

وزارة الصحة
ⵜⴰⴳⴷⴰⵏⵜ ⵜⴰⵎⴳⴷⴰⵢⵜ
Ministère de la Santé



المملكة المغربية
ⵜⴰⴳⴷⴰⵏⵜ ⵜⴰⵎⴳⴷⴰⵢⵜ
Royaume du Maroc

كتيب تحسيسى للوقاية من الاستعمال الأوتى للمخدرات

"الإنصات أولاد،
من أجل وقاية أنجع"

اليوم الدولي لمكافحة
إساءة استعمال المخدرات
والإتجار غير المشروع بها

فهرست

ا-تعريف المفاهيم

أ-المخدرات

ب. استعمال المخدرات

اا-عواقب الإدمان

ااا -عوامل الاختطار للاستعمال الأولي

اااا-عوامل وقائية من الاستعمال الأولي للمخدرات

ااااا- علامات الإنذار المبكر للاستعمال الأولي للمخدرات: كيف يمكن التعرف على أعراض الاستعمال الأولي للمخدرات ؟

اااااا-ما الذي يجب القيام به في حالة الاستعمال الأولي؟

ااااااا - دور الفاعلين:

أ. الآباء

ب. المعلمون والأساتذة

ج. المرشدون

د. مهنيو الصحة

اااااااا -لائحة بعناوين و أرقام هواتف مراكز معالجة الإدمان من أجل النصح و الإرشاد



ا-تعريف المفاهيم :

المخدرات

«المخدرات» هي كل مادة تؤثر على دماغ الفرد و جسمه و تعمل على تغيير الطريقة التي ينظر بها إلى الأشياء: طريقة التفكير، تغيير في السلوك وكذا تقلبات في المشاعر و الأحاسيس.
من أكثر المخدرات استعمالا في المغرب:

- النيكوتين في السجائر
- الكحول
- الحشيش ومشتقاته
- الأدوية المسكنة والمُنومة
- الكوكايين
- الهيروين
- الأمفيتامينات (م-د-م-أ MDMA أو إكسٹازي ECSTASY) وغيرها من المخدرات المصنعة
- المستنشقات أو ما يعرف بالعامية «السيلسيون»

ب-استعمال المخدرات

- **الاستعمال الأولي،الظرفي:** هو استعمال ظرفي، مؤقت: مرة أو مرات قليلة؛
- **الاستعمال المتكرر:** الانتقال من الاستعمال الأولي إلى الاستعمال المتكرر وبصفة منتظمة؛
- **الاستعمال اليومي؛**
- **الاستعمال المفرط:** استعمال كميات كبيرة والدخول في تبعات صحية وسلوكية؛
- **الإدمان:** مرض يصيب نسبة من المستعملين للمخدرات، يتسم بحاجة مُلِحّة وقهرية لاستعمال المخدر، والتي يصعب معها الإقلاع عن المخدر، بالرغم من كل العواقب الخطيرة التي تنتج عنها.



١١. عواقب استهلاك الإدمان

أ- الاستعمال الظرفي:

- قد يؤدي الاستعمال الظرفي، وَاوْ لمرات قليلة، إلى عواقب خطيرة، منها
- التسمم الحاد
- ظهور نوبات الهلع المرضي (CRISES DE PANIQUE) ؛
- أو مرض السكيزوفرينيا (SCHIZOPHRÉNIE) ؛
- السقوط في الاستعمال المتكرر.

ب- الاستعمال المتكرر والمفرط

لهما أيضا تبعات خطيرة. فإلى جانب عواقب الاستعمال الظرفي، هناك:

- الفشل الدراسي؛
- الانقطاع عن الدراسة؛
- التهميش؛
- العزلة؛
- التفجير؛
- أمراض تعفننية خطيرة (التهاب الكبد الفيروسي من نوع س، داء فقدان المناعة المكتسب SIDA وداء السل؛
- سلوكيات هجومية وعدوانية؛
- ارتكاب الجرائم؛
- حوادث السير(خصوصا عند استعمال الكحول والحشيش) ؛
- الغيبوبة أو الموت المفاجئ؛
- الاختلالات العقلية؛
- وهناك أيضا عواقب أخرى، على المدى البعيد، صحية واقتصادية واجتماعية وقانونية.



III .عوامل الاختطار(العُرْضة) للاستعمال الأولي

نميز بين:

أ - العوامل الداخلية-الفردية :

- هشاشة واستعداد نوروبيولوجي ووراثي نفسي؛
- اختلالات عقلية ؛
- ضعف القدرات الفكرية.

من المهم جدًّا الوقاية من الاستعمال الأولي
من المهم أيضا الرصد والتدخل المبكر عند الاستعمالات
المتكررة للمخدرات

ب - العوامل الخارجية-البيئية:

- تواجد التبغ و المخدرات وسهولة الولوج والحصول عليها؛
- ضعف المراقبة والمواكبة الأبوية (الأب والأم) ؛
- ضغط الأقران (المعاشرة السيئة، التخويف والتحرش)؛
- وسط عائلي سلبي (الصراعات بين الوالدين، الصراعات بين الوالدين والطفل، عدم التواصل داخل الأسرة الصغيرة، إهمال الأطفال، النقص في الحب و الحنان ،العنف ضد الأبناء) ؛
- إدمان أحد أفراد الأسرة.

١٧ - العوامل الوقائية من الاستعمال الأولي للمخدرات

- تمتع الطفل بقدرات معرفية جيدة؛
- المراقبة والمراقبة الأبوية؛
- خلق انسجام وتوافق بين الآباء والأبناء؛
- تبني ثقافة الإنصات والتواصل والتحاور داخل الأسرة؛
- تنمية التقدير الذاتي واتخاذ القرار عند الطفل؛
- تنمية الحس النقدي؛
- تنمية نمط الحياة الإيجابي (*التغذية السليمة والمتوازنة، ممارسة نشاط بدني؛ أخذ قسط كافٍ من النوم و السيطرة على التوتر) ؛
- مقاومة المؤثرات (الأقران، مُرَوِّجِي المخدرات، مصنعي التبغ والكحول...)
- معرفة الآباء للمحيط والأنشطة التي يمارسها أبنائهم.
- الإدماج الاجتماعي: هو كذلك عامل وقائي مهم؛
- برامج مدرسية تحسيسية حول مساوئ التبغ والمخدرات.

٧ - كيف يمكن التعرف على علامات الاستعمال الأولي للمخدرات ؟

- تغير السلوكيات
- صعوبات في التعامل مع الآخرين؛
- الانعزال والانكماش؛
- رفض التجاوب والتواصل؛
- الإسراف في طلب المال و إنفاقه؛
- تغيرات على مستوى الأذواق في الملابس و / أو الموسيقى.
- نوبات هجومية وعدوانية(التهيج، تقلبات مزاجية، غضب غير مبرر)؛
- مشاكل في الانضباط؛
- فقدان الاهتمام والتركيز في الأنشطة المدرسية والموازية؛
- التغيب عن المدرسة؛
- فشل ونتائج سلبية في المدرسة؛
- ضعف في التركيز؛
- ضعف في تقدير وحب الذات.
- بعض السيمات الجسدية والفكرية(تغير رائحة الفم، احمرار الأعين، الارتعاش، العرق المفرط، الارتخاء الغير عادي، تدني الانتباه والتركيز والذاكرة)
- التعب الغير مبرر؛
- اختلال النوم والأكل؛

- اضطرابات وتلعثم في الكلام؛
- مشاكل صحية متكررة؛
- سعال دائم؛
- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية والمظهر العام؛
- الارتباك وعدم التنسيق في الحركات.
- محاولة خلق النزاعات والخلافات مع الأقارب؛
- خرق القواعد الأسرية؛
- الابتعاد عن الحياة العائلية؛
- مشاكل مع السلطات.

VI - ما الذي يجب القيام به عند الاستعمال الأولي للمخدرات؟

- يلزم الآباء عدم الارتباك والاضطراب والتخلي بالهدوء في التعامل مع الأبناء في هذه الحالات.
- في حالة الشك، من المستحب فتح حوار مع الشاب المتعاطي مع اختيار المكان والوقت والظروف الملائمة للنقاش.
- خلال الحوار، من الضروري الإنصات إلى الشاب، وإلى ما يفصح عنه: عدم اللوم، أو الحكم عليه وإدانته مع تجنب استجوابه.
- حث الأبناء على تنمية حس المسؤولية، وعلى قدرتهم على اتخاذ القرارات وتحمل عواقبها.
- التحلي بقدرات الإنصات والانفتاح على الرغم من القلق الكبير للآباء.



VII - دور الفاعلين

الآباء

بعض الرسائل المهمة للتواصل بين الآباء وأبنائهم:

- تعبير الآباء عن حبهم لأبنائهم وتشجيع الشباب على التعبير عن مشاكله اليومية؛
- تنمية حس اتخاذ القرار والحس النقدي؛
- مساعدة الشباب على إيجاد حلول لمشاكله واتخاذ القرار المناسب؛
- مساعدة الأبناء على تنظيم حياتهم في سن مبكر وممارسة الأنشطة المناسبة حسب ميولاتهم؛
- إبداء رأي الآباء في سلوكيات أبنائهم بشكل واضح مع تحديد انتظاراتهم اتجاه أبنائهم بطريقة منطقية وحازمة؛
- احترام حاجة الشباب لاستقلاليتهم الشخصية والاهتمام بأموره دون التدخل المفرط فيها؛
- وضع إطار واضح للواجبات والحقوق حسب مبادئ وقيم كل عائلة على حدة؛
- الأخذ بعين الاعتبار بأن الشباب في هذا السن، حساس إلى حد ما وبضعف تقديره لذاته في بعض الأحيان؛
- مساعدة الشباب على الثقة بنفسه وتقدير ميزات الشخصية وتشجيعه على تنميتها ودعم مجهودات، وذلك بالتعبير الشفوي عن الحب والحنان والعطف من الأم والأب؛
- التذكير بالدعم المتواصل من طرف الآباء والإنصات لأبنائهم في جميع الأحوال ؛
- مساعدة الشباب على تبني نمط عيش سليم باعتماد تغذية متوازنة وصحية ونوم جيد وممارسة نشاط بدني ملائم؛
- يُستحسن تزويد الأبناء في سن مبكر بمعلومات مفيدة عن مساوئ التبغ والتدخين.



المعلمون والأساتذة

- الرصد المبكر لحالات الاستعمال الأولي للتبغ والمخدرات (تعزيز قدرات وتكوين الأطر التعليمية حول الموضوع) ؛
- التآور والتواصل خارج الحصة المدرسية مع التلميذ؛
- المساهمة الفعالة للمعلمين والأساتذة في البرامج المدرسية للوقاية من الاستعمال الأولي للتبغ والمخدرات؛
- التواصل المنتظم مع الآباء وأولياء الأمور؛
- التوجيه وإرشاد التلميذ لزيارة المتخصص النفسي بالمؤسسة التعليمية أو التوجه لأقرب مركز لمعالجة الإدمان من أجل الاستشارة والإرشاد؛

المرشدون

تكوين وتوعية المرشدين ومواكبتهم من أجل تنظيم لقاءات تواصلية وتحسيسية حول عوامل خطر الاستعمال الأولي للتبغ والمخدرات بفضاءات الأنشطة الرياضية والثقافية والمساجد ودور القرآن، والمراكز التعليمية.

مهنيو الصحة

- تحسيس الشباب من طرف مهنيي الصحة خلال الزيارات الطبية المدرسية وبالمراكز الصحية والفضاءات الصحية للشباب بهدف:
- اجتناب الاستعمال الأولي للتبغ والمخدرات عند الشباب
 - الكشف عن علامات الإنذار للاستعمال الأولي للمخدرات
 - تبني نمط عيش سليم باعتماد تغذية متوازنة وصحية ونوم جيد وممارسة نشاط بدني ملائم.

خلاصة

كلما تلقى الأطفال المعلومات الصحيحة واكتسبوا سلوكيات مناسبة في وقت مبكر، كلما كان من السهل عليهم اتخاذ قرارات صائبة وممارسة أنشطة ملائمة كالرياضة والمسرح والموسيقى والقراءة.

كلما كانت العلاقات جيدة بين الشباب وآبائهم وأشقائهم وأصدقائهم وأساتذتهم ومجتمعهم، كلما قلّ احتمال الاستعمال الأولي للتبغ والمخدرات.



VIII - لائحة بعناوين و أرقام هواتف مراكز معالجة الإدمان من أجل النصح و الإرشاد

الهاتف	العنوان	مراكز معالجة الإدمان
05 39 33 50 63	حي مرشان، ولاية طنجة- أصيلة، زنقة مولاي ادريس، حسونة	المركز الطبي النفسي حسونة بطنجة
-	مراكز معالجة الإدمان، شارع العربية السعودية، حي بير الشفاء	مركز معالجة الإدمان بطنجة بير الشفاء
05 39 38 88 87	الحي الجديد بطنجة	مركز معالجة الإدمان بطنجة الحي الجديد
-	حي الحمامة، تطوان	مركز معالجة الإدمان بتطوان
05 35 79 79 88	يعقوب المنصور، الرباط	مركز معالجة الإدمان يعقوب المنصور بالرباط
05 37 85 64 46	المستشفى الجامعي للأمراض النفسية و العقلية الرازي سلا-تابريكت	مصلحة معالجة الإدمان الجامعي بسلا
-	حي سيدي البرنوصي	مراكز معالجة الإدمان الربوصي-التشارك
-	المركز الاستشفائي الجامعي ابن رشد- الدار البيضاء أنفا- المعاريف	مركز معالجة الإدمان بالدار البيضاء
05 36 33 68 88	حي المطار- زنقة الناظور الجديد، قرب الوقاية المدنية، الناظور	مركز معالجة الإدمان بالناظور
56 / 05 36 53 29 36 05 36 53 30	حي العرفان، وجدة	مركز معالجة الإدمان بوجدة
-	مكناس	مركز معالجة الإدمان بمكناس
-	حي طارق 1- فاس	مركز معالجة الإدمان بفاس
05 28 22 49 09	المركز الاستشفائي الجامعي الحسن 2، فاس	مركز معالجة الإدمان الجامعي بفاس
05 24 44 87 37	زنقة ابن القدامة، ولاية مراكش المنارة	مركز معالجة الإدمان بمراكش
-	أكادير إدا أوتنان	مركز معالجة الإدمان بأكادير

المملكة المغربية



وزارة الصحة

<http://www.sante.gov.ma>
<http://www.sehati.gov.ma>