﴿ ولا تتبعوا خطوات الشيطان ﴾ ... فأول خطوة هي تلك الحبة أو الشمة ثم تتوالى الخطوات لتؤدي بالمدمن إلى الهلاك والخسران في الحياة وبعد الممات .
ولكن ما السبيل إلى الوقاية ووقاية من أحب ؟ السبيل في كلمة واحدة تفسرها وتوضحها نقاطاً أما الكلمة ففي قوله تعالى ﴿ ولا تقربوا الفواحش ما ظهر منها وما بطن ﴾ وفي قوله تعالى ﴿ فاجتنبوه ﴾ فأما الكلمة فهي عدم الاقتراب والاجتتاب وأما النقاط فهي:-

- ١) زيادة الوعي بالآثار الخطيرة للإدمان وذلك من خلال التوعية الدينية والاعلامية .
- ٢) توعية الكبار بأنهم قدوة للصغار .
- ٣) التوعية بالوسائل الفعالة والإيجابية لحل المشاكل والتوتر بعيداً عن المخدرات .
- ٤) التعاون والتنسيق بين رجال الدين والاعلام والقانون والمدارس ومراكز الأبحاث لوضع البرامج الكفيلة بالوقاية .

خطوات لمساعدة الابن ووقايته من الوقوع في شرك الإدمان:

١) يجب على الأب أن يتعلم كيف يستمع وينصت جيداً لابنه فكثير من الأبناء في حاجة إلى الوالدين لبت مشاكلهم حتى وإن بدت للوالدين أنها بسيطة لكنها بالنسبة للإبن فهي من

أكبر المشاكل .

٢) يجب على الوالدين التعرف على أصدقاء الابن المقربين له والتعرف على سلوكهم وكيفية قضاء أوقاتهم .

٣) يجب أن تكون علاقة الأب مع أصدقاء الابن علاقة وثيقة فيسأل عنهم دائماً ويكلمهم .

يتبع



- ٤) يجب على الوالدين أن يعطيا لأبنائهما كامل الاحتياجات النفسية مثل الحب والحنان والأمان والقبول حتى تنشأ أسرة حصينة متينة مترابطة لا تتصدع بالمؤثرات الخارجية.
- ٥) يجب على الوالدين أن يخصصوا وقتاً في كل يوم للجلوس مع الأبناء ومصاحبتهم ومشاركتهم لبعض أعمالهم وهواياتهم حتى تنفتح قلوب الأبناء للآباء.
- ٦) مساعدة الابن على تنمية القيم الدينية والإيجابية لديه من خلال المشاركات الجماعية الهادفة من رحلات عمرة وحج مثلاً أو مسابقات ترفيهية وغيرها.
- ٧) تدريب الأبناء على كيفية التعامل مع المشاكل ، المثيرات السلبية وأيضاً تدريبه على حسن التعامل مع تأثيرات أصدقائه السلبية.
- ٨) تشجيع الأبناء على ممارسة الأنشطة المفيدة مثل ممارسة الرياضة والقراءة والأعمال المهنية وغيرها مما يعود عليهم بالنفع والصحة.
- ٩) تعاون الوالدين مع غيرهم من الآباء والمختصين والتنسيق بينهم للتعرف على مشاكل أبنائهم وكيفية استغلال أوقاتهم .
- ١٠) التحدث مع الأبناء حول الأضرار المختلفة للتدخين والمخدرات ، فالتدخين هو البوابة الرئيسية للدخول في عالم الادمان مع ضرورة العلم بأن لكل عمر ما يناسبه من المعلومات لذلك يجب الاستعانة بالاصدارات المختلفة للتوعية بالمخدرات والادمان مع توظيف القصص الواقعية (وهي كثيرة) لخدمة هذا الموضوع .
- ١١) لا بد أن يكون الوالدين قدوة ومثالاً لأبنائهم فليس من الطبيعي أن يكون أحد الوالدين مدخناً ويطلب من ابنائه عدم التدخين .
- ١٢) لا بد أن يكون الأب مستعداً لمواجهة أي مشكلة تحدث في إطار الأسرة فيتسلح بالعلم والإيمان كي يقوى على مواجهتها والتعامل معها ، لذا على الأب أن يرفع من مستواه الثقافي في موضوع المخدرات .
- ١٣) الاستفادة من ركيزة الدين في تحريم المخدرات .

علامات الإدمان:

يجب على الوالدين أن يراقبا أبناءهما باستمرار وأن يكونا يقظين لظهور أي علامة على وقوع الابن في شرك الادمان. فهناك دلائل غير مباشرة : كأن يبدو الابن المتعاطي قلقاً أو متهيجاً أو شديد الحساسية مع تدهور لمستواه الدراسي وكثرة انطوائه وابتعاده عن المشاركة مع الأسرة في أنشطتها المختلفة.

أما إذا حدث الادمان وصار الابن في حالة من الاعتماد الكامل على المخدر فهناك

علامات منها : تغطية النزاع - طلب المال أكثر من ذي قبل،

إختفاء أشياء من المنزل ، ارتداء نظارة لتغطية الهالات

التي تظهر حول عينيهِ ، قضاء أوقات طويلة بعيداً

عن أعين أهل البيت سواء خارج المنزل أو داخل

المنزل، عدم الاهتمام بمظهره الخارجي ،

ضعف بدنه وتدهور صحته.

إعداد الدكتور / ماجد رضوان

عضو لجنة التوعية الصحية بالعاصمة

