



# لحظة تساوي حياتك

دليل تثقيفي عن الإدمان



يعتبر الإدمان من المشاكل الخطيرة التي تؤثر على الفرد والمجتمع، وتختلف تأثيرات الإدمان وعوامله، فهو بمثابة النفق المظلم الذي يسلب الشخص الكثير من المقومات الأساسية لحياة صحية متزنة، ويجعله يصرع في دوامة مستمرة من الإخفاقات والانفصال عن الواقع



## ما هو الإدمان؟

هو رغبة قهرية للاستمرار في تعاطي المادة المخدرة أو الحصول عليها بأي وسيلة، مع الميل إلى زيادة الجرعة المتعاطاة؛ مما يسبب اعتمادًا نفسيًا وجسميًا وتأثيرًا ضارًا في الفرد والمجتمع (وزارة الصحة)

## أنواع المخدرات

أنواع المخدرات كثيرة وأشكالها متعددة، وهي خطيرة سواء ذات المصدر الطبيعي (القات، الأفيون، المورفين الحشيش، الكوكايين، وغيرها)، أو ذات المصدر الاصطناعي (أيضًا الحبوب، الهيروين والامفيتامينات وغيرها) المخدرة والمذيبات الطيارة (وزارة الصحة)

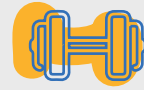




## كيف تحمي نفسك من نفق الإدمان:



الاهتمام بالعلاقات  
الاجتماعية.



اتباع نمط  
حياة صحي.



الوعي بمخاطر  
الإدمان.



البحث عن المساعدة  
والدعم



تجنب الأوضاع  
المحفزة للإدمان.



التحكم في الضغوط  
النفسيّة



## كيف تبدأ الرحلة بنفق الإدمان؟

هناك العديد من الأسباب التي تهيؤ للبدء بالإدمان مثل:

العوامل الوراثية والبيئية.



الضغوط النفسية والاجتماعية.



الاضطرابات والعوامل النفسية



تأثير وسائل الإعلام والإنترنت



الإدمان





## كيف تبدأ الرحلة بنفق الإدمان؟

هناك بعض الخطوات التي قد تساعد على التخلص من الإدمان مثل:

الحفاظ على نمط حياة صحي: بما في ذلك تناول الطعام الصحي الحصول على النوم الكافي وتجنب الإجهاد والضغوطات.



العلاج النفسي والإرشاد: يساعد العلاج النفسي على التعامل مع أسباب الإدمان وتعلم استراتيجيات الحياة الصحية.



العلاج الدوائي: قد يساعد العلاج الدوائي في تقليل الرغبة في تناول المخدرات وتقليل آثار الانسحاب، ولكن يجب أن يتم باستشارة طبيب مختص.



الدعم الاجتماعي: يوفر دعم ووجود الأصدقاء والعائلة مساندة مهمة للشخص المدمن.





## كيف تعرف الأسرة أن لديها مدمناً:

تغيير في الأصدقاء.

العدوانية.

عزلة وانسحاب اجتماعي.

ضعف في التحصيل الدراسي.

كسل وغياب عن الدراسة أو العمل.

زيادة غير مبررة في الحصول على المال.

تذبذب وعنف في العلاقة مع الوالدين والإخوان والأخوات.



## كيف تحمي ابنك من خطر الإدمان؟

يعتبر دور الوالدين من أكبر وأهم الأدوار المؤثرة على حياة ابنائهم، لذلك هناك بعض التوصيات التي قد تساعدكما في محاولة حماية ابنائهم من الإدمان، ومن هذه التوصيات:

03

كن جزءًا من حياة ابنك  
وحاول التواجد معه.

02

كن جزءًا من حياة ابنك  
وحاول التواجد معه.

01

كن منبهاً للمواد التي  
يمكن إساءة استخدامها.

06

تحدث مع ابنك بشكل  
منتظم، واستمع لأفكاره.

05

حدد مجموعة من  
القواعد التي تحمي ابنك.

04

كن قدوة جيدة وانتبه  
لتصرفاتك مع ابنك.







مهما كان ما تمر به صعبًا وقاسيًا تذكر أنه بالرغم من سهولة طريق الإدمان والراحة التي يؤمنها لك إلا أن ذلك كله مؤقتًا وسيعود عليك بنتائج كارثية. لذا حاول أن تحل مشاكلك وتعامل مع واقعك بالشكل الصحيح بدلًا من الهرب منه وتجنبه.

وتذكر بأن **لحظة تساوي حياتك** فاتخذ القرار الذي يدعم حياتك ويحسن صحتك النفسية.



ولا تتردد بالتواصل مع مستشارك

عبر تطبيق لبيه بأي وقت.



@Labayh

