Positive Choices
Drug and Alcohol Information
Get informed, stay smart, stay safe

Factsheet

التحدث إلى ابنك عندما تكون قلقاً بشأن تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى

Evidence ratings:

This resource has undergone expert review. See our Help/Q&A section for more details.

Year:

Targeted Drugs: Alcohol, Cannabis, Drugs (General), Emerging Drugs (“Legal Highs”), "Ice" (Methamphetamine), “Party Drugs”/MDMA/Ecstasy

Tags: Arabic, effective communication, motivational conversations, getting support

Origin: Australian

Cost:
Free

الاستعداد للحديث

إذا كنت تعتقد أن ابنك يتعاطى الكحول أو المخدرات الأخرى، فمن المهم التحدث إليه بصراحة. سيؤدي ذلك إلى تقوية أواصره بك، حتى في الأوقات الصعبة. قد يكون بدء الحديث عن احتمال تعاطي الشاب للكحول أو غيره من المخدرات أمراً صعباً. قد لا يحل إجراء المحادثة الأولى أي شيء، ولكنها قد تكون خطوة مهمة حتى يثق بك ابنك ويشعر بالقدرة على التحدث إليك. إليك بعض النصائح للبدء.

احصل على معلومات لفهم المخدر الذي قد يتعاطاه ابنك وتأثيراته. اربط ذلك بالطريقة التي يتصرف بها ابنك، واعرف ما إذا كانت تتناسب مع وضعه. كوّن فكرة عما يقلقك بشأن تعاطيه للمخدرات.

اختر وقتاً جيداً للتحدث حيث ستتمتع ببعض الخصوصية بدون أن يتم إزعاجكما. ابحث عن مكان يشعر فيه ابنك بالراحة.

ابدأ الحديث عندما يكون الشخص غير متأثر بالمخدرات أو الكحول. إذا كان ذلك صعباً، فحاول اختيار الوقت الذي يبدو فيه الشخص أقل تأثراً مقارنة بباقي الأوقات (على سبيل المثال، في الصباح).

من الجيد أن تسأل بصراحة عن تعاطي المخدرات، ولكن لا تفترض أنه يتعاطى المخدرات، أو عدد مرات استخدامها، أو سبب استخدامها. حاول أن تعرف شكل حياة ابنك. كن هادئاً وامنحه فرصة لشرح وجهة نظره.

استعد ببعض الأمثلة المحددة الجاهزة التي توضح السلوكيات التي تقلقك، في حال كان الرد بعبارة "مثل ماذا"؟

تحدث عن مخاوفك بهدوء

سيكون الحديث مفيداً إذا ما تجنبت إصدار الأحكام أو إلقاء المحاضرات، بدلاً من ذلك حافظ على هدوئك. لا تستخدم كلمات سلبية مثل "مدمن"، فذلك سيجعله يشعر بالاستياء وسيتوقف عن الحديث. دعه يعرف أنك مهتم بأمره. من المرجح أن يستمع الناس أكثر إذا ما شعروا بالحب والاحترام.

حاول استخدام الجمل التي تتضمن "أنا" لأن ذلك لا يلقي اللوم عليهم. بدلاً من قول "أنك تجعلني أشعر بالقلق عندما تستخدم هذه المخدرات"، قل شيئاً يشبه "أنا أشعر بالقلق بشأن تعاطيك المخدرات"

استمع إلى الشاب وعبر عن مخاوفك بطريقة داعمة. حاول أن تدرك سبب تعاطيه للمخدرات. قد يكون الأمر صعباً لأن تعاطي الكحول أو المخدرات قد يتعارض مع معتقداتك الدينية و/أو ممارساتك الثقافية. بقدر ما يمكن أن يكون تعاطي المخدرات مزعجاً، فإن لدى الشاب أسباباً تدفعه لتعاطيها.

تحدث عن إمكانية التغيير، ولكن الأمر قد يستغرق بعض الوقت

أخبره بأنك متواجد للتحدث في أي وقت. قد لا تغطي هذه المحادثة الأولى كل مخاوفك. إنها الخطوة الأولى في محادثة مستمرة حول تعاطي المخدرات والكحول، ومن المهم أن يعرف أنه بإمكانه التحدث معك مرة أخرى. اطلب "الإذن" للتواصل معه مرة أخرى في غضون أسبوع للاطمئنان على أحواله.

كن على علم بأن الشاب قد لا يعتقد أن تعاطي المخدرات أو الكحول هو أمر غير آمن. وأنه قد ينزعج أو يغضب عندما تتحدث عن ذلك الأمر. إذا ما حدث ذلك، فاستمر في موضوع تعاطي المخدرات والسلوكيات ذات الصلة، بدلاً من الانتقال إلى ذكر أجزاء أخرى عن شخصيته أو أي شجارات سابقة. رد الفعل السلبي لا يعني أن المحادثة كانت مضيعة للوقت - فقد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يفهم ما قيل.

دعه يعرف أن هناك مساعدة متاحة للناس لتقليل أو إيقاف تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى. أخبره أنك ستدعمه للعثور على الخدمات المناسبة عندما يصبح جاهزاً. إذا لم يرغب في التغيير، شجعه على تعلم كيفية تقليل مخاطر تعرضه للأذى حتى يصبح مستعداً للتوقف عن تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى.

التعافي يمكن أن يكون عملية طويلة وصعبة. لا يمكنك أن تتوقع أن يتغير الشاب على الفور. ومع ذلك، فإن اتخاذ الخطوة الأولى والتحدث معه هو أمر مفيد للغاية.

اعتني بنفسك

قد يكون دعم أحد أفراد أسرتك في هذه العملية صعباً، ومن المهم أن تعتني بنفسك أيضاً.

تذكر أنه لا يمكنك إجباره على التغيير. أنه وحده فقط من يمكنه اتخاذ خطوات لتقليل أو إيقاف استخدامها.

خصص وقتاً من أجل احتياجاتك وهواياتك.

احصل على الدعم من خلال التحدث إلى الأصدقاء الموثوق بهم وحضور الفعاليات أو مجموعات الدعم.

الحصول على الدعم

قد يكون ذلك الأمر صعباً، ولكن من الأفضل طلب المساعدة. تحدث إلى صديق يمكنك الوثوق به. يمكن أن يكون طبيبك أو الممارس الصحي مفيداً أيضاً - بإمكانهم مناقشة مخاوفك معك على انفراد والمساعدة في العثور على خدمات أخرى إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الدعم.

© 2025 Positive Choices | Built by Netfront