



دليل المحتوى التوعوي الموحد للوقاية من المخدرات





مقدمة:

تأتي هذه الحملة التوعوية تماشيًا مع رؤية المملكة 2030 وتوفير بيئة مجتمعية واعية وأمنة لشبابنا وبناتنا، لذا ضمن جهود المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية بالتعاون مع هيئة الصحة العامة "وقاية"، بهدف رفع مستوى الوعي المجتمعي حول مخاطر المؤثرات العقلية وأثرها السلبي على الصحة النفسية والجسدية، وتعزيز بيئة صحية آمنة في المجتمع. تسعى هذه الحملة إلى توفير معلومات علمية دقيقة وتوجيهات عملية للوقاية من الإدمان.





المحتويات:

03

01 أهداف الحملة

04-05

02 المؤثرات العقلية بالأرقام

05

03 الجمهور المستهدف

06

04 الرسائل الرئيسية

06

05 استراتيجيات التوعية

06

06 آلية المشاركة بالحملة



أهداف الحملة:

• توعية المجتمع بمخاطر تعاطي المؤثرات العقلية وتأثيرها السلبي.



• تعزيز دور الأسرة والمؤسسات التعليمية في حماية الأفراد من الوقوع في الإدمان.



• تقديم إرشادات عملية للمجتمع حول كيفية التعامل مع حالات تعاطي المؤثرات العقلية.



• نشر ثقافة الصحة النفسية وأهميتها في مواجهة التعاطي والادمان.





المؤثرات العقلية بالأرقام عالمياً ومحلياً..

حوالي **300 مليون** شخص يتعاطون المؤثرات العقلية على مستوى العالم.



محلياً..

• أكثر **60%** من مدمني المؤثرات العقلية تتراوح أعمارهم بين **18 و 29 عاماً**.

• **عام 2022**، أعلنت السلطات عن أكبر عملية ضبط المؤثرات العقلية في تاريخ المملكة، حيث تم ضبط ما يقرب من **47 مليون** حبة أمفيتامين في شحنة دقيق في الرياض.

الأسباب المحلية لتعاطي المؤثرات العقلية في المملكة العربية السعودية:

• المشكلات الأسرية:

فادت اللجنة الوطنية لمكافحة المؤثرات العقلية (نبراس) أن **33%** من حالات تعاطي المؤثرات العقلية ناتجة عن مشكلات أسرية.



• عدم متابعة الأسرة لنشاطات الأبناء:

تشير الإحصائيات إلى أن **51%** من حالات التعاطي تعود لعدم متابعة الأسرة لنشاطات أبنائها وطرق إنفاقهم للأموال.





العوامل الاجتماعية:

أظهرت دراسة أن 46% من المتعاطين أرجعوا السبب إلى الفشل المتكرر في الحياة، و37% بسبب التورط في الديون والشعور بضائقة مالية.



الجمهور المستهدف:

تستهدف الحملة الفئات التالية:



الشباب والمراهقين:

باعتبارهم الفئة الأكثر عرضة للمخاطر.



الآباء والأمهات:

لتعزيز وعيهم بطرق الوقاية وحماية أبنائهم.



المعلمين والمستشارين التربويين:

لدورهم التوجيهي داخل المدارس والجامعات.



العاملين في القطاع الصحي والاجتماعي:

لمساعدتهم في التعرف على الحالات وتوجيهها للعلاج المناسب.





الرسائل الرئيسية:

• تعاطي المؤثرات العقلية يؤثر سلبيًا على الصحة النفسية والجسدية ويؤدي إلى مشكلات اجتماعية واقتصادية خطيرة.

• الوقاية تبدأ من الوعي، والأسرة هي خط الدفاع الأول ضد تعاطي المؤثرات العقلية.

• الحصول على الدعم النفسي والتحدث مع مختصين يساهم في حماية الأفراد من الوقوع في الإدمان.

استراتيجيات التوعية:

وسائل التواصل الاجتماعي:

• محتوى بصري جذاب يعرض المعلومات بشكل موجز وسهل الفهم.

آلية المشاركة:

انستغرام



منصة اكس



الوسم المعتمد..

أعرف_عنها_قبل_تعرفك

أعرفها_قبل_تعرفك



02

شعار الجهة

وقاية المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

التغلب على الملل في مرحلة التعافي من الإدمان.

تقبل المشاعر السلبية:
اعلم أن الملل شعور مؤقت. تقبله بدلاً من محاربتة.

استخدم التفكير الإيجابي:
ذكر نفسك بأن التعافي ممكن وأنت تقرب من بداية جديدة.

تخيل مستقبلك:
تصور حياتك بعد التعافي وركز على أهدافك المستقبلية.

غير روتينك:
جرب أنشطة جديدة مثل الرياضة أو الهوايات لتملا وقتك بشكل إيجابي.

كل خطوة صغيرة تقربك من حياة أفضل.

NCMH.ORG.SA X NCMH_SA

01

شعار الجهة

وقاية المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

التواصل الفعال: مفتاح التعافي من الإدمان.

الاستماع بالإنباه:
الاستماع لمشاعر المدمن واحتياجاته يعزز الثقة ويشجعه على التعبير عن نفسه بصدق.

إظهار الدعم والاهتمام:
دعمك الفعال يعزز العلاقة بينكما ويحفز المدمن على التغيير.

الشفافية والصدق:
تحدث بصدق عن تأثير سلوكياته عليك وعلى من حوله، مما يساعده على إدراك عواقب أفعاله.

الدعم المستمر:
تقديم الدعم من خلال مرافقة المدمن لجلسات العلاج أو المشاركة في أنشطة تعزيز الصحة النفسية والجسدية.

تجنب إصدار الأحكام:
يجب أن تتجنب إلقاء اللوم أو الانتقاد لأن الإدمان اضطراب طبي يحتاج إلى علاج متخصص.

تعزيز مهارات التواصل:
مساعدة المدمن على تطوير مهارات التواصل الفعال يساهم في تحسين علاقته الاجتماعية وتحسين تفاعلاته اليومية.

NCMH.ORG.SA X NCMH_SA

03

شعار الجهة

وقاية المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

حقائق علمية عن التعافي من الإدمان: لا تدع الخرافات تعيقك!

المتعافي لا يتحكم في إدمانه وحده:
الاستخدام المطول للعقاقير يؤثر على دوائر الدماغ المسؤولة عن اتخاذ القرار، مما يجعل الإدمان مرضاً يتطلب علاجاً متخصصاً.

العلاج بالأدوية ليس كافياً وحده:
الأدوية فعالة جداً في مساعدة المتعافين، لكنها جزء من خطة علاجية شاملة تشمل الدعم النفسي والمتابعة الطبية.

المتعافي ليس مجرماً:
الإدمان مرض، وليس دليلاً على سوء الأخلاق أو ضعف الإرادة، الجميع يستحق فرصة للتعافي.

NCMH.ORG.SA X NCMH_SA



02

شعار الجهة



أسرة المدمن تعاني أيضًا... يعاني الأهل على المراحل:

عند التأكد من أن فرد من عائلتهم يعاني من إدمان، تبدأ الأسرة بالبحث عن العلاج، إلا أن هذا يسبقه بعض السلوكيات النفسية وهي:

- الصدمة والإنكار.
- الغضب.
- الحزن والاكتئاب.
- القبول والتفهم.

01

شعار الجهة



خطوات لوقاية طفلك من الإدمان.

- بناء علاقة قوية:** خصص وقتاً يومياً للتواصل مع طفلك؛ العلاقة القوية تقلل من مخاطر الانحراف.
- كن مثلاً إيجابياً:** تجنب التدخين أو تعاطي المواد أمام أطفالك؛ هم يقلدونك دائماً.
- ثقف طفلك بوعي:** ناقش مخاطر الإدمان بلغة تناسب عمره، وركز على تأثيره على الصحة والحياة.
- استمع بانتباه:** إذا تحدث طفلك عن مشكلات اجتماعية، قدم الدعم والتوجيه بدلاً من الانتقاد.
- راقب محيطه الاجتماعي:** شجّع طفلك على اختيار أصدقاء إيجابيين، وكن قريباً من عالمه دون تقييد.

"أطفالنا أمانة ومسئولية؛ تواصلهم معنا وثقتهم بنا هما الأساس لحمايتهم من المخاطر. بيدنا أن نضع بيئة آمنة ومستقبلاً مشرقاً لهم"

04

شعار الجهة



المخدرات والصحة النفسية ما العلاقة بين المخدرات والصحة النفسية؟ المخدرات لا "تريح" النفس... بل تدمرها.

تؤدي المواد مثل الكوكايين، الحشيش، الأمفيتامينات، والهيروين إلى اضطرابات نفسية حادة.

ما الحل؟

- اطلب المساعدة النفسية من مختصين.
- العلاج السلوكي المعرفي + دعم دوائي عند الحاجة.
- برامج التأهيل المتكاملة أثبتت فاعليتها بنسبة تصل إلى 60-70% في التعافي طويل الأمد.

03

شعار الجهة



كيف يتمكن العلاج الاسري من حماية الفرد المصاب بالإدمان:

- بحسن التواصل الفعال والواضح بين الأفراد.
- تشجيع المرضى على احترام الذات.
- توفير بيئة آمنة للحدث عن تأثير المخدرات على تفكير الشخص.
- معرفة السلوكيات الاسرية التي تزيد فرص الإدمان.
- الوعي بسلوكيات الاعتماد والاستقلالية عند أفراد الأسرة مما يوزع المسؤولية على جميع الأفراد.
- معالجة الشعور بالعار من مشكلة الإدمان.
- تقليل فرص الانتكاس والعودة لسلوكيات الإدمان.
- حماية أفراد العائلة والشخص المصاب من التعرض للأذى النفسي العاطفي اللفظي أو الجسدي.
- تطبيق عواقب على أفراد العائلة الذين يتخطون الحدود الصحية للعلاقة.



قالب مفرغ وجاهز للمشاركة بالمحتوى الخاص بالجهة

بإمكانكم تحميل المواد التوعوية
بصيغة مفتوحة عبر النقر على الرابط

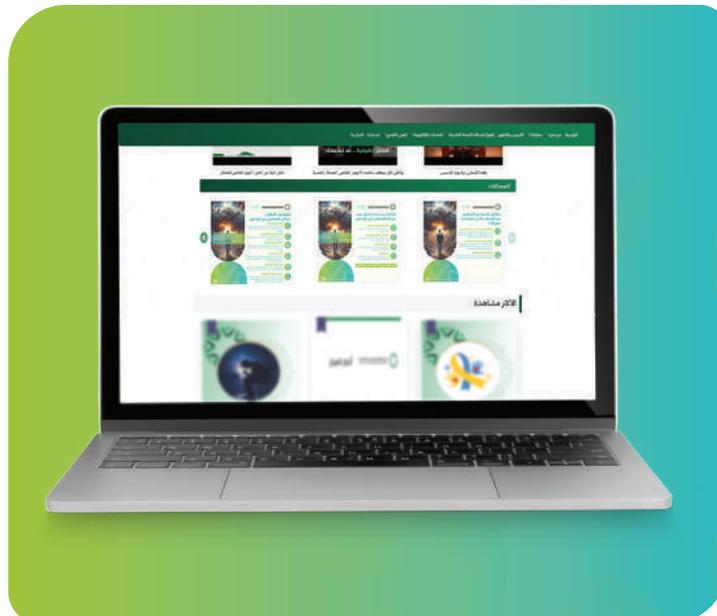


قسم تطبيقات:

(وسائل التواصل الاجتماعي)



(المواقع الإلكترونية)





إصدار علمي



انقر هنا
للإطلاع على الإصدار





خاتمة:

تعكس هذه الحملة مدى إلتزام كلاً من المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية وهيئة الصحة العامة "وقاية" في حماية المجتمع من أخطار المؤثرات العقلية. من خلال توفير المعلومات الدقيقة وتقديم الدعم للأسر والمؤسسات التعليمية، نهدف إلى بناء مجتمع أكثر وعياً وقدرة على مواجهة التحديات المرتبطة بتعاطي المؤثرات العقلية.

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion



0118800865



info@ncmh.org.sa



NCMH.ORG.SA



NCMH_SA



ncmh_sa