

the

road

ahead



Farsi

کتاب راهنمای والدین و نوجوانان

A Guidebook for Parents of Young Teens

درباره مشروبات الکلی و
سایر مواد

Centre for
ADDICTIONS
RESEARCH OF BC

پدر و مادر گرामी:

بزرگ کردن فرزندان درست مانند یک سفر است. تجربه های جدید با فرزند در حال رشد شما در عین هیجان انگیز بودن می توانند دشوار نیز باشند. در این راه تغییراتی وجود دارد که باید به آنها توجه کنید، و گاهی نیز با موانع و دشواری هایی روبرو می شوید که باید از آنها عبور کرد.

علی الخصوص سنین پیش از نوجوانی و اوایل نوجوانی می تواند بخش ناهموار سفر شما باشد. اگر فرزند شما 12 تا 14 ساله است، احتمالاً تا حالا متوجه تغییر رفتار و روحیه آنها شده اید. شاید نگران باشید که این تغییرات بر رابطه شما با فرزندان چه تاثیری دارند. این تغییرات بخشی از رشد و توسعه جسمانی، ذهنی و احساسی فرزند شما هستند.

فرزند شما در دوره نوجوانی به حمایت و راهنمایی های شما احتیاج دارد. درست است که بچه ها در این سن شروع به مستقل شدن می کنند اما ارتباط و وابستگی ادامه دار یک نوجوان با والدین از اهمیت زیادی برخوردار است. بچه ها در سنین پیش از نوجوانی و نوجوانی نیاز به راهنمایی دارند چون در همین سن است که میل به ریسک کردن پیدا می کنند و امکان دارد در رویارویی با موادی مانند سیگار، مشروبات الکلی و حشیش تصمیمات نادرستی بگیرند.

این کتاب راهنما برای کمک به شما تهیه شده است تا آمادگی لازم را کسب کنید. با وجود اینکه در اینجا بیشتر به مسئله مصرف مشروبات الکلی و سایر مواد پرداخته ایم، اما "مشکلات" رفتاری مختلفی نیز مانند قمار، استفاده از اینترنت و بازی های ویدیویی وجود دارند که پدر و مادرها باید از آنها آگاه باشند. در انتهای این کتاب راهنما اطلاعاتی در مورد نحوه دستیابی به منابع تکمیلی گنجانده ایم که می توانید از آنها برای دریافت کمک جهت خود و فرزندان استفاده کنید.

از اینکه سعی دارید برای این سفر با فرزند خود آماده شوید بسیار خوشحالیم و به شما تبریک می گوئیم. امیدواریم اطلاعاتی را که در این کتاب راهنما ارائه کرده ایم، برایتان مفید باشد.

با تقدیم احترام،



P.R.W. Kendall
OBC, MBBS, MSc, FRCPC
کارشناس سلامتی و بهداشت استانی



فهرست مطالب:

آشنایی با خصوصیات دوره نوجوانی

چرا نوجوانان مواد مصرف می کنند

نکاتی درباره حفظ ارتباط نزدیک با فرزند در حال رشد خود

برقرار کردن ارتباط موثر با فرزند خود در مورد مواد

چگونه رفتار کنید اگر فکر می کنید فرزندتان از مواد استفاده می کند

فهرست جامع موادی که جوانان مصرف می کنند

آشنایی با خصوصیات دوره نوجوانی



با ورود فرزند خود به دوره نوجوانی احتمالاً متوجه تغییراتی شده اید. شاید حتی به سال هایی فکر کنید که خودتان وارد دوره نوجوانی شدید و چه احساساتی داشتید. آیا به یاد می آورید که در مورد مسائل زیر چه احساسی داشتید...

ریسک پذیری و تجربه کردن:

برخی نوجوانان سیگار، مشروبات الکلی، حشیش یا سایر مواد را تجربه خواهند کرد. طبیعی است که هر جوانی بخواهد از مرزهایی که برای او تعیین شده جلوتر برود اما شروع استفاده از مواد در سنین پایین (بعنوان مثال زیر 16 سال) می تواند سبب ساز مشکلاتی در رشد و توسعه جسمانی، ذهنی و احساس آنها شود. استفاده از مشروبات الکلی و سایر مواد در سنین نوجوانی، خطر مبتلا شدن جوان به معضل مصرف مواد در سنین بالاتر را افزایش می دهد.

احساس خود آگاهی:

کودکان با ورود به دوره نوجوانی، تغییرات بسیاری را در طول رشد خود تجربه می کنند و به یک آگاهی درونی از خود و باورهای خود دست می یابند. نقش والدین در این دوره بدون شک کماکان مهم است اما یک نوجوان سعی خواهد کرد تا کنترل زندگی خویش را بدست گیرد. نوجوان شما احتمالاً نظراتی بیان خواهد کرد که با نظرات شما متفاوت است. شما احتمالاً متوجه افزایش در تغییرات روحیه و نیز رفتارهای چالش برانگیز او خواهید شد. فرزند شما درست مانند تمام انسان ها می خواهد به احساس تعلق دست پیدا کند. در نتیجه ممکن است توجه او بیشتر به افرادی در بیرون از حیطه خانواده، و علی الخصوص دوستان معطوف گردد.

آیا می دانستید؟

مصرف این سه ماده در میان نوجوانان بریتیش کلمبیا رایج تر است:

حشیش

مشروبات الکلی

سیگار



19% از 12 تا 14 ساله ها سیگار کشیدن را امتحان کرده اند

20% از 12 تا 14 ساله ها ماری جوانا را امتحان کرده اند

33% از 13 ساله ها مشروبات الکلی را امتحان کرده اند

انجمن مرکز McCreary (2005)، روندهای سلامتی در جوانان بریتیش کلمبیا: دیدگاه بازنگرانه، 1992-2003.

نکته شماره 1: مشروبات الکلی عامل بیشترین موارد فوت و معلولیت در میان جوانان کانادا است، علی رغم اینکه ما بیشتر از مواد مخدر "خیابانی" مانند کریستال مت و هروئین در هراس هستیم.

نکته شماره 2: ماری جوانا ماده بی خطری نیست. استعمال هر ماده ای به ریه ها آسیب می رساند. ماری جوانا بر قدرت تمرکز، زمان واکنش و هشیاری تاثیر منفی می گذارد. چون نوجوانان هنوز در مرحله رشد جسمانی و احساسی هستند، مصرف مداوم ماری جوانا بر حافظه و بازدیدی تحصیلی آنها تاثیر منفی دارد. مصرف این ماده باعث افسردگی در اوایل دوره بزرگسالی نیز خواهد شد.

نکته شماره 3: محیط صمیمی و گرم خانواده واقعاً تاثیر گذار است. بعنوان مثال، مطالعات نشان داده احتمال مصرف سیگار، مشروبات الکلی و سایر مواد در نوجوانانی که بطور مرتب در خانه همراه با خانواده شام می خورند کمتر است.

آماده شدن برای مشکلات در راه: چرا نوجوانان مواد مصرف می کنند



آشنایی با مواد

نظور از عبارت کلی مواد، هر ماده ای است که بر روند طبیعی تفکر، عمل و احساس انسان تاثیر میگذارد. از نمونه های رایج مواد می توان به کافئین (موجود در قهوه، نوشابه های انرژی زا و بسیاری از نوشابه های معمولی)، نیکوتین، مشروبات الکلی، THC (موجود در حشیش) و کدین (موجود در تاپنول 3) اشاره کرد. مواد را می توان برای درمان بیماری ها، تخفیف علائم، تقویت یک توانایی یا تغییر دادن وضعیت ذهنی (مانند تجربه واقعیت های دگرگون، یا تغییر دادن روحیه) استفاده کرد. برخی مواد برای بزرگسالان قانونی هستند (مشروبات الکلی و سیگار) اما بقیه آنها (مانند حشیش) غیرقانونی می باشند. اما فارغ از قانونی یا غیرقانونی بودن، همه مواد ممکن است مورد سوءاستفاده قرار گیرند. حتی داروهای نسخه ای و یا بدون نسخه در صورتی که بدون دستور پزشک مصرف شوند می توانند مضر باشند.

کلیه مواد می توانند برای بچه ها در سنین پیش از نوجوانی و یا نوجوانی مضر باشند چون که بدن و ذهن آنها هنوز در حال رشد است.

(برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مواد مختلف به جدولی که در پشت این کتاب راهنما آورده شده، رجوع کنید.)



مواد و نوجوان شما

جوانان به مواد بسیار گوناگونی دسترسی دارند. با اینکه شما نباید انتظار داشته باشید که فرزند شما بطور مرتب از سیگار، مشروبات الکلی یا سایر مواد استفاده کند اما این احتمال وجود دارد که در طول دوره نوجوانی حداقل برای مدت کوتاهی آنها را امتحان کند. برای اینکه دلیل این مسئله را بهتر درک کنیم، باید به عوامل ریشه ای تمایل جوانان به مصرف این مواد بپردازیم.

چرا نوجوانان مواد مصرف می کنند

کنجکاوی: یک فرد جوان ممکن است برای تجربه مشروبات الکلی یا سایر مواد، آنها را امتحان کند. شاید کنجکاو باشد که بداند مصرف آنها چطور بر تفکر و رفتار او تاثیر می گذارد. بسیاری از جوانان به دلیل میل به ریسک کردن و تجربه کمی که در زندگی دارند احتمالاً به عواقب خطرناک کارهای خود فکر نمی کنند.

همرنگ جماعت شدن: نیاز به "تعلق" داشتن در دوره نوجوانی تشدید می شود و بسیاری از نوجوانان نمی توانند در مقابل فرصت هایی که برای همرنگ شدن و جا افتادن پیش می آید، مقاومت کنند. آنها شاید فکر می کنند با مصرف سیگار، مشروبات الکلی و یا سایر مواد می توانند با کمرونی مقابله کرده و اعتماد به نفس خود را تقویت کنند و در نهایت در حلقه اجتماعی خود جا بیافتند.

ملالت: بعضی بچه ها به خاطر اینکه احساس ملالت می کنند و زندگی روزمره شور و شوقی پرايشان ندارد که آنها را مشغول و متمرکز سازد به مصرف سیگار، مشروبات الکلی و یا سایر مواد رو می آورند و مصرف آنها را ادامه می دهند.

تفریح: نیاز به تفریح و سرگرمی در ذات انسان است. نوجوانان گاهی اوقات مواد را به این خاطر مصرف کنند که دیدگاه و تجربه آنها از زندگی را موقتاً تغییر می دهد. (و البته بسیاری از بزرگسالان همین کار را انجام می دهند.)

رهانی یا تسکین موقتی: بعضی از نوجوانان برای تحمل شرایط دشوار به مصرف سیگار، مشروبات الکلی و یا سایر مواد رو می آورند. محیط های آشفته و متلاطم خانه/مدرسه، مشکلات احساسی و یا اضطراب، ترس از شکست و رد شدن، و یا احساس افسردگی می توانند به مصرف مواد منجر شوند. علی الخصوص دختران جوان ممکن است از موادی مانند سیگار یا مت آمفتامین بعنوان محرک استفاده کنند چون فکر می کنند در کم کردن وزن به آنها کمک می کند.

حفظ مسیر و گمراه نشدن:

نکاتی درباره حفظ ارتباط نزدیک با فرزند در حال رشد خود



ما در تک تک مراحل زندگی فرزند خود او را برای رویارویی با جهان خارج آماده می‌کنید. **ش** آماده کردن فرزند خود برای دوره نوجوانی نیز مانند همان است، با این تفاوت که شاید کنترل مستقیم کمتری روی کارهای او و کسانی که با آنها وقت می‌گذارند داشته باشید.

در صفحات بعد چند نکته مفید درباره حفظ ارتباط با فرزند خود، کمک به او در گذراندن موفقیت آمیز دوره نوجوانی برای هر دوی شما ذکر کرده ایم...

1. راهنمای فرزند خود باشید

با ورود فرزندان به دوره نوجوانی، نقش شما بعنوان والدین او بیشتر جنبه راهنما خواهد داشت. به چند نکته زیر درباره نقش جدید خود به عنوان والدین توجه کنید:

◀ “نبردهای” خود را انتخاب کنید. آماده مذاکره کردن درباره برخی مسائل مانند رنگ مو یا ساعت آمدن به خانه باشید اما در مواردی مانند مصرف مشروبات الکلی یا سایر مواد از مواضع خود عدول نکنید.

◀ چیزهایی که نوجوان شما به آنها علاقه و توجه دارد را تشویق کرده و از او حمایت کنید. به آنچه که او توجه دارد، توجه نشان بدهید. نوجوانانی که حفظ تناسب اندام، داشتن ذهنی باز یا صرفه جویی مالی هدف و آرزوی آنها باشد کمتر امکان دارد به سمت مشروبات الکلی یا سایر مواد بروند.

◀ انتظار داشته باشید که مرزها مورد پرسش قرار گیرند. اگر نوجوان شما قوانین را مورد پرسش قرار داد متعجب نشوید. رفتاری توأم با احترام داشته باشید، به حرف های فرزند خود گوش کرده و دیدگاه خود را توضیح دهید. اگر نوجوان شما پختگی و مسنولیت پذیری از خود نشان داد، منعطف و آماده مذاکره باشید.

◀ انتظارات شما از فرزندان باید شفاف و هماهنگ باشد. انتظارات، مرزها و قوانین در شرایط جدید و مشکلات به کمک جوانان خواهند آمد. شاید اگر فرزند نوجوان خود ساعت معینی برای آمدن به خانه در شب تعیین کرده یا عواقبی برای عدم رعایت قوانین خانه مشخص کرده باشید خیلی روی خوش نشان ندهد، اما وجود انتظارات روشن به آنها می فهماند که آنقدر برای شما اهمیت دارند که سعی دارید از آنها محافظت کنید.

◀ با کمک همدیگر قوانین و انتظارات را تعیین کنید. فرزند نوجوان خود را در روند تعیین قوانین خانه و عواقب عدم رعایت آنها شرکت دهید.

◀ باید قبول کنید که همه اشتباه می کنند. سعی کنید اشتباهات را فرصت هایی بدانید برای یاد گرفتن کارهایی که می توان بعداً طور دیگری انجام داد.

نکته: بگذارید فرزندان رشد کند و یاد بگیرد

▶ اگر فرزند نوجوان شما خیلی ادعا و یا انتقاد می کند سعی کنید به خود نگیرید. فرض نکنید که همه مسائل درباره شماست. در عوض سعی کنید این موقعیت ها را فرصتی برای برقراری ارتباط بدانید.

▶ بگذارید فرزندان یاد بگیرد که مسنولیت اقدامات خویش را بپذیرد. “نجات دادن” آنها احتمال اینکه از انتخاب های خود درس بگیرند را کاهش می دهد.

▶ عواقبی را که از قبل توافق کرده اید اجرا کنید. عواقب باید حمایت کننده و منطقی باشند تا هدف آنها یادگیری باشد، نه “تنبيه”.

2. ارتباط را حفظ کنید

حس عزت نفس جوانانی که از علاقه و عشق والدین نسبت به خود آگاهند بیشتر است. ارتباط برقرار کردن با کودک در سنین پیش از نوجوانی و یا در دوره نوجوانی شاید کار خیلی آسانی نباشد، اما بسیار مهم است ارتباط و وابستگی پایه ریزی شده از زمان به دنیا آمدن کودک را حفظ کنید. با این کارها می‌توانید رابطه خود را قوی بسازید:

◀ سعی نکنید همه چیز را درباره افکار فرزند خود یا برنامه‌هایی که دارد، بدانید. به برنامه‌های او توجه نشان داده و به فضاوت او اطمینان کنید. بگذارید خودش موفق شود و اشتباه کند.

◀ در شکست‌ها به فرزند خود کمک کنید. حمایت کردن از فرزند خود بعد از اشتباه یا شکست به او خواهد فهماند که دنیا آخر نشده، بلکه این راه و رسم زندگی است. به او کمک کنید که از عواقب انتخاب‌هایش درس گرفته و آنها را بپذیرد.

◀ به فرزند خود نشان دهید که به او باور دارید. بچه‌ها وقتی می‌بینند یک نفر به آنها باور دارد، اعتماد به نفس کسب کرده و انعطاف پذیر می‌شوند. بازخوردهای مثبت به آنها بدهید و کمک‌شان کنید که ویژگی‌های مثبت خود را به رسمیت بشناسند.

◀ نوجوان خود را تشویق به حل مسائل کنید. به نوجوان فرصت بدهید تا خودش مسائلی را حل کند چون با این کار عزت نفس او را تقویت خواهید کرد. انتظار نداشته باشید همه تلاش‌های او بی‌نقص باشد، چون در سال‌های اوایل دوره نوجوانی باید موفقیت و شکست را تجربه کند. مطمئن شوید فرزند شما می‌داند که در صورت نیاز می‌تواند روی حمایت شما حساب کند.



نکته: از فرصت هایی که برای باهم بودن و صحبت دارید کمال استفاده را ببرید

از ساعت شام یا قدم زدن بعد از شام استفاده کرده و با فرزند نوجوان خود درباره اتفاقات و رویدادهای زندگی اش صحبت کنید.

وقتی را با همدیگر به انجام کاری بپردازید که هر دو دوست دارید (مانند خرید، بازی بسکتبال)

سعی کنید دوستان فرزند نوجوان خود را در زندگی خانوادگی وارد کنید. سعی کنید هروقت دوستان فرزند نوجوان شما به خانه می آیند با آنها وقت بگذرانید.

یک شب هفته را بعنوان شب خانواده تعیین کنید. در آن شب به بازی های تخته ای (بورد گیم) بپردازید، با هم غذا بپزید یا درباره مسائل روز صحبت کنید.

با همدیگر اخبار یا برنامه های تلویزیون را تماشا کرده و درباره آنها صحبت کنید. سوالات باز مانند "نظرت راجع به ... چیست؟" برای شروع صحبت بسیار خوب هستند.

از وقتی که در مسیر رفت و برگشت مدرسه در ماشین با هم هستید (یا رفتن به برنامه های ورزشی یا گروهی) برای صحبت کردن درباره دوستان، مدهای روز و یا حتی آینده استفاده کنید.

به نوجوان خود توجه نشان دهید. با دوستان و والدین آنها آشنا شوید. به نظرات و افکار آنها توجه نشان دهید.

به دوره های تغییر و تحول توجه داشته باشید. تغییرات بزرگ مانند شروع دبیرستان یا عوض کردن مدرسه می توانند سخت باشند. فرزند شما احتمالاً در این دوره های تغییر و تحول به حمایت بیشتر نیاز خواهد داشت.

در دسترس باشید. فرزند شما نیاز دارد بداند که هر وقت نیاز داشت، آماده صحبت و گوش کردن هستید. با تشویق ارتباطات شفاف و مرتب به فرزند خود نشان می دهید که افکار و نگرانی هایش برای شما اهمیت دارند.

”من سعی می کنم مکالماتی که با دخترم دارم فقط جنبه جدی نداشته باشند. من به داشتن اوقاتی خوش و تقویت رابطه مان توجه دارم.“

3. الگوی مثبتی برای او باشید.

بخشی از وظیفه پدرها و مادرها این است که الگویی برای رفتارها و رویه های سالم باشند:

به مصرف داروهای خود توجه کنید. داروها اگرچه بسیار ارزشمند هستند اما وابستگی به آنها و مصرف بیش از حد دارو به فرزند جوان شما این پیام را می دهد که داروها راه آسانی برای حل مشکلات هستند.

از سیگار کشیدن خودداری کنید. واقعیت این است که سیگار کشیدن و استعمال دخانیات به هر نحو و شکلی که باشد مضر است. احتمال سیگاری شدن نوجوانانی که والدین سیگاری دارند دو برابر است.

مصرف مواد خود را به حداقل ممکن کاهش دهید. اگر از مشروبات الکلی یا سایر مواد استفاده می کنید، مسنولانه مصرف کنید (به رهنمودهای نوشیدن مشروبات الکلی در زیر توجه کنید).

نکته: راهنمای استفاده کم خطر از مشروبات الکلی

تاثیر الکل بر هر شخص بسته به عواملی مانند وزن، جنسیت و سابقه نوشیدن متفاوت است. با اینکه بعضی افراد اصلاً نباید مشروب بنوشند (مانند کسانی که بعد از مصرف مشروبات الکلی عصبانیت و یا خشونت بر آنها مستولی می شود) ولی بقیه می توانند با ایمنی از مشروبات الکلی استفاده کرده و نوشیدن خود را کنترل کنند. در اینجا چند راهنما برای استفاده کم خطر از مشروبات الکلی ذکر می شود:

3. حداقل هفته ای یکبار از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید تا به الکل وابسته نشوید.

4. اگر منطقی به نظر می آید اصلاً مشروب ننوشید، بعنوان مثال در این شرایط:

- باردار هستید، سعی دارید بچه دار شوید، یا به فرزند خود شیر می دهید
- هنگام رانندگی با هر نوع وسیله نقلیه یا استفاده از تجهیزات سنگین
- مصرف دارو یا سایر مواد.

1. مست نشوید تا از خطراتی مانند افتادن و یا رخدادهای خشونت آمیز در امان بمانید. (یک نوشیدنی در هر ساعت، حداکثر تا 4 نوشیدنی برای آقایان و 3 نوشیدنی برای خانم ها.)

2. مصرف هفتگی الکل خود را محدود کنید تا از بروز مشکلات بلند مدت، مانند آسیب دیدن اندام های بدن دور بمانید. (حداکثر 20 نوشیدنی برای آقایان در هفته، و خانم ها حداکثر 10 نوشیدنی در هفته).

یک نوشیدنی الکلی استاندارد یعنی:




150 میلی لیتر (5 اونس) شراب



50 میلی لیتر (1.5 اونس) کوکتل



350 میلی لیتر (12 اونس) آجو



”وقتی اشتباهی مرتکب می شوم، سعی می
کنم بخاطر آن اشتباه از فرزندم معذرت
خواهی کنم تا نمونه یک رفتار مثبت را به او
نشان دهم.“

نکته: مسائلی برای تفکر

◀ آیا فرزندان شما می بینند که پیشنهاد نوشیدن مشروب را رد می کنید؟

◀ آیا بطور مرتب از مشروبات الکلی برای آرام شدن استفاده می کنید؟

◀ آیا اعضای خانواده مست یا های (نشئه) شدن از مواد را خوب یا جالب می دانند؟

◀ آیا همیشه در مراسم و جشن های خود از مشروبات الکلی استفاده می کنید؟

اگر حرف و عمل ما هماهنگ نباشد بچه ها سردرگم خواهند شد. به عادت ها، رویه ها و رفتارهای خود در قبال سیگار، مشروبات الکلی و سایر مواد و تاثیر آنها بر فرزند خود فکر کنید.

عبور از موانع و مشکلات:

برقراری ارتباط موثر با فرزند خود درباره مواد



ص صحبت کردن با نوجوانان یا بچه ها در سن قبل از دوره نوجوانی درباره هر موضوعی می تواند دشوار باشد. شروع صحبت همیشه کار آسانی نیست چه برسد به اینکه بخواهید پیام مهمی را منتقل سازید بدون اینکه توجه فرزندتان به چیز دیگری معطوف شود یا کنترل اعصاب خود را از دست بدهید. اگر نگران وجهه و نفوذ خود بر فرزند نوجوان تان هستید، به این نکات توجه کنید:

از "سخنرانی" کردن بپرهیزید. اگر فقط شما صحبت کنید و مدام از عباراتی مانند "بهتر است این کار را انجام بدهی" و یا "من فکر می کنم" استفاده نمایید، فرزند شما به احتمال زیاد به گفته های شما توجه نخواهد کرد.

از هر فرصتی که برای صحبت پیش می آید استفاده کنید. شما هیچ وقت نمی دانید چه موقع یک پرسش مهم مطرح می شود. اگر می توانید در فرصتی نامناسب صحبت را شروع کنید، حتماً این کار را بکنید. در غیر اینصورت به فرزند خود بگویید که سوال مطرح شده واقعاً مهم بوده و می خواهید بعداً در فرصتی مناسب تر درباره آن صحبت کنید.

نظرات و دیدگاه های فرزند نوجوان خود را جویا شده و به آنها احترام بگذارید. از آنها سوال کنید و به حرف هایشان گوش کنید. لازم نیست با دیدگاه های آنها موافقت کنید ولی بهتر است از واکنش های عصبی و یا منفی در قبال حرف های آنها خودداری کنید.

فرزند نوجوان خود را در کانون بحث قرار ندهید. نوجوانان معمولاً دوست ندارند که تنها موضوع مورد بحث باشند. هر موقع وضعیت مناسب بود، خاطراتی درباره دوره نوجوانی خودتان تعریف کنید و درسهایی را که گرفته اید بازگو نمایید.

صحبت کردن درباره مشروبات الکلی و سایر مواد

از فرصت های صحبت و گفتگوی باز، صادقانه و شفاف با فرزند خود استقبال کنید:

اینها چند نکته برای کمک به شماست تا خود را برای سوالات و نظرات فرزند خود آماده سازید:

مطمئن شوید که فرزندان شما از حسی که در قبال مصرف سیگار، مشروبات الکلی و سایر مواد دارید، آگاه باشند.

درباره باورهای خود و ارزش هایی که درباره مواد به آنها اعتقاد دارید فکر کنید و ببینید چگونه به سوالات دشوار پاسخ خواهید داد.

درباره تجربیات دوره نوجوانی به طور باز صحبت کنید. باید بدانید که با بزرگتر شدن فرزند نوجوان شما، مواقعی پیش می آید که مصرف مواد یک احتمال ملموس خواهد بود. می توانید از او بپرسید: "فکر می کنی در چه شرایطی از مواد استفاده کنی؟" و یا "چطور با آن کنار خواهی آمد؟" شاید از پاسخ های پخته او متعجب شوید. نظر او را درباره مزایای احتمالی و عواقب مصرف سیگار، مشروبات الکلی و سایر مواد بپرسید. مطمئن شوید که فرزند نوجوان شما می داند که انتخاب با خود اوست، نه با دوستانش و اینکه چنین انتخابی عواقبی هم خواهد داشت.

از خود بپرسید تحت چه شرایطی اجازه سیگار کشیدن و یا مشروب نوشیدن در خانه را می دهید.

درباره پیامی که با سیگار کشیدن، مشروب نوشیدن و یا استفاده از سایر مواد به فرزند نوجوان تان منتقل می کند فکر کنید.

به آنها کمک کنید تا نه گفتن را یاد بگیرند. به آنها بگویید که می توانند پیشنهاد نوشیدن مشروب یا استفاده از مواد را رد کنند. به آنها بگویید که می توانند شما را بهانه کنند: "اگر آبجو بخورم پدر و مادرم مرا می کشند". حتی می توانید این مهارت ها را با هم تمرین کنید و درباره شرایطی که ممکن است در آن قرار گیرند، صحبت کنید.

ایمنی بالاترین اولویت را دارد. مطمئن شوید که فرزند نوجوان شما می داند که در هر شرایطی که بود، چگونه باید برای برگشتن بدون خطر به خانه با شما یا یک بزرگتر دیگر تماس بگیرد.



چطور سر صحبت را باز کنیم

برای اینکه سر صحبت را باز کنید می‌توانید درباره برنامه‌ای که در تلویزیون دیده‌اید یا اتفاقات اخیر صحبت کنید. بعنوان مثال اگر شنیده‌اید که چند نوجوان در مراسم رقص مدرسه مشروب نوشیده یا مواد مصرف کرده‌اند، می‌توانید چنین سوالی بپرسید:

”شنیدم در مراسم رقص مدرسه
اتفاقی افتاده بود. خبر داشتی؟
فکر می‌کنی چه اتفاقی افتاد؟
به نظرت چرا اینطور شد؟“

به ذهنیت نوجوان توجه داشته باشید. هر موقع درباره عواقب مصرف مواد با نوجوان خود صحبت می‌کنید، خوب است بدانید که مثال‌هایی درباره خطرات کوتاه مدت خیلی روی نوجوانان تاثیر می‌گذارد. اگر به آنها بگویید که سیگار کشیدن باعث بدبو شدن دهان می‌شود احتمالاً بیشتر از اینکه بگویید سیگار سرطان می‌آورد، تاثیر خواهد داشت.

سعی نکنید فرزند نوجوان خود را خیلی بترسانید. بعضی از نوجوانان اصلاً به غلظت کردن و ترساندن اهمیت نمی‌دهند، علی‌الخصوص زمانی که با تجربه خودشان در تضاد باشد. بعنوان مثال گفتن اینکه ”اگر یک بار ماری جوانا مصرف کنی دیگر برای همیشه معتاد می‌شوی“ شاید خیلی واقع‌گراانه نباشد. کافی است نوجوان در اطراف خود بنگرد و کسی را پیدا کند که ماری جوانا مصرف می‌کند ولی معتاد نشده است. اگر نقصی در دیدگاه‌های شما درباره مواد پیدا کنند، ممکن است به همه حرف‌های شما شک کنند.



استقامت در مقابل خشم:

اگر نوجوان شما مواد مصرف می کند چه واکنشی نشان دهید



نوجوان ها گاهی برای اینکه سیگار کشیدن، مشروب نوشیدن یا استفاده از مواد را از پدر و مادر خود پنهان کنند به تلاش گسترده ای دست می زنند. اما حتی در آن صورت، والدین فرزند خود را بهتر از هر کسی می شناسند و معمولاً متوجه می شوند که یک جای کار "ایراد" دارد. بسیار مهم است که به حس خود بعنوان پدر یا مادر اعتماد کرده و مسئله را انکار نکنیم.

اگر فکر می کنید فرزند نوجوان شما از سیگار، مشروبات الکلی یا مواد دیگر استفاده می کند، سعی نکنید خودتان را مقصر بدانید. عوامل بسیار زیادی در مصرف مواد توسط نوجوانان دخالت دارند و احتمال دارد شما همه کارها را "درست" انجام داده باشید ولی فرزند نوجوان شما مواد مصرف کند.

قبل از واکنش نشان دادن فکر کنید

پیش از اینکه به مصرف سیگار، مشروبات الکلی یا مواد واکنش نشان دهید، بهتر است به فرزند خود فکر کنید. به سن، شخصیت و رابطه او با دوستانش توجه کنید. وضعیت سلامتی ذهنی و روانی او را مد نظر قرار دهید. اگر شخص با افسردگی یا اضطراب روبرو شده باشد احتمال اینکه درگیر مشروبات الکلی یا سایر مواد شود بیشتر است. همچنین خوب است درباره مراحل مختلف مصرف مشروبات الکلی و مواد اطلاعاتی داشته باشید.

مراحل مختلف مصرف مشروبات الکلی و مواد

تجربه کردن:

همه نوجوانی که مشروبات الکلی یا سایر مواد را مصرف می کنند مشکل ندارند. بعضی از آنها بخاطر کنجکاوی مواد مختلف را تجربه می کنند. و بسیاری از آنها به این نتیجه می رسند که "به دردشان نمی خورد". شاید از حسی که به آنها می دهد خوششان نیاید و یا شاید متوجه شوند که ابعاد منفی آن (مانند هزینه خرید مواد، ترس اینکه کسی مچ آنها را بگیرد، دوستان این کار را خوب نمی دانند و غیره) بیشتر از ابعاد مثبت است.

مصرف در جمع/تفریحی:

این نوع مصرف فقط هر از گاهی انجام می شود. مصرف کننده در جمع یا مصرف کننده اجتماعی زمان مصرف را خود انتخاب می کند و هر موقع تمایل نداشت، مصرف را قطع می کند. این افراد در صورت مصرف با عواقب منفی زیادی روبرو نمی شوند - چون از مدرسه جیم نمی شوند، با قانون دچار مشکل نمی شوند و تمام پول شان را صرف خرید مشروبات الکلی یا سایر مواد نمی کنند.

درگیری زیان بخش:

این زمانی است که شخص علی رغم مشکلاتی که مواد برایش ایجاد کرده به مصرف ادامه می دهد. مصرف مواد به کار اصلی آنها در مهمانی ها یا جمع های دوستانه تبدیل می شود. آنها بخاطر مصرف مواد با دوستان، خانواده، مدرسه و کار خود مشکل پیدا می کنند. ممکن است بخش عمده ای از پول خود را صرف خرید مشروبات الکلی یا مواد دیگر بکنند. آنها به احتمال زیاد دیگر از مصرف مواد احساس خوبی ندارند.

وابسته شدن:

در این مرحله، بدن فرد عملاً به مواد وابسته و معتاد می شود و برای اینکه حس عادی داشته باشد باید مواد مصرف کند. اگر مشروبات الکلی یا مواد را کنار بگذارند معمولاً با علائم ترک روبرو می شوند که می تواند خفیف و یا بسیار شدید باشد. همچنین امکان دارد فرد "وابستگی روانی" به مواد پیدا کند یعنی فکر می کند اگر مست باشد/مشروب بنوشد یا های (نشانه) باشد عملکرد بهتری دارد. اگر یک نوجوان به مواد وابسته شود، برای ترک مصرف به کمک نیاز خواهد داشت. بسیار دیده می شود کسانی که وابسته به مواد می شوند، مشکل خود را انکار می کنند.

نکته: تغییراتی که باید به آنها توجه داشت

خیلی از تغییرات جزو روند طبیعی رشد و بلوغ هستند. اما اگر چندین مورد از تغییرات زیر را در فرزند نوجوان خود مشاهده کردید شاید بخواهید مسئله را بررسی کنید. شاید علائم به شما بگویند که فرزند نوجوان شما به حمایت خاصی نیاز دارد. برخی از علائم هشداردهنده مصرف مواد عبارتند از تغییر در:

- عملکرد تحصیلی
- دوستان
- وزن یا ظواهر جسمانی
- عادات های غذا خوردن یا خوابیدن
- رویکرد در قبال ورزش یا سایر فعالیت ها
- رفتار



واکنش نشان دادن به مصرف مواد

مشکلات با مشروبات الکلی و مواد به مرور زمان ایجاد می شوند. هیچ کس در زمان شروع مصرف فکر نمی کند که در آینده به مشکل دچار خواهد شد. شما بعنوان پدر و مادر باید در مراحل امتحان کردن و مصرف جمعی مداخله کنید. اگر شخص در اوایل دوره نوجوانی باشد (زیر 16 سال) هرگونه مصرف مشروبات الکلی و مواد برای او خطرناک خواهد بود. امتحان کردن مواد و استفاده در جمع حتی در سال های بعد دوره نوجوانی نیز خالی از خطر نیست. از جمله خطراتی که وجود دارد می توان به احتمال مصرف بیش از اندازه، تصمیم گیری های بد (رانندگی بعد از مصرف، روابط جنسی پر خطر) و یا مصرف مواد بدون آگاهی از محتویات و تاثیر آنها اشاره کرد.

اگر تصور می کنید فرزند شما از مشروبات الکلی یا مواد دیگر استفاده می کند، توصیه می کنیم از یک کارشناس اعتیاد و یا مشاوران مدرسه کمک بگیرید. سرویس اطلاع رسانی و ارجاع مشروبات الکلی و مواد (Alcohol and Drug Information and Referral Service) در تمام طول 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته آماده ارائه اطلاعات است. آنها می توانند شما را درباره نحوه دریافت کمک های تخصصی در منطقه محل زندگی تان راهنمایی کرده و به شما کمک کنند در روبرو شدن با شرایط خاص، حمایت دریافت کنید. شماره تلفن رایگان آنها 1-800-663-1441 می باشد. در ونکوور بزرگ و شهرستان های مجاور با شماره 604-660-9382 تماس بگیرید.

نمونه هایی از نحوه واکنش نشان دادن

فرزند 14 ساله شما دیر به خانه می آید و مشخصاً مست است. شما بوی الکل را استشمام می کنید و می بینید که موقع راه رفتن، تلو تلو می خورد. برای روبرو شدن با چنین وضعیتی می توانید از ایده های زیر استفاده کنید:

ابتدا از فرزند نوجوان خود بپرسید که چه اتفاقی افتاده است. نشان بدهید که افکار و احساسات او برای شما مهم است.

احساسی که دارید و دلیل آنرا برای فرزند نوجوان خود بازگو کنید.

درباره عواقب رفتار او صحبت کنید. نظر فرزند خود را درباره عواقب بپرسید. عواقب باید مرتبط با واقعه ای باشند که رخ داده است.

انتظارات و مرزها را مورد تاکید قرار دهید. رفتارهایی را که در خانواده قابل قبول نیستند به فرزند نوجوان خود بگویید.

همان شب به مسئله رسیدگی نکنید. بگذارید فرزند نوجوان تان بخوابد، البته اگر خوابیدن برای او مشکلی ایجاد نمی کند. اگر ناخوش است باید پیش او بمانید.

اگر همسر شما هم در خانواده حضور دارد، درباره مسئله با او صحبت کنید و با توافق هم روشی را که برای پرداختن به این مسئله بکار خواهید برد، تعیین کنید. پیش از اینکه وارد بحث و گفتگو شوید، چند اقدام مختلف را که می توانید انجام دهید در نظر بگیرید.

صبح روز بعد مهلتی را به فرزند خود اعلام کنید که می خواهید در آن زمان با او درباره اتفاقی که شب گذشته افتاده است، صحبت کنید.

پرداختن به مسئله مصرف مشروبات الکلی و سایر مواد توسط فرزند نوجوان شما

خود را آموزش دهید. درباره مشروبات الکلی و سایر مواد مطالبی فرا بگیرید و به فرزند نوجوان خود بگویید که دارید درباره مصرف مواد، مطالعه می کنید. به فهرست وب سایت هایی که در پشت این کتاب راهنما آورده شده مراجعه کنید.

کمک بگیرید. اگر درباره رفتار فرزند خود با یک نفر صحبت کنید معمولاً مفید خواهد بود. برای یافتن سرویس های حمایتی در زمینه مشروبات الکلی و سایر مواد در منطقه محلی خود یا صحبت با یک کارشناس درباره نظراتی که دارید می توانید با سرویس اطلاع رسانی و ارجاع مشروبات الکلی و مواد (Alcohol and Drug Information and Referral Service) تماس بگیرید (آنها در تمام طول 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته آماده ارائه اطلاعات هستند). شماره تلفن رایگان آنها 1-800-663-1441 می باشد. در ونکوور بزرگ و شهرستان های مجاور با شماره 604-660-9382 تماس بگیرید.

سعی کنید آشفته نشوید. اگرچه عصبانی هستید، به ستوه آمده اید و نگران شده اید اما داد زدن، عصبانیت خود را نشان دادن و یا سخنرانی کردن هیچ مشکلی را حل نخواهد کرد.

خیلی باز و حمایت گرانه با فرزند نوجوان خود صحبت کنید. زیر پا گذاشتن حریم خصوصی وی و یا توسل به رشوه، تهدید و برانگیختن احساس گناه فقط بر شدت مشکل می افزاید. به فرزند نوجوان خود بگویید که نگران او و وضعیت سلامتی و ایمنی او هستید.

درباره ماده ای که نوجوان شما مصرف می کند و تعداد دفعات مصرف اطلاعات کسب کنید. تا جایی که می توانید اطلاعات بیشتری درباره تجربیات و رویکرد فرزند نوجوان خود در قبال سیگار، مشروبات الکلی و دیگر مواد کسب کنید. از او بخواهید کمک تان کند تا دیدگاه اش را درک کنید.



داستان یک مادر—Suzanne، ونکوور، بریتیش کلمبیا

باید سر کار می رفتم، به همین خاطر یک یادداشت برایش گذاشتم: Jack، امروز خانه بمان و آب زیاد بخور. وقتی برگشتم با هم صحبت می کنیم. بعد وقتی را برای صحبت تعیین کردیم که برای هر دوی ما مناسب بود. Jack در این زمان اصلاً نمی دانست که من چه احساسی دارم.

روز بعد با هم نشستیم و درباره عواقب کار او صحبت کردیم. او به من گفت که به نظرش چکار باید بکند، و من هم کاری که به نظرم باید انجام می شد را گفتم. در نهایت تصمیم گرفتیم که او به همه کسانی که دیشب باعث ناراحتی آنها شده (والدین و بچه هایی که به دنبال او می گشتند) تلفن کند. او همچنین قبول کرد که بهای هر مشروبی را که او و دوستانش از پدر و مادرها دزدیده بودند پس بدهند.

Jack از دوچرخه افتاد و استخوان ترقوه اش شکست، پس این موضوع یک پیامد طبیعی بود. او نمی توانست برای شش هفته ورزش کند.

پسر من الان بزرگ شده است. اما هنوز هم آن واقعه را بعنوان یک مقطع بسیار تعیین کننده در رابطه ما می داند. او به من گفت که حداقل برای دو سال بعد از آن موقع مشروب ننوشیده و به خواهرش گفته که "اگر مشکلی داشت" می تواند درباره آن با من صحبت کند.

زمانی که دو فرزندم نوجوان بودند طلاق گرفتم. بچه های من تا حد زیادی با این تغییر کنار آمدند. آنها ساعتی را که برای آمدن به خانه تعیین کرده بودم رعایت می کردند و وضعیت تحصیلی آنها در مدرسه خوب بود. من دوستان آنها و پدر و مادرهایشان را می شناختم.

اما یک شب، پسر من Jack (13) قبل از تاریخ شدن هوا به خانه برگشت. من به خانه همه دوستانش تلفن کردم و متوجه شدم که همه آنها خانه هستند. به حیاط پشتی خانه رفتم و دیدم آنجاست، صورتش رو به زمین و از هوش رفته بود. فوراً به بخش اورژانس تلفن کردم. وقتی از من پرسیدند که آیا او مست کرده است گفتم "مسلماً اینطور نیست، او فقط 13 سال دارد!" اما واقعیت این بود که پسر من مست کرده بود.

این واقعه من را بیدار کرد. از همان روز یادگیری من شروع شد. متوجه شدم که باید یک نوجوان را بزرگ کنم و این کار با بزرگ کردن یک کودک خردسال فرق دارد.

اولین کاری که کردم این بود که به خودم گفتم نباید آشفته بشوم و باید فقط به سلامتی و ایمنی فرزندم توجه کنم. آن شب کنار او بیدار ماندم تا مطمئن شوم استفراغ باعث خفگی اش نشود. صبح که شد

آماده شدن برای مواعی که ممکن است در این راه با آنها روبرو شوید:

فهرست جامع موادی که جوانان مصرف می کنند

نام ماده	نام های دیگر	شکل	نحوه مصرف
الکل	بووز، آلکوپایز، آجو	مایع	خورده می شود
نیکوتین	توتون، سیگار، سموکز، فگز، سیگز، باتز		کشیده می شود
حشیش	پات، وید وکی توباکی، گانجا	برگ یا روغن خشک شده توده ای از رزین قهوه ای/سیاه	عمدتاً کشیده می شود گاهی اوقات خورده می شود
اکستازی (MDMA)	’بی‘، لاو دراگ، آدام، لاورز اسپید، ایکس تی سی	معمولاً بصورت قرص - کپسول	خورده می شود
کوکائین/کراک	بلو، کوک، سی، چارلی، کراک، اسنو، تووت	کوکائین یک پودر سفید بسیار ریز دانه است، کراک با عملیات شیمیایی به شکل سنگ در می آید	از بینی استعمال می شود، تزریق می شود، کشیده می شود (کراک)
مت آمفتامین و سایر آمفتامین ها	کریستال، گلס، آیس، مت، اسپید	تکه های خرد شیشه ای مانند می تواند به شکل قرص یا پودر هم باشد	کشیده می شود، تزریق می شود، از بینی استعمال می شود، خورده می شود
ال اس دی	اسید، داتز، پلاتر	قرص های کوچک یا مایع جذب شونده روی یک تکه کاغذ خشک کن	خورده می شود
قارچ (سیلوسیپین)	مجیک ماشرومز، شرومز	قارچ، معمولاً بصورت خشک شده	خورده می شود - در چای یا سایر غذاها نیز استفاده می شود
هروئین	براون شوگر، دووپ، ایچ، هورس، جاتک، اسمک	پودر سفید یا متمایل به قهوه ای	کشیده می شود(روی فویل)، تزریق می شود، از بینی استعمال می شود

داروهای نسخه ای

همه روزه تعداد بیشتری از جوانان به مصرف داروهای نسخه ای مانند مسکن ها برای "های (نشنه) شدن" رو می آورند. آنها فکر می کنند مصرف این داروها از لحاظ سلامتی مشکلی ندارد و به همین خاطر از آنها استفاده می کنند. اما واقعیت این است اگر برای کاربردی غیر از آنچه تجویز شده استفاده شوند، خطر ساز هستند.

وضعیت قانونی	عوارض کوتاه مدت (و برخی عوارض بلند مدت)
برای زیر 19 ساله ها غیرقانونی است	احساس اولیه سرخوشی، آرامش، از بین رفتن کمرونی، سرگیجه، عدم هماهنگی
فروش به زیر 18 ساله ها منوع است	افزایش فشار خون و ضربان قلب، کم اشتهایی، تازه سیگاری ها اغلب با سرفه، سرگیجه، حالت تهوع و سردرد مواجه می شوند
غیرقانونی	احساس آرامش، روشن تر شدن رنگ ها، کاهش سرعت تفکر و زمان واکنش، برخی افراد احساس اضطراب می کنند و بقیه احساس خوشحالی دارند و خیلی می خندند، از دست دادن حافظه در طول "های" (نشنه) بودن
غیرقانونی	تشدید احساس همدلی با دیگران، افزایش حساسیت به تماس (لمس)، آرام و پر انرژی، کم اشتهایی، عرق ریختن، بهم فشردن فک و ساییدن دندان ها، فراموشی، برخی دچار اضطراب می شوند
غیرقانونی	افزایش ضربان قلب، سرعت تنفس و فشار خون، افزایش انرژی، افزایش هشیاری ذهنی، بزرگ شدن مردمک چشم، بی اشتهایی، بی خوابی، می تواند به افزایش پرخاشگری، تحریک پذیری، پارانوئیا (سوءظن شدید) و اضطراب بیانجامد
غیرقانونی (برخی انواع آمفتامین ها بصورت نسخه ای تجویز می شوند)	فوران احساسات لذت بخش، افزایش ضربان قلب، افزایش انرژی، افزایش هشیاری ذهنی، بی اشتهایی و بی خوابی، اضطراب، عرق ریختن، می تواند به افزایش پرخاشگری، تحریک پذیری و پارانوئیا (سوءظن شدید) بیانجامد
غیرقانونی	توهم (دیدن و شنیدن چیزهای غیرواقعی)، افزایش ضربان قلب و دمای بدن، بزرگ شدن مردمک چشم، بی اشتهایی، بی خوابی، تغییر سریع حس و حال ("های" (نشنه) در یک لحظه و سپس هراسان)، بعضی ترس/نومیدی شدید تجربه می کنند و حالت بدی خواهند داشت
غیرقانونی	توهم (دیدن و شنیدن چیزهای غیرواقعی)، افزایش ضربان قلب و دمای بدن، ناراحتی معده، برخی افراد دچار اضطراب شده یا عصبی می شوند و یا از بی خوابی رنج می برند، بعضی ترس/نومیدی شدید تجربه می کنند و حالت بدی خواهند داشت
غیرقانونی	احساس شدید خوشی و لذت، کاهش درد، گرم شدن و قرمز شدن پوست، حالت تهوع، کاهش ضربان قلب و سرعت تنفس، کوچک شدن مردمک چشم

For parents:

BC Council for Families:
www.bccf.bc.ca
1-800-663-5638

Parent Support Services of BC:
www.parentsupportbc.ca
1-800-665-6880

Parents Together:
www.parentstogether.ca

From Grief to Action:
www.fromgriefftoaction.org

Helplines:

Alcohol and Drug Information and Referral Service: 1-800-663-1441 (In Greater Vancouver, call 604-660-9382)

Mental Health Information Line:
1-800-661-2121

Safe Kids Help Line: 310-1234

Websites:

BC Partners for Mental Health and Addictions Information:
www.heretohelp.bc.ca

Centre for Addictions Research of BC:
www.carbc.ca

BC Partners for Responsible Gambling:
www.bcreponsiblegambling.ca/problem/youth.html

© Centre for Addictions Research of BC and
BC Partners for Mental Health and Addictions Information

Funding was provided by the Ministry of Health, Province of British Columbia and BC Mental Health and Addiction Services. The translation of these materials has been made possible through a financial contribution from Health Canada. The views expressed however are those of the authors and do not necessarily reflect the policies and positions of the funding partners.



**BC Partners
for Mental Health
and Addictions
Information**

Available free on-line at:
www.carbc.ca
www.heretohelp.bc.ca

Purchase hardcopies from:
BC Council for Families
www.bccf.bc.ca
1-800-663-5638