

no2meth



راهنمای آشنائی والدین با کریستال تمامتامین

والدین گرامی،

کریستال مٹ (همان "کریستال" یا به اصطلاح عامیانه تر "شیشه" یا "یخ") پدیده ای است که گذراندن دوره نوجوانی را در عصر حاضر با چالش هایی روبرو ساخته است. اما خوشبختانه تحقیقات نشان داده اند کودکانی که والدین شان درباره مضرات استفاده از مواد مخدر و سایر رفتارهای پرخطر با آنها صحبت کرده اند، کمتر به این گونه مواد و رفتارها رو می آورند. شاید برای تان تعجب آور باشد که بچه ها واقعا دوست دارند این اطلاعات را از پدر و مادرشان بگیرند.

این کتابچه به شما اطلاعات و راهنمایی هایی ارائه می کند تا بتوانید نوجوان خود را به سمت یک زندگی سالم و خوب هدایت کنید. در اینجا بیشتر به تمامفتمین و سایر مواد مخدر می پردازیم، اما مسائلی که مطرح می شوند اغلب در شرایط بسیار مختلفی قابل استفاده هستند.

در صفحات بعد نکات مهمی آورده ایم که به شما کمک می کنند باب گفتگو را باز کنید. در اینجا نکته هایی درباره اینکه چگونه می توانید الگو و سرمشق خوبی باشید و چگونه می توانید انتظارات خود را خیلی واضح و روشن تعیین کنید، آورده ایم. از همه مهم تر، در اینجا توصیه هایی درباره نحوه برقراری ارتباط باز و روشن آورده شده است. شما چه یک پدر یا مادر باشید، تنها زندگی کنید یا ازدواج کرده باشید، پدر بزرگ یا مادر بزرگ یا مراقبت کننده باشید، این کتابچه نکات و اطلاعاتی دارد که برای تان سودمند خواهد بود.

از وقتی که برای کمک به رشد و توسعه کودک خود و پرورش یافتن او بعنوان یک شهروند سالم و تندرست اختصاص دادید، از شما ممنونیم. ما دست در دست هم می توانیم تضمین کنیم که بریتیش کلمبیا باز هم بهترین نقطه روی زمین خواهد بود.

با تقدیم احترام،

Shirley Bond

عالیجناب شرلی باند

وزیر آموزش و پرورش، وزیر مسئول سوادآموزی و تحصیلات و آموزش های اولیه، معاون نخست وزیر

فهرست مطالب

- 4 کریستال مت چیست؟
- 5 متامفتامین چه بر سر بدن می آورد؟
- 7 مصرف متامفتامین تا چه اندازه شایع است؟
- 8 خطرات مصرف متامفتامین چیست؟
- 12 چرا کودکان از مواد استفاده می کنند؟
- 13 چه کارهای محافظت کننده ای می توانم پیش از اینکه فرزندم با مواد آشنا شود انجام دهم؟
- 15 چگونه می توانم بدانم آیا الگوی خوبی برای فرزندم هستم یا خیر؟
- 17 چگونه باید درباره مصرف مواد با فرزندم صحبت کنم؟
- 19 چگونه باید درباره مصرف مواد با فرزند نوجوانم صحبت کنم؟
- 22 چگونه می توانم به فرزندم کمک کنم تصمیم های عاقلانه تری در زمینه مصرف مواد بگیرد؟
- 24 نکته آخر
- 26 منابع



کریستال مت چیست؟

”کریستال مت“ یک نوع داروی متامفتامین محرک است. متامفتامین به مانند تمامی مواد محرک، میزان فعالیت برخی میانجی های عصبی (دوپامین، نورادرنالین، و سیروتونین) را در مغز افزایش می دهد. همانطور که از نام آنها مشخص است، محرک ها سرعت کار برخی از قابلیت های ذهن و مغز را افزایش می دهند.

متامفتامین یک ماده مصنوعی و ساخت دست بشر است که در شکل ها و نوع های مختلفی وجود دارد. نوع کریستالی آن به شکل تکه های یخ یا شیشه است. امکان کشیدن آن در سیگار یا پیپ وجود دارد. آنرا حتی می توان بعد از حل کردن در آب با سرنگ و سوزن تزریق کرد.

متامفتامین همچنین به شکل پودر، قرص، و یا کپسول هم وجود دارد. ماده در این شکل ها به صورت بالاکشیدن از بینی، بلعیدن، یا استعمال (از طریق واژن یا مقعد) استفاده می شود.

اگرچه برخی از متامفتامین ها به طور قانونی توسط شرکت های داروئی تولید می شوند، اما بیشتر متامفتامین ها به صورت غیرقانونی، در محل های موقتی مانند منازل، اتاق هتل ها، انبارها، و حتی داخل ماشین ها تهیه می شوند. سازندگان ماده مخدر شاید از مواد شیمیائی تهیه شده از مواد دیگر، مانند چاه پاک کن، تینر رنگ، و ضد یخ استفاده کنند.

متامفتامین بعنوان یک ماده مخدر خیابانی نسبتاً ارزان و در دسترس است. این دو عامل باعث شده اند اخیراً شاهد رشد بی سابقه نگرانی مردم از بالا بودن احتمال مصرف میان گروه هایی از نوجوانان و جوانان باشیم.

اثرات متامفتامین
بسته به موارد زیر
تغییر می‌کند:

نوع و فرم ماده
مخدر

(تهیه شده توسط
شرکت های دارویی
یا سازندگان
خیابانی؛ قرص،
پودر یا کریستال)

نحوه استفاده
(بلع، بالا کشیدن از
بینی، تزریق یا
تدخین)

میزان مصرف
(دوز کم یا زیاد)

متامفتامین بعنوان یک ماده مخدر
خیابانی نسبتاً ارزان و در دسترس است.
این دو عامل باعث شده اند اخیراً شاهد
رشد بی سابقه نگرانی مردم از بالا بودن
احتمال مصرف میان گروه هایی از
نوجوانان و جوانان باشیم.

متامفتامین چه بر سر بدن می‌آورد؟

موقعی که شکل کریستالی متامفتامین
کشیده یا تزریق می‌شود، هیجانی‌آنی در
فرد ایجاد کرده و تا ساعت‌ها بعد از آن
احساس رضایت و نشئه خواهد داشت. اگر
متامفتامین به صورت بالا کشیدن از بینی،
بلع، یا استعمال به کار برده شود معمولاً
ظاهر شدن اثرات آن بعد از 20 دقیقه
شروع می‌شود. معمولاً احساس رضایت و
خوشحالی بعدی بین 4 تا 12 ساعت بر جا
می‌ماند، اما برخی افراد گفته‌اند که
احساس نشئه آنها بیشتر هم طول کشیده
است. این بدان دلیل است که متامفتامین
پیوندهای قوی با پذیرنده های لذت در مغز
ایجاد می‌کند.

دوز کم متامفتامین می‌تواند این اثرات را
ایجاد کند: افزایش سطح انرژی، احساس

اعتماد به نفس مضاعف، افزایش شهوت، "بیداری" و هشیاری، بی اشتهايي، و بهبود عملکرد جسمی و ذهنی.

این اثرات با مصرف دوز زیاد و مکرر از بین می روند یا تغییر می یابند. اثرات و عوارض ممکن است شامل اینها نیز باشند: قفل کردن دندان / دندان قروچه کردن، تحریک پذیری و آشفتگی، بی قراری، بی خوابی، کاهش شهوت، و کاهش حضور ذهن و تمرکز. سایر عوارض منفی می توانند شامل اشکال خفیف تا شدید رعشه و حرکت های غیرارادی (حرکت های پیچ و تاب، ناگهانی، یا ضربتی)، خشونت ورزی، و پارانوایا (جنون ایجاد سوءذن شدید و هذیان گوئی) باشند.

افرادی که به طور مکرر از متامفتامین استفاده می کنند اغلب در برابر آن مقاوم می شوند. این یعنی که برای احساس کردن اثرات باید مقادیر بیشتر و بیشتری از ماده مخدر مصرف کنند. این مقاومت بدان دلیل ایجاد می شود که مغز سعی دارد با محدود کردن اثر ماده مخدر، دوباره تعادل گذشته خود را بدست آورد. مقاومت به هر ماده مخدری می تواند به وابستگی، یعنی ادامه مصرف یک ماده مخدر برای اینکه فرد بتواند عملکرد عادی داشته باشد، منجر شود. مصرف کنندگان متامفتامین اظهار می کنند که آن تجربه اول هیجان و لذت دیگر به ندرت تکرار می شود، و آنها در نتیجه دوباره و دوباره مصرف می کنند تا شاید به آن برسند.

استفاده طولانی مدت از متامفتامین می تواند یک سبک و سیاق زندگی در فرد ایجاد کند که برای بدن وی بسیار مضر است. عدم تامین غذا، آب، و خواب کافی در کنار اثرات ماده مخدر بر فرایندهای ذهنی می تواند به آسیب های شدید مغزی و آسیب های بسیار جدی در سایر اندام های بدن منجر شود.

مصرف متامفتامین تا چه اندازه شایع است؟

پاسخ صادقانه این است که واقعاً از تعداد مصرف کنندگان متامفتامین در بریتیش کلمبیا اطلاع دقیقی در دست نیست. اما، شواهدی موجود است که نشان می دهد میزان مصرف این ماده مخدر در سال های اخیر افزایش داشته است.

مصرف متامفتامین در میان کل جمعیت نسبتاً پایین است. بر اساس نظرسنجی اعتیاد کانادا (CAS 2004)، 0.6% ساکنین بریتیش کلمبیا گزارش کرده اند که در سال گذشته از یک نوع ماده آمفتامین (گروه بندی وسیع تری از مواد مخدر که شامل متامفتامین، اکستازی، و مواد مشابه می شود) استفاده کرده، و 7.3% نیز اظهار کرده اند که از این مواد در گذشته استفاده کرده اند.

مصرف متامفتامین در میان جوانان در مدارس نیز خیلی شایع نیست. بر اساس تحقیقات اخیری که از دانش آموزان دبیرستانی بریتیش کلمبیا بعمل آمد مشخص شد که 5% از دانش آموزان کلاس های 7 تا 12 ممکن است متامفتامین مصرف کرده باشند. بخش عمده دانش آموزان (نتیجه یکی از نظرسنجی ها رقم 86% را پیشنهاد می کند) هرگز از این به اصطلاح "مواد مخدر مخصوص پارتنی ها" که شامل متامفتامین و اکستازی است استفاده نکرده اند. بیشترین احتمال بار اول مصرف متامفتامین در کلاس 9 یا 10 روی می دهد.

اما برخی تحقیقات حاکی از میزان مصرف بالا و مکرر متامفتامین در میان بعضی گروه های پرخطر جمعیتی هستند. اینها شامل جوانانی که تزریق می کنند، جوانان خیابان گرد، و جوانان تحت بازداشت می باشند.

مردم به دلایل مختلفی متامفتامین مصرف می کنند. جوان ترها به همان دلایلی که مشروبات الکلی یا سایر مواد را مصرف می کنند، در پارتنی ها متامفتامین مصرف می کنند. بعضی جوان ها هم مصرف متامفتامین را راهی

برای بهتر جا افتادن و مطرح شدن در میان گروه هم سن و سالان خود می‌دانند. جوانان خیابان‌گرد متامفتمین مصرف می‌کنند چون باعث می‌شود شب‌ها بیدار بمانند، و عملاً یک معیار حفاظتی برای آنهاست تا با دزدی یا سوءاستفاده مقابله کنند، همچنین آنها متامفتمین را به خاطر قابلیت سرکوب و از بین بردن اشتها هم استفاده می‌کنند. بعضی از دانشجویان کالج‌ها که برای گرفتن نمرات بالا تحت فشار هستند، مصرف دوزهای کم را شروع می‌کنند تا بتوانند ساعت‌های طولانی‌تر بیدار بمانند و درس بخوانند.

همچنین برخی از جوانان، و بخصوص دخترها به خاطر قابلیت سرکوب اشتهای این ماده به مصرف آن رو می‌آورند، تا رویای همه‌گیر لاغر شدن را تحقق بخشند. هر دوی این دلایل جای نگرانی دارند چون که جوانان ممکن است بدون درک خطرات متامفتمین به مصرف آن روی بیاورند و چون که هیچ‌چاره‌ای برای احساسات یا کمبود اعتماد به نفسی که اغلب جوانان در مواجهه با جنبه‌های ظاهری یا دست‌آوردهای خود تجربه می‌کنند، ارائه نمی‌کند.

خطرات مصرف متامفتمین چیست؟

در ضمن اینکه نگرانی بجائی بابت احتمال ایجاد مقاومت در برابر متامفتمین و وابستگی به آن در میان مصرف‌کنندگان وجود دارد، باید از این نکته نیز آگاه بود که برخی افرادی که فقط یک یا دو بار متامفتمین را آزمایش می‌کنند به مشکل دچار نخواهند شد. اما مسئله این است که خیلی از مردم نمی‌توانند بعد از اینکه اثرات ماده مخدر را تجربه کردند از آن دوری کنند.

فقط بخشی از خطر آسیب به ماهیت خود ماده مخدر باز می‌گردد. سایر عوامل مهم شامل روحیه و شخصیت فرد مصرف‌کننده و محیط و دلیلی است که ماده مخدر در آن و برای آن مصرف می‌شود. بعنوان مثال، احتمال آلوده شدن فرد جوانی که به مشکلات سلامت ذهنی مانند افسردگی مبتلاست، و/یا در مدرسه یا دانشگاه مشکل دارد به مواد مخدر، و متامفتمین

بالا می باشد. موقعی که فردی احساس بی کفایتی یا آزار و اذیت را تجربه می کند، احتمال وابسته شدن به مواد مخدر برای داشتن "احساس خوب" زیاد است.

مواد مخدری مانند متامفتامین ممکن است تسکین آنی به مصرف کنندگان خود بدهند اما آنها برای اینکه دوباره همان میزان هیجان و لذت را تجربه کنند باید مقادیر بیشتری مصرف کنند. به این حالت مقاومت گفته می شود و موقعی روی می دهد که مغز با حضور ماده مخدر خو بگیرد و بخواهد اثرات آنرا بر روحیه و حال شخص خنثی سازد. بعد از مقاومت، خطر وابستگی وجود دارد، وابستگی یعنی نیاز به مصرف مکرر ماده مخدر برای اینکه بتوان عملکرد و احساسی عادی داشت.

افرادی که متامفتامین مصرف می کنند چون از مواد مخدری استفاده می کنند که تحت کنترل نیست و در خیابان ها فروخته می شود، خطرات دیگری را نیز به جان می خرند. متامفتامین معمولاً توسط افرادی درست می شود که صلاحیت تهیه آنرا ندارند بنابراین اغلب حاوی مواد آلوده ناخواسته ای هستند.

مردم اغلب با مخلوط کردن مواد مختلف بر مشکلات خود می افزایند. موقعی که متامفتامین با مشروبات الکلی، حشیش، کوکائین، یا سایر مواد مخدر ترکیب شود، اثرات و عوارض تک تک آنها تغییر یافته و نتیجه می تواند شدت خطرناک و مهلک باشد. علاوه بر این، متامفتامین می تواند اثری بسیار منفی و بد روی میزان تاثیر برخی داروهای تجویز شده، مانند داورهای ایدز (اچ آی وی) داشته باشد.

افرادی که دوزهای بالا مصرف می کنند به بهداشت و ظاهر خود اهمیت نمی دهند. آنها ممکن است به بیماری های دندان و لثه (با عنوان "دهان مٹ" شناخته می شود) یا زخم های روی پوست که از تبعات خاراندن موضع هایی است که ماده مخدر تزریق کرده اند، دچار شوند. یا اینکه ممکن است ارتباط خود با اعضا خانواده، دوستان و دیگرانی را که مصرف مواد مخدر را بد می دانند، قطع کنند. آنها شاید برای تامین هزینه خرید

مواد مخدر دست به دزدی یا سایر جرائم بزنند. آنها شاید مسئولیت هایی را که زمانی احساس غرور در آنها ایجاد می کرد، یا تفریحات و کارهای ذوقی را که برای شان لذت بخش بود کنار بگذارند. آنها حتی شاید رویاها و آرزوهای دور و دراز خود را که زندگی را برای شان معنی دار می ساخت، رها کنند.

مصرف متامفتامین زمانی بیشتر خطرناک است که فرد:

یک بیماری ذهنی را بپوشاند و مخفی کند - متامفتامین می تواند بیماری ذهنی یک فرد را مخفی یا اصلاً تشدید کند. تحقیقات نشان می دهند افرادی که مبتلا به بیماری های روانی و ذهنی هستند، احتمال دچار شدن به مشکلات دیگر مانند اعتیاد به مواد مخدر در آنها بالاتر است.

زیاده روی - بعضی از مصرف کنندگان مقادیر زیاد متامفتامین را در مدت زمان کوتاه یا محدود، مانند یک شب یا یک آخر هفته استفاده می کنند. زیاده روی حتی باعث می شود که قدرت تصمیم گیری فرد از بین برود و تصمیمات بدی اتخاذ کند (بی توجهی کردن به مسئولیت های مهم، غیبت از مدرسه، دانشگاه یا کار، برقراری تماس جنسی پرخطر، فراموش کردن غذا خوردن یا خوابیدن).



نشانه های مصرف

طولانی مدت:

- رفتارهای شبه اسکیزوفرنیک (جنون جوانی) شامل توهمات شنیداری و دیداری
- انجام حرکت های تکراری (مانند کشیدن پوست، یا کشیدن مو)
- احساس توهمی حرکت حشرات در زیر پوست بدن
- اوهام مبتنی بر پارانویا (جنون ایجاد سوءذن شدید و هذیان گوئی) منجر به رفتارهای خشن ناگهانی
- جنون منجر به افکار متمایل به خودکشی یا قتل

استفاده از سرنگ و سوزن - احتمال وابسته

شدن افرادی که متامفتامین را بصورت تزریقی مصرف می کنند، بیشتر است. آنها همچنین به دلیل استفاده اشتراکی از سوزن و سرنگ بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های منتقل شونده از راه خون، مانند اچ آی وی/ایدز یا هپاتیت سی هستند.

تماس جنسی پرخط - افرادی که متامفتامین

مصرف می کنند بیشتر احتمال دارد به رفتارهای پرخطر جنسی دست بزنند، کارهایی مانند عدم استفاده از کاندوم یا سایر کارهای پرخطر جنسی. در نتیجه، آمار شیوع بیماری های مقاربتی در میان آنها بیشتر از سایر گروه ها است.

مصرف زیاد و طولانی مدت - افرادی که

برای مدتی طولانی دوزهای متوسط تا زیاد متامفتامین مصرف می کنند ممکن است سبک و سیاق زندگی شان عوض شده و دیگر به بهداشت فردی توجه نکنند یا غذا، آب، و خواب کافی به بدن شان نرسانند. این حالت، درکنار تاثیر سوء خود ماده مخدر بر فرایندهای ذهنی باعث می شود آسیب های شدید در مغز و سایر اندام های بدن بوجود آید.

چرا کودکان از مواد استفاده می کنند؟

دلایل مصرف مواد در کودکان بسیار شبیه به دلایل بزرگسالان است. خیلی از کودکان فقط برای تجربه و حسی که مشروبات یا مواد می دهند، آنها را امتحان می کنند. آنها درباره مواد چیزهایی شنیده اند و کنجکاوند ببینند چطور بر رفتار و روان شان تاثیر می گذارد. کم سن و سال ترها بعنوان ماجراجویانی که تجربه زندگی چندان ندانند بعید است به عواقب خطرناک کارهای خود فکر کنند (بخصوص عواقب بلند مدت). بسیاری از آنها باور دارند می توانند ماده مخدر جدیدی را چند بار امتحان کنند بدون اینکه آسیبی ببینند یا به آن معتاد شوند.

خیلی از کودکان مصرف مواد را شروع می کنند چون هیچ دلیلی برای عدم مصرف ندارند. این یعنی که مثلاً ورزش، کار ذوقی، یا هدف بلند مدتی ندارند که جایگزین مصرف مواد مخدر کنند. افراد جوانی که فعالیت ها یا <آرزوهای بزرگی> دارند که لازمه تحقق شان گرفتن نمره های خوب، زود بیدار شدن در تعطیلات آخر هفته، و حفظ تندرستی جسمی و روانی است کمتر به مشکلات مواد مخدر دچار می شوند. کودکانی که حوصله شان سر می رود و نمی دانند چطور باید "سر خودشان را گرم کنند" احتمال بالاتری برای گرایش به مصرف مواد دارند.

گاهی اوقات بچه های خیلی فعال با هدف های خیلی روشن هم از سیگار، مشروبات الکلی و مواد مخدر استفاده می کنند. تا زمانی که مصرف این مواد تاثیری بر عملکردشان نداشته باشد، دلیلی برای ترک آنها نمی بینند. این گروه بدون نظارت و راهنمایی درست ممکن است خود را شکست ناپذیر و محق به آزمودن هر ماده ای که دوست دارند و در هر مقداری که دوست دارند، بدانند.

اگر جوانی مشکلات شخصی دارد یا احساس بی کفایتی می کند، ممکن است برای تسکین یا فرار موقتی رو به مشروبات الکلی و مواد مخدر بیاورد. نوجوانانی که مشکلات سلامتی ذهنی یا جسمی دارند و این مشکلات آنها را به لحاظ اجتماعی منزوی ساخته است، یا راحت بودن و جا افتادن کنار هم سن و سالان خود را دشوار می دانند، شاید از مواد مخدر برای مخفی

کردن احساسات و یا جلوگیری از بروز آنها استفاده کنند. دیگران تنها به حالت نشئه ای که از مشروب نوشیدن یا مواد مصرف کردن به آنها دست می دهد، لذت می برند.

کودکانی که در محیط زندگی آنها سیگار کشیدن، مشروب نوشیدن، یا استفاده از مواد مخدر پذیرفته شده است بیشتر احتمال دارد که خودشان در کوتاه یا بلند مدت به مصرف آنها بپردازند.

آزمایش کردن بخشی عادی از بزرگ شدن است. اگر درهای ارتباطی میان خود و فرزندان را باز بگذارید، بهتر خواهید توانست دچار شدن فرزند خود به مشکلات مصرف مواد را محک بزنید.

چه کارهای محافظت کننده ای می توانم پیش از اینکه فرزندم با مواد آشنا شود انجام دهم؟

والدین می توانند از مدت ها قبل از اینکه سالهای نوجوانی فرزندشان آغاز شود به او کمک کنند تا به سراغ مواد نرود. والدین می توانند با داشتن دیدی باز، محبت کردن، توجه نشان دادن پیوندی با فرزندان خود ایجاد کنند که برای احساس ایمنی، توجه دیدن، و مهم بودن به آن نیاز دارند. کودکانی که می دانند مورد توجه هستند اعتماد به نفس بیشتری دارند و احساس عزت نفس در آنها قوی تر است. آنها همچنین انعطاف بالاتری دارند، یعنی که بهتر می توانند با فشار هم سن و سالها، مشکلات در مدرسه، منزل، یا در محیط اجتماعی خود کنار بیایند.

منعطف بودن و داشتن احترام به نفس به این معنی نیست که اصلاً به سراغ سیگار، مشروبات الکلی، یا سایر مواد نخواهد رفت و به این معنی هم نیست که هرگز به صورت تفریحی از این مواد استفاده نخواهند کرد. اما بعید خواهد بود که برای مخفی کردن درد، ناامیدی یا فرار از واقعیت خود به مصرف آنها ادامه دهند.

روش های زیر به کودک کمک می کنند تا قدرت و توانایی درونی لازم برای اتخاذ تصمیمات صحیح را بدست آورد:

- **تعیین مرزهای روشن و بدون تناقض.**
کودکی که مرزهای خودش را بشناسد، احساس ایمنی و محبت دیدن می کند.
- **انتظارات بالا ولی قابل دست یافتن تعیین کنید.**
هرگاه کودک به هدفی دست پیدا نکند، اعتماد به نفس او تقویت خواهد شد.
- **کودک را تشویق کنید مشکل را حل کند.**
اگر به کودک فرصت بدهید مشکلاتش را خود حل کند، در ساختن احترام به نفس او کمک کرده اید. حتماً به آنها یادآوری کنید که در صورت لزوم از شان حمایت می کنید.
- **به کودک خود نشان دهید که به او باور دارید.**
کودکان موقعی که بدانند کسی به توانائی های آنها باور دارد، اعتماد به نفس و قابلیت انعطاف شان تقویت می شود.
- **در شکست ها به کودکان کمک کنید.**
حمایت کردن از کودک در شکست ها به او ثابت می کند که شکست خوردن به معنی پایان یافتن دنیا نیست، بلکه در عوض نقطه جدیدی است برای شروع حرکت.
- **از دوره های گذار و تغییر آگاه باشید.**
تغییرات بزرگ، مانند شروع مدرسه یا عوض کردن مدرسه می تواند برای کودک خیلی سخت باشد. آنها شاید در این دوره ها به حمایت و پشتیبانی بیشتری نیاز داشته باشند.
- **در دسترس باشید.**
کودک باید بداند در هر زمانی که لازم داشت، شما آماده گوش کردن به حرف هایش و صحبت کردن با او هستید. با تشویق ارتباطات باز و مرتب، به کودک خود می گوید که نظرات و افکار او خیلی مهم هستند.

چگونه می توانم بدانم آیا الگوی خوبی برای فرزندم هستم یا خیر؟

کودکان چیزهایی را که در محیط زندگی خود می بینند، فرا می گیرند. اگر رویکرد والدین در قبال مواد صحیح و اصولی باشد، کودکان نیز به احتمال زیاد رفتار و رویه ای مشابه در قبال سیگار، مشروبات الکلی و مواد مخدر در پیش خواهند گرفت.

اینها چند مثال و نمونه از رویکردهای صحیح و اصولی در قبال مصرف مواد هستند:

از سیگار کشیدن خودداری کنید. واقعیت این است که هیچ روش ایمن و مطمئنی برای لذت بردن از سیگار وجود ندارد. سیگار کشیدن هر سال جان 6,000 از ساکنان بریتیش کلمبیا را می گیرد و مهم ترین عامل قابل پیش گیری مرگ در استان به شمار می آید. احتمال سیگاری شدن کودکانی که والدین سیگاری دارند، دو برابر سایرین است.

حد و اندازه توصیه شده را در نوشیدن مشروبات الکلی رعایت کنید. ما می توانیم بدون اینکه خطری ایجاد کنیم از مشروبات الکلی لذت ببریم. توصیه های ما برای بزرگسالان بدین شرح است: مست نشوید (چهار نوشیدنی یا کمتر برای آقایان، سه نوشیدنی یا کمتر برای خانم ها)؛ حدی برای مصرف هفتگی خود تعیین کنید (20 نوشیدنی یا کمتر برای آقایان، 10 نوشیدنی یا کمتر برای خانم ها)؛ در طول هفته به خود استراحت بدهید (یک یا دو روز باید روزهای "بدون مشروب" باشند)؛ و موقعی که "نوشیدن مشروب" ایمن ترین انتخاب است (مانند موقع رندگی، در دوران بارداری، یا زمانی که از دارو استفاده می کنید) مشروب ننوشید. شیوه و کیفیت مشروب نوشیدن کودکان و نوجوانان به احتمال زیاد مشابه والدین شان خواهد بود. اگرچه بهتر است جوانان اصلاً به سراغ مشروبات الکلی نروند اما بسیاری از آنها مشروب را در سنین نوجوانی تجربه خواهند کرد. کودکانی که والدینشان رویکردی کم خطر در قبال نوشیدن مشروب دارند، کمتر به مشکلات مصرف مواد

مشروب در بزرگی دچار خواهند شد.

برای آگاهی بیشتر درباره روش های کم خطر نوشیدن مشروبات الکلی، یا محک زدن عادت های نوشیدن خودتان به چک آپ مشروبات الکلی بریتیش کلمبیا، به نشانی checkup.silink.ca مراجعه کنید.

از مواد ممنوع دوری کنید. شاید این گفته واقعیت داشته باشد که برخی از بزرگسالان می توانند به صورت تفریحی از مواد روان گردان استفاده کنند بدون اینکه هیچ آسیبی متوجه آنها بشود. اما وضعیت رشد ذهنی، جسمی، و احساسی جوانان به آسانی از مصرف این گونه مواد تاثیر می گیرد. با عدم استعمال مواد مخدر در جلوی کودک خود به او این شانس را می دهید تا با خطر کمتری بزرگ شود.

اگرچه ما خیلی باز و روشن درباره مشکلات مصرف مواد در جامعه خود صحبت نمی کنیم، اما باید به خاطر داشته باشیم که مشکلات ناشی از مصرف مشروبات الکلی و سایر مواد بر زندگی بسیاری از ساکنان بریتیش کلمبیا تاثیر گذاشته است. تلفن اطلاع رسانی و ارجاعات مشروبات الکلی و مواد مخدر به تمامی افراد در سرتاسر بریتیش کلمبیا که درباره هر ماده ای نیازمند کمک باشند، اطلاعات و ارجاعات مناسب را ارائه می کند.

تلفن اطلاع
رسانی و ارجاعات
مشروبات الکلی و
مواد مخدر

منطقه ونکوور و
حومه:

604-660-9382

معاف از عوارض:

1 800-663-1441



چگونه باید درباره مصرف مواد با فرزندم صحبت کنم؟

کودکان کم سن، مانند گروه پیش دبستانی، احتمالاً سوالاتی درباره چیزهایی که در اطراف خود و در تلویزیون می بینند خواهند پرسید - مانند دیدن یک نفر که سیگار می کشد، زوجی جوان که مشروب می نوشند، یا گروهی دوست که مواد مخدر مصرف می کنند. برای بعضی از والدین جواب دادن به این گونه سوالات خیلی خیلی سخت است. اما وقتی واقعاً درباره آن فکر کنید، متوجه خواهید شد که سوالات آزارنده کودکان در حقیقت فرصت های خیلی خوبی برای باز کردن باب گفتگو و ارتباط و صحبت کردن درباره ارزش ها و انتظارات خانواده با کودک هستند.

کودکان معمولاً علاقه ای به شنیدن توضیحات طولانی یا فهرست نکات و آمارهای مربوط به مواد ندارند. چیزی که آنها می خواهند (و نیاز دارند) صداقت، شفافیت، و زبانی است که آنرا درک کنند.

نکاتی برای برقراری ارتباط با فرزندتان:

- از فرصت های آموزشی کمال استفاده را ببرید. اگر در پاسیوی خود نشسته اید و از یک کوکتیل لذت می برید و فرزندتان سوال می کند که آیا می تواند کمی از آن بنوشد، درباره مشروبات الکلی، طرز استفاده از آنها، نحوه تاثیر آنها بر افراد گروه های سنی مختلف صحبت کنید. اگر فیلمی با هم تماشا می کنید و کسی را در آن می بینید که خیلی مشروب نوشیده است، به فرزندتان توضیح بدهید که چه اتفاقی افتاده است و مصرف زیاد از حد چه خطراتی می تواند داشته باشد.

برخی از وب سایت های مفید عبارتند از:

www.no2meth.ca

www.zoot2.com/gamesactivities/index.htm

www.drugscope.org.uk/wip/24/games.htm

www.kidshealth.org/kid/closet/index.html

www.healthfinder.gov/scripts/kids_games.asp

www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth

- هر موقع زمان کافی داشتید با آنها صحبت کنید. شاید بعضی وقت ها فرزندان بخوانند در بدترین زمان ممکن از روز، مانند وقتی که مشغول تهیه غذا هستید، یا در ماشین هستید و برای قراری دیرتان شده، سوال های خیلی سختی بپرسد.

- به جای اینکه نصفه و نیمه جوابی مختصر بدهید، به فرزندان بگوئید که برای اینکه چنین سوال جالبی مطرح کرده است به او افتخار می کنید و پیشنهاد کنید که بعداً در عصر همان روز درباره این موضوع با هم صحبت کنید.

- فرصت هائی برای گفتگوی پرمفهوم ایجاد کنید. اینها معمولاً زمان هایی خواهند بود که می خواهید پیامی مهم به کودک بدهید یا او را برای شرایطی دشوار، مانند خاکسپاری کسی که از بیماری های مربوط به استعمال دخانیت درگذشته است، آماده می کنید.

- بهترین کاری که می توانید بکنید این است که وقت بگذارید و مسئله را زمانی مطرح کنید که مشغول فعالیتی هستید که فرزندان هم از آن لذت می برد، مانند رفتن به کتابخانه عمومی یا موقع بازی کردن در وب سایت بهداشتی مخصوص کودکان.

چگونه باید درباره مصرف مواد با فرزند نوجوانم صحبت کنم؟

صحبت کردن درباره مصرف مواد با فرزند نوجوان تان شاید از آنچه که واقعاً هست، دشوارتر بنماید. بیشتر نوجوان ها، و کم سن و سال تر ها، خودشان از طریق تلویزیون، سینما، موسیقی، دوستان، مدرسه، یا حتی تجربه چیزهایی درباره سیگار، مشروبات الکلی و مواد مخدر می دانند.

اما بخش سخت کار این است که بدانید واقعاً چرا می خواهید چنین موضوع خاصی را مطرح کنید و بدانید که دقیقاً چه می خواهید درباره مواد خاصی بر زبان بیاورید.

بسیار مهم است که با "تحقیقات و بررسی" درباره مواد و مصرف آنها خود را آماده صحبت با نوجوان تان کنید. هر چه بیشتر درباره مواد رایج بدانید، و از نکات پیرامونی اثرات مواد آگاهی باشید، نوجوان به شما اعتماد و احترام بیشتری خواهد داشت.

تحقیقات نشان داده اند که جوانان والدین خود را به عنوان منابع اطلاع رسانی اصلی در زمینه مواد و مواد مخدر می شناسند، بنابراین هر چه اطلاعات بیشتری داشته باشید، گفتگوی تان مثبت تر و مفیدتر خواهد بود. همچنین می توانید با مراجعه به وب سایت های مفیدی

وب سایت های مفید:

www.silink.ca

www.heretohelp.bc.ca



مانند www.silink.ca یا www.heretohelp.bc.ca اطلاعات
بیشتری بدست آورید.

یک راه دیگر آماده شدن این است که ابتدا خودتان ایده ای روشن درباره
باورها و ارزشهایتان در خصوص مسائل مربوط به مواد داشته باشید. از
خودتان سوال کنید آیا سیگار کشیدن و مشروب نوشیدن در این خانه برای
تان قابل قبول است یا خیر. به نظراتی که درباره حشیش و سایر مواد مخدر
ممنوع دارید، و اینکه چرا چنین برداشتی دارید، فکر کنید. رفتارهای مصرف
خودتان را ارزیابی کرده و ببینید چه پیامی به نوجوان تان می دهید.

می توانید با استفاده کردن از فرصت هایی که مسئله مواد خود بخود در آنها
 مطرح می شوند، مانند تماشا کردن یک گزارش خبری درباره نوشیدن
 مشروب و رانندگی، صحبت را آغاز کنید.

یک راه دیگر استفاده کردن از خود مواد بعنوان آغاز کننده صحبت است.
 بعنوان مثال، موقعی که دارید از نوشیدن لیوانی شراب در سر میز شام لذت
 می برید، می توانید از همه نظرشان را درباره حد و اندازه صحیح مصرف
 نوشیدنی های الکلی در یک شب خاص سوال کنید.

اگر رابطه ای نسبتاً باز با نوجوان خود دارید، شاید بتوانید بدون نیاز به
 زمینه چینی درباره نظرات و ارزش ها، با بیان صریح افکاری که در ذهن
 دارید گفتگو را شروع کنید.

چند نکته برای حفظ تداوم گفتگو:

- **شنونده خوبی باشید.** از این فرصت برای شناختن هر چه بیشتر نوجوان
 خود و دنیای او استفاده کنید. با خوب گوش دادن به حرف های او نشان
 دهید که دوستش دارید و به او احترام می گذارید.
- **به نظرات و دیدگاه های نوجوان خود احترام بگذارید.** شما نباید
 با نوجوان خود موافق باشید، اما نباید در برابر حرف هایی که می زند
 واکنشی منفی یا عصبی نشان دهید.

- **موضع تان را مشخص کنید.** درباره انتظاراتی که از نوجوان خود دارید صریح باشید و مطمئن شوید که می داند در صورت تخطی کردن از مرزها و یا زیر پا گذاشتن قوانین خانواده چه عواقبی را باید متحمل شود.
- **از ”سخنرانی“ کردن پرهیز کنید.** صحبت و گفتگو یعنی مکالمه دو نفر با هم. اگر فقط شما حرف بزنید و مرتب بگوئید ”باید این کار را انجام بدهی“ یا ”نباید این کار را انجام بدهی“ نوجوان خیلی به این مکالمه توجه نخواهد کرد.
- **به ذهنیت نوجوان توجه کنید.** تحقیقات نشان می دهند که مطرح کردن مثال های اثرات آسیب های آنی و کوتاه مدت مواد بیشتر در نوجوانان اثر می کند. این یعنی که اگر بگوئیم سیگار کشیدن نفس را بدبو می کند تاثیر بیشتری خواهد داشت تا اینکه بگوئیم سیگار کشیدن باعث سرطان می شود. ترساندن و غلو کردن مانند گفتن ”یک بار کریستال را امتحان کن تا برای همیشه معتاد شوی“ اثر چندانی در نوجوانان ندارد. تمام کاری که باید بکنند این است که در اطراف شان بگردند و نمونه هایی را پیدا کنند که گفته شما را نقض می کند. اگر اشکال یا نقصانی در حرف هایی که درباره مواد زده اید پیدا کنند، به سایر حرف های شما هم شک خواهند کرد.
- **ارتباطات مرتب را تشویق کنید.** با ایجاد فرصت هایی برای ارتباط مرتب با نوجوان، به او نشان می دهید که به تفکراتش و تجربه اش از دنیا علاقه مندید. ایجاد یک رویه کمک می کند تا بحث و گفتگوهای آتی درباره مسائل دشوارتر برای تان کمی آسان تر شود. شاید بخواهید در ساعت های بعد از شام صحبت کنید. یا شاید شبی را در هفته تعیین کنید تا اعضا خانواده حکایت های خود را تعریف کنند، بازی کنند و گپ بزنند.

چگونه می توانیم به فرزندم کمک کنیم تصمیم های عاقلانه تری در زمینه مصرف مواد بگیرد؟

بیشتر والدین می دانند که فرزندان شان بالاخره در مقطعی از دوران جوانی خود با سیگار، مشروبات الکلی و سایر مواد روبرو خواهند شد. و بسیاری از والدین می دانند که نه تنها فرزند آنها تمایل به امتحان کردن مواد را خواهد داشت، بلکه احتمالاً در دوره نوجوانی یک یا چند بار آنها را خواهد آزمود. از آنجائی که شعار ”به همه چیز نه بگوئید“ برای نوجوانان موثر نیست، والدین باید راه هائی دیگر برای کاستن از خطراتی که فرزندشان در تجربه کردن مواد با آنها مواجه می شود، پیدا کنند.

راه هایی که می توانید به فرزندتان کمک کنید تصمیم های عاقلانه تری بگیرد:

1. مرتب درباره تجربیات دوره نوجوانی، و وضعیت هایی که احتمال معرفی شدن مواد در آنها هست با فرزند خود صحبت کنید. عواقب احتمالی قبول کردن پیشنهاد دیگران برای مصرف سیگار، مشروبات الکلی و سایر مواد را توضیح دهید. به نوجوان خود بگوئید که خودشان باید برای خودشان تصمیم گیری کنند، نه دوست شان برای آنها تصمیم بگیرد، و تصمیم گرفتن یعنی پذیرفتن عواقب آن.
2. به کودک خود کمک کنید راه هایی برای رد کردن پیشنهادات مصرف مواد پیدا کند بدون اینکه خجالت بکشد یا احساس بدی داشته باشد. آنها را تشویق کنید خودشان انتخاب کنند و اجازه ندهند رفتار دیگران در آنها تاثیر بگذارد.

3. فرزندان را تشویق کنید فعالیت هایی را دنبال کند که ماهیت شان با مصرف مواد در تضاد است. کودکانی که آرزوی شان داشتن بدنی عالی، ذهنی عالی، و یا جمع کردن پول زیاد است به احتمال زیاد پیشنهاد رفتن به مهمانی را از ترس مداخله در کار، عملکرد، یا برنامه های شان رد خواهند کرد.

4. مطمئن شوید که کودک شما از خطرات رانندگی در حال مستی یا تحت تاثیر مواد مخدر آگاه است. همچنین باید به آنها بگوئید که همان قوانین برای سرنشینان ماشین هایی که راننده مست یا تحت تاثیر مواد مخدر است اعمال می شود. به آنها کمک کنید تا اگر برنامه اصلی شان قابل اجرا نبود، راهی امن برای رسیدن به خانه پیدا کنند.

5. رویه های مصرف مواد خود را کنترل کرده و مطمئن شوید که تصمیمات شما درباره سیگار، مشروبات الکلی و سایر مواد تضادی با آنچه به فرزند خود می گوئید، نداشته باشد.

6. چند راه برای حفظ کنترل به فرزند خود آموزش بدهید. اگر علی رغم تمام تلاش هایی که کردید فرزند شما مشروب می نوشد و مواد مصرف می کند، سعی کنید اطلاعات لازم را در اختیار او قرار دهید تا بتواند تصمیماتی آگاهانه بگیرد.

نکته آخر

امروزه اکثریت نوجوانان در وضعیتی خوب بسر می برند. این تا حدی به خاطر والدین حمایت گری مانند شما ممکن شده است. اما بزرگ کردن فرزندان در این زمانه می تواند دشوار و تنش زا باشد. نوجوانان در زندگی خود با وسوسه ها و اعمال نفوذهایی روبرو می شوند. برخی از این وسوسه گرها مصرف مواد را نه تنها تشویق می کنند بلکه آنرا محسورکننده و اغواگر می دانند.

با تمام این اوصاف، شما اولین و بهترین معلم فرزند خود هستید. شما حتماً نباید کارشناس باشید. دانستن نحوه دسترسی یافتن به اطلاعات لازم از همه چیز مهم تر است. سعی کنید راهنما و الگوی خوبی باشید: سطح انتظارات را تعیین کنید، ارزش ها را مدل بندی کنید، و به نوجوان خود کمک کنید احساس خوبی از خود داشته باشد.

حتی فرزندان والدینی که همیشه همه چیز را ”درست“ انجام می دهند ممکن است به سمت سیگار، مواد مخدر یا مشروبات الکلی کشیده شوند. اگر چنین اتفاقی افتاد، تسلیم نشوید. بیشتر بچه ها این دوران های سخت را می گذرانند، و از دست ندادن راهنمای مهم شان در طول آن کمک حال آنها خواهد بود. همراه نوجوان خود باشید، موقعی که نیاز دارید کمک بخواهید، و نوجوان شما مشکلی نخواهد داشت.

منابع

تلفن اطلاع رسانی و ارجاعات مشروبات الکلی و مواد مخدر

منطقه ونکوور و حومه: 604-660-9382

معاف از عوارض: 1-800-663-1441

وب سایت های مفید

www.no2meth.ca

www.silink.ca

www.drugscope.org.uk/wip/24/games.htm

www.healthfinder.gov/scripts/kids_games.asp

www.heretohelp.bc.ca

www.kidshealth.org/kid/closet/index.html

www.zoot2.com/gamesactivities/index.htm

www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth



www.no2meth.com