

أدوات المحادثة لإساءة استعمال المخدرات



بدء المحادثة عن إساءة استعمال المخدرات.

يتعاطى العديد من الشباب المخدرات بغرض تجربتها أو قضاء وقت ممتع أو حتى لمعالجة حالة طبية مُحددة. لسوء الحظ، قد تصبح المخدرات الترفيهية مثل الماريجوانا والكوكايين أو حتى أدوية الوصفات مثل مسكنات الألم خطرة ومسببة للإدمان. في مرحلة الشباب، قد تؤثر المخدرات بشكل سلبي على نمو عقلك مما يؤدي إلى عدد من المشاكل العقلية أو البدنية. **التحدث مع شخص واحد فقط تثق به هو إحدى الطرق البسيطة لبدء فهم ما تمر به وللحصول على المساعدة التي تستحقها.** إذا كنت قلقاً من إساءة تك لاستعمال المواد الإدمانية، فالآن هو الوقت الأنسب لمعالجة الأمر - قبل أن تزداد المشكلة سوءاً. فكلما طال انتظارك، زادت احتمالية تعرضك لضرر طويل الأمد، أو لخطر الوقوع في المشاكل.

العلامات التحذيرية لإساءة استعمال المخدرات. حتى وإن كان أصدقاؤك يتعاطون نفس المخدرات، أو إن قام أحد الأطباء بوصف الحبوب لك، فإن الإدمان مشكلة خطيرة. يمكنك من تمييز علامات الإدمان في وقت أبكر يعني أنك ستتمكن من الحصول على العلاج في وقت أبكر. **إذا أجبت بـ "نعم" حتى ولو على عدد قليل منها، يُستحسن أن تتحدث إلى شخص ما.**

// هل أحتاج لتعاطي المخدرات للاستمتاع أو الاستراحة أو للتمتع بشعور طبيعي؟ لا نعم

// هل لديّ تاريخ عائلي من إساءة استعمال المواد الإدمانية؟ لا نعم

// هل أتجادل مؤخراً مع عائلتي وأصدقائي أكثر من السابق؟ لا نعم

// هل أعاني من مستويات منخفضة من الطاقة أو احمرار العيون أو تداخل الكلام؟ لا نعم

// هل أحتاج لتعاطي المزيد من المخدرات لأشعر بالسكر أو النشوة؟ لا نعم

// هل أعاني من هفوات الذاكرة أو الغشي أو من صعوبة في التركيز؟ لا نعم

// هل أحتاج جرعة من المخدرات لأتمكن من اجتياز يومي؟ لا نعم

// هل فقدت الاهتمام بنشاطاتي المفضلة؟ لا نعم

كيفية إيجاد الشخص المناسب للتحدث معه.

بغض النظر عن مدى الوحدة أو العزلة التي تشعر بها، هناك دوماً شخص ما مستعد وراغب في المساعدة. إن كنت تشعر بأنك غير جاهز للتحدث مع أحد مستشاري إساءة استعمال المواد الإدمانية، لا بأس بذلك. ابدأ بإخبار شخص واحد تثق به وتشعر بالراحة معه وتعرف أنه سيكون مُستمع جيد.

ليس من الضرورة أن يتمتع الشخص المناسب بخبرة شخصية في مجال إساءة استعمال المواد الإدمانية- فالمهم أن يأخذ أفكارك ومشاعرك ومخاوفك على محمل الجد، وأن يساعدك على أخذ الخطوة التالية.

الشخص الذي تثق به يمكن أن يكون:

مرشد المدرسة

أحد أفراد العائلة

أحد قادة الكنيسة

معلم

صديق مُقرب

مدرب

كيفية بدء المحادثة. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لإخبار شخص ما بأنك تعاني من مشكلة إساءة استعمال المخدرات. ولكن هناك خطوات يمكنك اتباعها لتسهيل بدء المحادثة وتحسين نتائجها. **اختر مكاناً وزماناً مريحين.** قد يكون المكان مقهى أو مدرسة أو منزل أو أي مكان يمكنك فيه أن تحظى بالخصوصية بعيداً عن كل ما قد يشتت انتباهك.

خطط لما تريد قوله. اكتب على ورقة كيف تشعر أو تدرّب على المحادثة أمام المرآة.

كن جاهزاً للأسئلة. من المحتمل أن يرغب الشخص الذي تتحدث إليه في معرفة المزيد من المعلومات حول حالتك. كن صادقاً وأفصح للشخص بالقدر الذي يريحك.

لا تستعجل المحادثة. قد يكون هذا الموضوع صعباً للشخص الذي تتحدث إليه، لذا امنحه الوقت للاستماع ولاستيعاب ما تقوله.

لا تستعجل في حل المشكلة. تذكر، هذه مجرد بداية العملية.

كن فخوراً. يتطلب الأمر الشجاعة لإخبار شخص ما عن إساءة استعمالك للمخدرات أو إدمانك عليها.

ما يمكنك قوله:

"أعتقد بأن استعمالي للمخدرات قد خرج عن السيطرة، ولا أعرف ماذا أفعل."

"من الصعب عليّ الحديث عن هذا الأمر، ولكنني أظن بأنني أعاني من الإدمان على المخدرات."

"أنا قلق لأنني أعتقد بأن استعمالي للمواد الإدمانية يزداد سوءاً."

"لا يمكنني اجتياز يومي من دون مخدراتي. أعتقد بأنني بحاجة للمساعدة."

الأمر التي ينبغي القيام بها بعد المحادثة. نأمل أن تشعر بإحساس بالراحة والأمل، بعد المحادثة الأولى لك. احرص على الاستمرار بالعمل باتجاه إيجابي، حتى وإن كنت تتعامل مع مشاعر الندم وتأنيب الضمير.

قم بزيارة JustTellOne.org أو اتصل
بالرقم **716.245.6JT1** للاطلاع على
الخدمات المتوفرة في منطقتك.

#JT1    

**Just Tell
ONE.org**

4 إذا كنت جاهزاً لأخذ الخطوة التالية لتلقي التشخيص والعلاج، تحدث مع أحد أخصائيي أو منظمات إساءة استعمال المواد الإدمانية.

3 اتبع نمط حياة صحي مثل اتباع الحمية وممارسة الرياضة والنوم.

2 إذا لم تسر المحادثة الأولى كما كنت تتمنى، لا تقلق أو تستسلم. حاول إيجاد شخص آخر تثق به تعتقد بأنه قد يكون أنسب لمساعدتك.

1 ابق على اتصال مع الشخص الذي تثق به واستمر بإطلاعه على شعورك.