

هل تحتوي علبة من البيرة  
على مخدرات؟

١. نعم

٢. لا

فواصل

## يُمكن للمخدرات أن تؤثر في عواطفك وسلوكك ونظرتك إلى الأمور.

تؤثر جميع المخدرات في حياتك النفسية. فهي، على سبيل المثال، قادرة على التأثير في عواطفك وأفكارك ونظرتك إلى الأمور كونها تؤثر في دماغك. حين تكون تحت تأثير المخدر، تجد نفسك في حالة مختلفة وغير مألوفة من الوعي. فما تراه وتشعر به أو تفكر فيه جديد وغير معلوم. وفي هذه الحالة يبدو كل شيء جديداً، أكثر زهاءً أو سواداً، أكثر سعادةً أو حزناً، أعظم حدةً أو ببساطة غير معلوم ومخيف.

### مقترح للنقاش:

لم تعتبر الكحول مخدراً؟ لأنها تؤثر في السلوك.

إذا تناولت حبة واحدة من  
المنومات فهل يمكن أن  
تقود الدراجة بأمان؟

١. نعم

٢. لا

فواصل

## تُحدث جميع المخدرات تأثيراً سلبياً في الجسم والنفس.

وعليه، يُشكّل استهلاكها ولو من باب التجربة خطراً على صحتك. فهي على سبيل المثال يُمكن أن تُسبب الحساسية. ويُعدّ الإدمان من أبرز مخاطر المخدرات.

### مقترح للنقاش:

تُحدث جميع المخدرات التأثير المنشود ولكنها تسبب آثاراً جانبية مؤذية أيضاً أخرى، الخ.

إذا كانت كأس من البيرة  
لا تغيّر المزاج فهل يغيّره  
تناول كأس ثانية؟

١. نعم

٢. لا

## يزداد تأثير المخدرات بازدياد الجرعة.

ولكنّ هذا لا يعني أنّ الجرعة الإضافية سوف تولّد شعوراً أفضل. فإذا شعرت بشيء من المرح بعد تناول كأسين من البيرة فهذا لا يعني أنّك ستشعر بمرح أكبر بعد تناول خمس كؤوس لأنها ستسبب لك الغثيان والمرض. والأمر نفسه ينطبق على سائر أنواع المخدرات.

### مقترح للنقاش:

المزاج الجيّد لا ينتج عن تناول المخدّرات بل على حالك أنت. وعادةً ما يؤدي تناول جرعةٍ إضافيّةٍ إلى شعورٍ بالغثيان والرغبة في التقيؤ.

لنفترض أنك تشعر بالحزن،  
فهل يُمكن لحبّة من  
«الإكستاسي» أن ترفع  
معنوياتك؟

١. نعم

٢. لا



## لا تُحدث المخدرات في الجميع التأثير نفسه.

تختلف مفاعيل المخدرات باختلاف الشخص والظرف. فإذا انتابك شعور بالفرح، بالغبطة أو بالسوء فهذا مرتبط بجملّة عوامل منها طريقة تناول المخدر، والحالة النفسيّة والمحيط والظرف الصحيّ الخ.

### مقترح للنقاش:

يختلف تأثير المخدرات باختلاف المزاج، فإذا كنت تعيساً فإن شعورك بالتعاسة سيستمر.

## أي البيانات التالية ليس صحيحاً؟

- ١ . مقارنةً بالفتيان، تسكر الفتيات بعد تناول كمية أقل من الكحول.
- ٢ . عادةً ما يشرب الفتيان أكثر من الفتيات.
- ٣ . يجوز للصبيان أن يشربوا أكثر من الفتيات.

## المخدرات أكثر خطورةً على الفتيات منها على الصبيان.

عادةً ما يتعرّض الشباب بشكل عام لخطر المخدرات لأنّ أجسامهم وأدمغتهم تكون في طور النمو وتكون بالتالي أكثر حساسيةً. يُمكن أن تتأثر الفتيات بدرجة أكبر بالمخدرات نتيجة تكوينهنّ الجسدي. فوزن الفتاة، عموماً، هو دون وزن الفتى وهي تحتزن في جسمها كميةً أقل من الماء وعليه فإن مفعول المخدرات يصيبها بشعور سلبي أكثر مما يصيب الصبيان. فالكمية نفسها من المخدرات تؤدي إلى ارتفاع أعلى في كمية الكحول في جسم المرأة مقارنةً بجسم الرجل بنسبة ٢٠%. وعليه تُظهر الفتيات، عموماً، قدرة أكبر على حماية أنفسهن مما يُظهره الصبيان ويمكنهن أن يستمتعن من دون الحاجة إلى الكحول.

### مقترح للنقاش:

الاختلافات البيولوجية بين الصبيان والفتيات (مقابل اختلافات النوع الاجتماعي أو الجندر).

## أي البيانات التالية صحيحاً؟

١. إذا تناولت أمي حبوباً منومة فيمكنني أن أأخذو حذوها.
٢. لا يمكن لأمي أن تتناول حبوباً منومة إلا تحت رقابة طبيّة صارمة.
٣. إذا شعرت أمي بالارتياح بعد تناول حبوبها المنومة فلا يمكن لهذه الحبوب أن تلحق بها ضرراً.

## تستخدم المخدرات أيضاً دواءً لعلاج الأمراض.

يُستخدم العديد من المخدرات لعلاج الأمراض. ولكن نظراً لخطورة الآثار الجانبية، يحصر الأطباء استخدامها بعلاج أمراض محددة ويتوخون الحذر الشديد ويُخضعون الوصفة لرقابة مشددة.

### مقترح للنقاش:

لا يجوز استخدام الأدوية المخدرة التي يصفها الطبيب إلا لمعالجة مشاكل الصحة تحت رقابة الطبيب.

عندما تُدخِّن سيجارةً، تشعر  
أصابعك بالدَّفءِ.

١. نعم

٢. لا

فواصل



## يُحدث النيكوتين آثاراً سلبية كثيرة نتيجة تقلص الأوردة.

تؤدي مادة النيكوتين في جميع السجائر وأنواع التبغ إلى تقلص الأوعية الدموية فتكون النتيجة تسارعاً في نبض القلب مما يُعطي المدخنين في أول الأمر شعوراً باللذة لا يلبث أن يتحوّل ضعفاً في أطراف الجسم. فتشعر الأصابع والقدمان بالبرد لأن الأوعية الدموية هي في الأصل ضيقة للغاية في هذه الأجزاء.

### مقترح للنقاش:

ما هي التبعات غير المتوقعة لتسارع نبض القلب وتقلص الأوردة؟

يُدمن معظم المدخنين  
التدخين إلى الأبد.

١. نعم

٢. لا

فواصل



## عادةً ما يُقلع المدخنون بعد فترةٍ من الوقت.

يُقلع الكثير من الشباب عن التدخين بعد فترةٍ لأنهم يكتشفون بأنه ليس ممتعاً أو فعالاً بقدر ما خُيل إليهم. ومن الأسباب الأخرى للتوقف، الكلفة الماليّة المرتفعة (وأعبائها على مدخولهم المحدود أو على مدخول أهلهم) والنتائج السلبية على الرياضة والشكل الخارجي والصحة. أمّا البالغون الذي يُدخنون فينتهي بهم الأمر أن يُقلعوا بعد محاولات عديدة لأنّ الإدمان يُصبح في نهاية الأمر مرضاً.

### مقترح للنقاش:

ما هو الفارق بين تبعات التدخين والتبعات الفعلية؟

هل تُساعد السيارة على  
خفض الوزن؟

١. نعم

٢. لا

فواصل

## التدخين يؤدي إلى زيادة الوزن.

على غرار جميع المخدرات، تُحدث مادة النيكوتين الموجودة في التبغ تأثيراً في مختلف أجزاء الدماغ ومنها خلايا الدماغ التي تنقل الشعور بالجوع أو حاسة التذوق أو الشم. ويزداد التأثير السلبي حدة عند الإقلاع فتكون النتيجة زيادة في كمية الطعام تؤدي إلى زيادة في الوزن.

### مقترح للنقاش:

يجري تناول المخدرات والأدوية في بعض الأحيان بهدف فقدان الوزن من دون التفكير في التبعات على المدى البعيد.

السجائر تسبب الشحوب  
وتوسّع مسام البشرة  
وتقرّحها؟

١. نعم

٢. لا

فواصل

## بطبيعة الحال، يؤثر التدخين سلباً في البشرة.

يؤدي تراجع الدورة الدموية إلى تقهقر وضع البشرة. وبالمقارنة مع غير المدخنين، تكون بشرة المدخن رمادية وشاحبة، وتتكوّن فيها التجاعيد في سنّ مبكرة.

### مقترح للنقاش:

تأثير التدخين في مظهر الشابات والشباب وفي صحتهم.

في البرازيل تمتنع عيادات  
طبّ التجميل عن معالجة  
المدخنين لأنّ التئام الجرح  
يتأثر سلباً باستخدام التبغ.

١. نعم

٢. لا

## يُبطئ التدخين من عملية التئام الجراح.

يُعزى هذا إلى مفعول النيكوتين وإنما أيضاً إلى حبوب  
النيكوتين وملصقات النيكوتين. وليس هذا الأمر ثانوياً ففي  
البرازيل يتمتع أطباء التجميل عن معالجة المدخنين لأنّ  
التئام الجرح لا يُعطي أبداً النتيجة المنشودة!

**مقترح للنقاش:**

أين يُمكن الاستعلام عن مفاعيل التدخين  
غير المتوقعة؟

شواصل

الإجابة الصحيحة: ١

## ما هي الإجابة الصحيحة إذا عرض عليكم أحدهم القنب؟

- ١ . قد لا يُعجبني المفعول.
- ٢ . قد يتضح بأن التأثير أقل  
مما أتوقع.
- ٣ . يُحتمل ألا أشعر بأي تأثير  
على الإطلاق.

## جميع الإجابات صحيحة.

إن الذين يروّجون القنب يُغالون في عرض مفاعيل المخدّر الإيجابية. وأمّا الإجابة «ج» فهي تصحّ لمعظم الأشخاص لأنّ المفعول يرتبط بالعوامل الشخصية إلى حدّ أنّ المفاعيل التي يروج لها التجار ليست سوى مفاعيل محدودة. ولكنّ المفاعيل السلبية التي لا يراها المستخدم أو يلتمسها لا تزول!

### مقترح للنقاش:

متى يُمكن إعطاء هذه الإجابات لرفض عرض تناول سيجارة أو كأس أو أي مخدر آخر؟

## أي البيانات التالية صحيح؟

١. إذا دَخنت السجائر فقط في عطلة نهاية الأسبوع فلا خطر بأن أصبح مدمناً.
٢. يُعتبر المراهق مدمن نيكوتين حتى لو اكتفى بتدخين بعض السجائر في الأسبوع.
٣. مضغ التبغ أو استنشاقه لا يجعلك مدمن نيكوتين.

## لا مخدر إلا ويولد إدماناً.

لا توجد مخدرات لا تسبب الإدمان. ويزداد الخطر مع المخدرات التي يجري استهلاكها بواسطة الحقن أو التدخين أو الاستنشاق لكونها تصل إلى الدماغ بسرعة وحدة. وحيث أن مفاعيل هذه المخدرات تدوم لفترة قصيرة فقط، فقد ترغب في إعادة الكرة بعد فترة وجيزة وينتهي بك الأمر أن تقعد السيطرة.

### مقترح للنقاش:

جميع المخدرات يُمكن أن تُسبب الإدمان  
لا سيّما بين المراهقين.

## أي البيانات التالية ليس صحيحاً؟

- ١ . يستعمل الشباب الماريوانا لتحقيق نتيجة أفضل في اختبارات الكفاءة اليدوية.
- ٢ . يتناول الشباب الكحول في الحفلات لأنهم يعتقدون بأنها تُساعدهم على قهر خجلهم.
- ٣ . عادة ما يُدخن الشباب لكي ينضموا إلى مجموعة معينة تضم مدخنين.

## الوقوع في التجربة.

كثيرة هي الأسباب ومنها حب الفضول، وتخطي الحدود، والثورة على الواقع الاجتماعي أو الأسري، أو تقديم بديل، ناهيك عن الأسباب النفسية مثل الاقتناع بأن المخدرات تُساعد على معالجة المشاكل أو نسيانها، أو بأنها تزيد من الثقة بالنفس.

### مقترح للنقاش:

دوافع استعمال المخدرات، والفرق بين المفاعيل المتوخاة والنتائج، الخ.

## أيّ البيانات التالية غير صحيح؟

- ١ . إذا شربت الكحول تفقد ثقة الأصدقاء.
- ٢ . تفوح منك رائحة سيئة نتيجة التدخين.
- ٣ . الإفراط في الشرب يجعلك شعبياً ومحبوياً.

## لن يحبك الناس أكثر إذا استعملت المخدرات.

الإعجاب بمن يخوض المخاطر لا يلبث أن يزوي، في حين  
تزداد شعبية من يتحكم بحياته. وليست القدرة على  
السيطرة خاصية من خصائص مدمني المخدرات.

### مقترح للنقاش:

تُخلف المخدرات العديد من التبعات السلبية  
الجانبية على المستويين الاجتماعي والجمالي.

## أيّ البيانات التالية غير صحيح؟

١. إذا تناولت الكحول ارتفعت  
حظوظك في امتحان اليوم التالي.
٢. يؤثر تناول المشروب في توازن  
الجسم وفي القدرة على التركيز  
في اليوم التالي.
٣. يخفض تناول المشروب من القدرة  
على اتخاذ قرارات نبيهة، مثلاً في  
اجتماع للصف.

## المخدرات لا تُساعد على معالجة المشاكل.

عندما يستهلك أحدهم مخدرات، فقد ينسى مشاكله ومخاوفه لبرهة من الوقت ولكن هذا لا يعني أنه عالج المشكلة. كما أن استهلاك المخدرات سوف يُسبب مشاكل إضافية لأن المخدرات تُحدث تأثيراً غير مرغوبٍ به لا بل تنتج عنها عواقب قانونية.

### مقترح للنقاش:

يُخيّل لك أن المخدرات تعالج المشاكل ولكن هذا غير صحيح لأنها تضيف إلى مشاكلك مشكلة.

## أيّ البيانات التالية صحيح؟

١. إذا استنشقت الدهان (الطلاء) فأنا لا أتعرض لأي ضرر نفسي.
٢. إذا استنشقت الغاز، يتحسن مزاجي ولا يلحق بدماعي ضرر.
٣. يؤدي استنشاق الدهان والغاز أو الغراء إلى أضرار في الدماغ والجسم.

## من الخطير استنشاق الدهان والغراء أو الغاز.

هذه المواد هي سامة وقد يؤدي استنشاقها إلى ضرر على مستوى الدماغ والجسم (مثلاً في الرئتين). كما يؤدي استنشاق هذه المواد إلى حالة شبيهة بحالة السكر مما يزيد من خطر الحوادث.

### مقترح للنقاش:

يُمكن للمواد المستنشقة أن تلحق ضرراً خطيراً بالدماغ والجسم يكون حاداً ومزمناً في الوقت نفسه.

تُعَدُّ قيادة الدراجة النارية بعد  
استنشاق الطلاء آمنة.

١. نعم

٢. لا

فواصل



## المستنشقات كالبنزين والغراء أو مزيلات الطلاء هي من المخدرات.

فهي تؤثر في العواطف والتصورات والأفكار والحكم على  
الأمور ويمكن بالتالي للمستهلكين أن يدمنوها.

### مقترح للنقاش:

على غرار أي نوع آخر من المخدرات تؤثر المستنشقات  
في القدرة الإدراكية كما في الحكم على الأمور.

إذا شعرت بالظماً فأَي  
المشروبات التالية هو  
الصحيّ؟

١ . المياه المعدنية

٢ . البيرة

٣ . الكوكتيل

## الكحول ليست هي الحلّ لتروي عطشك.

تُسبب الكحول إخراج السوائل من الجسم. وعليه من الخطورة بمكان تناول الكحول مع «الإكستاسي» أو «الأمفيتامينات» لأنّ هذا يرفع من خطر الإصابة بسكتة قلبية.

**مقترح للنقاش:**

تُسبب الكحول إخراج السوائل من الجسم.

كلّما أكثرت من الطعام كلّما  
زادت الحماية من مفعول  
المشروب وزال خطر السكر.

١. نعم

٢. لا



## إن تناول كمية كافية من الطعام لا يعني أن الشارب لن يسكر.

إن تناول الكحول على معدة فارغة يجعل التأثير شديداً وسريعاً. وعليه، يعتمد الناس في مجتمعات معينة إلى الأكل قبل الشرب لتفادي السكر السريع. ولكن الكحول تُسبب دائماً السكر. البعض يسكر بعد كأس أو كأسين و يسكر آخرون بعد عدة كؤوس.

### مقترح للنقاش:

متى كانت المعدة فارغة، يكون تأثير الكحول أكثر حدة وسرعة ولكن الكحول تُسبب دائماً شعوراً بالسكر.

بعدهما أفرط في الشرب،  
نام رامز ٨ ساعات. فما هي  
حظوظ رامز بالنجاح في اختبار  
الرياضيات في اليوم التالي.  
اختر الإجابة الصحيحة.

١ . أعلى من العادة

٢ . كالعادة

٣ . دون العادة

## بعد الإكثار من الشراب في المساء، من غير الممكن النوم نوماً جيداً والشعور بالارتياح في اليوم التالي.

إن تناول الكحول يعيق الأداء الجسدي في اليوم التالي كما يؤثر في مرحلة الأحلام مما يؤدي إلى تراجع القدرات في اليوم التالي.

### مقترح للنقاش:

تقوُّص القدرة الجسديَّة حتى في اليوم التالي.

يشتكى سليم من أنه لكي يشعر بتأثير الكحول يُضطر لإنفاق مبالغ طائلة. لماذا؟ اختر الإجابة الصحيحة.

- ١ . يخفض الساقى المشروب بالماء.
- ٢ . ارتفعت الأسعار.
- ٣ . سليم طور مناعة فلم تعد الكمية التي يتناولها عادة كافية لكي يشعر بالتأثير نفسه.

## يُمكن إدمان الكحول بسرعة.

ترتفع القدرة على تحمّل الكحول فيُصبح الجسم بحاجة إلى كمية أكبر لكي يبلغ التأثير نفسه ويشعر بالسكر. وهذا يعني بأنّ الجسم (ولا سيّما الكبد) أصبحا معرّضين لكمية أكبر من الكحول ومن هنا يتنامي خطر الإصابة بأضرار.

### مقترح للنقاش:

نتيجة تناول الكحول بانتظام، يطور الجسم قدرة على التحمّل فيحتاج إلى زيادة الجرعة تحقيقاً للشعور نفسه وهذا يسبب أضراراً جديّة وخطيرة بالكبد.

سامي ذهب إلى حفلة على أمل أن يقضي وقتاً طيباً. ما الذي يمكن أن يحصل له إذا استجاب للضغوط فشرب ثم أسرف في الشرب؟ اختر إجابة واحدة.

١. يُصبح عدائياً.
٢. يشعر بالغثيان وتفوح منه رائحة كريهة.
٣. يزداد جاذبيته فيصاحب عدداً أكبر من الأشخاص.

## لا ترتفع حظوظ إقامة العلاقات نتيجة إدمان المشروب.

قد يشعر البعض أحياناً بشجاعة وثقة أكبر في الحديث مع الآخرين ولكن للتواصل مع شخص آخر من المهم تفسير حركات هذا الشخص بطريقة مناسبة وقراءة عواطفه. وبما أنّ الكحول تؤثر في مشاعرنا وأفكارنا فقد نتصرّف بسرعة أو نؤذي مشاعر شخص ما. بل إن الكحول سبب مهم من أسباب العنف في الأسرة ضد الزوجة والأبناء وخراب العلاقات الأسرية. كما قد تفوح من الشارب راحة ننته، وليس هذا بالعنصر الجاذب ولا يشجع على إقامة العلاقات الطيبة، فضلاً عن الشعور بالذنب نتيجة انتهاك التعليم الدينية أو الأعراف الاجتماعية التي تمنع الشرب وتنبذ من يسيء استعمال الكحول.

### مقترح للنقاش:

ليس تناول الكحول وإقامة العلاقات وجهان  
لعملة واحدة.

من الأفضل تناول المشروبات  
السكّريّة التي تحتوي على  
كميّة قليلة من الكحول بدلاً  
من تناول البيرة لأنّه يُمكنك  
احتساء كميّة أكبر من دون  
الشعور بالسكّر.

١. نعم

٢. لا

## إن تناول خليط بين المشروبات الروحيّة والمرطبات السكرية ليس أسلم.

فهذا الخليط يحتوي على نفس كمية الكحول التي تتضمنها البيرة مع أنه مخلوط بمرطبات. فضلاً عن أن الطعم السكري يطفى على نكهة الكحول مما قد يؤدي لا شعورياً إلى الإفراط في الشرب.

### مقترح للنقاش:

تحتوي المشروبات الكحولية المذوّبة على القدر نفسه من الكحول الموجودة في البيرة ولكن طعمها أطيب. فيمكن تناول كمية أكبر من الكحول، بسرعة أكبر والشعور بالسكر من دون معرفة الكمية المستهلكة فعلاً.

يَدَّعي البعض أن إضافة عصير الليمون إلى مشروب الكحول يؤدي إلى تفادي السكر. فهل هذا صحيح؟

١. نعم

٢. لا

## إن كمية الكحول ودرجة تركّزها لا تتراجع بمجرد خلط المشروبات.

فكمية الكحول تبقى على حالها ولو أضفت إليها العصير أو الماء أو الثلج. ولكن الإكثار من الماء أو العصير قد يخفف من صداع الكحول.

### مقترح للنقاش:

تبقى كمية الكحول على حالها ولكن تناول العصير أو الماء يساعد على تقادي جفاف الجسم.

أيّ البيانات التالية خطأ؟  
عند تناول كمية كبيرة  
من الكحول يشعر  
الشارب بالتالي:

- ١ . صداع
- ٢ . حكاك في اليدين
- ٣ . صعوبة في التركيز

## صداع الكحول (في اليوم التالي) ناجم عن تناول كمية كبيرة من الكحول.

وهو دليل على التسمم وعلى فقدان الماء من الجسم (الجفاف) المياه وهو ما يحصل عادةً في اليوم التالي. أمّا من يُعاني عادةً من الصداع فيشعر بالتعب وبالضعف ويُعاني صعوبةً في التركيز.

### مقترح للنقاش:

ينتج صداع الكحول اللاحق عن تناول كمية كبيرة من الكحول تكون نتيجتها أماً في الرأس وشعوراً بالتعب وصعوبةً في التركيز.

## أي الاحتمالات التالية هو الأرجح عند تناول الكحول؟

١. تصبح قائد المجموعة.
٢. تجعل من نفسك أضحوكة.
٣. يزيد إعجاب صديقك / صديقتك بك.

## الكحول لن تزيد من إعجاب الآخرين بك.

يُحتمل أن يساورك شعورٌ بشجاعة أكبر فتظنّ بأنه بات من الأسهل عليك التواصل مع عدد أكبر من الأشخاص. ولكنّ الكحول تُفقدك السيطرة على الوضع فتجعل من نفسك أضحوكة.

### مقترح للنقاش:

تؤدي الكحول إلى فقدان السيطرة على الوضع وإلى التحوّل إلى أضحوكة.

أيّ الدلائل التالية هو أبلغ  
إشارة إلى إدمان القنب  
(كالحشيش مثلاً)؟

١. احمرار العينين.
٢. اضطراب النوم.
٣. الحاجة إلى تناول القنب  
طيلة الوقت للإحساس  
بشعور جيد.

## من الممكن إدمان الحشيش أو الماريوانا.

وهذا حقيقي. فإذا استعنت بالقنب لتشعر بالراحة والفرح ولتستمتع بالموسيقى أو تلتقي بالآخرين، فأنت على سكة الإدمان. إن تبعات الإدمان النفسي ترتبط بمجالات عدّة من الحياة. فالمدمن بحاجة إلى المساعدة والمشورة في كل الأحوال.

### مقترح للنقاش:

تبعات إدمان القنب على النفس هي نفسها  
تبعات إدمان مخدرات أخرى.

## أيّ البيانات التالية صحيح؟

١. تدخين سيجارة حشيشة أقلّ خطورة من تدخين سيجارة عادية.
٢. غالباً ما يرتبط تدخين الحشيش بتدخين السجائر.
٣. تدخين سيجارة واحدة مُضراً بقدر ضرر تدخين سيجارة «ملغومة» بالحشيش.

## تدخين السجائر مُضِرٌّ للجسم بقدر تدخين الحشيش.

بما أنّ دخان القنب الممزوج بالتبغ عادةً ما يُستنشق إلى العمق فهو يبقى لوقتٍ أطول في الرئة مقارنةً بتدخين السجائر، ويكون الضرر الناجم عن سيجارة حشيشة واحدة موازياً لضرر تدخين ٣ إلى ٥ سجائر. ولكنّ معظم الذين يُدخنون القنب يُدخنون أيضاً السجائر مما يزيد الطين بلةً.

### مقترح للنقاش:

عادةً ما يتوغّل دخان القنب الممزوج بالتبغ إلى عمق الرئتين فيُعيشش فيهما لفترةٍ طويلةٍ مقارنةً بدخان السجائر.

يقول كريم: «الأمر تسير  
 بشكل سيء اليوم. ربما إذا  
 تناولت سيجارة مع حشيش...»  
 مَنْ مِنَ الْأَشْخَاصِ أَدْنَاهُ يُسَدِي  
 أَفْضَلَ نَصِيحَةَ لَكْرِيمِ؟

١. مازن: طبعاً! سوف تنسيك  
 كل المصائب!

٢. باسل: ماذا دهالك؟! سوف  
 تزداد الأمور سوءاً فينتابك  
 شعورٌ سيء!

٣. سمير: لم لا تتناول كأساً؟



## لن يُغَيِّر القنّب مزاجك إذا كان سيئاً.

القنّب لا يحلّ المشاكل بل قد يُساعدك على نسيانها لبعض الوقت. ولكن من الممكن أن يزداد الوضع سوءاً لأنّ القنّب يزيد من المشاعر ولا يحوّل المشاعر السلبية إلى إيجابية. يجب على من يشعر شعوراً سيئاً أو ينتابه القلق أو من يواجه مشاكل ذهنيّة أن يمتنع عن استهلاك القنّب. فالخطر هو أن يؤدي القنّب إلى زيادة المشاكل الذهنيّة فتتفجر الأمور بالكامل.

### مقترح للنقاش:

القنّب لا يستطيع أن يُعالج المشاكل بل يزيد من العواطف كما لا يستطيع أن يحوّل المشاعر السلبية إلى إيجابية.

## أيّ البيانات التالية صحيح؟

١. بفضل الحشيشة تُصبح المصادقة أسهل.
٢. من يستعمل الحشيشة يشعر بالحرية والسلام.
٣. يزداد التواصل مع الأشخاص صعوبة لدى استخدام الحشيشة.

## لن تصبح أكثر جاذبية إذا استخدمت القنّب.

يعتبر بعض مجموعات الشباب استعمال القنّب شرطاً أساسياً للانضمام إليها. ولكن هل يستحق الأمر المخاطرة؟ فالقنّب يؤثر في قدرتك على التركيز ويؤدي إلى إهمال الغير فتكون النتيجة إقصاء الأشخاص التواقين إلى التواصل معك.

### مقترح للنقاش:

القنّب يؤثر في قدرتك على التركيز ويؤدي إلى إهمال الغير فتكون النتيجة إقصاء الأشخاص التواقين إلى تواصل معك.

لا يشعر أقرب أصدقائك أنه بحال جيدة ويبدو أنه يعاني الهلوسة. أنت تعرف بأنه تناول حلوى القنّب. فما الذي حلّ به برأيك ؟

١. تسمم جرّاء القنّب وهو بحاجة إلى المساعدة على الفور.
٢. لعلّ البيض الذي أُعدت منه الحلوى لم يكن طازجاً.

## تناول القنب في الطعام أو المشروب أكثر خطورة من تنشقه.

إن تناول القنب في الطعام أو المشروب يولد مفعولاً أقوى من مفعول تدخينه مع أنّ التأثير يبدأ متأخراً بحوالى الساعة. وعادةً ما يؤدي تناوله عن طريق الفم إلى الهلوسة.

### مقترح للنقاش:

تناول القنب في الطعام أو المشروب يولد مفعولاً أقوى من مفعول تدخينه. وعادةً ما يؤدي تناوله عن طريق الفم إلى الهلوسة.

يلاحظ أمين أنّ صديقه تغيّر بعد حفلة ارتادها فأصبح بعيداً، وغير مهتم، أحمر العينين ومبهماً في كلامه. أي التفسيرات التالية هو الأكثر منطقيّة؟

- ١ . دخّن القنب.
- ٢ . وجد صديقاً مقرباً آخر.
- ٣ . بلغته أخبار سيئة.
- ٤ . رسب في اختبار في المدرسة.

## لا يزيد القنّب من حظوظ العلاقة الشخصية الوثيقة مع الآخرين.

تُطرح علامة استفهام حول جاذبيّة تدخين القنّب. فهو يُسبب أولاً احمرار العينين وتورّم الجفنين في اليوم التالي وهذا ليس بالمظهر الجذاب. كما أنه غالباً ما يؤدي إلى التفوه بما ليس له معنى أو يفضي إلى التركيز على النفس. وفي هذه الحالة يُصبح التواصل مع الغير سيئاً فكيف بك بالعلاقات الشخصية الوثيقة؟

### مقترح للنقاش:

لا يزيد تدخين القنّب من الجاذبيّة نظراً لتأثيره السلبي في المظهر والعاطفة.

## أيّ البيانات التالية عن القنّب صحيح؟

١. يرتبط تدخين القنّب  
بأسلوب عيش بديل.
٢. القنّب مادة عضوية.
٣. يتمشى استهلاك القنّب  
مع القيم والمعايير  
المناهضة للاستهلاك.

## لا إجابة صحيحة.

تستعمل صناعة القنب هذه المعلومات الخاطئة للترويج لتجارتها وهي تجارة مهمة تؤدي فيها تقنيات تطوير المنتج وبيعه دوراً أساسياً تماماً كما في صناعة الكحول والتبغ. في البلدان (الأوروبية) التي يجري فيها تسويق القنب أو بذوره فهذا من الإستراتيجيات المتبعة هذه لخلق صورة بديلة و«طبيعية» وضد النزعة الاستهلاكية.

### مقترح للنقاش:

ما هي المكانة التي تحتلها تجارة القنب في المثاليات والأحلام والقيم التي تكونها لنفسك كشاب؟

هل تدخين القنب سبيل آمن  
للإقلاع عن المخدرات؟

١. نعم

٢. لا

## من الخرافات الاجتماعيّة أو المغالطات اعتبار القنّب مأموناً.

على غرار الكحول، يدمن ١٠٪ من مستهلكي القنّب، كما إن قلة من الذين يكونون عرضة للإصابة باضطرابات نفسية يمكن أن تتجر إلى درجة الإصابة بحال من الجنون نتيجة استعمالها القنّب (أو نتيجة تناول أنواع معينة من الفطر أو مخدّرات أخرى). لذا لا يُمكن أبداً الإدعاء بأنّ القنّب آمن.

**مقترح للنقاش:**

ما هو الخطّ الفاصل بين الأمان والخطورة؟

هل القنب جزء من  
أسلوب عيش يتبعه  
الأثرياء والناجحون؟

١. نعم

٢. لا

## عادةً ما يعاني مستهلكو القنّب المنتظمون والدائمون دخلاً متدنياً وفرص عمل أقل.

وهذا ينسحب على العمل المدرسي فتصيب مدخني القنّب بانتظام هو الفشل لأنّه يؤدي على المدى البعيد إلى تراجع مهارات معالجة المشاكل مما يُفسّر هذا الأمر.

### مقترح للنقاش:

من أين تأتي الخرافات الاجتماعية والمغالطات والأساطير بشأن القنّب وغيره من المخدرات؟

حزنت مني لأنّ صديقتها  
المفضلة لم تحضر الحفلة  
نتيجة خلاف فقررت تناول حبة  
«إكستاسي». ما هي النتيجة  
المحتملة لتصرّفها؟

- ١ . سوف تنسى أمر صديقتها  
لبعض الوقت ولكنها ستتصرّف  
بما تندم عليه في اليوم التالي.
- ٢ . تخطف الأضواء وتكون  
ملكة الحفلة.
- ٣ . تُصاب بالسعال طيلة السهرة.

## أسباب تفادي الإكستاسي.

أي شعور يتولد بطريقة اصطناعيّة يكون محفوفاً بالمخاطر سيّما إذا كان نقيض شعور سابق. السعادة لا تدوم إلاّ مدّة مفعول الحبّة. فبعد بضع ساعات يعود المستهلك ليشعر بالتعب والحزن لا بل بالإحباط لبضع أيام.

### مقترح للنقاش:

عادةً ما يكون إتباع سبل اصطناعيّة للشعور بالفرح محفوفاً بالخطر فيدوم بضع ساعات ويجعلك دمية بيد الغير.

## ما هو مفعول «الإكستاسي»؟

- ١ . تفقد السيطرة على نفسك  
وقدرتك على التواصل  
مع الغير.
- ٢ . تشعر بقدرة كبيرة على  
التواصل مع محيطك.
- ٣ . تشعر بالهدوء والسكينة.

## تولّد «مخدّرات الحفلات» انطباعاً مغلوطاً.

تحت تأثير الإكستاسي وفي صخب الموسيقى والرقص يظن الكثيرون أنهم قادرون على التواصل مع الغير. ولكن في الواقع، فإن مجرد الرقص والموسيقى يمكن أن يولّد لدى الكثيرين مشاعر مماثلة. ولكنّ الفارق هو أنّ هؤلاء لا يفقدون السيطرة على أنفسهم وعلى تواصلهم مع الآخرين. إن عشاق الموسيقى الشباب الذين لا يستعملون مخدّرات الحفلات لا يرغبون بفقدان السيطرة على أنفسهم.

### مقترح للنقاش:

إلى أي درجة من الأهمية يجب إبقاء السيطرة على الجسم والعواطف والتواصل مع الغير؟

لا يُمكن إِدمان «الإِكستاسي»  
أو «الأمفيتامينات» عند  
استعمالها في نهايات  
الأسبوع فحسب؟

١. نعم

٢. 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.

### مقترح للنقاش:

إذا استعملت الإكستاسي في عطلة نهاية الأسبوع لتقاوم شعوراً بالإحباط والتعب كنت تشعر به طوال فترة الأسبوع فأنت على سكة الإدمان.

## أيّ البيانات التالية صحيح؟

- ١ . استعمال الكوكايين يُساعد على فقدان الوزن.
- ٢ . استعمال الكوكايين يؤدي إلى زيادة في الوزن.
- ٣ . من المحتمل ألا يؤثر استعمال الكوكايين في الوزن.

## لا يُساعد الكوكايين على فقدان الوزن.

يُساعد الكوكايين فقط على كبت الشعور بالجوع في أثناء غمرة الانتشاء. وهذا يعني بأنك لن تتناول طعاماً في هذا الوقت بل بعد ساعة على الأرجح نتيجة الإحباط الذي يُخلفه المخدر فيؤدي إلى تناول الحلويات والأطعمة الدسمة.

### مقترح للنقاش:

يكبت الكوكايين الشعور بالجوع فقط في أثناء غمرة الانتشاء.

أي من السيناريوهات  
المحتملة قد يطرأ إذا  
استعمل رفيق الكوكابين؟

١. يُصبح بليغ التعبير.
٢. يزداد جاذبيّة وأناقّة؟
٣. يُرهق أصدقاءه  
لكثرة ثرثرته.

## لا يزيد الكوكايين من جاذبية الشخص.

فتحت تأثير الكوكايين تشعر برغبة في الكلام فيُخيل إليك بأنك أكثر إثارةً للاهتمام ولكنك فعلياً تُرهق من يسمعك بكثرة التثرثرة. وغالباً ما يُسبب الكوكايين التهاباً في الأنف وتعرّقاً يقضيان كلياً على «الشكل اجذاب».

### مقترح للنقاش:

يؤدي الكوكايين إلى رغبة في الكلام ولكن في غالب الأحيان تكون المحادثة مفرطة وغير واضحة.

## أيّ البيانات التالية صحيح؟

١. لا يُسبب استعمال الكوكايين بين الحين والآخر إدماناً.
٢. يُساعد استعمال الكوكايين على تحسين الأداء المدرسي.
٣. بعد استعمال الكوكايين تشعر بالقوة والهدوء لوقتٍ طويل.
٤. جميع البيانات خاطئة.

## يُمكن إدمان الكوكايين.

يُمكن إدمان الكوكايين لأنّ الشعور بالإحباط الذي يلي فورة الانتشاء يولّد رغبة في استعمال المخدرات مجدداً من أجل استعادة الشعور بالقوّة والثقة.

**مقترح للنقاش:**

يُمكن وبسرعة إدمان الكوكايين.

## أيّ البيانات التالية غير صحيح؟

١. تشعر بالعدوانية بعد استعمال الكوكايين.
٢. يُريح الكوكايين من الشعور بصداع.
٣. بعد استعمال الكوكايين تُصبح أكثر ميلاً إلى خوض المخاطر كالقيادة بسرعة، مثلاً.

## مفاعيل استعمال الكوكايين:

يؤد الكوكايين شعوراً سريعاً بالغبطة. فيشعر المستخدم باليقظة والحيوية والنشاط والقدرة على العمل. تتدفق الأفكار وفي بعض الأحيان يُكثر المستعمل من الكلام ليتفوه بسخافات. ينتابه شعور بالثقة ويكون مستعداً لخوض المخاطر لا بل قد يجنح إلى العدائية. ويشمل هذا التقليل من تقدير المخاطر الفعلية. فبتأثير الكوكايين يزول الشعور بالجوع والظماً أو التعب ولكن بعد ساعة، يزول هذا الشعور ويحل محله شعور بالحزن والتوتر أو القلق يستمر لفترة طويلة أو تشعر بالحاجة إلى تناول الكوكايين مجدداً.

### مقترح للنقاش:

يؤثر الكوكايين في النظرة إلى الواقع وإلى المخاطر.

## أيّ البيانات التالية صحيح؟

١. يُساعد الكوكايين على النجاح في الامتحانات.
٢. يزيد الكوكايين من القدرة على التركيز.
٣. يُوثر الكوكايين سلباً في القدرة على التحكم بالأفكار.



## لا يُساعد الكوكايين على تحسين الأداء المدرسي.

يؤثر الكوكايين في قدرتك على التحكم بالأفكار فتكون  
عندك صورة خاطئة عن نفسك وتحسب أنّ الأمور تحسّنت.

مقترح للنقاش:

يؤثر الكوكايين سلباً في القدرة على التحكم بالأفكار.

مواصل

الإجابة الصحيحة: ٣

## أيّ البيانات التالية عن الهيروين صحيح؟

- ١ . يتكوّن إدمان الهيروين بسرعة.
- ٢ . يتكوّن إدمان الهيروين على  
مرّ السنين.
- ٣ . يتكوّن إدمان الهيروين فقط  
عند الأشخاص الذين يواجهون  
مشاكل نفسيّة.

## الهيروين يُسبب الإدمان.

وهذا صحيح. فاستعمال الهيروين بانتظام يُسبب إدماناً جسدياً ونفسياً لا يلبث أن يتكوّن بعد فترة وجيزة من الوقت. فمن دون الهيروين ستشعر بآلام في الجسم، والأرق، والعصبية، والتعب والوهن فتشعر بحاجة ماسة إلى استعمال المخدّر مجدداً. وعادةً ما لا يستطيع مدمنو الهيروين تحويل انتباههم عن الهيروين الذي يُصبح عصب حياتهم.

### مقترح للنقاش:

يؤدي استعمال الهيروين المنتظم إلى إدمان جسدي ونفسي سريع.

قال مروان لمنير إنَّ شمَّ  
الهيروين أقلَّ خطورةً من  
حقنه. فهل يجب أن يثق  
به منير؟

١. نعم.

٢. لا.

٣. 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 الهيروين يوّد إدماناً في حال استعماله بانتظام، وإذا أدمنت هذا المخدر فأنت تخاطر بالكثير.

### مقترح للنقاش:

لا فرق في الإدمان بين تدخين الهيروين وحقنه أو استنشاقه.

## أيّ البيانات التالية غير صحيح؟

- ١ . الهيروين يُشعر بالغبطة .
- ٢ . استعمال الهيروين يُشعر بالتعاسة .
- ٣ . بعد استعمال الهيروين يصعب  
التنبؤ بردود الفعل .
- ٤ . بعد استعمال الهيروين يُصبح  
الشخص أكثر رغبةً في الثرثرة .

## كيف يشعر الشخص بعد استعمال الهيروين؟

يُسبب الهيروين خموداً في المشاعر وردود الفعل فيُبطئ القدرة على الكلام والتفكير. يعزل مستعملو الهيروين أنفسهم ولا يبدون اهتماماً بالغير أو بمواضيع أخرى.

### مقترح للنقاش:

تتخدر المشاعر أو تهدأ نتيجة الهيروين فينطوي الشخص على نفسه.