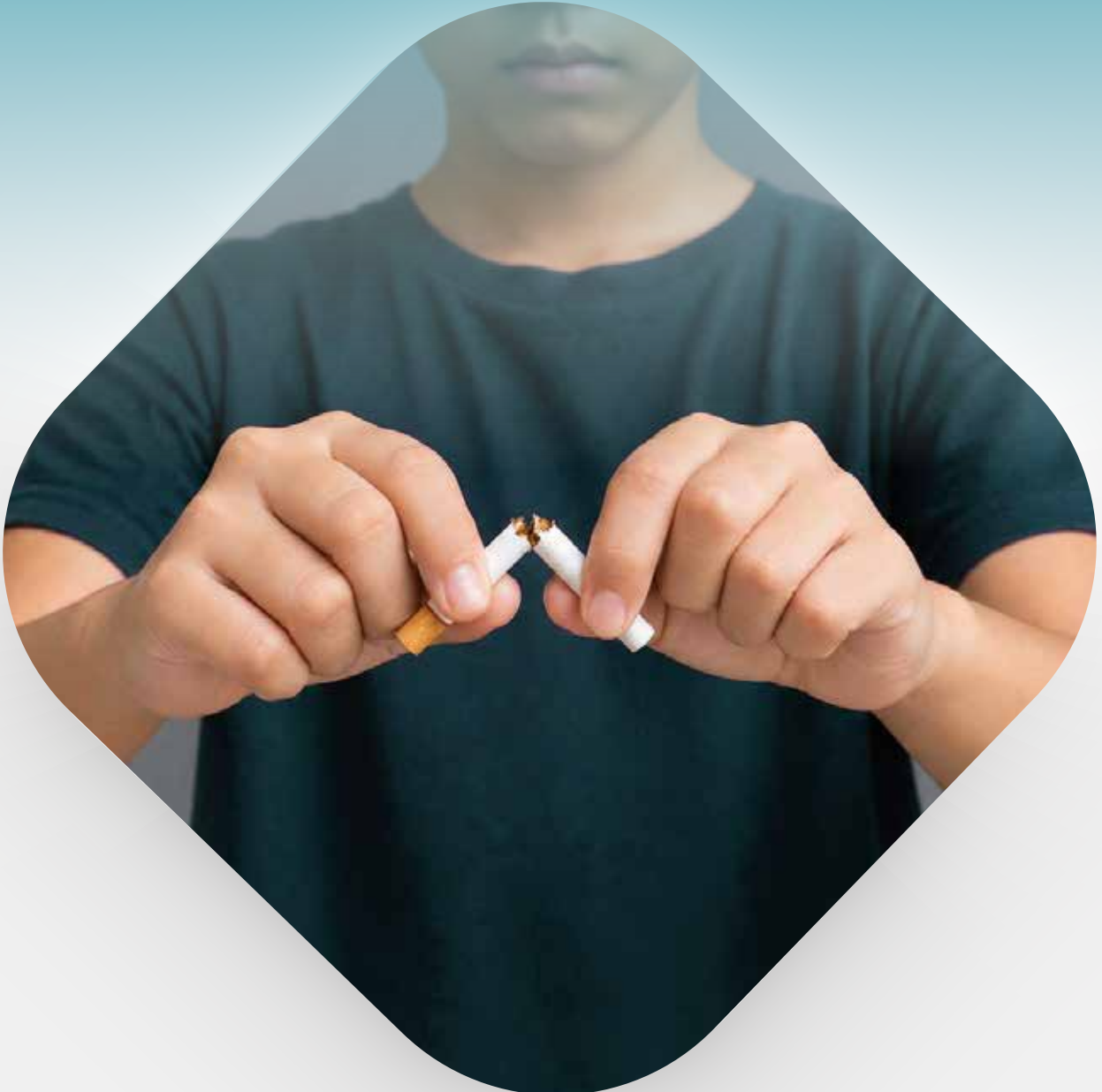


لنتحدّث عن الإدمان

معلومات تهمك



لنتحدّث عن الإدمان معلومات تهمك

هذا الدليل مُعدّ خصيصاً لك — لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة، وتعزيز قدرتك على اتخاذ قرارات واعية ومسؤولة.

كل يوم، تتخذ قرارات ترسم مستقبلك: كيف تعتني بجسمك، كيف تتعامل مع التوتر، وكيف تتصرف عندما تواجه ما قد يضرّك.

قد يقول لك البعض: "جربها مرة واحدة فقط".

لكن الحقيقة هي: حتى التجربة لمرة واحدة يمكن أن تؤثر على دماغك، وجسمك، ومستقبلك — لكنك تستحق الأفضل دائماً.

هذا الدليل يساعدك على فهم الإدمان، ولماذا يبدأ بعض الأشخاص باستخدام المواد الضارة، وكيف تحمي نفسك وأصدقائك، ومن حولك.

لا إصدار أحكام..
ولا تخويف..

فقط معلومات وحقائق تساعدك على اتخاذ قرارات صحيحة وصحية.

ما هو الإدمان؟

يحدث الإدمان عندما يستمر الشخص في استخدام مادة بشكل متكرر، رغم إدراكه لما قد تسببه له من أضرار، ويجد صعوبة في التوقف عنها.

أمثلة على المواد التي قد تؤدي إلى الإدمان:

1.

السجائر الإلكترونية (الفايب)

2.

التدخين

3.

المخدرات

4.

المواد الضارة الأخرى

الإدمان لا يعني أن الشخص "سيئ"، بل يعني أن دماغه تأثر، ويحتاج إلى الدعم والمساعدة للتعافي.

كيف يؤثر الإدمان على دماغك؟

الدماغ بطبيعته يستجيب للأشياء التي تمنحه شعوراً بالمتعة مثل: الرياضة، والأصدقاء، والهوايات، والنجاح في الدراسة.

لكن المواد الضارة تعطي الدماغ شعوراً سريعاً ومؤقتاً بالمتعة، وهو شعور غير حقيقي.

مع مرور الوقت:



قد تتأثر الدراسة،
والنوم، والعلاقات
الاجتماعية.



يصبح قول "لا" أكثر
صعوبة.



يحتاج الشخص إلى
كميات أكبر للحصول
على الشعور نفسه.

دماغك لا يزال في مرحلة النمو حتى عمر 25 عاماً،
لذلك يحتاج إلى حماية واهتمام مستمرين.

لماذا قد يجرب بعض المراهقين المواد الضارة؟

ليس دائمًا من أجل "المتعة".
قد يحدث ذلك لأسباب مختلفة منها:

1. التأثير بسلوك الأصدقاء.
2. الرغبة في الانتماء والقبول.
3. الشعور بالضغط والتوتر.
4. الفضول أو حب التجربة.
5. محاولة الظهور بمظهر الشخص الواثق.
6. الاعتقاد بأنها تحسن التركيز والأداء الذهني.
7. الظن بأن التجربة مرة واحدة لا تضر.

لكن الحقيقة:
أنت أقوى من أي ضغط، وقراراتك اليوم تصنع مستقبلك.

ماذا يمكن أن يحدث عند استخدام المواد الضارة؟

على المدى القصير:

- 1 صداع
- 2 صعوبة في التركيز
- 3 ضعف في اتخاذ القرار
- 4 مشاكل سلوكية قد تؤدي إلى شجارات أو إصابات أو حوادث
- 5 تقلبات في المزاج

على المدى الطويل:

- 1 الإدمان
- 2 ضعف في الذاكرة والتركيز
- 3 القلق أو الاكتئاب
- 4 تراجع الأداء الدراسي ومشاكل في التحصيل العلمي
- 5 أذى للقلب والرئتين والدماغ
- 6 تأثيرات سلبية على العلاقات الاجتماعية

صحتك ومستقبلك وأحلامك مهمة - احميها.

الخرافات والحقائق

الحقيقة

الإدمان يجعل التوقف صعباً

التدخين الإلكتروني ليس آمناً
وقد يسبب أضراراً صحية

معظم المراهقين لا
يستخدمون هذه المواد الضارة

لا توجد تجربة آمنة حتى لمرة
واحدة

قد يؤدي الاستخدام حتى لمرة
واحدة إلى الإدمان

الخرافة

يمكنني التوقف في أي وقت

التدخين الإلكتروني أكثر أماناً

الجميع يفعل ذلك

المحاولة مرة واحدة آمنة

لن أدمن

لا تكن محرجاً – يمكنك قول "لا"

يمكنك قول "لا" بطريقة لطيفة وواثقة.
جرب هذه العبارات:

"لا شكراً، لا أريد"

"أريد أن أبقى بصحة جيدة"

"دعنا نفعل شيئاً آخر"

"هذا ليس مناسباً لي"

غادر المكان

إذا استمر أحد في الضغط عليك - الأصدقاء
الحقيقيون يحترمون قراراتك.

"لا تجربها - ولا حتى مرة واحدة"

لماذا لا يجب تجربة المواد الضارة حتى ولو لمرة واحدة؟

يبدأ الإدمان غالباً من تجربة واحدة فقط.
كثير من المراهقين الذين أصبحوا مدمنين قالوا:
"إنها مجرد مرة واحدة... ما الضرر؟"

ولكن تلك "المرة الواحدة" قد تغيّر طريقة عمل دماغك — خاصة
دماغ المراهق الذي لا يزال في طور النمو.
لأنها قد:

- تلحق ضرراً بالرتتين (التدخين الإلكتروني) أو القلب، أو الدماغ
- تزيد من خطر الإدمان على المدى الطويل
- تضعف الأداء الدراسي
- تؤدي إلى اتخاذ قرارات خطيرة
- تؤدي إلى حدوث تغيّرات سلبية سريعة في حياتك

تحدّث مع شخص بالغ تثق به
طلب المساعدة خطوة واعية ومسؤولة،
وليست ضعفاً.

إشارات يجب أن تنتبه لها

إذا لاحظت هذه العلامات عليك أو على صديقك، فقد يكون من المهم التحدث مع شخص تثق به:

3

التغيب المتكرر عن المدرسة

2

فقدان الاهتمام بالهوايات

1

تغير كبير في المزاج

6

صعوبة في النوم

5

تكوين صداقات جديدة بشكل مفاجئ

4

سلوكيات تتسم بالسرية

7

الشعور بالضغط أو الفضول لتجربة سلوك ضار

تحدّث مع شخص بالغ تثق به..
طلب المساعدة خطوة واعية ومسؤولة، وليست ضعفاً.

ماذا تفعل إذا شعرت بالقلق عليك أو على صديقك؟

ماذا تفعل إذا شعرت بالقلق عليك أو على صديقك؟
تحدّث مع:



الطبيب



المعلّم



أحد الوالدين



أي شخص بالغ تثق به



المستشار المدرسي

أنت لست وحدك
إذا شعرت بالتوتر أو الإرهاق، فهناك دائماً من
يمكنه مساعدتك.

تذكر دائماً

عقلك رائع — فاحمه

- لست بحاجة إلى المواد الضارة لتشعر بالثقة أو القبول.
- من يضغط عليك لتجربة شيء ضار ليس صديقاً حقيقياً.
- لديك دائماً الحق في قول "لا".
- مستقبلك أكبر وأجمل من أي شعور مؤقت.

أنت تستحق حياة مليئة بالصحة والنجاح والسعادة.

الخاتمة

يمنحك هذا الدليل معرفةً واضحةً تساعدك على اتخاذ قرارات واعية تحمي صحتك وتدعم مستقبلك.. فكل خيار تتخذه اليوم ينعكس على جودة حياتك غداً. قد تواجه ضغوطاً أو مواقف تدفعك للتجربة، لكن لديك القدرة على اختيار ما ينفحك، وأن تقول "لا" بثقة. إذا احتجت دعماً، فطلب المساعدة خطوة مسؤولة تعكس وعيك وحرصك على نفسك.

حافظ على صحتك، وامضِ نحو مستقبلك بثقة-
فالبداية قرار.