



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

التعافي من الإدمان

مستخلص من مبادرة معاً لنبقي
البرنامج التوعوي للمقبلين علي الزواج
والمتزوجين حديثاً



#سر_قوتك

لنبقى
معاً



اتصل على

15115

للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوى المرأة
أحنا معاً

عام ٢٠١٦ كان بداية فكرة اتولدت جوا لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة، فكرة إطلاق مبادرة وطنية للمقبلين على الزواج والمتزوجين حديثا، هدفها حماية الأسر من التفكك والحد من ظاهرة الطلاق التي بدأت تنتشر في السنوات الأخيرة. وخلال احتفالية المرأة المصرية في مارس ٢٠١٧ أعلن السيد رئيس الجمهورية عام ٢٠١٧ عاما للمرأة المصرية وكمان ناشد الحكومة إنها تتبني مبادرات لدعم الأسرة المصرية . وحماية كيانها .. لأن الاسرة هي نواة المجتمع اللي لو صلحت وتماسكت يبقى احنا أكيد هنكون في مجتمع سليم وسوي وفي عام المرأة بدأ تنفيذ برنامج **معا لنبقى** وكان هدفه الأساسي تعميم السلام المجتمعي من خلال إننا نتعلم إزاي نتقبل الاخر مهما كان مختلف عننا لإن الاختلاف بالاساس هو رحمة، وإزاي نستفيد من اختلافنا ونخليه حاجه إيجابية ونلحقه قبل ما يتحول من اختلاف لخلاف، واننا نتعرف على نفسنا ونفكر إزاي نحاسب نفسنا قبل ما نحاسب الاخر، نتعلم إيه هي حقوقنا وإزاي نطالب بيها بلطف وحيادية وواقعية ، وإيه هي التزاماتنا وإزاي نأديها ومنقصرش فيها، والمبادرة اتعلمنا فيها برضو يعني إيه حب وإيه هي أنواعه وإزاي تحب شريكك وتوصل له الحب دا بالطريقة اللي تسعده مش بطريقتك إنت، اتعلمنا إن أولادنا أمانة في إدينا وإن الخلفة مسئولية مشتركة وتربية الأطفال محتاجه مذاكرة واتعرضنا كمان في المبادرة للمشاكل اللي ممكن تحوم حوالينا وحوالين ولادنا منها التنمر والتحرش والعنف الأسري اللي بنمارسه على بعض من غير ما ناخذ بالنا منه ولا من نتايجه.



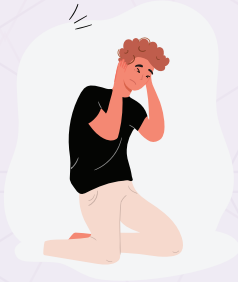
علشان الأسرة عليها الدور الاساسي لحماية اولادها من الوقوع في الادمان، كان مهم اوي اننا نتكلم عن الادمان والمخدرات ونحدد الطرق الصحيحة عشان نعرف نحمي ولادنا بيها.

الاسرة ليها دور كبير في الوقاية من المخدرات، الدور دا بيتمحور حوالين اهمية ادراك طبيعة كل مرحلة عمرية بيمر بيها ولادنا.

الاسرة كمان ليها دور كبير في الكشف المبكر لحالات التعاطي قبل ما يتفاقم ويتحول لادمان وليها دور اكبر في مرحلة التعافي الكامل من الادمان



ياحدي المستشفيات المتخصصة في علاج الإدمان التابعة للخط الساخن ١٦٠٢٣ لصندوق مكافحة المخدرات ، كان فى جلسة علاج جماعى لمجموعه من المتعافين من إدمان المخدرات ومن قواعد الجلسة أن كل عضو من الاعضاء يعبر عن مشاعره ومدة تعافيه.ابتدا اعضاء الجلسة فى المشاركة بأحداث او افكار او مشاعر سابقة او حاله وجلسات العلاج دى بتعمل تفرغ للمواقف والمشاعر اللى جوا كل واحد من المتعافين.



البداية كانت من **فارس** الي ابتدا كلامه " أنا مبطل دلوقتى بقالى ٦ شهور وعندى مشاركة ليكم انا والدى مهندس وأمى مدرسة وليا ٣ اخوات اتنين وولد وبنت، اعمارنا قريبه من بعض بس انا اصغر واحد فيهم، وللأسف انا كنت مستهتر بكل حاجه

اخواتى متفوقين فى دراستهم وانا اللي كنت بهرب من المدرسة، اخواتى يلعبو رياضة ومنتظمين فى النادي وانا لا، مليش هوايه او رياضة حتى اصحابى كانوا نفس نمط اخواتى مذاكرة ونادى وفسح، وابويا كان مسافر في الوقت دة برة مصر في شغل، وامى كانت مشغولة اكثر مع اختى. بعد فترة اتعرفت على ناس جديدة غير اصحابى القدام وصاحبتهم يمكن الاقي نفسي معاهم، صحابى دول كان فيهم ٢ ببشربو سجاير وحشيش، وواحدة واحدة خلونى انا وباقي الشلة نشرب سجاير وبعدها افنعونا اننا نجرب نشرب معاهم حشيش، ومع الوقت بقيت بكذب كثير ومهمل حتى في شكلى، واهرب من المدرسة اكثر، و زادت خناقاتى ووقت توصل للضرب بينى وبين اخواتى بحب اقعد في البيت لوحدى ومش بهتم بأى مناسبات اجتماعية وبسهر بره البيت كثير.



لكن بعد فترة والدى رجع، ووالدتى واخواتى كانوا متابعتين ومراقبين سلوكياتى، وحكوا لولدى كل حاجة، والدى حاول يقرب منى وابتدى يحاول يعرف اية سبب التغيير اللي حصل دة واكتشف انى بشرب حشيش، وبصراحة اكتشفاهم بدرى انى فى مشكلة كان سبب انى ارجع عن الطريق ده ومكملش فيه، واكثر حاجه ساعدتني انهم عرفو بعد ما جربت الحشيش ب ٣ شهور بس.

هى دى مشاركتى ليكم الي كنت عايز اوصلكم منها ان متابعة الاسرة واهتمامهم ومراقبتهم لينا كل ده فى مصلحتنا ، احنا ممكن نبقي زعلانين من الضغط بتاعهم علينا بس لولا تعاملهم معايا بالطريقة دى انا مكنتش عارف النهاية كانت هتبقى ايه .. وشكراً.



انتهت مشاركة فارس وهنسمع مشاركات تانية كثير
بس خلونا نعرف هنتعرف علي ايه في الفصل دا

٦- الإكتشاف المبكر
لتعاطي
المخدرات

٤- عوامل
الخطورة

٢- المفاهيم
الخاصة
بالمخدرات

٥- عناصر الحماية
و الوقاية الأولية

٣- الوقاية
وأنواعها

١- دور
الأسرة

١- دور الأسرة

الأسرة هي العنصر الأساسي في تنشئة أبناء يتمتعون بصحة نفسية واجتماعية وعقلية وبدنية سليمة، والمسئول الاول عن وقايتهم من مشاكل المراهقة والتحديات التي قد يواجهها الأبناء في المستقبل. وتأتى مشكلة تعاطى المواد المؤثرة علي الصحة النفسية في مقدمة المشاكل التي يتعرض لها الأبناء بدءاً من مرحلة المراهقة والتي تؤثر بدورها على العلاقات الاسرية وعلى الفرد نفسه نفسياً واجتماعياً واقتصادياً. طبقاً للمسح القومي الشامل للتدخين والمخدرات وبيانات الخط الساخن لصندوق مكافحة وعلاج الإدمان عام ٢٠١٣، والذي أشارت نتائجه عن تدنى سن التعاطى ليصل إلى مرحلتى الطفولة والمراهقة ليصل سن بداية التدخين من سن ٩ سنوات و بدء التعاطى إلى ١١ عاما، حيث أن ٥٨ ٪ من المدمنين يعيشون مع الوالدين فى إشارة واضحة لغياب دور الأسرة فى المواجهة و ٤٠ ٪ من المرضى طالبى العلاج لديهم أفراد مدمنون فى الأسرة.

الخطة التنفيذية الوطنية لمواجهه مشكلة المخدرات فى مصر، صندوق مكافحة وعلاج الإدمان، القاهرة، ٢٠١٣/٦

وطبقاً للمسح القومي للتدخين وتعاطى المواد المؤثرة على الصحة النفسية بين طلاب المرحلة الثانوية ٢٠١٣، نجد أن نسبة التدخين بين الطلاب قد وصلت إلى ١٢,٨ ٪، ونسبة من قام بتجربة او تناول مواد كحولية ٨,٣ ٪، ونسبة من قام بتجربة او تعاطى أحد المواد المخدرة ٧,٧ ٪، وعلى أثر نتائج المسح تم التعاون بين وزارة التربية والتعليم والصندوق لإضافة مكون تعليمى خاص لتصحيح المفاهيم المغلوطة عن المخدرات إضافة معلومات عن أنواع المخدرات وأضرارها.

وتأتى أهمية إضافة محتوى خاص بالمخدرات فى هذا الدليل لأن للأسرة الدور الأساسي فى الوقاية لحماية أبنائها من الوقوع فى دائرة تعاطى وإدمان المواد المؤثرة فى الصحة النفسية، من خلال التنشئة السليمة المبنية على إحترام وتفاهم حقوق الأطفال والشباب، وإدراك طبيعة كل مرحلة عمرية، بالإضافة الى دور آخر مماثل محوري فى الإكتشاف المبكر لحالات التعاطي وخلال مراحل العلاج من مرض الإدمان المختلفة إلى أن يصل الى مرحلة الدمج المجتمعى مرة أخرى.

٢- المفاهيم المرتبطة بتعاطي وإدمان المواد المخدرة

مفهوم الإدمان Addiction



يقصد به التعاطي المتكرر لمادة نفسية او لمواد نفسية . (مصطفى سويف : ١٩٧٨ ، ١٧)
ويقصد به هنا التعاطي القهري المتكرر والمتصل لمادة نفسية أو أكثر من مادة سواء بطريقة متتابعة أو
متزامنة بحيث يظهر الفرد إنشغال شديد بالتعاطي والرغبة القهرية في الحصول على مادة التعاطي بأي
وسيلة ومن أهم خصائصه التحمل، وأعراض الإنسحاب، وتجدر الإشارة هنا إلى أن منظمة الصحة العالمية
منذ ١٩٦٤ فضلت استخدام مصطلح الإدمان بدلاً من مصطلح الإدمان.

(مصطفى سويف، 1996.17 & 2014, National Institute of Drug Abuse)

مفهوم التعاطي: Abuse

هو تناول المتكرر لمادة نفسية إلى الحد الذي يوقع المتناول في أضرار ناجمة عن تناولها من الناحية الإجتماعية أو الإقتصادية،
ويتفرع منه عدة أنواع : التعاطي التجريبي أو الإستكشافي، التعاطي بالمناسبة (المتقطع) التعاطي المنتظم، التعاطي المتعدد
للمواد النفسية.

الانتكاسة: Relapse

الانتكاسة هي عودة المشكلة بعد فترة من التحسن، والوقاية من الانتكاسة تحتاج إلى مجهود ذاتي من المريض والمعالج حتى
يتغلب على الإشتياق واللهفة للمخدر والذي يمكن أن يستمر لفترة طويلة والانتكاسة لا تعنى بالضرورة فشل العلاج وإنما مجرد
إخفاق وخرق القواعد الخاصة بالتعافي.

(أحمد فخرى : 1996 : 100)

أعراض الإنسحاب

هي مجموعه من الأعراض الجسمية والنفسية المتفاوتة الحدة، التي تظهر عند تقليل الجرعة أو التوقف المفاجئ عن التعاطي
وتتخذ هذه الأعراض نمطاً مميزاً لكل عقار ويعد وجود أعراض الإنسحاب دليلاً شبه مؤكد على الإدمان.

٣- الوقاية وأنواعها

يتوجب علينا معرفة أنواع الوقاية ودرجاتها لأن للأسرة دور فعال في تنفيذ برامج الوقاية من تعاطي المواد المؤثرة في الصحة النفسية.



الوقاية الأولية (Primary Prevention)

فيقصد بها مجموعة الإجراءات التي تستهدف منع وقوع تعاطي المخدرات ، ويدخل ضمن الوقاية الأولية جميع أنواع التوعية التي تتبنى هذا الاتجاه وكذلك مجموع الإجراءات التي تتخذ على مستوى الدولة من خلال مكافحة عرض المخدرات (توافر المخدرات في السوق) سواء كانت إجراءات أمنية أو تشريعية ، ومن ثم منع وقوع التعاطي.

الوقاية الثانوية (Secondary Prevention)

فيقصد بها التدخل العلاجي المبكر الذي يمكن من خلاله وقف التماذي في التعاطي لكي لا يصل الشخص إلى مرحلة الاعتماد وكل ما يترتب على هذه المرحلة من تداعيات ، فإذا كان الشخص قد أقدم بالفعل على التعاطي ، ولكنه لا يزال في مراحله الأولى وتتمثل صعوبة هذه المرحلة في الكيفية التي يمكن من خلالها الكشف عن حالات التعاطي المبكر ، وإخضاعها لهذه البرامج ، ومساعدتها على التراجع في الوقت المناسب.

برامج الوقاية من الدرجة الثالثة (Tertiary Prevention)

فتوجه أساساً لوقاية المدمن من مزيد من التدهور الطبي والنفسي والاجتماعي ، أي أن الهدف في هذه المرحلة وقاية المدمن من المضاعفات الطبية والنفسية والاجتماعية التي غالباً ما تترتب على استمراره في إدمان المخدرات وكيفية التأهيل والدمج المجتمعي.



٤- عوامل الخطورة

يزداد احتمال تعرض أحد أبناء الأسرة لمشكلة تعاطي المخدرات إذا ما تواجد عدد من العوامل الأسرية تسمى "عوامل الخطورة" تساهم في الدفع بالأبناء إلى دائرة التعاطي والإدمان، حيث أن اضطراب الشخصية والانسياق وراء ضغط الأقران السلبي، والرغبة في خوض التجربة، وحب الاستطلاع، ووقت الفراغ، والمشاكل الأسرية هي الأسباب الرئيسية للإنخراط في مشكلة المخدرات.

(الخطة التنفيذية الوطنية لمواجهة مشكلة المخدرات في مصر . صندوق مكافحة وعلاج الإدمان ٢٠١٣,٦)



ومن عوامل الخطورة

١- غياب دور الأسرة

- عدم تواصل الاسرة مع أبنائهم وعدم تفهمهم .
- إنشغال الأم بالعمل وعدم متابعة الأبناء.
- سفر الأب للعمل بالخارج وعدم تواصله مع الابناء .
- عدم وجود لغة حوار أو إتصال بين الأبناء والوالدين.

٢- إساءة معاملة الأبناء سواء بالشدة أو التدليل

- يقصد بالشدة : القسوة الغير مبررة على الأبناء وحرمانهم من حقوقهم الأساسية مثل (التعبير عن الرأي، اعطائهم المصروف).
- التدليل : هو إصغاء الأب والأم لكل طلبات الأبناء بدون مناقشة أو توجيه ، مثل إعطاء الوالدين للأبناء كل ما يطلبون من أموال بدون حساب أو متابعه.

٣- التفكك الأسري

- وهذا يؤدي الى شعور الابناء بعد الامان داخل اسرهم ويبدئون فى لبحث عن عالم آخر ينسون فية تلك المشاكل الامر الذى يجعلهم يتجهون الى عالم التعاطى.



٤- العنف الأسري

- هو إستخدام غير مبرر للسلطة والقوة يهدف إلى إيذاء طرف ضعيف ويظهر بين أفراد الأسره الواحدة، وقد يكون جسدياً أو معنوياً أو لفظياً.)

سناء حامد زهران :الصحة النفسية والأسرة، عالم الكتب ، ٢٠١١، ٢٠٢٠

٥- المعاناة من بعض المشكلات الصحية أو النفسية قد يؤدي إلى إدمان الأبناء مثل:

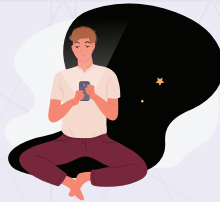
- ممكن أن يتجه الأبناء إلى الإدمان إذا كان يعاني من إعاقه جسدية ليهرب من التمر عليه من قبل الأصدقاء أو الأسره.
- قد يحدث إستخدام خاطيء لبعض الأدوية النفسية مما يسبب إدمان هذه المواد فيجب على الأسره إتباع الإرشادات الطبية أثناء إستخدام علاج نفسى لأحد الأبناء.



انا شادى ٢٨ سنة ، ١٠ سنين إدمان ودلوقتى متعافى بقالى سنة وشهرين، يوم الخميس بيبقى يوم مفتوح، الاسر بتخرج تتفسح والاصدقاء بيتقابلو، شله بتروح السينما وشله بتخرج تتعشي فى أي مكان ، والاهل بيזורو بعض. بس انا بقي وشلتى كان احتفالنا بيوم الخميس مختلف، بيبقى بالمخدرات ، وفى يوم اتفقنا على اننا نروح منطقة لبيع المخدرات بعد لما كل واحد هيجز مبلغ علشان نشترى المخدرات.وطبعا لاننا مش معانا فلوس اتفقنا على ان كل واحد مننا يسرق حاجه من البيت علشان نبعها ونجيب المخدرات اللى اتفقنا عليها.

واحد سرق شبكة اخته، وواحد سرق فلوس من محفظة ابوه، وواحد تانى خد ذهب امه، وواحد سرق عربيه ابوه علشان نعرف نروح نشترى المخدرات وانا أخذت موبايل أخويا الصغير، ورحنا واشترينا، واحنا فى العربيه قبل ما نمشي قررنا اننا نضرب فى العربيه، وانا خدت جرعة زيادة (overdose) ونفسي وقف، وصحابى خافوا جدا واعتقدو انى مت ومعرفوش يتصرفوا وكل واحد منهم بقي يقول اقتراح.

فى الاخر صحيت لاقيت نفسي مرمى فى الصحراء، صحابى افتكرونى مت ورمونى.... لكن انا اتكبتلى عمر جديد ولحد دلوقتى معرفش روجت ازاي، وتانى يوم بدت اسأل على صحابى عرفت انهم اتمسكو فى كمين واتقبض عليهم ومحبوسين، وعرفت انى لازم ابيعهم زى ما بعونى واثأكدت ان الطريق ده اخره اما الموت او السجن.... بعدها كلمت **الخط الساخن ١٦٠٢٣** ورحت المستشفى واتعالجت بعد لما وصلت للقاع.



ه- عناصر الحماية والوقاية الأولية

وفقا لعوامل الخطورة السابق ذكرها فإن هناك عدد من عناصر الحماية والوقاية الأولية التي يجب أن تقوم الأسرة بتوفيرها وتعزيزها، ومن أهمها:

- الحرص على التواصل المستمر مع الأبناء والتعرف على مشكلاتهم وعالمهم الخاص، والمتابعة المستمرة لدائرة أصدقائهم وسلوكياتهم، خاصة في مرحلة المراهقة، والتي عادة ما يتعرض الأبناء خلالها للضغوط من قبل الأقران، بهدف خضوعهم لأحكام الجماعة (الشلة) حتى يكونوا مقبولين منها ، وكلما اقترب الأبناء من سن الاستقلال أصبح ضغط وتأثير الأصدقاء أقوى على تفكيرهم ومعتقداتهم وسلوكياتهم، وتلك الضغوط قد تشجع تعاطي الخمر والمخدرات بين الشباب. لا سيما أن كل الدراسات والأبحاث العلمية أكدت على أن الأصدقاء يحتلون المرتبة الأولى في أسباب تعاطي أقرانهم والتعرف على أنواع المواد المخدرة.
- مساعدة الأبناء على اكتساب المهارات التي ترفع من قدراتهم وتبني ثقتهم بأنفسهم بدلا من السعي إلى خلق أوهام من خلال حصولهم على تلك الثقة نتيجة تقليدهم للآخرين. ومن الضروري هنا تشجيع الأبناء على الانخراط في الأعمال التطوعية المختلفة والمشاركة في الأنشطة الجماعية والحركات الكشفية، والروابط الشبابية المنظمة.
- تشجيع الأبناء على مزاولة الرياضة وتعلم الهوايات مثل القراءة والسباحة والرسم، إلخ. فإن أي هواية يتعلمها الشخص هي وقاية من أي ممارسات ضارة، حيث إن الإشباع النفسي الذي يجده فيها يغنيه عن البحث عن ذاته في عالم المخدرات.
- إدماج الأبناء في أنشطة جماعية أسرية مثل زيارات الأهل ورحلات أسرية والذهاب لأماكن العبادة.
- التحدث مع الأبناء بشأن الحقائق والمخاطر الناجمة عن التدخين وتعاطي المخدرات والمبادئ الأساسية للصحة العامة وطرق حماية أنفسهم، على أن يتم ذلك في سياق حوار تفاعلي.
- الاحترام المتبادل بين كل أفراد الأسرة بمختلف أعمارها.
- المتابعة المستمرة للمستوى الدراسي للأبناء والسعي لتطويره بشكل مستمر.



أنا ندى عندي ٢٥ سنة متعافيه بقالي ١٠ شهور، انا عايزه اشارك بمشكلة كبيرة عندي، دلوقتي انا مش عارفه اعيش وسط أهلى ومش عارفه اتصرف، انا كان سبب دخولى قصة المخدرات دى اصلا جوز أمى، بعد لما امى انفصلت عن أبويا واتجوزت تانى وكنت انا واخواتى صغيرين بس انا الكبيرة وكان عمري وقتها ١٦ سنه، جوز امى كان دائما بيشتمنى انا واخواتى ويضربنا على اتفه سبب، وكنا بنخاف منه جدا حتى أمى كانت بتخاف منه ومكنتش بتقدر تقوله حاجه لما بيحى يضربنا.

بعدها بدء تصرفاته تتغير معايا وانا كنت بخاف انى اعمل حاجه او ازعله علشان ميضربنيش ويسبنى اروح اكمل دراستى، لانه كان بيهددنى انى مش هكمل دراستى انا واخواتى وانه هيطرдна، وخوفى من كل ده كان سبب انى استسلم واسكت لما حاول اكثر من مره يتحرش بيا وانا نايمه او لما بتكون ماما مش فى البيت، بس لما الموضوع بقى زيادة جدا انا هربت من البيت ورحت لبابا واعترفته بكل حاجه، بس كان اتجوز هو كمان ومكنش مهتم بيا ولا بأخواتى وسابنى هو كمان، مكنش ليا حد خالص ومكنش ينفع ارجع للبيت عند ماما علشان جوزها.

اشتغلت عند واحدة فاتحة كوافير للسيدات وكنت ببات فى المحل، وفى الفترة دى عرفت المخدرات لانها هى وجوزها كانوا بيشربو كل يوم، وبدعت اشرب انا كمان ومكنتش باخد مرتب لاني كنت ببات فى المحل وفى اخر اليوم كنت بشرب معاهم مخدرات.

لحد لما اتعرفت على شباب فى المنطقة وهو قدر ظروفى كلها بعد ما حكيتله كل التفاصيل وكان باين عليا انى تعبانه جدا من المخدرات، هو وقف جنبى وهو اللى جانبى المستشفى علشان اتعالج ومكمل معايا وخطبنى وان شاء الله هنتجوز قريب.

انا بقولكم حكايتى لاني بجد اكثر حاجة ضيعتنى انفصال بابا وماما عن بعض وعدم اهتمامهم بيا أنا واخواتى. وان اى بنت او ولد هيفقد وجود الاب والام وحنانهم ويتربى بالضرب والشتيمة لازم هيتعرض لكل حاجه وحشة.



٦- الاكتشاف المبكر لتعاطي المخدرات

قبل الحديث عن أهم المظاهر التي تساعد الاسرة على الاكتشاف المبكر يجب التطرق لدور الاسرة في الوقاية لحماية ابنائها من الوقوع في فخ التعاطي، فلا شك ان الاسرة هي خط الدفاع الاول لكل إنسان وقد اثبتت الدراسات ان هناك اضطراب في العلاقات الاسرية في اسره المدمن ومنها:

- التمييز في المعاملة
- القسوة الشديدة
- غياب الوقاية
- التدليل الزائد
- تعاطي أحد افراد الاسرة
- غياب الوازع الديني
- كبت المشاعر
- عدم التواصل

ويتمثل الدور الوقائي في:

وضع حدود لسلوك
الأبناء ويجب عدم
السماح بتخطي
تلك الحدود.

مساعدة الأبناء على
اكتساب مهارات مثل
الثقة بالنفس وتحمل
المسؤولية.

اظهار
حرمانية تعاطي
المخدرات.

تعريف
الابناء بمخاطر
التعاطي.

ويوجد العديد من المظاهرة التي تساعد على اكتشاف وقوع الشخص في التعاطي وهي:

المظاهر السلوكية :

وهي السلوكيات المرتبطة بالتعاطي والادمان مثل :

- الكذب
- التدهور الوظيفي
- عدم الاهتمام بالمظهر
- التخلي عن الانشطة الاجتماعية والانسحاب من المشاركة في المناسبات المختلفة (الزواج/ الوفاه)
- انخفاض ملحوظ في الوزن
- عدم احترام قيم ومعايير المجتمع
- العدوان علي الأهل
- السرقة
- الميل للعزلة
- الفوضي والاهمال في التأخر الدراسي
- ظهور اصدقاء جدد واختفاء الاصدقاء القدام
- التغيب عن المنزل لفترات طويلة
- التغيير الكبير في سلوكيات الشخص



المظاهر الوجدانية :

وهى عدم التناسب الانفعالى لردود الافعال فى المواقف المختلفة فنجد اختلاف ردود الافعال فى التعامل مع نفس الموقف فأحيانا يكون رد الفعل غضب شديد وثورة عارمة وفى وقت اخر وعن ذات الموقف يكون رد الفعل هو التجاهل واللامبالاة.



المظاهر المعرفية:

وهى طريقة تفكيره وظهور الأفكار المغلوطة عن المخدرات فى كلامه بصورة كبيرة والتي تكون سبب فى تجريبه ووجه للاستطلاع مثل افكاره عن ان مادة الحشيش ليست إدمان وانه فى حالة تجريبه للمخدر مره واحده من الممكن ان يمتنع بسهولة. حرصه واهتمامه بمتابعة المعلومات المغلوطة عن المخدرات من خلال السوشيال ميديا والتليفزيون وتركيزه على ما يتم عرضه من محفزات للتجريب مثل مشاهد التعاطى التي يتم عرضها فى المسلسلات والافلام.



المظاهر النفسية والذهنية:

نجد فى بعض الاحيان وبسبب تعاطى بعض الانواع من المخدرات مثل الحشيش والاستروكس والفودو ظهور بعض الاعراض النفسية مثل ضعف الذاكرة (النسيان للمواقف والاشياء والالتزامات) وظهور علامات شك فى المحيطين، ظهور ما يسمى بالهلوس والضلالات.





● **أنا إبراهيم** كنت مبطل يقالي سنه، انا كنت مدمن وكانت مشاكل كثيرة. اسرتى تعبت جدا معايا فى فترة الإدمان النشط، وخسرت كثير انا واسرتى لحد ما قررت انى اتعالج. رحى عيادة الخط الساخن فى مستشفى مصر الجديدة للصحة النفسية وبدء علاجى واتحجزت كمان ٣ شهور، ولما خلصت فترة الحجز انضميت للرعاية النهارية علشان احضر جلسات تأهيل نفسي مكثف واطعافيت ووصلت ل ٩ شهور تعافى وبدعت أحل مشاكل الاجتماعية والمادية وكمان اشتغلت، واستمرت فى المتابعه بعد الشغل، بس اهلى بقى علشان مكانوش بيحضرو جلسات الارشاد الأسرى فى المستشفى اللى هى مهمه جدا علشان دعم التعافى وتعريفهم بطريقه التعامل الصح معايا ومع مرض الإدمان. وكمان لأنهم معندهممش ثقافة علاجية ولانهم مش فاهمين طبيعة مرض الإدمان فبقو يتصرفو بشوية سلوكيات معايا كان ليها تأثير سلبي جدا وكانت سبب فى انتكاستى:

● عدم تقبلهم ليا بالرغم من انى اطعافيت وبدعت أنظم حياتى، دايمًا يفكرونى بأيام التعاطي، وافشاء سرى لكل عائلتى والشك المستمر بسبب انى اشتغلت وبقي معايا فلوس والضغط عليا بطلبهم الانتظام بالعمل وحمل المسئوليه وضغطهم المتكرر انى مروحش المستشفى لانهم بقو شايفين انى كذا خلاص انا اطعافيت ومش ضرورى احضر برامج التأهيل . وكان من ضمن اسبابهم (**لحسن حد يشوفك وانت داخل المستشفى ونتفصح**) وبسبب دا قطعيت المتابعة بتاعتي فى المستشفى مع الفريق العلاجى ومبقتش قادر اواجههم وكانت النهاية انى انتكست بعد تعافى ٩ شهور بسبب اهلى وطريقه معاملتهم معايا وخسرت شغلى اللى كنت انتظمت فيه ورجعت تانى لنقطة الصفر .

● **علشان كدة انا عايز اقولكم ان اهم حاجة الانتظام فى البرنامج التأهيلي علشان الانتكاسة ولو الاهل مش فاهمين ده لازم أتكلم مع اهلى وافهمهم طبيعة المرض وابلغ المعالجين انهم يتواصلو مع اهلى علشان يفهموهم ويخلوهم يحضرو جلسات الارشاد الاسرى ويبقى عندهم ثقافة علاجية علشان يعرفو يساعدو ولادهم ازاي وميكنوش هما السبب فى الانتكاسة**

للأسرة دور غاية فى الأهمية أثناء حدوث انتكاسة للمريض وعودة مرة اخرى للتعاطى والإدمان وهي:

١- يجب على الاسرة ان تعرف طبيعة مرض الإدمان بأنه مرض مزمن قابل للانتكاسة.

٢- يجب على الاسرة معرفة العلامات المنذرة للانتكاسة لتجنبها أو للتعامل معها منذ حدوثها على اساس علاجى سليم:

- انقطاع المريض عن المتابعات (جلسات فردية وعلاج جمعى) ومشاركة الفريق العلاجى.
- العودة لنفس السلوكيات الإدمانية من كذب وتبرير وانكار وعزلة والتغيب عن المنزل وعدم الاهتمام بالمظهر والرجوع لنفس الاصدقاء القدام.



٣- يجب على الاسرة معرفة ان حدوث الانتكاسة هو شئ وارد ومن الممكن ان تكون الانتكاسة خطوة على عجلة التغيير والدافعية واستمرارية المريض فى التعافى اذ كانت مجرد (ذله) أى حدوث تعاطى مع عدم العودة لنفس السلوكيات الإدمانية.

٤- تقديم الدعم الإيجابى والمساندة ومشاركة المريض خطوات العلاج من جديد مرة اخرى وتقديم الدعم المعنوى المتمثل فى القبول غير المشروط أى توصيل رسالة للمريض عن رفض الاسرة للانتكاسة وليس رفضه واستبعادة من محيط العلاقات الاسرية.

٥- عند حدوث انتكاسة يجب التعامل مع الابناء على انهم مرضى محتاجين للعلاج والرعاية والمساعدة وليس التعامل معهم على انهم مجرمين او منحرفين.

٦- فى حالة وجود انتكاسة ورفض المريض لبداية جديدة للعلاج يجب الضغط على المريض من خلال اسرته حتى يصل له وجود خسائر على مستوى الاسره ليكون ذلك سبب فى بداية العلاج.

دور الاسرة فى دعم التعافى:

للأسرة دور مهم فى عملية الحفاظ على استمرارية التعافى من إدمان المخدرات يتمثل فى:



١- الاسرة هى عامل مهم وأساسى فى العملية العلاجية كونها هى المسئولة عن متابعة تغير شخصية المريض وتعديل سلوكيات المريض وتخليه عن السلوكيات الإدمانية من خلال تعاملهم معه على مدار اليوم.

٢- للأسرة دور فى حضورهم لجلسات الارشاد الاسرى والارشاد الزوجى.

٣- تقبل المريض قبول غير مشروط.

٤- عدم اللوم على ما حدث فى فترة الإدمان النشط.

٥- عدم السخرية من المريض وافشاء أسراره للأخرين.

٦- المراقبة غير المباشرة لمعرفة اذا كان يسير على طريق التحسن والتعافى ام فى طريق الانتكاس.

٧- يجب على الاسرة معرفة البرنامج العلاجى (التأهيلى) للمريض والتواصل المستمر مع الفريق العلاجى لاستكمال العملية العلاجية لتنفيذ الدور المطلوب منها فى عملية التأهيل.

٨- تقديم المساندة الإيجابية وفتح قنوات تواصل بين المريض وافراد الاسرة وتقديم مكافآت للمريض من وقت لآخر والتأكيد على إنجازة وقدرته على الاستمرار فى التعافى واطهار مدى سعادتهم للتغيير الظاهر فى سلوكه والتحدث معه عما تمت ملاحظته من تغير إيجابى فى شخصيته.

٩- ضرورة اظهار الاسرة لعوده ثقتها مرة اخرى للمريض عن طريق اسنادهم له ادوار ومسئوليات جديدة

ومهمه.



ماذا تفعل الأسرة إذا علمت أن أحد أبنائها مدمن؟

- مصارحة المتعاطي أو المدمن بمعرفتهم لتورطه في مشكلة التعاطي أو الإدمان وضرورة مواجهتها.
- إظهار الحزم في أن استمراره في التعاطي أمر لن تقبله الأسرة. والتأكيد على ضرورة التغلب على هذه المشكلة. والوقوف بجانبه في تخطيها.
- تجنب إهانته واستخدام الأحاديث التي تؤدي إلى تحوله للإنكار والدفاع عن نفسه ورفضه المساعدة.
- إظهار تفاهم العوامل والأسباب التي أدت به إلى الوقوع في هذه المشكلة وإبداء الرغبة المستمرة في مساعدته على تجاوزها.
- البحث عن أصدقائه القدام الذين تركوه بسبب تعاطيه المخدرات لكي يقوموا بمصاحبته مره اخرة.
- وأخيراً يجب أن تدرك الأسرة أن الإدمان هو مرض مزمن يحتاج إلى المتابعة والعناية المستمرة واتباع تعليمات المعالج بشكل مستمر لتجنب حدوث الانتكاسة.
- الاتصال الفوري بالخط الساخن بصندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي (١٦٠٢٣) والذي يقدم المشورة الطبية والنفسية ويعمل على مدار ٢٤ ساعة. ويوفر الخدمات العلاجية لحالات الإدمان مجاناً وفي سرية تامة من خلال شبكة من المستشفيات والمراكز العلاجية والتأهيلية المتخصصة.



تم إصدار هذا الكتيب تحت مظلة برنامج «القضاء على العنف ضد النساء والفتيات وإتاحة خدمات أساسية عالية الجودة» الذي أطلقته هيئة الأمم المتحدة للمرأة في مصر، عام ٢٠١٥، بالشراكة مع المجلس القومي للمرأة. وهو واحد من البرامج التأسيسية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة في إطار المبادرة العالمية حول «منع العنف ضد النساء والفتيات والحصول على الخدمات الأساسية لإنهائه». ويساهم البرنامج في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة: «تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين جميع النساء والفتيات»، ولا سيما الغاية ٥،٢ التي تسعى إلى «القضاء على جميع أشكال العنف ضد النساء والفتيات في المجالين العام والخاص، بما في ذلك الاتجار بالبشر والاستغلال الجنسي». ويتم تنفيذ أنشطة هذا البرنامج بدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية.



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN



مراجعة

أ. ولاء سليم

باحثة قانونية
خبيرة تخطيط استراتيجي وإدارة مشروعات

أ. دينا حسين

عضوة المجلس القومي للمرأة
رئيسة لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة

اعداد

أ. احمد عبد الغني

مشرف البحوث والدراسات
بصندوق مكافحة وعلاج
الادمان والتعاطي

د. محمد الكتامي

مشرف الخط الساخن
بصندوق مكافحة وعلاج
الادمان والتعاطي

info@ncw.gov.eg ✉

http://ncw.gov.eg 🌐

11 شارع عبد الرزاق السنهورى- متفرع من مكرم عبيد- مدينة نصر.



02 23490060 📞

01007525600 📞

للتواصل مع مكتب شكاوي المرأة: 15115 📞



مغتفري
#سر_قوتك



اتصل على
15115

للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوي المرأة
احنا معاكي