



حملة الوقاية من استخدام المؤثرات العقلية

(أعرفها_ قبل_ تعرفك)





مقدمة:

تأتي هذه الحملة التوعوية تماشيًا مع رؤية المملكة 2030 وتوفير بيئة مجتمعية واعية وآمنة 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 عامًا**.
- **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 دقيقة 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: 

منصة اكس 

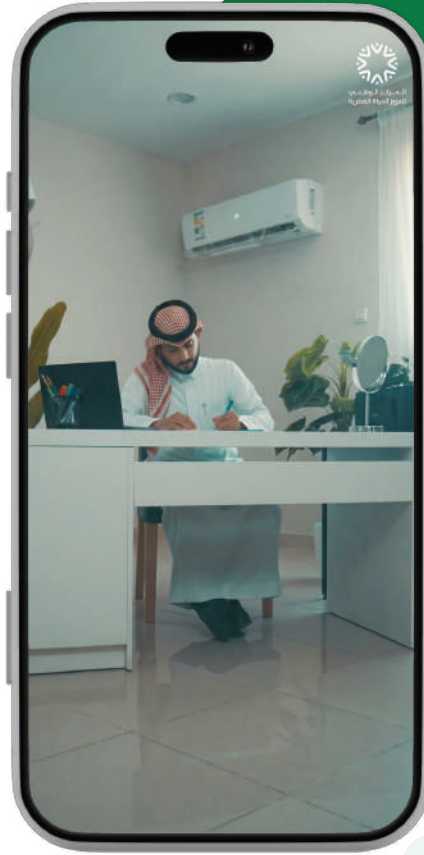
الوسم المعتمد..

أعرفها_ قبل_ تعرفك



منشور التفاعل

- فيديو رئيسي للحملة مع استخدام الوسم (#اعرفها_قبل_تعرفك) بحساب المركز بمنصة x



- الجمعة 26/6/2026م
- 7:00 مساءً



محتوى المقترح اقتباسه واستخدامه ككابشن للتغريدة الرئيسية.

1 كل متعاف.. كانت البداية لديه لحظة مواجهة مع نفسه، وقرار شجاع بالتغيير.
التعافي رحلة تبدأ بالوعي، وتستمر بالدعم والإرادة.
#اعرفها_قبل_تعرفك

2 وراء كل قصة تعاف.. قرار بالمواجهة، وأمل بحياة أفضل.
#اعرفها_قبل_تعرفك

3 قد تكون لحظة المواجهة صعبة.. لكنها البداية الحقيقية للتعافي.
#اعرفها_قبل_تعرفك

4 التعافي لا يبدأ فجأة، بل يبدأ بلحظة إدراك ومواجهة.
حين يختار الإنسان نفسه.. يبدأ طريق النجاة.
#أعرفها_قبل_تعرفك

5 كل خطوة نحو الوعي.. هي خطوة نحو مجتمع أكثر أماناً وعافية نفسية.
#اعرفها_قبل_تعرفك

6 الوعي والدعم يصنعان فرقاً في حماية الأفراد من الوقوع في الإدمان.
#اعرفها_قبل_تعرفك

7 الدعم النفسي وطلب المساندة خطوة قوة، وليست ضعفاً.
#اعرفها_قبل_تعرفك



المواد التوعوية :

(تصاميم الانفوجرافيك)



01

شعار الجهة

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

المخدرات وتأثيرها على الصحة النفسية والمجتمع: أرقام.. مخاطر.. وسبل الوقاية

الواقع العالمي لتعاطي المخدرات

- 292 مليون شخص تعاطوا المخدرات في عام 2022، بزيادة 20% عن العقد السابق.
- 60 مليون شخص يستخدمون المواد الأفيونية، ويعاني معظمهم من اضطرابات مرتبطة بالإدمان.
- 13.9 مليون شخص يستخدمون المخدرات عن طريق الحقن، مما يزيد من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة HIV، مع ارتفاع احتمالية العدوى بمعدل 35 ضعفاً مقارنة بغير المتعاطين.

التأثيرات النفسية لتعاطي المخدرات

- الاضطرابات النفسية: تشمل الاكتئاب، الفسق، الذهان، وتقلبات المزاج الحادة.
- التأثيرات الإدراكية: قد يؤثر التعاطي، خاصة في سن مبكرة، على وظائف الدماغ، مما يؤدي إلى ضعف التركيز والذاكرة.
- ارتفاع معدلات التورط واضطرابات النوم نتيجة التأثير السلبي للمخدرات على الجهاز العصبي.

NCMH.ORG.SA NCMH_SA

02

شعار الجهة

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

الفئات الأكثر عرضة للخطر

- الشباب والمراهقون
- يؤثر تعاطي المخدرات على نمو الدماغ لدى المراهقين، مما يزيد من احتمالية الإصابة باضطرابات معرفية ونفسية.
- يزيد الاستخدام المبكر من احتمالية الإدمان في المستقبل، مما يبرز الحاجة إلى التوعية والتدخل المبكر.

الرجال

- تشير الإحصاءات إلى أن معدلات التعاطي بين الرجال أعلى مقارنة بالنساء، مما يستدعي زيادة برامج الوقاية والتدخل العلاجي الموجهة لهذه الفئة.

النساء

- تعاني النساء المتعاطيات من مخاطر صحية ونفسية مضاعفة، بما في ذلك ارتفاع احتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية.
- تواجه النساء تحديات إضافية في الوصول إلى العلاج والدعم بسبب الضغوط الاجتماعية والأسرية.

المخاطر الصحية والاجتماعية لتعاطي المخدرات

- الأمراض المعدية: يعتبر تعاطي المخدرات بالحقن مسؤولاً عن 23% من الإصابات الجديدة بالتهاب الكبد الوبائي والأمراض الفيروسية الأخرى.
- مخاطر الجرعات الزائدة: يؤدي التعاطي المفرط إلى تسبب حاد قد يسبب فقدان الوعي أو الوفاة.
- المشكلات الاجتماعية والاقتصادية: يعاني الأفراد المدمنون من تدهور في العلاقات الأسرية والمهنية، مما يزيد من العزلة الاجتماعية.

NCMH.ORG.SA NCMH_SA

03

شعار الجهة

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

الوقاية والعلاج من تعاطي المخدرات

1. الوقاية:
 - تعزيز الوعي المجتمعي حول خطورة تعاطي المخدرات وأثرها على الصحة النفسية والجسدية.
 - التركيز على الفئات الأكثر عرضة، مثل الشباب والنساء، لتوفير برامج توعية ووقاية مبكرة.

2. العلاج:
 - تقديم برامج علاجية متكاملة تشمل الدعم النفسي والطبي، لمساعدة الأفراد على التعافي.
 - إزالة الوصمة المرتبطة بطلب المساعدة، مما يسهل الوصول إلى الرعاية اللازمة دون خوف أو تردد.
 - توفير خدمات دعم مخصصة للنساء، تأخذ في الاعتبار احتياجاتهن الصحية والاجتماعية.

3. تطوير السياسات الوقائية:
 - تعزيز البدائل القانونية والاقتصادية للحد من معدلات المشاركة في الأنشطة غير المشروعة.
 - دعم الأبحاث العلمية والتقنيات الحديثة لمكافحة الإدمان وإعادة التأهيل.

الخاتمة

طلب المساعدة هو خطوة أساسية نحو التعافي. لا تدع الخوف أو الوصمة يمنعانك من البحث عن العلاج. فالجداية الصحيحة تبدأ بالوعي والتخاذ القرار الصحيح. صحتك تستحق الاهتمام.

NCMH.ORG.SA NCMH_SA



02

شعار الجهة

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 تقترب من بداية جديدة.

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

غيّر روتينك:
جرب أنشطة جديدة مثل الرياضة أو الهوايات لتملأ وقتك بشكل إيجابي.

كل خطوة صغيرة تقربك من حياة أفضل.

يُعتبر التواصل الفعال مع المدمن مهماً في رحلته نحو التعافي. إليك بعض الاستراتيجيات:

شعار الجهة

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

NCMH.ORG.SA X NCMH_SA

01

شعار الجهة

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

التواصل الفعال: مفتاح التعافي من الإدمان.

الاستماع بانتباه:
الاستماع لمشاعر المدمن واحتياجاته يعزز الثقة ويشجعه على التعبير عن نفسه بصراحة.

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

الشفافية والصراحة:
تحدث بصراحة 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 الاتقادلان 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.

يُعتبر التواصل الفعال مع المدمن مهماً في رحلته نحو التعافي. إليك بعض الاستراتيجيات:

شعار الجهة

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

NCMH.ORG.SA X NCMH_SA

03

شعار الجهة

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

شعار الجهة

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

NCMH.ORG.SA X NCMH_SA



01

شعار الجهة

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

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.

"اطفالنا أمانة ومسئولية؛ توصلهم معنا ونقتهم بنا
هما الأساس لحمايتهم من المخاطر. بيدنا أن نمنع
بيئة آمنة ومستقبلاً مشرقاً لهم"

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

02

شعار الجهة

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

أسرة المدمن تعاني ايضاً... 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.

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

03

شعار الجهة

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

كيف يتمكن العلاج الاسري من حماية الفرد المصاب بالإدمان:

يحسن التواصل الفعال والواضح بين الأفراد.

تشجيع المرضى على احترام الذات.

توفير بيئة آمنة للحديث 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.

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

04

شعار الجهة

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

المخدرات والصحة النفسية ما العلاقة بين المخدرات والصحة النفسية؟ والصحة النفسية؟ بل تحمرها. لا "تريح" النفس... تؤدي المواد مثل الكوكايين، الحشيش، الأمفيتامينات، والهيرويين 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.

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion



قالب مفرغ وجاهز للمشاركة بالمحتوى الخاص بالجهة

بإمكانكم تحميل المواد التوعوية
بصيغة مفتوحة عبر النقر على الرابط





إصدار علمي



انقر هنا
للإطلاع على الإصدار



إصدارات ذات علاقة

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/AddictionandDrugs/Documents/Guide-Addiction-and-Drugs.pdf>

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/AddictionandDrugs/Documents/Drug-Addiction-Handbook.pdf>

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/AddictionandDrugs/Documents/Guide-Addiction-Treatment-Rehabilitation-Services.pdf>

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/AddictionandDrugs/Documents/Methamphetamine.pdf>



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.



0118800865



info@ncmh.org.sa



NCMH.ORG.SA



NCMH_SA



ncmh_sa