

صندوق مكافحة
وعلاج الإدمان
والتعاطي



إختار
حياتك



الدليل التدريبي

لحماية النشء من التدخين والمخدرات

الدليل التدريبي

لحماية النشء من التدخين والمخدرات

الفهرس

٤	مقدمة.....
٥	إرشادات للمدرب.....
٨	الجلسة التدريبية الأولى (التعارف والتعرف).....
١٦	الجلسة التدريبية الثانية (التواصل).....
٢٠	الجلسة التدريبية الثالثة (العمل الجماعي).....
٢٨	الجلسة التدريبية الرابعة (حل المشكلات).....
٣٠	الجلسة التدريبية الخامسة (العلاقات الأسرية).....
٣٦	الجلسة التدريبية السادسة (ضغط الأقران).....
٤٠	الجلسة التدريبية السابعة (التعبير عن الذات).....
٤١	الجلسة التدريبية الثامنة (التعبير عن المشاعر).....
٤٤	الجلسة التدريبية التاسعة (التدخين وتعاطى المواد المخدرة).....
٥٦	المرجعية العلمية للدليل.....
٧١	المصادر والمراجع.....
٧٢	فريق العمل.....

مقدمة

يسعى هذا الدليل التدريبي لطرح مرجع وطنى موحد لبرامج الوقاية من التدخين والمخدرات في أوساط النشء والشباب، مستنداً إلى الجهود السابقة لمختلف الجهات الوطنية الحكومية والأهلية، ومستهدياً بالجهود العلمية والفنية المحلية والإقليمية والدولية التي أكدت على ضرورة حماية النشء والشباب من التدخين والمخدرات ، وذلك من خلال تطوير حزمة من المهارات الحياتية التي تقف حائلاً دون الوقوع في هاوية المخدرات وتمكنهم من تحويل العديد من المحبطات إلى طاقات إيجابية خلاقة تسهم بفاعلية في تطوير وتنمية صورة مثالية وصحية لنمط الحياة في المجتمع.

يهدف الدليل إلى توفير نموذج لبرنامج تدريبي "التوعية الرفاق" (Peer to Peer) يقوم الشباب بتنفيذه وإدارته دون توجيه خارجي، وتنمية معارف الشباب ومهاراتهم الحياتية على مستوى الأسرة والمدرسة والبيئة المحيطة، وتقديم خلفية علمية عن أخطار التدخين والمخدرات بشكل يلائم اهتمامات وتطلعات الشباب ومدعم بالأمثلة التوضيحية من واقع حياتهم.

منهجية إعداد الدليل :

اعتمدت منهجية إعداد الدليل التدريبي على عدة ركائز أساسية هي:

- الشباب مكون رئيسي وفاعل في إعداد الدليل من خلال تحديد الاحتياجات الأساسية لفئة النشء والشباب في مصر.
 - الإستعانة بالأسس العلمية في إعداد الأدلة التدريبية من خلال عدد من الخبراء المتخصصين في علم النفس والاجتماع والطب.
 - الإطلاع على التجارب الدولية في هذا المجال والإستفادة منها في ضوء الثقافة المصرية .
 - الاعتماد على أسلوب التعلم النشط والمناخ التدريبي الجاذب للشباب مع تقديم نماذج أدبية وفنية متنوعة.
 - تنفيذ الدليل في شكل تجارب رائدة، تم على ضوء نتائجها تطوير مكوناتها وفقاً لآراء الفئات المستهدفة وكذلك القائمة على عملية التنفيذ.
 - إعداد استمارات تقييم قبلية وبعديّة لضمان سلامة الأداء وجودة التنفيذ.
- كما يتصف هذا الدليل بوجود ترابط بين جلساته ، حيث يعتمد على إطار من التعلم التراكمي ، ورغم ذلك فإن كل جلسة يمكن أيضاً استخدامها كنشاط قائم بذاته ليتم تناولها بشكل مستقل وكوحدة تدريبية منفردة.
- ويحرص الدليل على تقديم نماذج مختلفة للنشاط الواحد داخل جلسات العمل ويترك للمدرب حرية الاختيار بما يتفق مع طبيعة الفئة المستهدفة وبما يتسق مع المكان الذي يتم فيه تنفيذ النشاط.

إرشادات للمدرب

أولاً : الإعداد لتنفيذ الجلسات:

1. الإطلاع على عناوين الجلسات للإلمام بمحتوياتها وفكرتها وإعداد جدول لأيام التدريب.
2. تحديد احتياجات المتدربين (نوعية المتدربين ،ونوعية المهارات، والمعلومات التي يحتاجون إليها).
3. القراءة المتأنية للوصف التفصيلي للجلسة التدريبية المستهدف تنفيذها واستيعاب خلفيتها العلمية.
4. إعداد مكان التدريب والتأكد من وجود كافة مستلزمات كل جلسة.
5. مراعاة أن تكون طريقة جلوس المتدربين على شكل حرف (U) وتجنب الصفوف التي توحى بالتعليم النظامي، وذلك لتيسير عملية النقاش، وتهيئة جو ودي بين المتدربين لتحويل التدريب من التلقين إلى المشاركة الإيجابية بين كافة المتدربين.
6. تدوين الملاحظات والاقتراحات والأمثلة التي يطرحها المتدربون ليساعد ذلك على تطوير الأداء في الجلسات المقبلة وتقييم البرنامج .
7. تجنب تنفيذ الأنشطة من خلال القراءة من الدليل أمام المتدربين.
8. عدم الخوض في موضوعات جانبية بعيدة عن هدف الجلسة الرئيسي.

ثانياً : أثناء تنفيذ الجلسة:

1. يتفق الميسر مع المتدربين في أول جلسة على القواعد التي يتم اتباعها خلال البرنامج، والتي تتمثل في:
 - السرية: حيث أن ما يتم مناقشته في المجموعة يبقى فقط داخل دائرة أفرادها.
 - الصراحة: من المهم أن يكون المتدرب صريحاً وواضحاً لكن بدون إفشاء أسرار الآخرين وما يتعلق بحياتهم الخاصة.
 - استخدام الجمل التي تبدأ بـ"أنا": حيث أن التدريب يعتمد على التعبير الذاتي المطلق.
 - عدم السخرية من أي أسئلة: يجب أن تكون كافة الأسئلة محل اهتمام وتقدير مهما كانت نوعيتها.
 - تجنب وضع افتراضات: من المهم عدم وضع أحكام مسبقة أو افتراضات عن أي فرد في المجموعة من ناحية اعتقاداته أو تجاربه الحياتية أو مشاعره وسلوكه، مع

عدم الانسياق إلى قرارات انفعالية، وتجنب حدوث مواقف شخصية ضد المتدرب، لأن ذلك يؤثر بالسلب على تحقيق هدف التدريب.

- **عدم الحكم على الآخرين:** يمكن الاختلاف في الرأي مع الآخرين ولكن دون التقليل من شأنهم، أو الاستهانة برأيهم.
- **الحق في عدم المشاركة بالرأي أحياناً:** من الضروري التشجيع على المشاركة سواء عن طريق السؤال أو إبداء الرأي، ولكن لكل منا الحرية في أن نمتنع عن المشاركة في بعض الأحيان.

٢. ذكر هدف الجلسة بلغة مبسطة وواضحة.

٣. بدء الجلسة بأسلوب شيق ومحبيب للمشاركين وربطها بالجلسة السابقة كلما أمكن.

٤. التمهيد للنشاط وعرضه بأسلوب مبسط وإشراك أكبر عدد من المتدربين في تنفيذه مع اتباع التعليمات المذكورة للمدرب في تنفيذ النشاط.

٥. شرح التعليمات المذكورة في التمارين للمتدربين بلغة سهلة ومفهومة.

٦. المدرب هو القائد لهذه المجموعة، فلا بد أن يكون قدوة في الالتزام والنظام، ولهذا يرى الدليل أهمية بالغة في أن يكون المدرب من غير المدخنين.

٧. الإجابة عن أسئلة المتدربين وتشجيعهم على توجيه الأسئلة مع التأكد قبل الإجابة من المعلومات التي يرغب السائل في الحصول عليها.

ثالثاً : بعض الإرشادات العامة للتعامل مع أسئلة المتدربين:

١. الأسئلة المتعلقة بالقيم :

- عندما تتعرض لسؤال عن قيمك الخاصة في بعض القضايا الحساسة قم بتغيير اتجاه المناقشة للبحث عن اتجاهات المجتمع حيال هذه القضايا في حوار مفتوح حتى لا يصبح رأيك هو الرأي الذي تتبناه المجموعة.
- قم بتدعيم القيم التي يتبناها البرنامج وابتعد عن فرض قيمك الخاصة أو القضايا التي عليها خلاف، إلا إذا كانت تتماشى مع البرنامج، حيث أن تشجيع الحوار هو أحد الأهداف الرئيسية من التدريب، وفي بعض الأحيان قد لا تصل إلى قرار واضح في بعض القضايا الجدلية، ويجب ألا تنزعج من ذلك، فالهدف ليس اتخاذ القرار ولكن الهدف هو النقاش والحوار وإبداء الرأي.

٢. الأسئلة الشخصية :

- لا تجب مباشرة عن الأسئلة التي توجه لمعرفة بعض المعلومات الشخصية.
- ضع قاعدة عامة في أول البرنامج عن تضييق نطاق الأسئلة الشخصية.

٣. أسئلة وأجوبة :

- يحتاج النشء إلى التأكيد على أن مشاعرهم طبيعية فمعظم الأسئلة تبدأ :
بـ " عندي صديق"، وتنتهي بـ "هل هو طبيعي؟" .
- وضح للمتدربين أن كل إنسان وحدة قائمة بذاتها ، ومن الطبيعي وجود اختلافات فردية في مرحلة المراهقة والشباب ، وأن كل شخصية لها أبعادها التي تميزها عن غيرها، فمن الضروري قبول الآخر وليس تحديد شخصيته، وكذلك احترامه وليس رفضه.
- التأكيد دائماً على ضرورة أن يناقش النشء والشباب الأسرة في الموضوعات الحساسة التي تقلقهم ،أو اللجوء إلى المراكز المتخصصة والأخصائيين الاجتماعيين بالمدرسة أو مركز الشباب ،مع الاستعانة بالخطوط الساخنة والتي تقدم الاستشارات والنصائح مثل الخط الساخن لعلاج الإدمان (١٦٠٢٣) التابع للصندوق.

الجلسة التدريبية الأولى

"التعارف والتعرف"

النشاط الأول: (التعارف)

التعريف بالنشاط :

يتسم هذا النشاط باعتماده على طرق ابتكارية وتفاعلية في حث المتدربين على كسر حاجز الخجل والخوف، ويهتم النشاط بأمرين أولهما التعارف بين المتدربين بعضهم البعض، وثانيهما التعرف على طبيعة البرنامج وأهدافه، ويمتلك هذا النشاط حزمة من التدريبات المتنوعة التي تتيح فرصة حقيقية للمدرب لانتقاء أنسب هذه التدريبات لطبيعة المتدربين.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يبدأ المدرب النشاط بتقديم نفسه للمتدربين وشرح الهدف من النشاط.
- يختار المدرب طريقة التعارف الأنسب لطبيعة المتدربين من الطرق التالية:
 ١. الكلمات المتضادة .
 ٢. كرة التنس
- يطلب المدرب من المتدربين تدوين ملاحظاتهم على ما يلي:
 - ١- انطباعهم عن نشاط التعارف وعن طريقة تنفيذ النشاط.
 - ٢- مدى معرفتهم لبعضهم البعض قبل وبعد تنفيذ النشاط.

مدة تنفيذ النشاط :

٣٠ دقيقة على أقصى تقدير

نماذج النشاط الأول

أولاً: الكلمات المتضادة

الأدوات المطلوبة:

- إعداد قائمة من الكلمات والمضاد اللغوي لها (ملحوظة: عدد الكلمات = نصف عدد المتدربين).
- تجهيز عدد من الكروت مكتوب على كل منها إحدى كلمات القائمة التي تم إعدادها.

آلية التنفيذ:

- يقوم المدرب بتوزيع الكروت التي تحتوي على الكلمات المتضادة على المتدربين.
- يطلب من كل متدرب أن يبحث عن زميله الذي يحمل الكارت الذي يحتوى على الكلمة المضادة لكلمته.
- يتعرف كل منهما على الآخر على النحو التالي:
 ١. الاسم.
 ٢. الهويات.
 ٣. اللون المفضل.
 ٤. الانطباع عن التدريب.
- ثم يقوم كل متدرب بتعريف زميله أمام بقية المتدربين.

الفئة المستهدفة:

- طلبة وطالبات المدارس الإعدادية

ثانياً : كرة التنس

الأدوات المطلوبة:

- كرة تنس أو أى نوع آخر متوفر

آلية التنفيذ:

- يبدأ المدرب عملية التعارف باختيار أحد المتدربين ليقوم بإلقاء الكرة إلى المدرب.
- يقوم المدرب بتعريف نفسه أمام المتدربين ثم يلقي الكرة مرة أخرى تجاه متدرب آخر لتكرار العملية وهكذا حتى يتم الإنتهاء من التعريف بكافة المتدربين.
- مع ملاحظة أن تكون عملية التعريف مشتملة على النقاط التالية :
 - الاسم.
 - الهويات.
 - اللون المفضل.
 - انطباع المتدرب عن التدريب.

الفئة المستهدفة:

- "طلبة وطالبات المدارس" أو "المتدربين غير المتعلمين"

النشاط الثاني: (تهيئة المناخ للعمل)

التعريف بالنشاط:

يأتي هذا النشاط ليتيح للمدرب تهيئة مناخ جيد لإدارة جلسات التدريب بسلاسة ويسر، بالإضافة إلى استنباط توقعات المتدربين بشأن موضوعات ومنهجية عمل برنامج "إختار حياتك"، كما يتخلل هذا النشاط تنفيذ استمارة القياس القبلي التي تعتبر خطوة هامة في عملية تقييم منهجية عمل البرنامج.

طريقة تنفيذ النشاط:

- يقسم المدرب المتدربين إلى "٤" أو "٥" مجموعات، بحيث لا يزيد عدد الأفراد في المجموعة الواحدة عن "٦" أفراد.
- يستعين المدرب في عملية تقسيم المتدربين بإحدى الطريقتين التاليتين (الأرقام المتشابهة - سلة الفاكهة)، ويكون الاختيار حسب طبيعة المتدربين والفئة العمرية لهم.
- يوزع المدرب "كراسة الأنشطة والتطبيقات"، و"استمارة التقييم القبلي" على المتدربين.
- يفتح المدرب نقاشاً مع المتدربين للتعبير عن تسجيل توقعاتهم عن برنامج "إختار حياتك"، وكذلك عن توقعاتهم لما يتضمنه من مهارات ومعلومات.
- يطلب المدرب من المتدربين أن يحددوا قواعد لإدارة جلسات عمل البرنامج وتيسير عملية التنفيذ.

تذكر:

١. غير مسموح للمدرب التدخل في آلية إدارة المتدربين للعمل داخل المجموعات وبشكل خاص خلال هذه الجلسة، بل يفترض من المدرب السماح بأن يكون العمل داخل المجموعات بشكل يتسم بالعفوية والعشوائية.
٢. أن يحرص المدرب على تدوين وتسجيل كافة السلبيات والإيجابيات التي يتسم بها عمل المجموعات خلال هذا النشاط، وإن أمكن تصويرها تمهيداً لعرضها في نشاط لاحق.

مدة تنفيذ النشاط :

٣٠ دقيقة على أقصى تقدير

نماذج النشاط الثاني

الأرقام المتشابهة

الأدوات المطلوبة :

بطاقات تحمل الأرقام من (١) إلى (٤) بعدد المتدربين، بحيث تمثل بطاقات كل رقم نسبة (٢٥%) من عدد المتدربين.

آلية التنفيذ :

١. يعطي المدرب كل متدرب رقماً بحيث يكون حيز أرقام المتدربين (من ١ إلى ٤).
٢. يبدأ المدرب بتحديد مكان للمتدربين الذين يحملون الرقم (١)، ثم مكان للمتدربين الذين يحملون الرقم (٢)، ثم الرقم (٣)، ثم الرقم (٤).

الفئة المستهدفة :

(طلبة وطالبات المدارس الإعدادية والثانوية)
ملحوظة "يمكن تغيير الأرقام والنسبة وفقاً للعدد الفعلي للمتدربين"

سلة الفاكهة

الأدوات المطلوبة :

بطاقات تحمل أربعة أنواع من الفاكهة (البرتقال - الموز - الفراولة - التفاح) بعدد المتدربين، بحيث تمثل بطاقات كل نوع من أنواع الفاكهة نسبة (٢٥%) من عدد المتدربين.

آلية التنفيذ :

١. يعطي المدرب كل متدرب بطاقة لنوع فاكهة بحيث ينتمي المتدربين إلى أربعة أنواع من الفاكهة (البرتقال - الموز - الفراولة - التفاح).
٢. يبدأ المدرب بتحديد مكان للمتدربين الذين ينتمون إلى فريق (البرتقال)، ثم مكان للمتدربين الذين ينتمون إلى فريق (الموز)، ثم فريق (الفراولة)، ثم فريق (التفاح).

الفئة المستهدفة :

(طلبة وطالبات المدارس الإعدادية - المتدربين غير المتعلمين)

النشاط الثالث: (كنز المعلومات)

التعريف بالنشاط :

يعني هذا النشاط بتوعية المتدربين بأهمية البحث عن المعلومة، بحيث يكون البحث عن كافة المعلومات المعنية بمشكلة التدخين والتعاطى هو محور عمل المتدربين خارج إطار جلسات البرنامج، وذلك في إطار تنافسي، مع الوضع في الاعتبار الإطار العالمى في نوعية المعلومات المسموح تناولها خلال جلسات تدريبية من نوعية هذا البرنامج.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يبدأ المدرب النشاط ببحث المتدربين على الاستماع لقصة مشوقة بعنوان "السفر البعيد".
- يطلب المدرب من المتدربين تسجيل ملاحظاتهم عن القصة والدروس المستفادة منها.
- يقترح المدرب على المتدربين تصميم لوحة أو صندوق يمثل "كنز للمعلومات" يتولى المتدربون إثراءه على مدار الجلسات اللاحقة بحقائق علمية عن أضرار التدخين والمواد المخدرة.

تذكر:

١. ضرورة مشاركة المدرب مع المتدربين في إثراء "كنز المعلومات" بما يتناسب مع طبيعتهم والفئة العمرية التي ينتمون إليها.
٢. متابعة لوحة " كنز المعلومات" بشكل دورى، ويعمل المدرب على تشجيع المتدربين الأكثر فعالية مع اللوحة.
٣. الإستعانة بالمرجعية العلمية الخاصة بالدليل فى مراجعة المعلومات التى يشارك بها المتدربون وتلقيحها.
٤. بنهاية كل يوم تدريبى يقوم المدرب بتخصيص ٥ دقائق لمناقشة إحدى المعلومات التى أضافها المتدربون وتنظيم مسابقة بشأنها فى اليوم الأخير للتدريب.

مدة تنفيذ النشاط :

٢٠ دقيقة على أقصى تقدير

قصة (السفر البعيد)

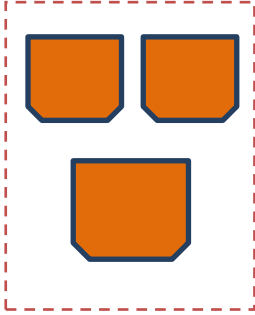
يحكى أن شيخ كبير قرر السفر إلى إحدى البلاد البعيدة بعد أن كبر أولاده ، اعتقاداً منه أنهم أصبحوا على علم ودراية بكل شئ ، وأثناء سفره جلس يستريح فرأى حماراً على مقربة منه، وسمعه يقول: متي ينصفني الزمان فأركب؟ فأنا جاهل جهل بسيط، وصاحبي جاهل جهل مركب، فاستغرب الشيخ مما قاله الحمار ، واقترب منه ليسأله عن الفارق بين الجاهل البسيط والجاهل المركب، فقال الحمار للشيخ: الجاهل البسيط من يعلم أنه جاهل، أما الجاهل المركب فهو من لا يعلم حجم جهله.

كانت تلك الكلمات التي قالها الحمار لها تأثير السحر على الشيخ الكبير، لأنه أدرك أن أولاده قد تنطبق عليهم كلمات الحمار في تعريفه للجاهل المركب، فقرر العودة وجمع أولاده، وقد أحضر صندوق كبير وبعض الصخور الكبيرة، وقام بوضع الصخور داخل الصندوق بعناية واحدة تلو الأخرى، ثم سأل أولاده: هل امتلأ الصندوق؟ فأجابوا: نعم امتلأ، فأخرج كيساً مليئاً بالحصيات الصغيرة، وسكبه داخل الصندوق حتى امتلأت الفراغات الموجودة بين الصخور، ثم سألهم: هل امتلأ الصندوق؟ فأجابوا: نعم، فأخرج كيساً آخر به رمل، وسكبه داخل الصندوق حتى امتلأت جميع الفراغات الموجودة بين الصخور والحصي، فسألهم: هل امتلأ الصندوق؟ فأجابوا: نعم، فأخرج إناء به ماء، وسكبه داخل الصندوق حتى امتلأ ، وقال لهم أن الصخور الكبيرة هي العلم وهي أساس الإنسان فتذكروا جيداً أن تضعوا الصخور الكبيرة أولاً ، وإلا فلن يمكنكم وضعها أبداً.

لوحة كنز المعلومات

الأدوات المطلوبة :

- ورق مقوى .
- أقلام وألوان مائية .
- مقص .
- مادة لاصقة .



آلية التنفيذ :

1. يطلب المدرب من المتدربين إعداد لوحة ذات جيوب تسمح باحتوائها على بطاقات كما في الشكل الموضح.
2. يتم تقسيم اللوحة إلى ثلاثة أقسام يحتوي كل منها على نوعية مختلفة من المعلومات على النحو التالي:
 - (التعريف) تعريف بعض منتجات التبغ والمواد المخدرة ومسمياته المختلفة.
 - (الأعراض) أعراض استعمال التبغ وتعاطي المواد المخدرة .
 - (المخاطر) استعمال التبغ وتعاطي المواد المخدرة.
3. يعمل المدرب على إضافة معلومة كل يوم في كل قسم من اللوحة ،ويطلب من المتدربين تناول هذه المعلومات بين بعضهم البعض.

الجلسة التدريبية الثانية

(التواصل)

النشاط الأول : (التليفون المكسور)

التعريف بالنشاط :

يهتم هذا النشاط بتوضيح أهمية مكون الاتصال والتواصل في إدارة شؤون الحياة بشكل عام، وفي التعامل مع الآخرين وفي حل المشكلات بشكل خاص، من هذا المنطلق يعمل النشاط على توضيح مكونات عملية الاتصال المتمثلة في (الرسالة - المرسل - المستقبل - قنوات الاتصال).

طريقة تنفيذ النشاط :

- يطلب المدرب مساعدة ٤ متدربين للقيام بالنشاط ويطلب منهم البقاء خارج القاعة.
- يروي المدرب على بقية الحاضرين قصة "عم حسونة"، وينبغي عليهم أن يسمعوها جيداً، كما سيتم كتابتها على الورق القلاب.
- يقوم المدرب بدعوة زملائهم الأربعة فرد تلو الآخر على حدة، ويطلب من الأول أن يستمع جيداً لقصة "عم حسونة"، لأنه مطالب بنقلها إلى المتطوع التالي.
- يدعو المدرب المتطوع الثاني ويطلب من المتطوع الأول أن ينقل له ما سمعه، ثم يقوم المتطوع الثاني بنقلها للمتطوع الثالث وهكذا إلى المتطوع الرابع.
- يقوم المتطوع الرابع بنقل ما سمعه أمام بقية المتدربين لمقارنتها بما قصه المدرب في البداية.
- يبدأ المدرب بطرح بعض الأسئلة على المتدربين :
 ١. كيف اختلفت القصة من متطوع إلى آخر؟
 ٢. ما هي الأسباب التي أدت إلى عدم وضوح الرسالة ؟
 ٣. ما هو تقييم المتدربين لعملية التواصل مع المتطوعين الأربعة ؟
 ٤. ما تعليق المتدربين على أحداث القصة ؟

مدة تنفيذ النشاط :

٢٠ دقيقة على أقصى تقدير

نموذج النشاط الأول

(التليفون المكسور)

حكاية "عم حسونة"

في الثالثة من فجر يوم الثلاثاء الموافق ٢٥/١١/٢٠١١ قام عم حسونة سائق عربة النقل بتجهيز نفسه للقيام برحلته الجديدة التي تبدأ من مدينة أسوان إلى مدينة الإسكندرية ، ينقل خلالها بعض منتجات مدينة أسوان إلى هناك، إلا أنه عملاً بنصيحة أحد أصدقاءه وتتاول عقار "الترامادول" ظناً منه أنه يعطيه القدرة على السفر لفترة طويلة بدون تعب، وما أن بدأ رحلته حتى ظهرت أمامه سيارة حمراء اللون متوقفة، فلم يستطع التعامل مع الموقف بشكل سليم في التوقيت المناسب بسبب تأثر جهازه العصبي من تأثير المخدر، فأدى ذلك إلى اصطدامه بالسيارة بشكل مروع أودى بحياته وحياة كل من كان على متن السيارة الحمراء.

النشاط الثاني : (الشكل الهندسي)

التعريف بالنشاط :

يعزز هذا النشاط من قيمة التواصل غير اللفظي، كما أنه يبرز أهمية تحقيق التكامل بين الاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي، لما له من تأثير بالغ على درجة استيعاب الرسالة.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يطلب المدرب مساعدة متطوع من المتدربين لتنفيذ النشاط.
- يرسم المدرب الشكل الهندسي رقم (١) الخاص بالنشاط على ورقة قلاب ويخفيه عن المتدربين.
- يطلب المدرب من المتطوع أن يصف لزملائه المتدربين تفاصيل الشكل الهندسي من خلال الكلمات فقط دون استخدام أي إشارات أو إحياءات غير لفظية.
- يمنح المدرب المتدربين (٥) دقائق للإنتهاء من الرسم.
- يبدأ المدرب في استبيان رسومات المتدربين ومقارنتها بالرسم الأصلي.
- يعطي المدرب المتطوع فرصة أن يصف لزملائه المتدربين تفاصيل الشكل الهندسي رقم (٢) من خلال الكلمات وبالاستعانة أيضاً بالإشارات والإحياءات غير اللفظية.
- يمنح المدرب المتدربين (٥) دقائق للإنتهاء من الرسم.
- يبدأ المدرب في استبيان رسومات المتدربين ومقارنتها بالرسم الأصلي.
- يقوم المدرب بمقارنة الرسومات في الحالتين (الأولى بدون تواصل غير لفظي)، و(الثانية تواصل لفظي وغير لفظي معاً).
- يفتح المدرب نقاش مع المتدربين حول الأسباب التي أدت إلى إختلاف النتائج في الحالتين، ويوضح أهمية التواصل غير لفظي وكذلك أهمية التكامل بين التواصل اللفظي .

مدة تنفيذ النشاط :

١٥ دقيقة على أقصى تقدير

النشاط الثاني (الشكل الهندسي)

شكل (١)



شكل (٢)



الجلسة التدريبية الثالثة

(العمل الجماعي)

النشاط الأول : (ما وراء الشكل)

التعريف بالنشاط :

يهتم هذا النشاط بتوضيح الفارق بين نتائج العمل الجماعي ونتائج العمل الفردي ، وكيف يتسم العمل الجماعي بعدة قواعد لا بد من الالتزام بها.

طريقة تنفيذ النشاط :

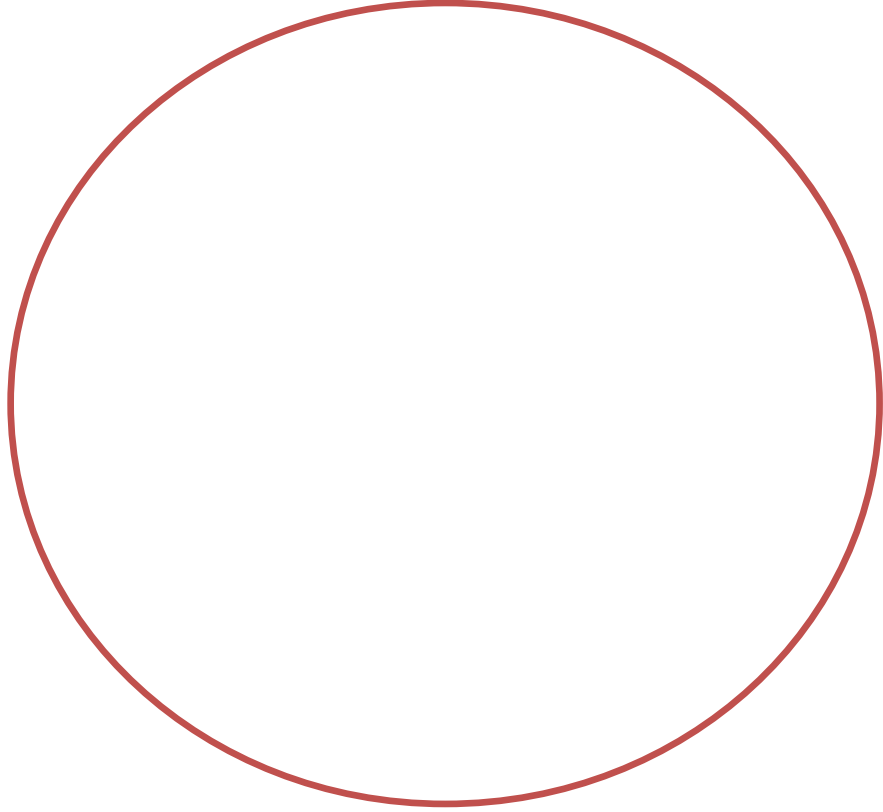
- يقوم المدرب باختيار متطوع للمساعدة في تنفيذ التدريب.
- يجهز المدرب الشكل مرسوم على ورقة قلاب غير مرئية للمتدربين وكذلك مرسوم على ورقة صغيرة .
- يكشف المدرب الشكل للمتطوع ويطلب منه تحديد هوية الشكل من خلال أعمال خياله.
- يطلب المدرب من المتطوع الخروج خارج القاعة.
- يكشف المدرب الشكل للمتدربين ويطلب منهم تحديد هوية الشكل من خلال أعمال خيالهم.
- يطلب المدرب من المتطوع الدخول مرة أخرى للقاعة لمقارنة نتائجه مع نتيجة المجموعة.
- يفتح المدرب مناقشة حول تباين النتائج بين رؤية المتدرب وحده ورؤية المجموعة.
- ثم يذكر المدرب المجموعة بحالة العشوائية التي كانوا عليها عندما وضعوا قواعد البرنامج.

مدة تنفيذ النشاط :

٢٠ دقيقة على أقصى تقدير

نموذج النشاط الأول

(ما وراء الشكل)



النشاط الثانى : (قواعد العمل الجماعى)

التعريف بالنشاط :

يعنى النشاط برفع وعي المتدربين بكيفية إدارة النقاش والعمل داخل المجموعة، وتعريفهم بالأدوار التي لابد من توافرها داخل المجموعة حتى يستقيم عملها (القائد - الميسر - المسجل)، وذلك من خلال حوار نشط بين المتدربين بعضهم البعض.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يقسم المدرب المتدربين إلى (٤) أو (٥) مجموعات بحيث لا يزيد عدد المجموعات عن (٦) أفراد.
- يطلب المدرب من المتدربين تحديد هوية كل مجموعة، وذلك من خلال (إطلاق اسم وشعار لها).
- يخصص المدرب وقتاً زمنياً لمجموعات المتدربين بهدف التشاور لوضع قواعد وصفات اختيار كل من: (القائد - الميسر - المسجل) ، وكذلك وضع قواعد إدارة الحوار داخل المجموعة.

مدة تنفيذ النشاط :

١٥ دقيقة على أقصى تقدير

النشاط الثالث : (من القائد ؟)

التعريف بالنشاط :

يعني النشاط برفع وعى المتدربين بألية التعرف على القيادة الطبيعية (شخصية القائد) داخل المجموعة، وتحديد الدور المنوط بالقائد القيام به داخل المجموعة، وذلك من خلال تدريب يتسم بروح المرح والدعابة.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يطلب المدرب من المتدربين البقاء داخل مجموعاتهم القديمة ، والقيام باختيار متطوع من كل مجموعة يطلب منهم البقاء خارج قاعة التدريب.
- تقوم كل مجموعة باختيار قائد لها.
- يطلب المدرب من كل قائد مجموعة أن يقوم بأداء حركات بسيطة تتبعها مجموعته من بعده مثل: (أن يصفق مثلاً فتصفق مجموعته - أو القرع بالقدمين في الأرض فنتبعه مجموعته).
- يستدعي المدرب المتطوعين المتواجدين خارج القاعة، ويطلب منهم محاولة معرفة القائد من خلال ملاحظة أداء مجموعاتهم.

مدة تنفيذ النشاط :

١٥ دقيقة على أقصى تقدير

النشاط الرابع : (حركة المجموعات على المسرح)

التعريف بالنشاط :

يعني النشاط برفع وعي المتدربين بأهمية دور القائد في إدارة عناصر المجموعة ، وإزالة العوائق التي تقف أمام المجموعة في سبيل تحقيقها لأهدافها ، كذلك يهتم النشاط بتوضيح تأثير القيادة على نتائج عمل المجموعة.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يطلب المدرب (٧) متطوعين للمساعدة في تنفيذ النشاط، بحيث يقوم أحدهم بحساب توقيت تنفيذ النشاط على ساعة الإيقاف.
- يرسم المدرب على الورق القلاب الوقفة الموضحة بالرسم رقم (١)، ثم يطلب من فريق المتطوعين أن ينفذوا الوقفة عند سماع إشارة البداية.
- يطلب المدرب من المتطوع المسئول عن حساب الوقت أن يحدد الوقت الذي يستغرقه الفريق حتى يقف بشكل سليم، ثم يقوم بتدوينه.
- يعطى المدرب للمتطوعين دقيقتين للتشاور، واختيار قائد يقوم بعملية تنظيم الوقفة القادمة.
- يرسم المدرب على الورق القلاب الوقفة الموضحة بالرسم رقم (٢)، ويطلب من فريق المتطوعين أن ينفذوا الوقفة عند سماع إشارة البداية.
- يتم حساب الوقت الذي استغرقه الفريق وتدوينه.
- يعرض المدرب على المتدربين المدد الزمنية التي استغرقها الفريق في كل وقفة.
- يسأل المدرب المتدربين بعض الأسئلة التي تساعد على استنتاج أهداف الجلسة:
 ١. ماذا تلاحظون على هذه الفترات الزمنية؟
 ٢. لماذا تقل الفترات الزمنية؟
 ٣. ما أهمية التشاور وتبادل الآراء؟
 ٤. لماذا استغرق النشاط وقتاً أقل عندما تم اختيار قائداً للمجموعة؟
 ٥. ما هي صفات القائد؟

مدة تنفيذ النشاط :

١٥ دقيقة على أقصى تقدير

نموذج النشاط الرابع

(حركة المجموعات على المسرح)



النشاط الخامس : (المجموعة المفقودة)

التعريف بالنشاط :

يهدف النشاط إلى بناء قدرات المتدربين على آليات العمل الجماعي من خلال التعرض لأبرز مشكلات العمل داخل المجموعة المتمثلة في (اختلاف الرأي - حب الظهور - عشوائية الأداء).

طريقة تنفيذ النشاط :

- يطلب المدرب من المتدربين تقسيم أنفسهم إلى مجموعات.
- يتأكد المدرب من أن كل مجموعة قامت بتحديد:
 - قائد للمجموعة.
 - ميسر للمجموعة.
 - مسجل للمجموعة.
- يطلب المدرب من المتدربين الإطلاع على نموذج المجموعة المفقودة بكراسة الأنشطة والتطبيقات.
- يمنح المدرب (١٥ دقيقة) للعمل داخل المجموعات وحل المشكلة.
- يعطي المدرب الفرصة لكل مجموعة لعرض ما توصلت إليه من حلول.
- في أعقاب عرض المجموعات يدير المدرب نقاشاً حول أداء المجموعات في العمل الجماعي من خلال الأسئلة التالية:
 ١. كيف كان العمل داخل المجموعات ؟
 ٢. ما هي آلية اختيار قيادات العمل داخل المجموعة ؟
 ٣. ما هو تقييمكم لعملية التواصل بين أفراد المجموعة ؟

مدة تنفيذ النشاط :

٣٥ دقيقة على أقصى تقدير

نموذج النشاط الخامس

(المجموعة المفقودة)

شارك عدد من أفراد الكشافة في برنامج تدريبي ببورسعيد، وبانتهاء البرنامج توجهت مجموعة الوادى الجديد لركوب الأتوبيس الخاص بهم المتجه إلى مدينة الخارجة، وقام السائق باستئذان المجموعة لاصطحاب أحد الأصدقاء الذين تعرف عليهم فى بورسعيد للسفر معهم إلى مدينة الخارجة، وفى طريق العودة نامت المجموعة فيما عدا السائق وصديقه حيث بدءا فى تدخين البانجو.

سلك السائق أحد الطرق غير الممهدة، وتصادف أن استيقظ أحد أفراد المجموعة ليكتشف أنهم فقدوا الاتجاهات، مما جعل الركاب يستيقظون وينفعلون فى ظل حالة من اللامبالاة من السائق وصديقه، واندفع السائق بسرعة فى حالة من عدم السيطرة على السيارة إلى أحد الوديان الرملية واصطدم بصخرة كبيرة مما أدى إلى انقلاب السيارة ، وقد توفى سائق السيارة وصديقه فى الحادث.

الساعة الآن العاشرة والنصف من صباح يوم فى منتصف شهر أغسطس، وقد نجا كل ركاب الأتوبيس ولم يصب أى منهم بجراح، إلا أن الحادث أتى على بقية الأتوبيس. وكانت آخر لوحة إرشادية على الطريق قبل نومهم تشير إلى أن الواحات البحرية على بعد ١٠٠ كم، ودرجة الحرارة ٤٥.

حاول أنت ومجموعتك اختيار أهم الأشياء التى ترون أنها مفيدة فى هذا الموقف، وأن تقرر المجموعة هل ستبقى أم تأخذ قراراً بالتحرك؟

الجلسة التدريبية الرابعة

(حل المشكلات)

النشاط الأول : (مشكلة وحلها)

شرح النشاط :

يهدف النشاط إلى بناء قدرات المتدربين فيما يخص آليات التعامل مع المشكلات الشخصية من خلال نمط العمل الجماعي، ومن خلال نموذج يوضح الخطوات الموضوعية لاتخاذ القرار وتعلم التفكير الخلاق.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يطلب المدرب من المتدربين تقسيم أنفسهم إلى مجموعات.
- تقوم كل مجموعة بالعمل على وضع ترتيب سليم لمراحل حل المشكلة.
- يطلب المدرب من كل مجموعة عرض تصورها أمام باقى المجموعات.
- يقوم المدرب فى النهاية بعرض الترتيب السليم لمراحل حل المشكلة وشرح آليات التعامل مع كل مرحلة.
- يطلب المدرب من كل مجموعة البدء بالتطبيق العملي لنموذج حل المشكلات فى كيفية التعامل مع إحدى المشكلات المطروحة.
- يمنح المدرب كل مجموعة فرصة لعرض رؤيتها فى حل المشكلة الخاصة بها.
- يفتح المدرب نقاشاً يتضمن البنود التالية:
 ١. هل دراسة مراحل حل المشكلة أحدثت تغييراً فى أداء المجموعات؟
 ٢. ما أكثر مراحل حل المشكلة أهمية؟

مدة تنفيذ النشاط :

٢٠ دقيقة على أقصى تقدير

نموذج النشاط الأول

(مشكلة وحلها)

المدخل الحديث لتحليل المشكلة :

- | | | |
|-------------------|---|--|
| المرحلة الأولى | : | التعرف على المشكلة وتحديد أبعادها . |
| المرحلة الثانية : | : | التعرف على المسببات الحقيقية للمشكلة . |
| المرحلة الثالثة : | : | التعرف على البدائل المختلفة للعلاج . |
| المرحلة الرابعة : | : | تحليل كل بديل والتعرف على الجوانب الإيجابية والسلبية فيه . |
| المرحلة الخامسة : | : | اتخاذ القرار بالبديل المناسب . |
| المرحلة السادسة : | : | تقييم القرار . |

نماذج لمشكلات شخصية :

١. تعيش هند في جو ملوث بالدخان في معظم الأوقات، حيث يدخن والدها بشراهة، وهي تعرف أضرار التدخين السلبي، ولا تريد أن تتأثر بالجو المحيط ، فكيف تتصرف؟
٢. وقعت علة سجائر في يد أحمد، وهو شخص فضولي، ويحب أن يجرب كل ما هو جديد، لذا يريد أن يتناول السجارة ويريد أيضا من أصدقائه أن يشاركوه في ذلك، لذا يطلب من خالد صديقه مجارته في الفكرة، فماذا يفعل خالد؟
٣. يواجه سامي مشكلة كبيرة، وهي أنه واقع تحت تأثير ضغط أصدقائه في الشلة للإقدام على تجربة تدخين سجارة حشيش، ويخشى إن لم يجاريهم أن ينصرفوا عن مصاحبته، فما حل هذه المشكلة؟

الجلسة التدريبية الخامسة

(العلاقات الأسرية)

النشاط الأول : (أنماط وشخصيات)

التعريف بالنشاط :

يهدف النشاط إلى تحديد أبرز الأنماط الشخصية لأفراد الأسرة، وكذلك توضيح أبرز التغيرات النفسية التي تطرأ على شخصية المراهقين في التعاملات الأسرية والمشكلات الناجمة عن ذلك.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يطلب المدرب من المتدربين تقسيم أنفسهم إلى مجموعات.
- يقوم المدرب بعرض أنماط الشخصية (الحنون - العصبى - المتكيف - الراشد - المتمرد).
- تقوم كل مجموعة عمل بتحديد أنماط شخصية كل فرد من أفراد الأسرة (الأب - الأم - الأبناء).
- يطلب المدرب من كل مجموعة تحديد المشكلات التي قد تنجم عن التفاعلات الأسرية.

مدة تنفيذ النشاط :

٢٥ دقيقة على أقصى تقدير

نموذج النشاط الأول

(أنماط وشخصيات) الوالد والراشد والطفل

• الوالدين (الأب- الأم)

(١) الوالد القاسي (الناقد - الصارم).

(٢) الوالد الزراعي (الحنون).

يوجد وظيفة مزدوجة لحالة الوالد الناقد/ القاسي أو الحنون:

١- نمط شخصية الوالد القاسي (الناقد):

- توجيه كل أفراد الأسرة.
- عدم تقبل فكرة الحوار مع الأبناء داخل الأسرة .
- يمتلك الحقيقة المطلقة في كافة القضايا .

٢- وظيفة الوالد الحنون :

- غير عابئ طوال الوقت بالمخاطر التي تحيط بالأبناء .
- مفرط في التدليل .
- لا يمتلك أي قدرة على تصويب مسار حياة الأبناء .

• الطفل :

(١) الطفل المتكيف.

(٢) الطفل المتمرد.

١- وظيفة الطفل المتكيف: يتواءم مع القواعد وأنماط السلوك ورغبات حالة "أنا الوالد" داخل الذات أو أمام الآخرين.

٢- وظيفة الطفل المتمرد: الاستجابة لنفسه فقط وطبقا لحاجاته دون اعتبار لقواعد الوالد .

نلاحظ في (النموذج ١) أن الحالة الوالدية القاسية والحالة الطفولية المتمردة تفتقد القدرة على إدارة الحوار مع بقية الأطراف، وكذلك نجد أن كل من الحالة الوالدية الحنون والحالة الطفولية المتكيفة تفتقد القدرة على التأثير في بقية الأطراف ويمثلا أطراف تابعة في عملية التواصل داخل الأسرة.

وهذا النموذج من العلاقات الأسرية الذي يغلب عليه حالة من عدم الانسجام التي عادة ما تدفع الأبناء إلى البحث عن ذاتهم خارج الأسرة ، الأمر الذي يجعل منهم فريسة سهلة لأصدقاء السوء.

(نموذج ١)



• الراشد :

حال الراشد: هي حال يتسم بها طرفي العلاقات الأسرية الآباء والأبناء ويكون مكون الحوار محرك أساسى فى إدارة الأسرة ، ذلك الحوار المبني على حساب الاحتمالات واتخاذ القرارات الملائمة في ضوء البيانات الناتجة من أطراف الأسرة المختلفة (الوالد والطفل والبيئة) .

ويظهر ذلك بوضوح في النموذج الثانى ، حيث أننا نلاحظ حجم التواصل بين أفراد الأسرة الذى يعمل على إحداث حالة من التجانس داخل نسيج الأسرة ، الأمر الذى يجعل من الأسرة حائط صد منيع يحمى الأبناء من الانخراط في مشاكل مجتمعية مثل التدخين وتعاطي المواد المخدرة ، كما أن مكون التواصل الحقيقى بين أفراد الأسرة يجعل من عملية بناء شخصية الأبناء عملية تلقائية تتم فى إطار سليم وبيئة متزنة.



(نموذج ٢)

النشاط الثاني : (لعب أدوار)

يهدف النشاط إلى :

١. معايشة للمشكلات الأسرية.

التعريف بالنشاط :

يهدف النشاط إلى توضيح أنماط التفاعلات الأسرية وما ينجم عن هذه التفاعلات من مشكلات قد تدفع إلى وقوع بعض أفراد الأسرة في خطر التدخين والمخدرات.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يطلب المدرب (٣) متطوعين للمساعدة في تنفيذ "لعب الأدوار".
- يبدأ المدرب بتوضيح الخطوات الواجب اتباعها للعب الأدوار (انظر قواعد أداء "لعب الأدوار" في نماذج النشاط الثاني).
- يطلب المدرب من المتطوعين الثلاثة اختيار أنماط أسرية محددة وتخيل تفاعل أسرى بينهم وتضمينه لسيكو دراما.
- يطلب المدرب من المتدربين ملاحظة انفعالات كل طرف، وتأثير هذه الإنفعالات على تطور المشكلة.
- بعد إنتهاء المشهد يبدأ المدرب في التعليق على ما حدث ويدير نقاشاً حول ما جرى مع المتدربين.
- من خلال المناقشات يبدأ المدرب في توضيح أنماط التفاعلات الأسرية وتأثيره على طبيعة سلوكيات الأفراد داخل الأسرة ، وكذلك على انخراط أحد أفرادها في مشكلة التدخين والمخدرات.

مدة تنفيذ النشاط :

٢٥ دقيقة على أقصى تقدير

نموذج النشاط الثاني

قواعد إدارة نشاط (لعبة الأدوار)

١- التعريف بالتقنية ووضع القواعد:

من الضروري التوافق على بعض القواعد الأساسية للعمل معاً بطريقة منظمة، قد تساعد كتابة القواعد على الورق القلاب أو على ملصق لإبقائها حاضرة في ذهن.

أمثلة عن القواعد للجمهور:

١. الجلوس بهدوء.
٢. مراقبة أداء لاعبي الأدوار.
٣. تفادي تشنيت انتباههم بالضحك أو غيره.
٤. مساعدة لاعبي الأدوار إذا طلبوا ذلك.

أمثلة عن القواعد للاعبين الأدوار:

١. التركيز على التمثيل.
٢. تفادي تشنيت انتباه الممثل من قبل الجمهور.
٣. الامتناع عن المجادلة.

٢- التفكير في حلول مختلفة:

تختلف المقاربات لمعالجة الموضوع ، وتعد طريقة العصف الذهني مفيدة في هذه المرحلة (أي جمع الأفكار مهما كانت غريبة أو جنونية وصولاً إلي طيف من أفكار مختلفة ومبتكرة قدر الإمكان).

٣- توزيع الأدوار بمنطقية على الجمهور:

يطلب من المتدربين الآخرين مراقبة لعبة الأدوار، ويمكن تسليط الضوء على نواح مختلفة من السلوك مثل: (النظر في العينين ، الحركة ، الموقف ، نبرة الصوت) ، التذكير بقواعد الجمهور (مثلاً الامتناع عن الضحك).

٤. أداء لعبة الأدوار وتقييمها:

بعد الجولة الأولى من العمل يصف لاعبو الأدوار شعورهم أثناء التجربة، ويمكن أن يساعد المدرب في هذه الخطوة كأن يطرح السؤال التالي (كيف شعرت حين وصفك بكذا؟) وفي الأثناء يعلق الجمهور علي الدور.

٥. قواعد مهمة في إعطاء المردود (إرجاع الأثر):

المردود يجب أن:

١. يكون ايجابياً وبناءً (مثلاً: "يستحسن أن ترفع صوتك" بدلاً من أن تقول "لا أسمع أبداً ما تقوله").
٢. يكون وصفيًا لا تحليلياً أو تقييمياً.
٣. يركز علي السلوك العملي والملاحظ دون التوقف عند الانطباعات أو عند شخصية الممثل.

الجلسة التدريبية السادسة

(ضغط الأقران)

النشاط الأول : (لعب أدوار)

التعريف بالنشاط :

يهدف هذا النشاط إلى تحديد أبرز الأنماط السلبية لتأثير الأقران، والحث على خلق نموذج إيجابي لضغط الأقران.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يطلب المدرب من المتدربين (٤) متطوعين للعب الأدوار.
- يقوم المتطوعون باختيار نموذج لضغط الأقران السلبي فيما يتعلق بمشكلة التدخين والمخدرات، وكذلك العمل على خلق نموذج إيجابي لضغط الأقران يقاوم الجانب السلبي. (يمكن للمدرب أن يساعدهم في ذلك مسترشداً بالمثال الموضح بنموذج التدريب).
- يطلب المدرب من المتدربين ملاحظة انفعالات كل طرف وتأثير هذه الانفعالات على تطور المشكلة.
- بعد إنتهاء المشهد يبدأ المدرب في التعليق على ما حدث ، ويدير نقاشاً حول ما جرى مع المتدربين.
- يوضح المدرب أهمية التعامل بفاعلية مع الأقران سواء في حالة الضغط منهم أو التأثير عليهم.

مدة تنفيذ النشاط :

٢٥ دقيقة على أقصى تقدير

نموذج النشاط الأول

(لعب أدوار)

مثال:

"أحمد" طالب في السنة الأولى من المرحلة الثانوية وتعثر في امتحانات الفصل الدراسي الأول، الأمر الذي أدى إلى حدوث مشكلات داخل أسرته، وفقد الثقة فيه من قبل والده، مما دفعه إلى محاولة التواصل مع أصدقائه، فوجد "حاتم" و"عمر" ينصحاها بأن ينسى همومه ويتفرغ لإسعاد نفسه ويجرب سيجارة الحشيش، ولكن "أحمد" وقع في حيرة نظراً لرفض صديقه الآخر "أيمن" مسلك كل من "حاتم" و"عمر".

وضح من خلال لعب الأدوار كيف يتصرف كل طرف.

اقتراح يمكن تنفيذه بعد الإنتهاء من لعب الأدوار:

- يقوم المدرب بطرح المداخل (التي لم يتم تناولها) التي يعتمد عليها كل من "حاتم" و"عمر" (ضغط الأقران السلبي) في إقناع "أحمد" في الانخراط في تعاطي المواد المخدرة.
- يطلب المدرب من المتدربين القيام بدعم موقف "أيمن" (ضغط الأقران الإيجابي) في إيجاد أساليب مختلفة يستطيع من خلالها تجنب صديقه "أحمد" خطر تعاطي المخدرات.

النشاط الثاني : (أنا حازم)

التعريف بالنشاط :

يهدف النشاط إلى تحفيز المتدربين على التعامل بحزم في المواقف والظروف المحتملة في المستقبل وخاصة فيما يخص عرض تجريب تعاطي المواد المخدرة، وتعلم آلية الدفاع عن الحقوق واحترام حقوق الآخرين وآرائهم.

طريقة تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المتدربين أن يدونوا بعض المواقف التي تطلبت منهم حسم موقفهم تجاهها.
- ويبدأ المدرب في طرح بعض هذه المواقف للنقاش.
- يعمل المدرب على تقسيم المتدربين إلى مجموعات.
- ويطلب من المجموعات تحديد أبرز عبارات الحسم والرفض في مواقف ضغط الأقران (ويمكن الإستعانة بنموذج لأمثلة على عبارات رفض المخدرات).
- يتيح المدرب فرصة للمجموعات لتتناول عبارات الحسم والرفض الخاصة بهم.
- يدير المدرب نقاشاً حول آليات التعامل مع مثل هذه المواقف.

مدة تنفيذ النشاط:

٢٠ دقيقة على أقصى تقدير

□ نموذج النشاط الثاني

(أنا حازم)

قد يسمع الشاب من المحيطين به من أصدقائه وزملائه في المدرسة/ الجامعة / النادي عن شعورهم بالنشوة والسعادة المؤقتة التي تسببها المخدرات، أو قد يعرضها أحدهم ويدعوه إلى تجربتها ويقول له: "أنت مش راجل ولا إيه؟"، فيشعر بالحرج إن رفض تناولها، من الضروري هنا ألا يشعر الشاب بأنه في حاجة للدفاع عن نفسه أو تبرير موقفه لرفض تناول ما يقدم له. فهو يمتلك حرية آرائه. ولكي يثبت على موقفه وتظهر قوة حجته، لابد أن يفكر في الأسباب التي تدعم رفضه ويحددها لنفسه.

فيمكنه أن يقول: " لا أريد أن أتعاطى/ أجرب المخدرات بسبب... " :

- رغبتى فى أن أظل مسيطراً على جسمى وعقلى وأن أحافظ على صحتى وإدراكى.
- أن عقلى سليم ولا أحتاج إلى المخدرات لمساعدتى على التركيز كما تعتقدون.
- عدم رغبتى فى إهدار مالي، فنكلفتها تفوق المتعة الزائفة التى سأحصل عليها (وحتى وإن كانت مجاناً الآن فإنها سوف تكون بكلفة مادية باهظة فى وقت لاحق).
- خوفى من الوصول إلى مرحلة الإدمان التى تبدأ بالتجريب ثم التعاطى.
- أمتلك موهبة فنية / رياضية ... إلخ، وأريد الحفاظ على تفوقى فيها.
- لا أعتقد أنني سأبدو أكثر رجولة لمجرد تعاطى المخدرات، وأنا لا أؤمن بأن تعاطى المخدرات هو أحد وسائل إثبات الذات فلا أحتاج إلى ذلك لأننى أثق فى نفسى.
- أننى قادر على الاستمتاع بحياتى على أرض الواقع دون اللجوء للتعاطى وعالم وهمى زائف.
- معرفتى ببعض الأشخاص الذين يعانون من مشاكل عضوية ونفسية بسبب المخدرات.
- رغبتى فى تفادى وقوع الحوادث أو أن أتورط فى جريمة تضيع مستقبلى.
- قد يكون السبب " أنا فقط لا أريد، وهذا يكفي"، فأنا أمتلك حق الرفض خاصة فى مثل هذه المواقف، وهو حق لا يستدعى تبريره بأية أسباب.

□ الجلسة التدريبية السابعة

(التعبير عن الذات)

النشاط الأول : (من أنا ؟)

التعريف بالنشاط :

يهدف النشاط إلى تحفيز المتدربين على التعبير عن ذاتهم، والعمل على اكتشاف نقاط القوة والضعف في الشخصية، حتى تسهل عملية التواصل مع الآخرين مستندة إلى معرفة عميقة لذاته تمكنه من التواصل بشكل فعال مع باقى الدوائر المحيطة به.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يطلب المدرب من المتدربين إعادة ترتيب جلستهم بحيث تصبح بشكل دائرى لخلق مناخ من الألفة والود بينهم.
- يبدأ المدرب بتوضيح القواعد التي تنظم هذا النشاط، وهي:
 ١. تجنب التعليق على عرض أى متدرب.
 ٢. غير مسموح تداول أى معلومات خارج الجلسة.
 ٣. احترام وجهات نظر الآخرين.
- يوضح المدرب أن هذه الجلسة معنية بأن يتعرف كل فرد على ذاته، وأن يحاول الحديث عن شخصيته.
- يحدد المدرب أبرز النقاط التي سوف تدور حولها الجلسة، وهي:
 ١. وصف الشخصية (عقلياً - عاطفياً).
 ٢. نقاط القوة التي تمتلكها.
 ٣. نقاط الضعف التي تتصف بها.
 ٤. ما هي الصورة المكونة عنك لدى المحيطين بك؟
- يدير المدرب الجلسة من خلال تخيير المتدربين أى منهم يبدأ بالحوار عن شخصيته.
- على المدرب أن يراعى قدرات المتدربين من حيث توجيه الأسئلة ومساعدة الذين يشعرون منهم بالحرج عند الحديث.
- يحاول المدرب الحرص على جعل الجو العام للجلسة هادئ وغير صاخب حتى تحقق الجلسة أهدافها بشكل سليم.

مدة تنفيذ النشاط :

٣٠ دقيقة على أقصى تقدير

الجلسة التدريبية الثامنة

(التعبير عن المشاعر)

النشاط الأول : (أزمة مشاعر)

التعريف بالنشاط :

يهدف هذا النشاط إلى التأكيد على أهمية التعبير عن المشاعر بطريقة هادئة وبالتوقيت المناسب للشخص الملائم، سواء كانت تلك المشاعر تحمل طابع إيجابي أو سلبي، والتأكيد على الأزمات التي تحدث جراء عدم التعبير عن مخزون المشاعر داخل الفرد، وتأثير تلك الأزمات على ثقة الفرد في نفسه.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يطلب المدرب مساعدة متطوع لتنفيذ النشاط.
- يوضح المدرب للمتطوع قواعد لعبة بالون المشاعر.
- يطلب المدرب من بقية المتدربين ملاحظة أداء زميلهم وتدوين ملاحظتهم دون الإفصاح عنها.
- في نهاية النشاط يطلب المدرب من المتدربين مناقشة ما جرى في اللعبة ومحاولة ربطه بالواقع وبموضوع الجلسة بحيث تكون مرادفات اللعبة في الواقع كالتالي:

الواقع	اللعبة
الشخص	المتطوع
حزمة المشاعر الإنسانية	البالون
جودة الحياة • إن كانت جيدة فتمثل: السعادة والثقة بالنفس • إن كانت سيئة فتمثل: الإحباط وفقدان الثقة بالنفس	طريقة سير المتطوع
طريقة التعبير عن المشاعر • إن كانت هادئة فتمثل: الشكل الإيجابي المتزن الذي لا يسبب أذى الآخرين بل تعاطفهم معه ويحقق السلام الداخلي. • إن كانت صاخبة فتمثل: الشكل السلبي وتجلب سخط الآخرين مما يفقده دعم المحيطين به فتزداد المشكلة تعقيداً.	طريقة التخلص من البالونة

- يوضح المدرب في نهاية الجلسة ضرورة التعبير عن المشاعر بطريقة ملائمة للشخص المناسب حتى لا تتحول عملية التعبير عن المشاعر إلى مشكلة.

مدة تنفيذ النشاط :

٢٥ دقيقة على أقصى تقدير

نموذج النشاط الأول

(أزمة مشاعر)

الأدوات المطلوبة :

- بالون متوسط الحجم

آلية التنفيذ :

- يقوم المتطوع بملء البالون بالهواء بحيث يكون متوسط الحجم.
- يطلب المدرب من المتطوع أن يقف في طرف قاعة التدريب.
- يقوم المتطوع في البداية بالتحرك إلى الطرف الآخر من القاعة ممسكاً بالون بين قدميه.
- يعود المتطوع مرة أخرى ويضع البالون بين قدميه ويتحرك محاولاً الوصول إلى نفس النقطة السابقة.

**يطلب المدرب من المتطوع أن يتخلص من البالون بالطريقة التي تحلوه ، ثم يتم تقييم طريقة
تخلسه من البالون .**

النشاط الثاني : (شعورك في رسمك)

التعريف بالنشاط :

يوضح النشاط أن المشاعر متغيرة من وقت إلى آخر وفقاً لطبيعة الظروف المحيطة بالشخص، وأنه من الممكن أن يمتلك أكثر من شعور في آن واحد.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يطلب المدرب من المتدربين الاطلاع على قائمة المشاعر في كراسة التطبيقات.
- يقوم المتدربون باختيار المشاعر التي تعبر عنهم في هذا اليوم.
- يطلب المدرب من كل متدرب التعبير عن مشاعره على هيئة رسمة بسيطة على ورقة القلب أمام بقية المجموعة.
- يتيح المدرب الفرصة للمتدربين للتعبير عن مشاعرهم أمام زملائهم إن طلبوا ذلك.

مدة تنفيذ النشاط :

٢٠ دقيقة على أقصى تقدير

الجلسة التدريبية التاسعة

(التدخين وتعاطي المواد المخدرة)

النشاط الأول : (مسابقة : ماذا تعرف ؟)

التعريف بالنشاط :

يهدف هذا النشاط إلى التركيز على الجانب المعلوماتي الخاص بمشكلة التدخين والمخدرات من خلال استثمار نشاط كنز المعلومات الممتد على مدار الجلسات السابقة.

طريقة تنفيذ النشاط :

- اعتماداً على ما تم تداوله من خلال كنز المعلومات يقوم المدرب مسبقاً بإعداد مجموعة من الكروت التي تحتوى على أسئلة تتناول الحقائق العلمية عن أخطار التدخين والمخدرات.
- يضع المدرب كافة البطاقات في صندوق مفتوح.
- يتم تقسيم المتدربين إلى مجموعتين لتنظيم مسابقة معلومات بينهما.
- يطلب المدرب من كل مجموعة أن تختار إحدى بطاقات الصندوق، وتطرح ما فى البطاقة على المجموعة الثانية.
- بعد الإجابة عن الأسئلة قد يحتاج المدرب لمناقشة إحدى المعلومات المتداولة مسترشداً بالمرجعية العلمية الخاصة بكل سؤال .

النشاط الثاني : (الثقافة السوداء)

التعريف بالنشاط :

يعنى هذا النشاط بتوضيح خطورة حزمة من الشائعات التي تغلف مشكلة التدخين وتعاطي المواد المخدرة، وتوضيح الدور الذى تلعبه هذه الشائعات فى انتشار هذه المشكلة بين فئات المجتمع المختلفة، كما يهدف النشاط إلى رفع وعي المتدربين بكيفية الرد العلمى على هذه الشائعات.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يطلب المدرب من المتدربين الإطلاع على نموذج هذا النشاط بكراسة الأنشطة والتطبيقات واستيعاب المعلومات الواردة به جيداً.
- يطرح المدرب على المتدربين عدداً من الأسئلة التى تتعلق بالشائعات المنتشرة عن التدخين والمخدرات ، ويتطرق أثناء الإجابة عنها إلى المفهوم العلمى الصحيح بشأنها.
- بعد الإنتهاء من الإجابة على الأسئلة يتم تقسيم المتدربين إلى عدة مجموعات.
- يطلب المدرب من كل مجموعة اختيار شائعة وتحليلها ومحاولة الرد عليها بما يتناسب مع الفئة المستهدفة بالشائعة.
- تقوم كل مجموعة بعرض ما توصلت إليه من طرق مختلفة للتعامل مع هذه الشائعات.
- يدير المدرب نقاشاً مفتوحاً حول أبرز النقاط التى تناولها عرض المجموعات ، ومن خلال هذا النقاش يوجه المدرب المتدربين إلى الرد العلمى السليم على الشائعات محل النقاش.



أسئلة مقترحة بشأن الشائعات المنتشرة عن التدخين والمخدرات

س ١: هل يزيد الترامادول من القدرة على التركيز ؟

أ. نعم
ب. لا

وهو المفهوم الذي ينتشر بين طلاب المرحلة الثانوية والجامعية خاصة في فترة الامتحانات، لكن الحقيقة أن تعاطى العقاقير النفسية لا يساعد أبداً على التركيز والتحصيل الدراسي. فبالرغم من أنها قد تزيد من قدرة الفرد على السهر وإتاحة مساحة زمنية له لاستذكار دروسه، لكن سرعان ما ينهار الجهاز العصبي لهذا الشخص، ويفقد قدرته على استرجاع المعلومات بشكل طبيعي، ويترتب على ذلك حالة من التبدل وضعف حاد في التركيز والذاكرة.

س ٢: هل تساعد المخدرات على نسيان الهموم والمشاكل ؟

أ. نعم
ب. لا

لجوء الشاب لتناول المخدر هو تخدير وهمي ومؤقت لإحساسه بالقلق والتوتر والإحباط وبالتالي الشعور المزيف بتجاوز الأزمات، فهذا الشخص يتخذ سلوك الإنسحاب كحل أساسي في مواجهة المواقف نظراً لوجود سمات سلبية في الشخصية لا تقوى على مواجهة مشكلاتها في الواقع. فالخطوة الأولى لحل أي مشكلة هو امتلاك شخصية ايجابية قادرة على مواجهتها وتحديد أبعادها بشكل منطقي سليم ثم اتخاذ القرار المناسب لمعالجتها. ولا حرج من التشاور مع الأشخاص ذوي الثقة من الأسرة أو الأصدقاء.

س ٣: هل ترتبط المخدرات بخفة الظل وقبول الشخصية ؟

أ. نعم
ب. لا

إن تعاطى المواد المخدرة لا يرتبط بخفة الظل وقبول الشخصية كما تروج له بعض الأعمال الدرامية، ويرجع هذا الاعتقاد إلى أن تعاطى المواد المخدرة يعمل على ببطء عملية الإستيعاب، وفقدان الوعي والإدراك، وعدم التركيز. الأمر الذي يُظهر المتعاطى أو المدمن في صورة الشخص غير المهتم بالمشكلات ويواجه الصعوبات بشئ من البلاهة وانعدام المسؤولية.

س ٤: هل تعمل المخدرات على زيادة القدرة البدنية ؟

أ. نعم ب. لا

تنتشر هذه الشائعة بين أصحاب المهن والحرف التي تحتاج إلى قدرة بدنية عالية وساعات عمل طويلة مثل العاملين بالورش والمصانع، وكذلك السائقين ، حيث يلجأ بعضهم للمخدرات ظناً منهم أنها تساعدهم على التركيز في القيادة لساعات طويلة، لكن تعاطى المخدرات أثناء القيادة يؤدي إلى فقدان القدرة على التركيز وتقدير المسافات وإدراك الزمن، ويسبب تراخي العضلات وضعف القدرة الذهنية بشكل عام. مما يتسبب في وقوع العديد من حوادث الطرق التي يعانى مجتمعنا منها بشدة في الفترة الحالية وينتج عنها آلاف الضحايا سنوياً.

س ٥: لنفترض أنك تشعر بالحزن ، فهل يمكن لحبة من "الإكستاسي" أن ترفع معنوياتك ؟

أ. نعم ب. لا

تختلف آثار المخدرات باختلاف الشخص والظرف، فإذا انتابك شعور بالفرح أو بالحزن فهذا مرتبط بجملة عوامل منها طريقة تناول المخدر، والحالة النفسية والظروف المحيطة بك والحالة الصحية... الخ. من ناحية أخرى قد يظن البعض وسط صخب الموسيقى والرقص أنهم مستمتعون بتأثير "الإكستاسي"، وأنهم قادرين على التواصل مع الآخرين، ولكن الواقع إن مجرد الرقص والموسيقى يمكن أن يولد لدى الكثيرين مشاعر مماثلة، ولكن الفارق أنهم لا يفقدون السيطرة على أنفسهم وعلى تواصلهم مع الآخرين. فعشاق الموسيقى من الشباب الذين لا يستعملون مخدرات الحفلات ولا يرغبون في فقدان السيطرة على أنفسهم.

س٦: أي البيانات التالية صحيح ؟

- أ- إذا تناولت أُمي حبوباً منومة فيمكنني أن أقلدها.
ب- لا يمكن لأُمي أن تتناول حبوباً منومة إلا تحت رقابة طبية صارمة.
ج- إذا شعرت أُمي بالارتياح بعد تناول حبوبها المنومة فلا يمكن لهذه الحبوب أن تلحق بها ضرراً.

تستخدم المخدرات أيضاً كدواء لعلاج الأمراض:

يستخدم العديد من المواد المخدرة المخلفة كيميائياً لعلاج الأمراض ، ولكن نظراً لخطورة الآثار الجانبية ، يحصر الأطباء استخدامها بعلاج أمراض محددة ويتوخون الحذر الشديد ويخضعون الوصفة لرقابة مشددة. فلا يجوز استخدام الأدوية المخدرة التي يصفها الطبيب إلا لمعالجة مشاكل الصحة تحت رقابة الطبيب.

س٧: هل السجائر تسبب الشحوب وتوسع مسام البشرة وتقرحها ؟

- أ. نعم
ب. لا
بطبيعة الحال يؤثر التدخين سلباً في البشرة:
يؤدى تراجع الدورة الدموية إلى تدهور وضع البشرة، وبالمقارنة مع غير المدخنين، تكون بشرة المدخن رمادية وشاحبة، وتكون معرضة للتجاعيد في سن مبكرة. فالتدخين تأثير سلبي علي مظهر الشباب والشباب وعلى صحتهم.

س٨: أي البيانات التالية غير صحيح ؟

- أ. إذا تناولت الترامادول ارتفع تركيزك في الامتحانات.
ب. يؤثر تناول الترامادول في توازن الجسم وفي القدرة على التركيز في اليوم التالي.
ج. يخفض تناول الحشيش من القدرة على اتخاذ قرارات سليمة ، مثلاً في اجتماع للفصل.

المخدرات لا تساعد علي معالجة المشاكل:

عندما يتعاطى أحدهم المخدرات، فقد ينسى مشاكله ومخاوفه لبرهة من الوقت، ولكن هذا لا يعنى أنه عالج المشكلة، كما أن تعاطى المخدرات سوف يسبب مشاكل إضافية بل وينتج عنها عواقب قانونية.

س ٩ : أي البيانات التالية صحيح ؟

- أ. إذا استنشقت الدهان (الطلاء) فأنا لا أتعرض لأي ضرر نفسي.
- ب. إذا استنشقت الغاز، يتحسن مزاجي ولا يلحق أي ضرر بالمخ.
- ج. يؤدي استنشاق الدهان أو الغاز أو الغراء إلى أضرار في المخ والجسم.

من الخطير استنشاق الدهان أو الغراء أو الغاز:

هذه المواد سامة، وقد يؤدي استنشاقها إلي ضرر على مستوى المخ والجسم (مثلاً في الرئتين) ، كما يؤدي استنشاق هذه المواد إلى حالة شبيهة بحالة السكر مما يزيد من خطر حوادث الطرق.

س ١٠ : أي الدلائل التالية هو أبلغ إشارة إلي إدمان القنب (كالحشيش مثلاً) ؟

- أ. إحمرار العينين.
- ب. اضطراب النوم.
- ج. الحاجة إلي تناول القنب طيلة الوقت للإحساس بشعور جيد.

من الممكن إدمان الحشيش والبانجو:

هذا حقيقي، فإذا استعنت بالقنب لتشعر بالراحة والفرح ولتستمتع بالموسيقى أو تلتقى بالآخرين. فأنت علي سكة الإدمان. إن تبعات الإدمان النفسي ترتبط بمجالات عدة من الحياة. فالمدمن بحاجة إلى المساعدة والمشورة في كل الأحوال.

فالإدمان يمر بعدة مراحل أساسية أولها التجربة، ثم التعاطي بمعنى تناول المخدرات على فترات متقطعة وفي مناسبات معينة، ثم مرحلة الإدمان بمعنى الاعتماد النفسي والجسدي على المادة المخدرة بصورة تؤدي إلى تناولها بشكل مستمر و بانتظام وبدون توقف. خاصة وأن الحشيش والبانجو لهما العديد من الأعراض الإنسحابية النفسية والتي تشعر الفرد بالرغبة في تناولهما والاعتماد النفسي عليهما.

س ١١: أي البيانات التالية صحيح ؟

- أ. بفضل الحشيش تصبح المصادقة أسهل.
- ب. من يستعمل الحشيش يشعر بالحرية والسلام.
- ج. تزداد صعوبة التواصل مع الأشخاص الذين يتعاطون الحشيش.

لن تصبح أكثر جاذبية إذا استخدمت القنب (الحشيش والبانجو):

يعتبر بعض مجموعات الشباب استعمال القنب شرطاً أساسياً للانضمام إليها. ولكن هل يستحق الأمر المخاطرة ؟ (الحشيش والبانجو) يؤثر في قدرتك على التركيز ويؤدي إلي إهمال الغير لك والبعد عنك تجنباً لمخاطر التواصل معك فتكون النتيجة ابتعاد الأشخاص الراغبين في التواصل معك.

س ١٢: لا يمكن إدمان "الإكستاسي" و"الأمفيتامينات" عند استعمالهما بنهايات الأسبوع فحسب؟

- أ. نعم
- ب. لا

من الممكن إدمان "مخدرات الحفلات":

بعد الإكثار من استعمال مخدرات الحفلات، يزول الشعور بالنشوة شيئاً فشيئاً، وزيادة الجرعة لا يخفف من الشعور بالإرهاك والاستياء، فإذا استعملت الإكستاسي في عطلة نهاية الأسبوع لتقاوم شعوراً بالإحباط والتعب كنت تشعر به طوال فترة الأسبوع فأنت على سكة الإدمان.

س ١٣: أي البيانات التالية صحيح عن الهيروين ؟

- أ - يسبب الإدمان بسرعة.
- ب- يسبب إدمان على مدار السنين.
- ج- يسبب إدمان فقط عند الأشخاص الذين يواجهون مشاكل نفسية.

الهيروين يسبب الإدمان:

إن استعمال الهيروين بانتظام يسبب إدماناً جسدياً ونفسياً وذلك بعد فترة قصيرة من تعاطيه. فبدون الهيروين يشعر المدمن بآلام في الجسم والأرق والعصبية والتعب والوهن فيشعر بحاجة ماسة إلى استعمال المخدر مجدداً. وعادة لا يستطيع مدمنو الهيروين تحويل انتباههم عن الهيروين الذي يصبح عصب حياتهم.

س ١٤ : شم الهيروين أقل خطورة من حقنه. فهل هذا صحيح؟

أ. نعم

ب. لا

ج. نعم ولكن فقط في حال الإصابة بالتهاب

يتوازي استنشاق الهيروين وحقنه من حيث الخطورة:

إن تدخين الهيروين أو استنشاقه أو حقنه يعرض جسمك وعقلك للخطر لأن تعاطى الهيروين يؤدي إلى إدمانه ، فلا فرق بين تدخين الهيروين وحقنه أو استنشاقه.

س ١٥ : أي المقولات التالية غير صحيح ؟

أ - الهيروين يشعر بالسعادة.

ب- استعمال الهيروين يشعر بالتعاسة.

ج- بعد استعمال الهيروين يصعب التنبؤ بردود الفعل.

د- بعد استعمال الهيروين يصبح الشخص أكثر رغبة في الثرثرة.

ما هو شعور الشخص بعد استعمال الهيروين:

يسبب الهيروين خمولاً في المشاعر وردود الفعل، فيبطئ القدرة على الكلام والتفكير، ويتسبب في عزلتهم وعدم إبداء أى اهتمام بالغير أو بموضوعات أخرى مما يتسبب في انطواء الشخص على ذاته.

النشاط الثالث: (الدين ومشكلة التدخين والمخدرات)

التعريف بالنشاط :

هذا النشاط هو نشاط مكمل بعد إنتهاء البرنامج التدريبي، ويهدف إلى تعريف المتدربين برأى الدين الإسلامى والمسيحى فى مشكلة التدخين والمخدرات، بالشكل الذى يدعم موقفهم الرافض للتدخين وتعاطي المواد المخدرة.

طريقة تنفيذ النشاط :

- يقسم المدرب المتدربين إلى عدة مجموعات.
- يطلب المدرب من كل مجموعة التحضير لمقابلة شخصية مع رجل دين إسلامى ورجل دين مسيحى من أجل الوقوف على رأى الدين فى مشكلة التدخين وتعاطي المواد المخدرة.
- يعرض المدرب على المتدربين قواعد إدارة المقابلة الشخصية.
- يطلب المدرب من المجموعات دراسة ورقة خلفية عن رأى الدين فى التدخين وتعاطي المواد المخدرة.

كيف تجرى مقابلة؟

الإعداد المسبق للمقابلة:

من الأفضل أن ترتب للمقابلة مقدماً، فبوسعك أن تتصل بالشخص وتسأله بلطف إذا كان علي استعداد للتحدث معك. وقبل أن تجرى المقابلة، سوف تحتاج إلي تدوين الأسئلة أو على الأقل حصر النقاط الرئيسية التي تود أن تسأل الشخص عنها. ويستحسن في بعض الحالات أن يجرى المقابلة شخصان يطرح أحدهما الأسئلة بينما يتولي الآخر أمر تسجيل الإجابات، فلتوزع الأدوار قبل بدء المقابلات ولتعهد بتسيير المقابلة إلى أحكما.

مكان المقابلة:

هناك أمران يتعين التفكير بشأنهما عند اختيار المكان لإجراء المقابلة وهما تجنب الضوضاء ومراعاة أسباب الراحة.

المواد اللازمة:

كل ما تحتاجه لإجراء مقابلة جيدة هو كراسة وقلم رصاص أو جاف. ويستحسن وجود جهاز تسجيل.

مدة المقابلة:

تتوقف المدة المناسبة للمقابلة علي عوامل منها الشخص الذي تجرى له المقابلة ، وموضوع المقابلة ومكانها، فقد تتراوح تقريباً بين نصف ساعة وثلاثة أرباع الساعة. ولكن تذكر أن من تجرى لهم مقابلات إنما هم يتطوعون بوقتهم، وربما استصوبت أن تجرب إجراء المقابلة مع صديق لتعرف كم من الوقت ستستغرق ولتتأكد من أن الأسئلة لا تقتقر إلى الوضوح.

مواصفات مجري المقابلة الكفاء:

- قوى الملاحظة.
- جيد الإصغاء.
- ينظر إلى من يجرى له المقابلة أثناء استماعه إليه .
- يشعره بحسن إصغائه ، لفظياً أو بدون التلفظ بشئ.
- لا يشتت انتباهه أثناء استماعه إليه.
- يحرص علي التركيز علي موضوع المقابلة .
- يتحلى برهافة الحس إزاء مشاعر من تجرى له المقابلة.
- يتوخى الدقة في صياغة أسئلته.

ورقة خلفية عن رأى الدين في التدخين وتعاطى المخدرات

الدين الإسلامى :

قول فضيلة الإمام الأكبر/ محمد سيد طنطاوى - شيخ الأزهر الأسبق: "أن المخدرات بكافة أنواعها وأسمائها طبيعية أو مخلقة مسكرة، وأن كل مسكر من أى مادة حرام، وهذا الحكم مستفاد نصاً من القرآن وسنة الرسول - صلى الله عليه وسلم - وبذلك يحرم تعاطيها بأى وجه من وجوه التعاطي من أكل أو شرب أو شم أو حقن لأنها مفسدة، ودرء المفسد من المقاصد الضرورية للشرعية حمايةً للعقل والنفس والمال".

(المصدر: تعاطى وإدمان المخدرات بين الحقيقة والوهم)

كما أصدرت دار الإفتاء المصرية حكماً شرعياً بالحرمة القطعية للتدخين، وذلك فى فتواها الصادرة فى ٢٥ جمادى الأولى ١٤٢٥ الموافق ١٩٩٩/٩/٥ جاء فيها " أن العالم قد قطع فى عصرنا الحالي بأضرار استخدامات التبغ على النفس لما فى التدخين من أضرار تصيب المدخن وغيره ولما فيه من إسراف وتبذير نهى الله عنهما ، ويقول الله تعالى فى كتابه الحكيم (ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً) .. صدق الله العظيم ، ويقول جل وعلا (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة وأحسنوا إن الله يحب المحسنين) .. صدق الله العظيم، وعليه فإن التدخين حرام بكل المقاييس الشرعية ".

ورقة خلفية عن رأى الدين في التدخين وتعاطى المخدرات

الدين المسيحى:

ترى المسيحية في التدخين والخمور والمخدرات، بصفة عامة، أنها نوع من أنواع قتل الإنسان لنفسه بطريقة بطيئة أو متوسطة أو سريعة. ففي الإنجيل: "من يفسد هيكل الله، يفسده الله، لأن هيكل الله مقدس، الذي أنتم هو" (١كو ٣: ١٧). أي أن الإنسان الذى يدمر صحته الجسدية، يقع تحت طائلة العقاب الإلهى. ومن الواضح أن كلاً من هذه الآفات تدمر أجزاء من الجسم، وهذا ما أثبتته العلم والطب.

لذلك فإن متعاطى هذه الآفات مسئول أمام الله عن الضرر الذى يسببه لصحته، ونحن نعرف أن جرعة زائدة من بعض المخدرات تقتل الإنسان على الفور، وهذا ما يحدث كثيراً.

(المصدر: الأنبا موسى - الأسقف العام لأسقفية الشباب بالكاتدرائية الأرثوذكسية المصرية)

www.youthbishopric.com/library/ArticlesLibrary/Arabic/youth/YOU1/almase7ya_w_edman_alkhamr_bm.htm

المرجعية العلمية لنشاط كنز المعلومات

ما هي مادة النيكوتين ؟

- النيكوتين هو المخدر الذى تحتويه السجائر والذى يؤدى إلى الإدمان.
- يتسرب النيكوتين إلى الرئتين ولا يلبث أن يصل إلى الدماغ بعد أقل من ١٠ ثوان بواسطة الدم، ونظراً لسرعة تفشى النيكوتين الكبيرة ، فإن المدخن ما يلبث أن يشعر بمفعول النيكوتين ، فهو يولد سريعاً لدى المدخن شعوراً طيباً مؤقتاً.
- يلحق النيكوتين ضرراً بالدماغ ويحدث تغيرات شديدة فى الجسم كله ، نبض قلب متسارع، وارتفاع فى ضغط الدم ، وانقباض فى الأوعية الدموية وانخفاض فى حرارة الأطراف ، تتسبب هذه العوامل بإجهاد الجسم.

الجزء السام من السجارة

- النيكوتين مادة سامة ، تتسبب جرعة من ٠.٠٥ غرامات من النيكوتين الصافى بمقتل شخص بالغ ، أما بالنسبة للأطفال فيمكن أن يؤدى ابتلاع سجارة واحدة إلى الوفاة.
- تظهر المفاعيل السامة منذ لحظة تدخين السجارة الأولى ، ومن التبعات الملحوظة عادة: السعال والشعور بالغثيان ، وتقرح الحلق ، واحمرار العينين ، والشعور بالعطش ، وتعنى هذه النتائج كلها أن الجسم "يكافح" المادة السامة.

في الأرقام :

- فضلاً عن النيكوتين ، يتضمن كل من السجائر ودخان السجائر حوالى ٣٧٠٠ مادة كيميائية ضارة ومنها ٤٠ مادة تسبب السرطان ، ومن المواد ماء النشادر (الأمونيا) ، والزرنيخ والقطران ، وسيانيد الهيدروجين ، وأحادي أكسيد الكربون ، وغاز البيوتان (الزرنيخ علي سبيل المثال يستعمل لتسميم الفئران ، وماء النشادر من مكونات مواد التنظيف).
- الكاديوم وهو من مسببات السرطان.
- النفتالين وهو مبيد حشرى - كلوريد الفينيل وهى مادة شديدة السمية.
- تشير الإحصاءات أن التبغ يقتل نصف متعاطيه حول العالم

آثار التدخين :

لا يساعد التدخين على الاسترخاء أو خفض الضغط النفسى ، لا بل في الواقع فإن الآثار التي يشعر بها المدخن بوصفها استرخاءً أو تخفيفاً للضغط هي مجرد خفض لأعراض الإقلاع عن التدخين مثل العصبية ومشاكل التركيز ، العصبية هي في الواقع نتيجة للامتناع عن التدخين ويمكن أن تزول بتدخين سيجارة واحدة.

صناعة التبغ تزور المعلومات:

تمثل إدعاءات صناعة التدخين أحد أبرز "مخاطر" التدخين ، فالشركات التي تنتج السجائر والتبغ تزور المعلومات لدعم وزيادة عدد المستهلكين وبيع أكبر عدد ممكن من السجائر ، وعليه ، تراها تعتمد إلى شتى الاستراتيجيات تحقيقاً لهذه الغاية ، ومن الاستراتيجيات المتبعة إستراتيجية التسويق والإعلان ، وعليه تزوج الإعلانات للسجائر علي أنها تمثل الحرية والجاذبية والقدرة على الانخراط في المجتمع والنجاح ، فلا تعكس وجهها الحقيقي وما تمثله من مخاطر وأضرار ، فهل كنت تعرف بأن البطل راعى الأبقار في إعلان مارلبورو توفى جراء إصابته بسرطان الرئة ؟

تتبع صناعة التبغ استراتيجيات عدة ومنها إنكار مضار التدخين وإضافة المواد إلى السجائر التي تسبب الإدمان ، كما أنها تخفض مضار واضحة ، ومن المواد التي يتضمنها التبغ : السكر ، والسوس ، وشراب الكاكاو، وأكسيد الماغنسيوم الذي يزيد من امتصاص الرئة لمادة النيكوتين فيزيداد احتمال الإدمان ، هذا ، وتؤدي هذه المواد إلى خفض تهيج القصبة الهوائية نتيجة الدخان فتولد رد فعل مضاد ، كما تؤدي المواد المضافة إلي تطيف لون الدخان فيصبح شفاف المنظر مما يخفف رد فعل الآخرين.

إن مواجهة إدعاءات ودعايات شركات التبغ هي من أبرز التحديات التي تواجه مكافحة التدخين.

مضار التدخين :

الإدمان :

- يسبب النيكوتين الإدمان السريع والشديد ، إن ٦٠% إلي ٨٠% من المدخنين مدمنون.
- من علامات الإدمان:
 - الرغبة الملحة في التدخين.
 - محاولات فاشلة للإقلاع عن التدخين.
 - تنمية القدرة علي التحمل.
 - الإصابة بـ"أعراض الانسحاب" عن التدخين التي تظهر علي شكل أعراض في حال التخفيف من التدخين أو الإقلاع عنه.
 - تتمثل "أعراض الانسحاب" من استعمال المخدرات التي تظهر بعد التوقف عن التدخين بالأعراض التالية:-
 - العصبية.
 - التملل.
 - الشعور بالاكئاب.
 - صعوبات في التركيز والنوم.
 - شهية مفرطة كثيراً ما تسبب زيادة في الوزن.
- يصعب الإقلاع عن التدخين بعد البداية: وتبوء بالفشل محاولات عديدة يقوم بها المدخنون، وفي فترة المراهقة سريعاً ما يسبب التدخين نوعاً من "التبعية" حتى بعد السجارة الأولى ، إن بدء التدخين منذ المراهقة يزيد من الأضرار بكثير.

الصحة الجسدية والقدرة الجنسية :

- "أحادى أكسيد الكربون" يمثل أحد مكونات دخان التبغ ، وهو غاز سام يتسرب في الدخان ويخفض من انتقال الأكسجين إلي خلايا الجسم ، مما يؤدي إلي تناقص في الطاقة والقدرة الجسدية ، وهذا ما يحصل فوراً بعد التدخين ، ومن الأمثلة الملموسة ضيق النفس لدى ممارسة الرياضة أو صعود السلالم وإذا زادت نسبة أول أكسيد الكربون في الدم تحدث الوفاة.
- ينتج القطران عن عملية احتراق التبغ ، إن تناول علبة سجائر في اليوم يعادل احتساء كوب من القطران الصافى في السنة. فالقطران يلتصق بشعيرات القصبة الهوائية فلا يلبث أن يغطي الرئتين ويسبب السعال والالتهاب في النظام التنفسي فضلاً عن الأورام السرطانية.
- يشكل السرطان أبرز المخاطر التي تهدد الصحة ومنه سرطان الرئة والقصبة الهوائية والكلي أو البنكرياس والفم.

- يصاب المدخن بأمراض القلب والشرابين لأن النيكوتين يؤدي إلى انقباض الأوعية وتسارع نبض القلب، ويمكن أن يسبب ذلك سكتة قلبية علي المدى البعيد والعجز الجنسي أيضاً.
حقائق عن الشيشة :

كثير من الأهل يعتقدون بأن تدخين الشيشة أخف ضرراً من تدخين السجارة ما يجعلهم يغضون الطرف عندما يدخنها أولادهم المراهقون ، ويشمل هذا الاعتقاد الخاطئ "المعسل" الذي يقدم في نكهات الفواكه ، وتدعى الشركات المصنعة أن هذه الخلطة تحتوى علي التبغ وقشور الفواكه مع العسل و/ أو دبس السكر الذي يتبقى بعد تكرير السكر فضلاً عن مواد حافظة ومنكهات.

علي الرغم من أن هذه المحتويات تذكر علي مغلفات "المعسل" ، لكن يصعب معرفة جميع المواد التي تدخل في تركيبه نظراً لغياب الرقابة الحازمة علي هذه المواد ، ويزعم بعض المصنعين أن الخلطة تحتوى علي التبغ الذي يحتوى علي النيكوتين (الذي يؤدي إلى الإدمان) بمقدار ٥% ملغم وأن كمية الزيت القطران هي ٠% ملغم فقط يوحي بأن القطران الذي يسبب السرطان غير موجود في هذه الخلطة ، في حين أن القطران وغيره من المواد المضرة ينتج عن احتراق التبغ.

البحوث العلمية أثبتت ما يلي:

مقارنة بدخان السجارة ، يحتوى دخان الشيشة علي كميات كبيرة من القطران والنيكوتين والمعادن الثقيلة ، فضلاً عن كمية كبيرة من المواد السامة التي تؤدي إلى الإصابة بالسرطان، كالزرنينخ والكروم والرصاص.

تدخين الشيشة يتسبب في الأضرار ذاتها التي يتسبب بها تدخين السجائر ، ومن المتعارف عليه أن دخان التبغ يحتوى علي مواد سامة قد تؤدي إلي أمراض مختلفة ، كأعراض القلب والأوعية الدموية ، وأمراض الرئة المزمنة ، كما يؤثر سلباً علي القدرة الجسمية والجنسية ، ويؤدي إلى الترهل المبكر للجلد ، وكما هو معروف ، فتدخين الشيشة يزيد أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الشفاه وسرطان الفم وسرطان المسالك البولية.

كما أن إضافة بعض الزيوت العطرية إلى تبغ المعسل يؤدي إلى أمراض خطيرة منها السرطان.

وهناك أيضاً ظاهرة أمراض الجلد ، ومنها ما يطلق عليه اسم **أكزيما مدخني الشيشة** التي تظهر على الأصابع التي يمسك بها المدخن خرطوم الشيشة ، إن تعرض الجسم للمواد المضرة عند تدخين الشيشة يدوم فترة طويلة ، وذلك بسبب أن تدخين نفس شيشة واحد قد يستمر ٤٥ دقيقة وربما أكثر.

الشيخة تنقل الأمراض المعدية:

بعض المدخنين يفضلون التدخين بشكل جماعي مع الأصحاب ، بالإضافة إلي تدخين الشيخة في الأماكن العامة كالمقاهي ، في هذه الحالات يتشارك المدخنون شيخة واحدة ويتناقلون فوهة التدخين من فم إلى فم ، مما يؤدي إلى انتقال الأمراض المعدية عن طريق اللعاب ، بداية بالرشح والأنفلونزا ، ومروراً بمرض القوباء ، وانتهاءً بمرض السل.

المظهر والرائحة والمذاق :

- نظراً لتباطؤ الدورة الدموية ، يتدهور وضع البشرة ، وبالمقارنة مع غير المدخنين يلاحظ أن بشرة المدخنين باهتة وشاحبة وتتكون فيها التجاعيد في سن مبكرة.
- تفوح من الملابس والشعر رائحة كريهة ، ويميل لون الأسنان والأنامل إلى الاصفرار ، كما تضعف حاستا الشم والذوق.
- يواجه المدخنون مشاكل في اللثة والأسنان.

النساء والفتيات والأطفال :

تناول حبوب منع الحمل مع التدخين يؤدي إلى:

- يؤدي تناول حبوب منع الحمل والتدخين إلى تضرر الدورة الدموية لدى الفتيات فيزداد احتمال الإصابة بانسداد الشرايين وبنوبة أو سكتة قلبية.
- يؤدي التدخين في أثناء الحمل إلي تراجع وزن الطفل وتباطؤ نموه وتنامي خطر الولادة المبكرة وكذلك إلى وفاة المواليد المفاجئة.
- يؤدي التدخين أثناء الحمل أو الرضاعة إلى خلل في نمو الطفل وعدم اكتمال نمو الإنزيمات الهامة التي يحتاجها جسمه.

البيئة والمال :

- يعد دخان السجارة والشيخة من أكثر أنواع تلويث الهواء انتشاراً ، ويشمل التلوث "المدخن السلبي" أيضاً ، إذ لا تقتصر أضرار التدخين علي المعرض فحسب بل تصيب كل الموجودين حوله ، وهو يعرف "بالتدخين السلبي" أو "التدخين اللاإرادي".
- الحرارة ضرورية لتجفيف أوراق الدخان في عملية إنتاج التبغ ، ولتوليد هذه الحرارة، لابد من حرق وإهدار كمية من حطب الوقود توازي خمسة أضعاف وزن أوراق التبغ، وهذا يضر بالبيئة.

– تدخين السجائر باهظ الكلفة: تخيل ما يمكنك أن توفر على نفسك وعلى أهلك ، وما عساك تشتري لقاء ثمن مائة أو مائتى أو ثلاثمائة علبة دخان أو نفس شيشة في السنة.

ما هو الترامادول؟

الترامادول هو أحد المسكنات القوية ، ويعتبر قاتل للألم التي يتم وصفها لتسكين الآلام الشديدة والحادة مثل آلام الأعصاب والعضلات وآلام العمود الفقري، كما يمكن أن يستخدم في علاج الآلام الناجمة بعد الجراحات الكبيرة أو الحوادث. أما من يستعمل الترامادول بدون سند طبي فلن يحصل سوى على أعراضه الجانبية. ومن أسماء الترامادول الأخرى: (الترامال أو الأماحول ، الترامكس ، الألتراول "تي دول" ، تامول ، تراماكس ، تراموندين).

ما هي أعراض تعاطي الترامادول؟

الأعراض الأولية تتمثل في صداع ودوار، نعاس، إمساك، غثيان، ارتباك، هلوسة، عصبية، رعشة، هرش، طفح جلدي، عسر هضم وانفخاخ، زغلة في الرؤية، صعوبة في التنفس، خلل بالكبد، تشنجات، (ستيفن جونسون)، قابلية للإنتحار ، كما أنه يسبب حالات صرع ، نوبات فقد الإدراك.

ما هي أخطار تعاطي الترامادول:

- المتوق عليه هو أن ال(Tramadol) دواء يسبب الإدمان. فهو يشترك في نفس المفعول والتأثير مع مخدر الهيروين لكنه أقل في القوة ، أى أن الترامادول هو بداية الطريق لإدمان الهيروين.
- الترامادول بشكل عام مثبط ومهدئ للجهاز العصبي عكس ما يعتقد العديد ممن يستخدمونه ، والحقيقة أنه مسكن للألم يقلل الإحساس بشكل كبير وبالتالي يمكن أن يسبب النشاط ، ولكن هذا التأثير يشعر به الشخص بسبب عدم الإحساس بالألم والتعب، وليس كونه منشطاً في حد ذاته.
- العقار ليس من الأدوية المضادة للاكتئاب، ومهما حدثت ادعاءات في هذا الخصوص بأن هذا الدواء فاعل لعلاج مرضى الاكتئاب فهذا يعتبر من الأخطاء الجسيمة، فتعاطي الترامادول على المدى البعيد يزيد من الاكتئاب وقد يؤدي إليه.
- الترامادول عقار ضار جداً على الكلى والكبد ، وغالباً ما ننصح بتجنب العقار في حالات أمراض الكلى والتليف الكبدى.
- استعمال الترامادول لفترات طويلة يتسبب في تثبيط للجهاز العصبى والجهاز التنفسى مما يؤدي إلى صعوبة في التنفس والغيبوبة والموت المفاجئ.

- يزيد من احتمالية حدوث تشنجات للمرضى المعرضين لذلك مثل مرضى التشنجات الحرارية ومرضى الصرع.
- تناولو عقار الترامادول غالباً من المدخنين وهذه مشكلة كبيرة وخطيرة، حيث إن العقار يزيد قدرة أى شخص على التدخين ويجعل طعم الدخان مستساغ مما يزيد كمية التدخين، يجعل المدخن عرضة لمرض سرطان الرئة.
- يشابه الترامادول فى خواصه الكيميائية كلاً من عقارى المورفين والكودايين، وبعد الاستعمال المتكرر يسبب انخفاض الرغبة الجنسية مما يضعف القوة الجنسية بشكل عام ويؤدى إلى البرود الجنسي.
- تم تسجيل حالات قاتلة أفرطت فى تناول جرعات عقار الترامادول، منها ما هو بقصد أو بدون قصد ، وتشمل النتائج الخطيرة التى قد تنتج عن فرط جرعة ترامادول حدوث قصور تنفسى، نوم، استرخاء العضلات الهيكلية، غيبوبة، تشنجات، بطء ضربات القلب وانخفاض ضغط الدم، توقف القلب والموت، بالإضافة إلى آثار أخرى تتمثل فى ضيق حدقة العين والقيء وبرودة الجلد.

ما هي المستنشقات؟

- تستخدم المواد التالية على أنها مواد استنشاق ويطلق على هذه العملية عملية التنشيط وتعتبر هذه العملية الأكثر رواجاً بين المتعاطين لهذه المواد: (البنزين ، الصمغ ، مزيل البقع ، مزيل الطلاء وتينر الطلاء ، مواد التلميع ، دوكو مواد الطلاء).
- أكثر الفئات استخداماً لهذه المواد هم أطفال الشوارع والأطفال العاملين فى مجالات متعلقة بهذه المواد.
- هناك فئات أخرى مثل السيدات والفتيات أدمن استنشاق رائحة طلاء الأظافر والأسيتون.
- تؤثر المستنشقات فى الحالة النفسية والقدرات العقلية ، أى أنها تؤثر فى العواطف والإدراك الحسى.
- يمكن أن يؤدى استخدام المستنشقات إلى الإدمان.
- تكمن خطورة هذه المواد فى أنه لا يوجد قانون يمنع بيعها أو ينظم تداولها ، ومعظم هذه المواد لها استعمالات عديدة فى الحياة العملية ولا يكاد يخلو منها منزل .
- استنشاق هذه المواد مضر للصحة لأنه يسبب مشاكل على مستوى التركيز والتوازن ، وثبت علمياً أن المستنشقات بأنواعها تسبب مرض السرطان وتدمر خلايا المخ والرئتين.

أعراض تعاطى المستنشقات :-

- بعد ثوانٍ من الاستنشاق يشعر المستخدم بالارتياح والدفء والابتهاج والحيوية، ويستمر هذا المفعول لبضع دقائق.
- فى الوقت نفسه يتأثر البصر والسمع وتصبح الأمور ضبابية.
- يؤدي إلى فقدان تقدير الأمور والتقدير السليم للموقف ، الأمر الذى يؤدي إلى ارتكاب الجرائم .
- لأن الأوعية الدموية تتسع بسرعة ، عادة ما يشعر المستخدم بالصداع والدوار وتسارع نبضات القلب واحمرار البشرة وربما بالغثيان.
- تعاطى المستنشقات يؤدي إلى بطء في رد الفعل والاستجابة للمؤثرات الخارجية مما يؤدي إلى كثير من الحوادث.

أخطار تعاطى المستنشقات :-

- يمثل استنشاق هذه المواد خطراً كبيراً على الصحة لأنه إذا وقع الشخص فى حال من التهيج يمكن أن يفقد السيطرة على تنسيق حركاته، ويتباطئ تنفسه ويشعر بعصبية داخلية.
- أهم الطرق التي يلجأ إليها المتعاطون هذه المواد هو خلط المذيبات مع مواد عطرية أو مواد كحولية أو إفراغ هذه المواد فى علب المشروبات الغازية.
- يصعب التحكم بكمية المواد المستنشقة ، ففي حال كون الكمية كبيرة ، يمكن أن يؤثر هذا فى الدورة الدموية للمخ ، مما يلحق ضرراً بمراكز التحكم فى المخ.
- إذا انسكبت هذه المواد عرضياً على البشرة ، قد ينتج عن ذلك حروق.
- فى الحالات القصوى يمكن لاستنشاق هذه المواد أن يؤدي إلى انقطاع النفس أو توقف نبضات القلب.
- التعرض للمستنشقات على المدى البعيد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

ما هو القنب ؟

- يطلق علي نبات القنب (الحشيش - البانجو - الماريجوانا - الكمنجة) ، فهى مسميات لنفس النبات ، ولكن تعتمد على مكان الزراعة.
- يحتوى القنب على مادة "التتراهيدروكنابينول"، وتؤثر هذه المادة فى الحالة النفسية (المؤثرات العقلية)، أى بتعبير آخر فى الأفكار والعواطف، ويتجلى هذا التأثير (سواء كان مريكاً أم ممتعاً) بحسب عدد من العوامل.

- عند تدخين القنب، تتسرب مادة "النتراهيدروكنابينول" إلى الدم عن طريق الرئة قبل أن تنتقل إلى جميع الأعضاء.
- يمكن تتبع آثار مادة "النتراهيدروكنابينول" في البول حتى بعد مضي أسابيع على الاستهلاك.
- حين تصل مادة "النتراهيدروكنابينول" إلى خلايا المخ، تؤثر في الذاكرة أو في الوظائف التلقائية ، ويفسر هذا سبب فقدان الذاكرة تحت تأثير القنب أو اضطراب مفهوم الوقت أو فقدان القدرة على التحكم بالحركات، فهي على سبيل المثال تؤدي إلى خلل في مركز إدراك المسافة والزمن في المخ على سبيل المثال.

أعراض تعاطي القنب :-

- يختلف تأثير القنب باختلاف الأشخاص لاسيما باختلاف الكمية المستهلكة وتجارب الشخص والظروف الخارجية والتوقعات الشخصية ، فأحياناً لا يشعر البعض بأى تأثير في المرات الأولى ، وفي أحيان أخرى، يشعر البعض بالغثيان أو الهلع منذ الاستعمال الأول.
- للقنب تأثير نفسى فعال، أى أنه يؤثر فى الحالة المزاجية والقدرات الإدراكية والأفكار وتقدير المخاطر، وبصفة عامة، يتلخص تأثيره بالابتهاج والاسترخاء فتبدو الموسيقى أكثر قوة وتتطلق الضحكات، تختلف النظرة إلى المكان والزمان. فى حين يشعر آخرون بالشك فى الآخرين أو الهلوسة. ومن آثار القنب انعدام القدرة على التركيز على الظروف الخارجية أو على تذكر معلومات جديدة، عادة ما يدوم تأثير هذه المادة ساعة أو ساعتين قبل أن يزول تدريجياً مخلفاً شعوراً بالنعاس والضعف.
- فى خلال العقد الأخير، سلط الضوء على تأثير القنب السلبى على وظائف المخ، ويواجه الأشخاص الذين يستخدمون القنب بانتظام صعوبة فى التحكم بقدرتهم الإدراكية (الذاكرة على المدى القصير ، رد فعل على أمر ما أو القدرة على معالجة المشاكل). قد تدوم هذه المعوقات الإدراكية لمدة سنة أو أكثر بعد التوقف عن استعمال القنب.
- القنب ليس مادة محفزة على التفكير ويرتبط استخدامها ارتباطاً وثيقاً بالفشل المدرسى وبتراجع الدخل فى السيرة المهنية بسبب افتقاد الفاعلية وانخفاض مستوى الدافعية العامة للفرد.

أخطار تعاطي القنب :-

- بما أن تأثير القنب قد يختلف من شخص إلى آخر ، فتجربة القنب قد تكون سلبية للغاية ، وعليه يجب أن يمتنع الشخص عن استخدام القنب (أو حتى تجربته) إذا ساوره شعور سيئ أو إذا اصطدم بمشكلة.
- يمكن لاستخدام القنب أن يؤدي إلى إدمان نفسي وذلك عندما يحتاج شخص إلى القنب ليرتاح ويستمتع ويكون مرحاً ولكي تغمره مشاعر قوية أو يشعر بالارتياح.
- يمكن لجرعات مرتفعة من القنب أن تؤدي إلى مشاكل في الدورة الدموية (الدوار أو حتى الإغماء).
- نتيجة تأثير القنب يمكن أن يكون الشخص معرضاً للحوادث نظراً للانحياز في مقارنته وتقييمه للظروف الصعبة ، وذلك بسبب اضطراب على الحكم والتقدير لكل من الزمن والمسافات.
- يمكن أن تتأثر الذاكرة والقدرة على التركيز بمادة "التتراهيدروكنابيبول" ، وقد ينجم عن الاستهلاك اليومي مشاكل في التحصيل الدراسي وتراجع في النشاطات والاتصالات وحتى فقدان الاهتمام بمجالات الاهتمام السابقة.
- يتركز تأثير القنب في الشعور الداخلي أي في العواطف والأفكار، لا بل يشكل القنب بالنسبة إلى البعض مادة "يخفني" خلفها، وعليه لا يعود الشخص يستطيع السهر واللهو أو يقيم علاقات طيبة مع الغير .
- يؤدي تدخين القنب إلى زيادة الأمراض التنفسية مثل الالتهاب الشعبي والتهاب القصبة الهوائية أو الرئة.
- يتسبب استهلاك القنب بتراجع في الأداء الرياضى، كما في التدخين.
- بما أن تدخين القنب (المخلوط بالتبغ) يستوجب استنشاقاً عميقاً ولمدة أطول ، يخلف تدخين القنب تأثيراً يفوق ثلاثة إلى خمسة أضعاف تأثير السجارة (بمقياس أحادى أو أكسيد الكربون والقطران).
- إن استهلاك القنب عن طريق الشرب أو المضغ يؤخر مفعوله حوالى ساعة ، وفي غالب الأحيان يؤدي الاستهلاك عن طريق الفم إلى الهلوسة.
- تعاطى القنب (الحشيش) يؤدي إلى خلل في الجينات الوراثية ينتقل إلى الأبناء والأحفاد مما يصيبهم بالعديد من الأمراض.

ما هي "مخدرات الحفلات" : "الإكستاسي" و"الأمفيتامينات" ؟

- "مخدرات الحفلات" هي كناية عن مجموعة مواد كيميائية معدة خصيصاً لجو الحفلات وثقافتها والموسيقى والرقص ، وهو عقار على شكل أقراص متنوعة الألوان ويعتبر من العقاقير المهلوسة والمنشطة في ذات الوقت ، وهو أحد مشتقات الامفيتامينات.
- تؤثر هذه المواد في المخ فتغير طريقة التفكير والقدرة الإدراكية ، فتحت تأثير الإكستاسي يجد الشخص نفسه في حالة مختلفة من الوعي يبدو فيها التفكير والشعور غير مألوفين، أما الأمفيتامينات فهي منشطة وتسرع نبض القلب أو ترفع الحرارة.
- غالباً ما تباع المواد المختلفة عن الأمفيتامين أو الاكستاسي تحت هذه التسمية.
- توزع مخدرات الحفلات في أغلب الأحيان على شكل حبوب أو بودرة أو سائل.
- تختلف مدة تأثير المخدرات باختلاف الجرعة والعوامل الشخصية مثل وزن الجسم والنوع الاجتماعي (Gender)، أو مدى الاستعمال في السابق. يدوم تأثير الجرعة المتوسطة بين ٣ و ٨ ساعات، ولكن المفعول قد يستمر في بعض الأحيان إلى ١٢ ساعة.

أعراض تعاطي "مخدرات الحفلات" : "الإكستاسي" و"الأمفيتامينات" :-

- تولد مخدرات الحفلات شعوراً بالبهجة والنشاط والنشوة الزائفة والمؤقتة ورغبة بالثرثرة.
- بعد استهلاك المخدر بقليل تتيبس الذراعان ويجف الفم ويتسارع نبض القلب ، ويتوسع البؤبؤ، وقد يسبب هذا في بعض الأحيان شعور بالغثيان ، وبالضغط في الفم أو الأسنان، ويعزى هذا إلى توسع الأوعية وتسارع نبض القلب.
- يزول في مرحلة لاحقة الشعور بالجوع والعطش وتشعر بأنه متنبه للغاية، وبعد زوال الشعور ، يحصل العكس أي يدب شعور بالتعب والانهاك والحزن ، قد يدوم التأثير السلبي لمدة ٢٤ ساعة.
- ينتاب البعض شعور بالحماسة أو الانتعاش لدى سماع الموسيقى أو الرقص وبهذا يصبحون أكثر انفتاحاً على الغير ولكنهم لا يفقدون السيطرة ، أما مستهلكو الإكستاسي فتنتابهم مشاعر مماثلة جراء المخدر ولكنهم في الوقت نفسه يفقدون السيطرة على أجسامهم وسلوكهم.

أخطار تعاطي "مخدرات الحفلات" : "الإكستاسي" و"الأمفيتامينات" :-

- لا يمكن معرفة المواد التي تتضمنها الحبوب أو البودرة أو درجة تركيزها وخطورتها إلا إذا أخضعت المادة لتحليل كيميائي ، فمخدرات الحفلات ليست أدوية خاضعة للرقابة بل هي عادة حبوب ذات تركيب شخصي.
- بعد زوال الشعور بالعطش والتعب يتنامى خطر ارتفاع درجة حرارة الجسم أو ضغط الدم، وحيث يفقد الشخص السيطرة على الجسم فإنه ينسى الحصول على قسط من الراحة أو الهواء النقي.
- نتيجة الشعور بالتعب والحزن في اليوم التالي لاستهلاك مخدر الحفلات ، يسجل ميل إلى تناول المهدئات أو غيرها من الأدوية.
- يسبب بعض مخدرات الحفلات نوعاً من الإدمان الفكري، فيسود شعور بأنه لا يمكن الاستمتاع في الحفلات من دون استخدام مادتي الإكستاسي أو الأمفيتامين ، في بعض الأحيان يحتاج المستهلكون إلى جرعات أكبر تحقيقاً للنتيجة نفسها ، فإذا توقفوا أو خفضوا الجرعة انتابهم شعور بالاكنتاب.
- تلحق مخدرات الحفلات ضرراً بالمحور العصبى لبعض الخلايا العصبية المسؤولة عن إنتاج السيروتونين الطبيعي.
- متعاطو الإكستاسي يشعرون بالكآبة بعد تناولهم جرعات زائدة ، فالعقار يؤثر على كيميائية الدماغ.
- سجلت حالات كثيرة من ارتكاب جرائم غير مبررة الأسباب وجد أن السبب الرئيسى أو العامل المشترك فيها هو تعاطي عقار الإكستازي.

ما هو الكوكايين ؟

- الكوكايين بودرة بيضاء اللون ، حادة الطعم تستخرج من عشبة أوراق الكوكا التي تنمو في أمريكا اللاتينية التي تمزج بالماء كربونات الكالسيوم أو كربونات الصوديوم والكبروسين وماء النشادر.
- عادة ما يتعاطي الكوكايين بالاستنشاق أو بالحقن في الوريد.
- يحدث الكوكايين تأثيراً سريعاً في حياة الفرد لناحية الأفكار والقدرة الإدراكية والعواطف، وفى حال استنشاق الكوكايين يبدأ التأثير بعد بضع دقائق.
- يدوم مفعول الكوكايين بين ٣٠ و ٦٠ دقيقة.

أعراض تعاطي الكوكايين:-

- يسبب الكوكايين شعوراً قوياً وسريعاً بالنشوة ، يشعر المستهلك بيقظة شديدة وحيوية ونشاط وقدرة على العمل، تندفق منه الأفكار ويستفيض في بعض الأحيان بالكلام ليقول ما ليس له معنى، يشعر الفرد بثقة كبيرة ويكون مستعداً لخوض المخاطر ويمكنه أن يصبح عدائياً وطائشاً ، يفقد حس إدراك المخاطر الفعلية (مثلاً القفز من مكان عالٍ أو ما يشبه ذلك).
- في فورة الكوكايين لا ينتاب الفرد شعور بالجوع والعطش أو التعب.
- وبعد أن يزول مفعول الكوكايين أى بعد قرابة الساعة ، يشعر الفرد بالسوء والتوتر أو القلق لفترة طويلة ويشعر بالحاجة إلى استعمال الكوكايين مجدداً.
- يمكن لجرعات مرتفعة من الكوكايين أن تولد مشاعر قوية من القلق أو الهلوسة (مثلاً من الممكن أن يشعر الشخص بأنه مراقب أو ملاحق ...).

أخطار تعاطي الكوكايين:-

- الكوكايين يمكن أن يسبب مشاكل أو اضطرابات ذهنية أو أن يضخمها لا سيما في وسط الشباب حيث يمكن أن يولد شعوراً بالقلق والهلوسة أو الاضطراب النفسى.
- من المخاطر ذات الصلة: إغفال الخطر الناجم عن المغازلة ، والتعرض للاستغلال الجنسى.
- يتولد الإدمان بشكل خاص، نتيجة الشعور السيئ للغاية بعد انتهاء نشوة الاستخدام مما يدفع الشخص إلى استخدام المخدر مجدداً لاسترجاع الشعور بالقوة والحزم.
- من أهم أخطار مخدر الكوكايين أن متعاطيه يميل بصفة مستمرة إلى زيادة الجرعة حيث أن الجرعات السابقة لا تحدث لديه نفس الشعور السابق بالنشوة وهذا له خطورة شديدة على الجهاز العصبى المركزى.

ما هو الهيروين ؟ (داى اسيتيل مورفين)

- الهيروين مادة اصطناعية مشتقة من المورفين وتندرج ضمن فئة الأفيونيات.
- الهيروين مادة تؤثر فى الحياة النفسية (المؤثرات العقلية)، أى أن الهيروين يغير العواطف والأفكار والمواقف حيث يؤثر فى المخ ويؤدى إلى حالة وعى مختلفة.
- يحدث الهيروين تأثيراً مخدراً.
- يؤدى الهيروين إلى إدمان جسدى ونفسى.

- يمكن تعاطى الهيروين حقناً أو استنشاقاً أو تدخيناً، ويدوم تأثيره بين الساعة واليوم وذلك بحسب الجرعة وطريقة الاستهلاك ووزن الجسم والنوع الاجتماعي (Gender) وخصائص المستهلك.
- بعد فترة وجيزة على الاستخدام ، ينمى الجسم شعوراً بالمناعة يدفعه إلى أن يزيد الكمية تحقيقاً للمفعول نفسه.
- ما أن يعتاد الجسم على استهلاك الهيروين حتى يسبب التوقف عنه آثار سلبية، وهذا ما يعرف "بأعراض الانسحاب" أو "الإقلاع" التي تترجم آلاماً فى الأطراف أو شعوراً بالبرد أو الحر، كآبة أو هلوسة مخيفتين.

أعراض تعاطى الهيروين :-

- يخلف الهيروين شعوراً بالقلق والتوتر، ويشعر مدمنو الهيروين بالحرارة والدفء، بل لا يكونون "فهماً" أفضل للأمر.
- من آثار الهيروين السلبية الشعور بالغضب ، وفقدان حس الاتجاه ، ومشاكل فى الذاكرة وتلثم فى الكلام.
- من الآثار الإضافية: الإمساك وفقدان اللذة الجنسية والجوع والعطش وعدم الاهتمام بالمظهر والنظافة مما يؤدي إلى إهمال ملحوظ.
- يبطل الهيروين من التنفس مما يؤدي إلى خطر تباطؤ التنفس لدرجة التسبب فى الوفاة.

أخطار تعاطى الهيروين :-

- مفعول الهيروين سريع ويؤدي إلى تباطؤ فى الأفكار وردود الفعل ، قد تدوم الآثار مدة أطول وتجعل المستهلك أكثر تأثراً بالمشاكل نتيجة تصوراته وتقديره للظروف الخطرة وتقييمه للظروف الحساسة.
- نتيجة لاستهلاك الهيروين حقناً يسجل خطراً كبيراً بالإصابة بأمراض مثل التهاب الكبد، أو فيروس نقص المناعة البشرية (فيروس الإيدز).
- كما أن تعاطى الهيروين عن طريق الحقن يؤدي إلى تليف فى الأوعية الدموية تنتهى إلى "غرغرينة" ثم بتر فى الأطراف.
- يؤدي استهلاك الهيروين بانتظام إلى تكوين مناعة تؤدي إلى زيادة الجرعة فى كل مرة وصولاً إلى المفعول نفسه ، ويؤدي الاستهلاك المستمر إلى "تبعية" جسدية ونفسية وإلى نتائج انسحاب شديدة الأثر عند التوقف.

- بما أن الهيروين يبطئ وتيرة التنفس فقد يتسبب بوفاة مستخدميه المصابين بأمراض الرئة (مثل داء الربو)، وعادة ما تكون نوعية الهيروين مشكوكاً فيها لا بل قد تكون الخلطات خطيرة للغاية.
- تناول الهيروين عن طريق الاستنشاق يسبب ثقب في الحاجز الأنفي، ثم يؤدي ذلك إلى فقدان في حاسة الشم ثم بالتبعية يفقد المتعاطي حاسة التذوق مما يؤدي إلى أخطار جسيمة حيث لا يستطيع الشخص التمييز بين الطعام السليم أو الفاسد مثلاً وقد يتناول مادة سامة ولا يستطيع تمييز رائحتها عن طريق الخطأ.

المصادر والمراجع

١. دليل فواصل، البرنامج الأوربي للوقاية من الإدمان، مكتب الأمم المتحدة المعني بالجريمة والمخدرات ، منظمة مينتور العربية ، المرصد الأبديميولوجي للإدمان، تورينو، ٢٠١٠، ص ٧٨:٧١.
٢. الدليل التشاركي إلى برامج منع تعاطي الشباب للمخدرات، مكتب الأمم المتحدة المعني بالجريمة والمخدرات، فيينا، ٢٠٠٢، ص ٩ : ١٤.
٣. دليل حماية النشء من التدخين والمخدرات ، المجلس القومي للطفولة والأمومة ، ٢٠٠١.
٤. الفوال، نجوى ، تعاطي وإدمان المخدرات بين الحقيقة والوهم ، المجلس القومي لمكافحة وعلاج الإدمان ، صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي ، القاهرة ، ٢٠٠٧، ص ٥ .
٥. فريد ، نصر ، فتوى تحريم التدخين، دار الإفتاء المصرية ، ٥ سبتمبر، ١٩٩٩.
٦. الأنبا موسى ، الأسقف العام لأسقفية الشباب بالكاتدرائية الأرثوذكسية المصرية www.youthbishopric.com/library/ArticlesLibrary/Arabic/youth/YOU1/almase7ya_w_edman_alkhamr_bm.htm

الإشراف العام

أ/ عمرو عثمان

تحرير وتطوير المادة التدريسية

أ/ محمود صالح

وضع ومراجعة المادة العلمية

أ.د/ ليلى عبد الجواد

أ.د/ محمود بسطامي

د/ محمد مصطفى

أ/ عزيزة عبد العزيز

فريق المراجعة (أبجديا)

أ/ الشيماء عبد المنعم

أ/ أميرة رجب

أ/ أميرة شافعي

أ/ سماح نبيل

أ/ عمرو حسن

أ/ وائل العبد

التصميم الفني وإخراج الدليل

أ/ أحمد عبد الغنى

كتابة الدليل

أ/ عامر سيد محمد

العنوان : ٢٧ (أ) محمد عز العرب - البتديان سابقاً - القاهرة

تليفون: ٢٧٩٤٥٣٣٤ - ٢٧٩٥٤٨٣٤

فاكس : ٢٧٩٤٦٩٥٣

الخط الساخن لعلاج الإدمان

١ ٦٠ ٢٣

الموقع الإلكتروني

www.drugcontrol.org.eg

www.ikhtarhayatak.com.eg

البريد الإلكتروني

drugcontrol1@drugcontrol.org.eg

drugcontrol2@drugcontrol.org.eg