

جامعة زيان عاشور بالجلفة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم التاريخ والآثار

السنة الثالثة ليسانس تاريخ

السداسي الثاني

مقياس: المخدرات والمجتمع

## المحاضرة الرابعة: طرق الوقاية من المخدرات وأساليب العلاج

أولا: طرق الوقاية من المخدرات:

- تعزيز الوازع الديني لدى الأبناء.
- احترام رأي الأبناء وتشجيعهم على التعبير.
- اعطاؤهم الثقة بالبوح بمشكلاتهم والتقرب منهم.
- التركيز على المبادئ والثوابت الثقافية.
- تنمية اهتمامات الأبناء بأنشطة إيجابية كالرياضة والرسم والبرمجة وغيرها.
- تعليم الأبناء كيفية التعامل مع الضغط النفسي والإحباط.
- تخصيص وقت للسفر أو زيارة الأقارب وأوقات للمرح معهم.
- تخصيص وقت لقضائه مع كل ابن أو ابنة ومشاركة الأب والأم أنشطتهم المدرسية.
- التركيز على قيمة الحب العائلي، وأن عدم الرضا عن فعل معين لا يقلل من قيمة الحب.

## ثانيا: كيف تعرف الأسرة أن لديها مدمناً:

إذا كان لدينا في الأسرة فرد يتجه نحو الإدمان سنلاحظ عليه مجموعة من الأعراض

- تغيير في الأصدقاء.
- العدوانية.
- عزلة وانسحاب اجتماعي.
- ضعف في التحصيل الدراسي.
- كسل وغياب عن الدراسة أو العمل.
- زيادة غير مبررة في الحصول على المال.
- تذبذب وعنف في العلاقة مع الوالدين والإخوان والأخوات.
- فقدان الشهية.
- اضطراب النوم.
- اضطرابات جسدية كاحمرار العينين، رعشة...

## ثالثا: سبل العلاج:

- 01-التقرب من الشخص المدمن وكسب ثقته.
- 02-عدم توبيخه أو لومه بعنف.
- 03-فتح حوار هادئ لفهم حالته والأسباب التي أدت به إلى الإدمان.
- 04-إقناعه بالتوجه إلى مختص نفسي أو مركز علاج.
- 05-تقديم الدعم الأسري وعدم التخلي عنه.
- 06-ملء وقت فراغه ومرافقته في مواجهة أعراض الانسحاب.
- 07- تعزيز الوازع الديني لديه.