

هيا بنا نتحدث

دليل حماية المراهقين من المخدرات

سبب الأهمية

يبدأ نحو **1 من بين 10** شباب في واشنطن شرب الكحوليات أو تعاطي الماريجوانا بحلول مرحلة التعليم الثانوي.

يُعدّ الشباب الذين بدأوا شرب الكحوليات قبل بلوغ 15 عامًا أكثر عرضة بنحو **5 أضعاف** على الأقل للإصابة باضطراب شرب الكحوليات.

95% من المراهقين في واشنطن الذين تحدّث معهم عائلاتهم عن الامتناع عن تناول الكحوليات **لا يشربونها**.

العلاقة الوثيقة

أنتم أصحاب التأثير الأقوى في حياة أبنائكم المراهقين. لذا تحدثوا معهم عن الابتعاد عن تعاطي الماريجوانا، وشرب الكحوليات، وغيرها من المواد المخدرة.



تجنبوا إعطاء الأوامر.



تحلّوا بالهدوء والإيجابية.



ابحثوا عن فرص طبيعية.

وضع الحدود

أظهروا لأبنائكم اهتمامكم بهم وبسلامتهم، وضّعوا قواعد وتبّعات واضحة حول تعاطي المخدرات أو شرب الكحوليات.

المراقبة

من المهم معرفة ما يمارسه المراهق في وقت فراغه، ومراقبة أعراض قد تتعلق بشرب الكحوليات أو تعاطي المخدرات.

لاحظوا التغييرات في:



النظافة الشخصية



الحالة المزاجية



الصحة



المظهر

إذا كنت تعتقد أن ابنك المراهق يتعاطى، فاتخذ إجراء.

- استعد لما ستقوله.
- اخلق مساحة آمنة ومفتوحة للحديث.
- ركّز على ما يفعله على نحو صحيح.

الاستمرار

الشباب يستمعون، حتى عندما لا يُظهرون ذلك. استمروا في الحديث والعمل معًا لتجنب شرب الكحوليات وتعاطي المخدرات.

تبادلوا الأدوار لتعبّر عن رفضك.

تفهمّ ضغوط الأقران، وكيفية التغلب عليها.

إليكُم الموارد:

Start Talking Now

مورد لمساعدة أولياء الأمور في بدء محادثات مجدية مع المراهقين لتجنب شرب الكحوليات أو تعاطي المخدرات.

StartTalkingNow.org

Washington Recovery Help Line

هو خط للمساعدة سري لا يكشف هوية المتصلين، ويعمل على مدار 24 ساعة، بشأن اضطرابات تعاطي المخدرات وتحديات الصحة العقلية.

1.866.789.1511

WARecoveryHelpLine.org