التبغ والكحول والمخدرات الأخرى والقمار والألعاب في بلجيكا

الآثار والمخاطر والقوانين

مقدمة

يتعامل الجميع مع المخدرات من وقت لآخر. ربما لديك أصدقاء لهم ابن يدخن الحشيش أحياناً. قد يكون هناك شخص في عائلتك يعاني من مشاكل مع الكحول. أنت تعرف شخصًا يريد الإقلاع عن التدخين. أو ربما تناولتَ حبة منوم من قبل؟ ما الذي تفعله هذه المواد بك فعلاً؟

يمكن للمخدرات أن تعمل بثلاث طرق:

- **المنشطات** (الأمفيتامين، الكوكايين، القات، إلخ.) تنشطك. يتناول الناس هذه المخدرات للرقص أو ممارسة الرياضة أو العمل لفترة أطول. كما أنهم لا يشعرون بالتعب بسرعة. يتسارع معدل ضربات القلب.
- تعطي **المخدرات** (الكحول، الحبوب المنومة، مسكنات الألم، الهيروين، إلخ.) شعورًا بالهدوء. يشعر الناس بخوف وألم أقل. يتباطأ معدل ضربات القلب.
- تجعلك **المهلوسات** (الإكستاسي، إل إس دي، إلخ.) ترى وتشعر وتسمع العالم بطريقة مختلفة جداً. كما تُقيّم المشاعر بشكل مختلف. على سبيل المثال، يمكن أن تغضب أو تفرح بشيء غير موجود حقاً.

بعض المخدرات تسبب خليطاً من هذه التأثيرات الثلاثة.

لذا يمكن أن يكون لمخدر واحد تأثيرات مختلفة جداً عن مخدر آخر. بعض الأشياء متشابهة لجميع المخدرات، رغم ذلك. على سبيل المثال، يمكن لجميع المخدرات أن تحفز الرغبة الشديدة التي تجعلك ترغب في الشعور بتأثيراتها مرارًا وتكرارًا. لذلك تريد أن تستخدمها أكثر من مرة. مع بعض المخدرات، تتحتاج أيضًا إلى المزيد والمزيد للحصول على نفس التأثير. أي شخص يشعر برغبة شديدة في التعاطي مرة أخرى فهو مدمن نفسياً. يمكن أن يحدث هذا مع جميع المخدرات، وحتى مع بعض السلوكيات، مثل القمار أو الألعاب. يمكنك أيضًا أن تصبح مدمنًا جسديًا على بعض المخدرات. عندها تمرض إذا لم تستخدمها بانتظام أو إذا توقفت عن الاستخدام.

انتقل مباشرةً إلى المعلومات حول:

- التبغ
- السجائر الإلكترونية
- الكحول
- الأدوية
- الحشيش
- الأمفيتامين والكوكايين
- أكسيد النيتروز
- القمار
- الألعاب

التبغ

"أنا أدخن السجائر. هذا لا يضايق أحداً من حولي، أليس كذلك؟"

في الواقع، نعم يضايق. يختلف التبغ عن معظم المخدرات الأخرى في هذا الصدد. لا يضر الدخان بجسدك فقط. إنه أيضاً غير صحي جداً للأشخاص من حولك لأنهم أيضاً يتنفسون هذا الدخان. يتأثر الأطفال والنساء الحوامل، من بين آخرين، بشدة بهذا.

التأثير

يحتوي التبغ على مادة النيكوتين. تجعلك هذه المادة أولاً تشعر بالهدوء والاسترخاء بعد التدخين. بعد فترة، يتم طرد النيكوتين من جسمك. ثم تبدأ بالشعور بالقلق وعدم الارتياح. فماذا تريد في تلك اللحظة؟ سيجارة أخرى! يكون جسدك عندها مدمناً على النيكوتين.

يشكل التدخين أيضاً عادة. تشعر باستمرار بالرغبة في التدخين في مواقف معينة. على سبيل المثال، تشعل سيجارة دائماً عند انتظار الحافلة، أو أثناء الخروج ليلاً، أو مع القهوة، أو قبل النوم، إلخ.

يسبب النيكوتين الإدمان الشديد. لذا فإن الإقلاع عن التدخين ليس بالأمر السهل.

المخاطر

إذا كنت تدخن بانتظام، فستصبح معرضاً بشكل أكبر لأمراض خطيرة مثل أمراض الرئة أو مشاكل القلب والأوعية الدموية. يحتوي دخان التبغ على مواد كثيرة سامة ومسرطنة. يصدر التدخين أيضاً رائحة كريهة ويسبب رائحة فم سيئة. يقلل من لياقتك البدنية.

يعتبر الإدمان على التبغ أيضاً عادة مكلفة. تكلف السجائر الكثير من المال.

يضر التدخين أثناء الحمل بطفلك الذي لم يولد بعد ضرراً شديداً.

القانون

يُحظر بيع التبغ لأي شخص تحت سن 18 في بلجيكا قانونياً. تُحظر المبيعات عبر الإنترنت أيضاً.

لا يُسمح بالتدخين في الأماكن العامة المغلقة مثل القطارات والمطاعم والمقاهي والمدارس وأماكن العمل. كما لا يُسمح لك بالتدخين في الخارج في بعض الأماكن، بما في ذلك في حدائق الملاهي وحدائق الحيوان والملاعب ومزارع الحيوانات الأليفة والمناطق الترفيهية أو الملاعب الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، لا يمكنك التدخين في نطاق 10 أمتار من مدخل أو مخرج مراكز الرعاية والمستشفيات ودور الحضانة والمدارس والمكتبات.

السجائر الإلكترونية

""تعتبر السيجارة الإلكترونية صحية، أليس كذلك؟ لا يمكن أن تكون تلك النكهات والروائح الجميلة خطيرة، أليس كذلك؟"

نعم، يمكن أن تكون كذلك. السيجارة الإلكترونية ليست صحية بالتأكيد وهي مضرة على الأرجح. ولكن للمدخنين البالغين، يعتبر التدخين الإلكتروني (استخدام السيجارة الإلكترونية) أقل ضرراً من الاستمرار في تدخين السجائر. إذا كنت قاصراً أو بالغاً لا يدخن، فإن البدء في التدخين الإلكتروني بالتأكيد ليس فكرة جيدة، حيث يعتبر التدخين الإلكتروني دائماً أسوأ لصحتك من عدم التدخين الإلكتروني.

التأثير

تحتوي معظم السجائر الإلكترونية على النيكوتين. هذه هي المادة التي تجعلك مدمنًا على التدخين أو التدخين الإلكتروني. عندما يتم طرد النيكوتين من جسمك، لا تشعر بالارتياح، وتريد سيجارة أخرى أو ترغب في استخدام السيجارة الإلكترونية مرة أخرى.

المخاطر

إلى جانب النيكوتين، تحتوي السيجارة الإلكترونية أيضاً على مواد أخرى مثل المنكهات. لا نعرف حتى الآن مدى ضرر هذه المواد عند استنشاقها.

إن أكثر المكونات الضارة التي يتم إطلاقها عند تدخين التبغ، مثل القطران وأول أكسيد الكربون، ليست موجودة في السجائر الإلكترونية. هذا لأنه لا يتم حرق التبغ في السجائر الإلكترونية. تقوم السجائر الإلكترونية بتسخين السائل وتبخيره، مما يجعلها أقل ضرراً على صحتك من تدخين التبغ. ولكننا ننصح بشدة الأشخاص الذين لا يدخنون، لم يدخنوا أبداً، ولا يستخدمون النيكوتين اليوم بعدم استخدام السجائر الإلكترونية بأي شكل من الأشكال.

إذا كنت تدخن، يمكنك استخدام السيجارة الإلكترونية لمساعدتك على الإقلاع. ولكن لا تدخن وتستخدم السيجارة الإلكترونية في نفس الوقت - فهذا لن يحسن صحتك. إذا تحولت تمامًا إلى تدخين السجائر الإلكترونية وتوقفت عن تدخين السجائر العادية، فمن الأفضل أن تتوقف عن تدخين السجائر الإلكترونية في مرحلة ما أيضًا. استخدم السيجارة الإلكترونية لفترة كافية للإقلاع عن التبغ والبقاء بعيداً عن التبغ ولكن ليس لفترة طويلة. لا تزال الآثار طويلة المدى للتدخين الإلكتروني غير معروفة.

كذلك، لا تستخدمي السيجارة الإلكترونية إذا كنتِ حاملاً.

القانون

يُحظر بيع السجائر الإلكترونية لأي شخص تحت سن 18 في بلجيكا قانونياً. تُحظر المبيعات عبر الإنترنت أيضاً.

لا يُسمح بالتدخين في الأماكن العامة المغلقة مثل القطارات والمطاعم والمقاهي والمدارس وأماكن العمل. كما لا يُسمح لك بالتدخين الإلكتروني في الخارج في بعض الأماكن، بما في ذلك في حدائق الملاهي وحدائق الحيوان والملاعب ومزارع الحيوانات الأليفة والمناطق الترفيهية أو الملاعب الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، لا يمكنك التدخين الإلكتروني في نطاق 10 أمتار من مدخل أو مخرج مراكز الرعاية والمستشفيات ودور الحضانة والمدارس والمكتبات.

الكحول

"يشرب زوجي البيرة من حين لآخر. هناك كحول أقل في كأس البيرة من كأس الويسكي، أليس كذلك؟"

لا، لا يوجد فرق إذا سكبته في الكأس 'الصحيح'. البيرة في كأس البيرة، والويسكي في كأس الويسكي، والنبيذ في كأس النبيذ: هناك نفس كمية الكحول في كل منها. نسمي هذه المشروبات المعيارية. هناك استثناءان. تحتوي البيرة المتخصصة على كمية أكبر من الكحول. وفي المنزل، يميل الناس إلى سكب كؤوس أكثر امتلاءً مما يحصلون عليه في الحانة.

التأثير

الكحول يخدر الدماغ. بضعة أكواب من الكحول تجعلك تشعر بالبهجة والاسترخاء. تشعر بثقة أكبر وتجد أنه من الأسهل التحدث. ولكن إذا شربت أكثر، ينخفض تركيزك وتتباطأ ردود أفعالك. قد تتخذ قرارات سيئة. ومع تناول المزيد من الكحول، يصبح المشي أو الرؤية أو التحدث أكثر صعوبة. كما يمكن أن تتغير مشاعرك بسرعة.

كبار السن والنساء عموماً أكثر حساسية لتأثيرات الكحول.

المخاطر

إذا شربت الكثير من الكحول، فقد تعاني من صداع الكحول في اليوم التالي. لديك صداع في الرأس. تشعر بالغثيان. أحياناً لا تتذكر ما حدث.

عندما تكون في حالة سكر، فإنك تخاطر أكثر. قد تصبح عدوانيًا بسهولة أكبر وتصبح أقل انتباهاً. وهذا يجعل القيادة أو العمل خطيراً.

الجمع بين الكحول والمخدرات الأخرى أمر خطير. إذا شربت الكحول كثيراً أو بكميات كبيرة، فإن ذلك يؤثر على جسمك بالكامل. إنه مضر للكبد والدماغ والقلب. أنت أكثر عرضة للإصابة بالسرطان. يمكن أن تصبح مدمنًا جسديًا وعقليًا.

شرب الكحول أثناء الحمل ضار بطفلك الذي لم يولد بعد. من الأفضل أيضًا عدم شرب الكحول أثناء الرضاعة الطبيعية.

كيف تحد من مخاطر الكحول؟ من الأفضل للشباب دون سن 18 عاماً عدم شرب الخمر على الإطلاق. إذا كنت بالغًا، لا تشرب أكثر من 10 مشروبات كحولية عادية في الأسبوع. حدد عدد الكؤوس يومياً، واجعل بعض الأيام بدون كحول. كلما شربت أقل، قل الخطر.

القانون

يُحظر تقديم أو بيع أو عرض الكحول على أي شخص تحت سن 16. يُسمح بالبيرة والنبيذ من سن 16 عاماً. لا يُسمح بالمشروبات الروحية (مثل الويسكي أو الروم أو الفودكا) والكوكتيلات والمشروبات المختلطة (مثل البريزر) إلا من سن 18 عاماً.

الأدوية

"أخبرت صديقتي أنني أعاني من الإجهاد. فأعطتني حبة دواء ساعدتها في التعامل مع توترها. هل سأشعر بتحسن الآن؟"

كل شخص مختلف. ربما تعمل الحبة جيداً مع صديقك، لكن ليس معك. لا تأخذ دواء من شخص آخر أو تشارك دواءك مع أشخاص آخرين. فقط الطبيب يمكنه تحديد الدواء والعلاج المناسبين.

التأثير

في بعض الأحيان تحتاج إلى دواء للنوم أو التوتر أو القلق أو الحزن. هناك أنواع كثيرة مختلفة من هذه الأدوية. فهي تغير طريقة تفكيرك وتصرفك وشعورك. هذا يمكن أن يساعدك على النوم بشكل أفضل، أو الشعور بهدوء أكبر، أو تحسين مزاجك. لكنها يمكن أن تجعلك تشعر بالنعاس وتؤثر على تركيزك.

المخاطر

يمكن أن يكون لكل دواء آثار جانبية، سواء تناولته لفترة قصيرة أو طويلة. قد تختلف الآثار الجانبية من شخص لآخر. يعتمد ذلك على حساسية وصحة من يتناول الدواء. يمكن أن تصبح مدمنًا على بعض هذه الأدوية إذا كنت تستخدمها كثيرًا وبجرعات عالية. قد تشعر بأنك لا تستطيع الاستغناء عنها، وقد تشعر بتوعك عند التوقف عنها.

يعد التوتر أو مشاكل النوم أو القلق أو الحزن من العلامات التي تشير إلى أن هناك شيئًا ما غير صحيح. يقلل الدواء من الأعراض ولكنه لا يحل سبب المشكلة. ناقش هذا الأمر مع طبيبك. ربما يمكنك أيضًا معالجة مشاكلك أو شكاواك بدون دواء.

شراء الدواء من الإنترنت أو من الشارع أمر خطير. لا يمكنك أبداً أن تكون متأكداً مما يحتويه. لذا قم دائماً بشراء أدويتك من الصيدلية.

القانون

لا يمكنك الخروج وشراء أدوية للتوتر أو النوم أو القلق أو الحزن. لا يمكن القيام بذلك إلا في الصيدلية بوصفة طبية من الطبيب. يأتي كل دواء مصحوباً بنشرة معلومات للمريض. يشرح بلغة بسيطة كيفية استخدامه بأمان.

اتبع نصائح الطبيب والصيدلي.

الحشيش

(حشيش/ماريجوانا)

"هل تساعد سجائر الحشيش التي يدخنها صديقي على التخلص من التوتر؟"

تريحك هذه سجائر الحشيش لبعض الوقت، لكنها لا تزيل المشاكل. يقوي الحشيش أيضاً المزاج اللحظة. إذا لم يكن صديقك على ما يرام، فسيكون شعوره أسوأ بعد التدخين.

التأثير

تصبح مسترخياً وهادئاً. تشعر بالأشياء بشكل مختلف. تصبح الألوان أكثر كثافة والموسيقى أكثر جمالاً. يعمل الحشيش على تحسين مزاجك، حتى لو لم تكن على ما يرام.

تدخين سجائر الحشيش يجعلك تشعر بالرغبة في تناول الطعام ويجعل قلبك ينبض بسرعة أكبر. تشعر بثقل ذراعيك وساقيك. تصبح عيناك حمراوتين. يستمر التأثير لمدة ساعتين إلى أربع ساعات. تتشابه التأثيرات عند استخدام الحشيش في قلم السيجارة الإلكترونية (vape pen).

يضع بعض الأشخاص الحشيش في طعامهم أو شرابهم. في هذه الحالة، يمكن أن تدوم التأثيرات ضعف المدة التي تستهلكها، ولكن يمكن التنبؤ بها بشكل أقل، حيث يصعب معرفة الكمية التي استهلكتها بالضبط.

المخاطر

تنسى أحياناً الأشياء التي قمت بها للتو. لذا فإن الحشيش والدراسة لا يتماشيان. يؤثر تعاطي الحشيش على تركيزك ويقظتك. هذا أمر خطير إذا كان عليك العمل أو تشغيل مركبة أو آلة.

في بعض الأحيان تكون التأثيرات مختلفة عما كنت تتوقعه. قد تشعر بالغثيان أو القلق. إذا كنت تتعاطى الحشيش بشكل متكرر، فقد تصبح سريع الانفعال وتواجه صعوبة في النوم.

إن استخدام الحشيش لنسيان مشاكلك ليس فكرة جيدة. قد تشعر أنك تتحسن، ولكن بعد فترة من الوقت تدرك أنه لم يتغير الكثير. يجعل من الصعب التفكير بوضوح أكثر. وفي الوقت نفسه، قد تزداد مشاكلك سوءاً.

في بلجيكا، غالباً ما يتم تدخين الحشيش في سيجارة حشيش. عادةً ما تحتوي سيجارة الحشيش هذه عادةً على التبغ أيضاً. وهذا يعني أنك تستنشق كمية من القطران أكثر من السيجارة. وهذا ضار للرئتين. يمكنك أيضاً أن تصبح مدمناً على التبغ من خلال تدخين سجائر الحشيش.

لا يستنشق القطران من يتعاطون سيجارة الحشيش الإلكترونية. هناك مخاطر أخرى تلعب دوراً هنا: لا يزال من غير الواضح مدى ضرر بخار الحشيش على الرئتين. في بعض الأحيان تكون السجائر الإلكترونية ملوثة أو مُوسَّمة بشكل سيء. فأنت لست متأكدًا أبدًا من التركيبة.

القانون

الحشيش غير قانوني. يعاقب القانون على استخدامه وحيازته وبيعه. تكون الشرطة في بعض الأحيان أقل صرامة فيما يتعلق بالأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 18 عاماً ممن يحملون أو يتعاطون كمية صغيرة من الحشيش لاستخدامهم الشخصي. ولهذا السبب يعتقد البعض أن الحشيش مسموح به في بلجيكا. لكن هذا غير صحيح في الواقع.

الأمفيتامين والكوكايين

"هل يمكنك الاحتفال لفترة أطول مع الأمفيتامين والكوكايين بدون مشاكل؟"

الأمفيتامين والكوكايين من المنشطات. وهي عادة ما تكون مساحيق يستنشقها الناس. لكن بعض الأمفيتامين والكوكايين يمكن تدخينه أيضاً. لفترة، يجعلانك تشعر أن لديك الكثير من الطاقة. ولكن عندما يزول مفعولها، تشعر بالإرهاق. ثم لا تشعر بالرغبة في الاحتفال بعد ذلك.

التأثير

تمنحك المنشطات كمية هائلة من الطاقة. أنت أقل تعباً وترغب في الاستمرار. تزيد المنبهات من معدل ضربات القلب. تصبح أقل جوعًا. تشعر بالغثيان. يبدو أنه يمكنك التعامل مع المزيد من الأشياء في وقت واحد. تشعر بالثقة بالنفس وتتحدث كثيراً.

المخاطر

أثناء الاستخدام، قد تشعر بالصداع وآلام في البطن وارتفاع درجة حرارة الجسم وخفقان القلب وفرط التنفس وتشنجات العضلات.

لا تأتي الطاقة الإضافية من المخدر، بل من جسمك. وهذا هو سبب شعورك بالتعب الشديد بعد استخدامه. لم تعد تشعر بالرغبة في فعل أي شيء.

الأمفيتامين والكوكايين يُصنعان في مختبرات غير قانونية. بالإضافة إلى ذلك، لا يمكنك أن تكون متأكدًا تمامًا مما يوجد في المخدرات غير المشروعة. وهذا يجعل المخاطرة أكبر.

غالبًا ما يكون تأثير المنشطات قويًا. يمكن أن تصبح مدمنًا عليها بسرعة. يمكن أن تصبح الرغبة في التعاطي مرة أخرى قوية للغاية. بعد فترة، يصبح من الصعب جداً الاستمرار بدون هذه المخدرات. إذا تمكنت من الإقلاع، يبقى أيضاً من الصعب عدم البدء مرة أخرى.

القانون

الأمفيتامين والكوكايين غير قانونيين. الاستخدام والحيازة وبيع هذه المخدرات معاقب عليه بالقانون.

أكسيد النيتروز

"يتم استخدام أكسيد النيتروز في علب الكريمة المخفوقة! لن يضر ذلك كثيراً، أليس كذلك؟"

صحيح أن أكسيد النيتروز يُستخدم في جميع أنواع الطرق، حتى في عالم الطب. ولكن هذا لا يعني عدم وجود مخاطر. حتى لو كنت تستخدمه مرة واحدة فقط، فقد تكون الآثار الجانبية خطيرة في بعض الحالات.

التأثير

يتم استنشاق أكسيد النيتروز وبالتالي يعمل بسرعة. من الأفضل مقارنة التأثير بالشعور بالثمالة. تشعر بالبهجة وغالبًا ما تنتابك نوبات من الضحك أو القهقهة.

يعمل أكسيد النيتروز على إرخاء عضلاتك مما يجعلك تشعر بالخمول. كما أنك تشعر بألم أقل. قد يتشوه ما تسمعه وتراه بسبب السكر.

يعتمد مدى قوة تأثير أكسيد النيتروز المخدر عليك على الجرعة. ينخفض الوعي بشكل أكثر حدة إذا تم استنشاق الكثير من الغاز دفعة واحدة، أو إذا تم استخدامه عدة مرات متتالية بسرعة.

المخاطر

هناك الكثير من المخاطر التي ينطوي عليها استخدام أكسيد النيتروز. الآثار الجانبية التي قد تشعر بها مباشرة بعد الاستخدام لمرة واحدة هي الدوخة والغثيان والصداع والقلق والإغماء.

قد تعرض بعض هذه الآثار الجانبية نفسك أو الآخرين للخطر. إذا فقدت الوعي، يمكن أن تؤذي نفسك بشدة. أولئك الذين يركبون الدراجة أو يقودون السيارة أثناء إصابتهم بالدوار هم أكثر عرضة للتعرض لحادث مروري.

لا تظهر الآثار الجانبية الأخرى إلا مع الاستخدام المتكرر والكثيف لأكسيد النيتروز. ويشمل ذلك الوخز في اليدين أو القدمين، أو عدم الشعور باليدين أو القدمين. هذه الآثار الجانبية هي علامة على تلف الأعصاب. يمكن أن تصاب بالشلل بسبب ذلك.

القانون

لا يجوز بيع أكسيد النيتروز إلا إذا كان مخصصًا للاستخدام الطبي أو التقني (على سبيل المثال، للاستخدام في موزعات الكريمة المخفوقة). يجوز للبالغين فقط شراء أكسيد النيتروز لهذا النوع من الاستخدام. يُحظر دائماً بيع أكسيد النيتروز للقاصرين.

يخضع تعاطي وحيازة أكسيد النيتروز كمسكر، سواء من قِبل القاصرين أو البالغين، لغرامات.

القمار

"إذا قامرت، ما هي فرصتي في الفوز؟"

القمار هو اللعب بالمال. يمكنك أن تربح أو تخسر المال. وسواء فزت أو خسرت، فإن الفوز أو الخسارة مسألة حظ محض. ليس لديك أي سيطرة على النتيجة. دائمًا ما تكون فرص الفوز أقل من فرص الخسارة.

التأثير

إن فرصة ربح أو خسارة (الكثير) من المال تجعل القمار مثيراً جداً. وهذا يخلق شعوراً بالإثارة. كلما راهنت بمزيد من المال، زادت الإثارة. يمكن أن تمنحك هذه الإثارة نوعًا من الاندفاع، مشابه لتأثيرات مخدرات معينة.

المخاطر

يمكنك أن تصبح مدمناً نفسياً على القمار وعلى الإثارة التي تشعر بها بسببه.

ومن ثم تفقد السيطرة على سلوك القمار لديك. هكذا يمكنك الوقوع في مشاكل مالية. وهذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في علاقاتك وفي العمل وفي صحتك. غالباً ما يأمل المدينون المثقلون بالديون في حل ديونهم بالقمار أكثر. هذا سيدخلهم في مشاكل أكثر مع تكبدهم المزيد من الخسائر.

القانون

القمار مسموح به في بلجيكا، ولكن هناك قواعد صارمة. يُسمح به فقط في عدد محدود من الشركات المرخصة لهذا الغرض. الكازينوهات، وصالات ماكينات القمار، ومحلات الرهان، ومواقع القمار مفتوحة فقط للأشخاص فوق سن 21. يمكنك أيضاً المقامرة على ماكينات القمار في الحانات فقط إذا كنت في سن 21 أو أكثر. يجب عليك إدخال بطاقة الهوية الخاصة بك في بداية اللعبة. يُسمح لك بالمشاركة في ألعاب اليانصيب الوطنية إذا كان عمرك 18 عاماً أو أكثر (باستثناء المراهنات الرياضية، التي تتطلب أن تكون في سن 21).

يمكن للأشخاص حماية أنفسهم من مشاكل القمار من خلال منع أنفسهم من دخول الكازينوهات، وقاعات ماكينات القمار، ومحلات المراهنات، ومواقع القمار على الإنترنت. يمكنك طلب ذلك من خلال لجنة القمار. كما يمكن للعائلة أو "أصحاب المصلحة" الآخرين (مثل شريك شخص ما) طلب حظر الدخول هذا.

الألعاب

"أنسى أحياناً كل شيء حولي عندما ألعب. عندها ألعب فجأة لفترة أطول بكثير مما كنت أنوي."

تُعتبر الألعاب هواية ممتعة. يمكن أن تكون اللعبة ممتعة للغاية بحيث يمر الوقت سريعاً. لكن يلعب بعض الأشخاص كثيراً لدرجة أنهم لا يفعلون أي شيء آخر، مما قد يسبب مشاكل.

الإيجابيات

تحمل الألعاب فوائد. فهي ممتعة ويمكنك تعلم الكثير من خلالها، مثل اللغة أو الرياضيات. توفر الألعاب أيضاً الاسترخاء. فهي تساعدك على الهروب من الحياة العادية لفترة من الوقت. إذا كنت تلعب على الإنترنت، يمكنك تكوين أصدقاء جدد. تزداد ثقتك بنفسك كلما تحسنت أكثر فأكثر في لعبتك، وتحصل على تقدير من اللاعبين الآخرين.

السلبيات

أحيانًا يكون للألعاب أيضًا تأثيرات غير ممتعة. قد تجد صعوبة في التوقف عن اللعب وعدم القيام بأي شيء آخر غير اللعب. وهذا يجعلك تشعرين بأنك أقل لياقة لأنك تتحرك بشكل أقل. قد تشعر بالغضب أو الوحدة في بعض الأحيان. لم تعد تلتقي بأصدقائك، وتنام بشكل سيء، وتشعر بالتعب. تسبب الألعاب أحياناً مشاكل في العلاقات، أو تؤدي إلى شجارات ومشاكل في المدرسة أو العمل. في بعض الأحيان تنفق أموالًا أكثر مما كنت تنوي إنفاقه في اللعبة، على سبيل المثال عن طريق شراء الهيئات، والمال، والأسلحة، وغيرها.

الإفراط في اللعب؟

إذا كنت تعاني كثيراً من سلبيات الألعاب، فأنت على الأرجح تلعب كثيراً جداً. من المهم الحفاظ على توازن جيد. قم بأشياء أخرى إلى جانب الألعاب، مثل قضاء الوقت مع الأصدقاء ولعب الرياضة وهوايات أخرى. سوف تنام بشكل أفضل إذا توقفت عن اللعب قبل ساعة واحدة من الخلود إلى النوم ولا تجلب الشاشات (مثل هاتفك أو التلفاز أو الحاسوب المحمول) إلى غرفة النوم. عند اللعب، خذ استراحة بعد ساعة واحدة كحد أقصى.

إذا أصبح تعاطي المخدرات أو القمار أو الألعاب مشكلة

"يشرب كل من أعرفهم الكحول. أعرف أيضاً أشخاصاً يدخنون الحشيش ويراهنون على الرياضة. هذه ليست مشكلة، أليس كذلك؟"

يتعاطى معظم الأشخاص المخدرات في وقت أو آخر. فكر فقط في الأشخاص الذين يشربون الكحول أو يدخنون السجائر أو يتناولون مسكنات الألم. يلعب كثير من الشباب أيضاً الألعاب. يفعل معظمهم ذلك للحصول على شيء إيجابي منه. على سبيل المثال، يفعلون ذلك للاستمتاع مع الأصدقاء. أو لأنهم يحبون ذلك. لا يدخل معظمهم أنفسهم أو الآخرين في مشاكل.

ومع ذلك، فإن هذا لا يناسب الجميع. فالبعض لا يستطيع التوقف عند احتساء كأس من البيرة بين الحين والآخر، أو عند تلك السيجارة الاجتماعية الواحدة، أو بعد تلك الليلة في أكشاك البينغو.

- بعض الأشخاص يتعاطون الكثير أو بشكل متكرر. وهذا يمكن أن يعرض سلامتهم وسلامة الآخرين للخطر بطرق مختلفة. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي ذلك إلى حوادث مرورية وشجارات ومواقف خطيرة أخرى. أو أنهم يخسرون الكثير من المال في القمار لدرجة أنهم لا يستطيعون تغطية نفقاتهم.
- يؤدي الأمر للبعض أيضاً إلى الإدمان. يمكن أن يسبب ذلك مشاكل خطيرة على صحتك. يمكن أن يؤدي أيضاً إلى مشاكل في العلاقات، أو إلى مشاكل في المدرسة أو العمل.

يُعتبر كلا الوضعين أمثلة على الاستخدام الإشكالي. هل يذكرك هذا بنفسك أو بشخص تعرفه؟ إذن من الأفضل طلب المساعدة.

- *"لا أريد دائمًا أن أزعج صديقاتي بإدمان ابني. الآن يمكنني أن أروي قصتي. يفكر طبيبي معي في كيفية إقناع ابني بتغيير حياته. هذا مريح!"*
(أم لشاب يتعاطى المخدرات)

- *"لسنوات، كنت أشرب الكحول لأشعر بالتحسن. في النهاية، لم يكن لدي أي سيطرة على الأمر. ظللت أشرب المزيد والمزيد. أنا أجد طريقي إلى حياة أفضل بدعم من طبيب نفسي."*
(امرأة عزباء)

- *"يلعب ابني كل يوم تقريباً حتى منتصف الليل. لم يعد يرغب في الذهاب إلى المدرسة ولم يعد لديه أصدقاء تقريباً. أنا قلق بشأنه. ولحسن الحظ، تمت الإجابة على أسئلتي بسهولة وسرعة على الهاتف."*
(الأب المعني الذي اتصل بـ "De Druglijn")

كخطوة أولى والأكثر أهمية: التحدث عن التبغ والكحول والأدوية والقمار والألعاب والمخدرات. يمكنك القيام بذلك مع أصدقائك أو عائلتك أو طبيبك. يريد الجميع أحياناً نصيحة جيدة أو يريد شخصاً يستمع إلى مخاوفهم. لا تنتظر طويلاً لطلب المساعدة.

يمكنك أيضاً طلب المساعدة المهنية.

هل لديك أسئلة حول ***المخدرات، أو الكحول، أو الأدوية، أو الألعاب، أو القمار؟*** إذا كان الأمر كذلك، يمكنك الاتصال بـ De Druglijn أو Infor-Drogues.
يمكن القيام بذلك دون الكشف عن هويتك: ليس عليك ذكر اسمك.

De Druglijn (اتصل أو دردش أو راسلنا عبر البريد الإلكتروني)
15.10.20/078
www.druglijn.be
→ الهولندية والإنجليزية

Infor-Drogues (اتصل أو راسلنا عبر البريد الإلكتروني)
227.52.52/02
permanence@infordrogues.be
www.infor-drogues.be
→ الفرنسية

إذا كانت لديك أسئلة حول ***التبغ*** فيمكنك الاتصال بـ Tabakstop.
يمكن القيام بذلك دون الكشف عن هويتك: ليس عليك ذكر اسمك.

Tabakstop (اتصال أو بريد إلكتروني)
111.00/0800
www.tabakstop.be
→ الهولندية والفرنسية والإنجليزية

إذا كانت لديك أسئلة حول ***تعاطيك الشخصي للمخدرات*** أو تعاطي ***شخص قريب منك*** فيمكنك تحديد موعد مع مستشار مهني. يلتزم هؤلاء المهنيون بالسرية المهنية: لن يتم مشاركة ما تخبرهم به مع أي شخص آخر. يمكن القيام بذلك في أحد مراكز الصحة النفسية (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, CGG) القريبة منك، على سبيل المثال.

أحياناً يكون الدخول للمستشفى ضرورياً للتعافي من الإدمان. هناك مستشفيات أو منظمات متخصصة حيث يمكنك البقاء لفترة. حتى بعد الدخول للمستشفى، عادة ما تتبع المساعدة المهنية.

Colofon

V.U.: dr. Hendrik Peuskens, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – mei 2025
Voor ‘tabak’ en ‘E-sigaret’ in samenwerking met Gezond Leven.

De Druglijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.