

## تطلب النصح / المشورة اوالمعلومات، زوروا الموقع

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

تقدم مراكز الوقاية من الإدمان في كانتون زيورخ معلومات على الإنترنت، بالإضافة الى اختبار ذاتي لاستهلاك الأدوية، بالإضافة إلى استشارة شخصية.

[www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch)

مركز زيورخ للوقاية من تعاطي الكحول والاستخدام الغير مسؤول للأدوية هو مركز متخصص في هذا المجال.

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

تقدم "سويسرا الإدمان" معلومات مفصلة على الإنترنت، منشورات متنوعة، والإستشارة عن طريق البريد الإلكتروني والهاتف.

[www.medi-info.ch](http://www.medi-info.ch)

يقدم مركز معلومات الأدوية السويسرية الإستشارة على الهاتف رقم: 09005735549 مقابل 1.49 فرنك سويسري للدقيقة الواحدة

[www.ajb.zh.ch/kjz](http://www.ajb.zh.ch/kjz)

مراكز مساعدة الاطفال والشباب في كانتون زيورخ تقدم النصيحة للعائلات حول مختلف القضايا التربوية

[www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch)

تقدم خدمة تعليم الاهل

فعاليات ودورات حول تربية الطفل وشؤون الأسرة في جميع مناطق كانتون زيورخ.

تتوفر في المكتبات كتيبات إرشادية مختلفة حول كيفية التعامل مع أمراض الأطفال، كذلك التي تقدمها دارنشر المراقب ( Beobachter ).

## طلبات

يمكن تحميل أو طلب هذه النشرة أو غيرها من منشورات الوقاية من الإدمان المخصصة للاهل من

[www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen)

-> Informationsmaterial -> Familie

وهي متوفرة بعدة لغات أو يمكن ان تطلب عن طريق الهاتف: 0446344999 مع العلم ان كل الطلبات داخل كانتون زيورخ مجانية.

هذه النشرة متوفرة في العديد من اللغات:

الألمانية، العربية، والبوسنية والكرواتية والصربية والإنجليزية والفارسية والفرنسية والبرتغالية والصومالية والإسبانية، والتاميلية، والتغريني والتايلاندية والتركية.

انظر أعلاه من اجل عنوان الطلب.

## عند استخدام الدواء...

### يجب ملاحظة النقاط التالية:

• عادة لا ينبغي إعطاء الأطفال والشباب الأدوية من دون وصفة طبية إلا بعد استشارة شخص مختص (طبيبة / طبيبة، صيدلي).

• يجب إبلاغ الاخصائيين عن جميع الأدوية الأخرى المأخوذة (ادوية ربو، منبهات الجهاز العصبي، الخ).

• يجب عدم تغيير الجرعة الموصى بها ومدة الدواء دون استشارة الطبيب المختص.

• عند ظهور الآثار الجانبية، أو إذا ساءت الأعراض اطلب مشورة المختص.

• لا تعطي طفلك كل علبه الدواء دفعة واحدة، إنما على شكل أقراص.

• احتفظ بكل الأدوية، حتى تلك التي تستعمل بدون وصفة طبية بعيدا عن متناول الأطفال.

• لا تعطي ادوية موصوفة لك لأشخاص آخرين.

• تطبق جميع هذه النصائح على الأدوية المشتراة من خارج سويسرا ايضا.

• يجب توخي الحذر الشديد عند شراء الأدوية عن طريق الإنترنت حيث لا يوجد إرشاد طبي، وقد لا تطابق المحتويات ما هو مسجل على علبه الدواء أو قد تحتوي هذه الادوية على مواد ضارة.



# الدواء مع الأطفال والشباب

## الاستخدام المسؤول للدواء في الحياة اليومية

## نصائح للأباء

يعاني الأطفال والشباب كما البالغين من الآلام كالصداع، آلام في المعدة، أو الأرق. ولكن عند علاجهم ينبغي استخدام الدواء بعناية فائقة وذلك لتفادي مشاكل الإدمان.

## تؤثر الأدوية على الأطفال بشكل مختلف

في كثير من الأحيان يأخذ البالغون الدواء من دون وصفة طبية عندما يعانون من أمراض بسيطة كالصداع أو مشاكل في الجهاز الهضمي. ولكن هذه العقاقير لا تؤثر بالضرورة على الأطفال والشباب بنفس الطريقة وذلك لأن نموهم الجسماني لم يكتمل بعد وبنيتهم الجسدية محدودة. ولذلك يكون لبعض هذه الأدوية أثر ضار على الأطفال. لذلك لا ينبغي إعطاء أي دواء للأطفال دون مشورة المختص كالصيدلي أو الطبيب ودون قراءة نشرة التعليمات بعناية فائقة.

## تعلم طريقة ذات مخاطر أقل

يوجد في سويسرا أكثر من 60000 شخص معتمد على الأدوية. فالحبوب المنومة والمهدئات والمسكنات التي تحتوي على مادة البنزوديازيبين أو المواد الأفيونية على وجه الخصوص قد تسبب خطر الإدمان. للإدمان دائما أسباب كثيرة؛ فبالإضافة إلى المادة الفعالة، أن تصبح معتادا على الاستخدام هو أيضا عامل خطر. إذا تعلم الأطفال ان يتناولوا الدواء حالما يشعرون بتوئك، قد يتطور هذا الأمر في المستقبل ليصبح إدمان. وقد يتعلم الأطفال هذه الأنماط الغير مرغوب فيها من السلوك عندما يقدم لهم الدواء كثيرا، حتى عند الشكاوى البسيطة، أو عندما يلجأ البالغون أنفسهم بسرعة وكثيرا إلى الدواء. فالاطفال يراقبون سلوك الكبار ويعتبرونهم مثل يحتذى به. هذا هو الحال مع الأدوية المثلية أو المنتجات الإيحائية (الأدوية ذات المكونات الغير نشطة).

## علاج الآلام البسيطة

### أ) عند الاطفال

يجد معظم الأطفال صعوبة في وصف أمراضهم بشكل واضح. وفي كثير من الأحيان يصف الأطفال الصغار أي إزعاج يصيبهم "آلام البطن"، حتى ولو كانوا يعانون من شيء مختلف تماما. وغالبا ما يكون التوئك لا أساس طبي له، ولكن قد يحدث هذا بسبب الإجهاد، التعب، عدم ممارسة نشاط حركي، النزاع مع أطفال آخرين أو ضغوط نفسية أخرى.

ان اظهار الاهتمام الرعاية والعلاجات المنزلية كالشاي أو الكمادات يمكن في كثير من الأحيان ان تساعد طفلك عندما يشعر بتوئك. ان الحصول على قسط كاف من النوم، وتناول نظام غذائي متوازن، والكثير من اللعب والنشاط الحركي هي أيضا أمور هامة لرفاء طفلك. بكل الأحوال فإن من المهم التحدث مع طفلك لمعرفة أسباب الآلام سوية.

إذا كان الشخص غير متأكد من سبب اعتلال صحة الطفل، فإنه يلزم التحدث مع شخص ذو صلة بالموضوع (حاضنة الاطفال، المربية، المعلمة، الجدود، الخ). إذا استمرت الآلام، يجب عندها استشارة أخصائي (طبيب / طبيبة، صيدلي، مركز إرشاد الأبا، طبيب نفسي، / طبيبة نفسية )

### ب) عند الشباب

إن إعطاء الأدوية للشباب لمعالجة الآلام الطفيفة أقل تعقيدا من اعطائهم للاطفال إلى حد ما. الشباب يستطيعون وصف آلامهم بشكل أفضل، ونموهم الجسدي أكثر اكتمالا. ومع ذلك يجب دائما اتباع التعليمات الخاصة بالفئة العمرية المحددة لكل دواء.

غالبا ما تتناول الشبابات الدواء لأول مرة بسبب آلام الطمث. قد تكون هذه الادوية مفيدة ومناسبة، ولكن من الضروري اخذ استشارة تخصصية سواء في الصيدلية أو عن طريق الطبيبة / الطبيب.

ينبغي على الاهل ان يكونوا على دراية كاملة فيما يخص استهلاك اولادهم للدواء (الفتيان والفتيات) كما ينبغي التحدث اليهم في هذا الموضوع باستمرار. أحيانا يشتري الشباب العقاقير لأنفسهم عن طريق الإنترنت (كالفياجرا أو شراب السعال مع آثار جانبية مسكرة). ابلغ طفلك بأنه لا يجوز طلب الادوية عن طريق الانترنت، لأن بعض الأدوية المغشوشة تباع على الانترنت وهي خطيرة.

عادة لا ينبغي علاج القلق الناجم عن الامتحان، العصبية، مشاكل النوم أو التقصير بالدواء لأن الأدوية تعالج الأعراض فقط، ولكنها قد تسبب خطرا لاعتماد عليها. ولذلك يمكن اتخاذ تدابير مفيدة أكثر وذلك وفقا لكل طفل وظروفه. أحيانا عدم فعل أي شيء يساعد أيضا. البعض الآخر يجد في ممارسة التمارين الرياضية بانتظام (دون ضغط تحسين الأداء) علاجا مناسباً. أحيانا تكون تقنيات الاسترخاء أو الإرشاد النفسي مفيدة. حاول التواصل مع آباء آخرين، والحصول على المشورة المهنية من الاختصاصيين (طبيبة نفسية / طبيب نفسي، معلم، طبيبة / طبيب).

## ما الذي يمكن ان يفعله الأهل

- عندما يشعر طفلك بتوئك، حاول ان تجد مع طفلك سوية مسبات هذا التوئك.
  - لا يفضل استخدام الأدوية المتاحة بدون وصفة إلا إذا أوصى بها طبيب مختص.
  - إن إظهار الاهتمام، الرعاية، واخذ قسط كاف من النوم، بالإضافة الى الاسترخاء وممارسة نشاط حركي من شأنه المساعدة ضد التوئك الصحي.
  - راقب طفلك جيدا لمعرفة ماالذي قد يساعده.
  - اعطه الوقت لكي يشفى من آلامه.
  - انتهر فرصة كونك تمثل قدوة، واتبع سلوك ذو مخاطر أقل مع الأدوية.
- في حالة عدم اليقين، اطلب النصيحة من شخص مختص (طبيب / طبيبة، صيدلي، مستشار العائلة، طبيبة نفسية / طبيب نفسي ).
- إذا كنت لديك شك في أن طفلك يأخذ دواء من دون موافقتك كالمهدئات، المنشطات أو حبوب النشوة، فقم بالتحدث معه عن مخاطر هذا السلوك. حاول الحصول على مساعدة من شخص مختص إذا كنت متردد، او إذا كان من غير الممكن مناقشة هذا الأمر مع طفلك.