

Let's Talk About Addiction

A Guide Just for You



Let's Talk About Addiction

A Guide Just for You

This guide is for you — to help you understand how to stay healthy, strong, and in control of your own choices.

Every day, you make decisions that shape your future: how you treat your body, how you deal with stress, and how you respond when someone offers you something harmful.

Sometimes people might say, “**Just try it once.**”

But the truth is: even one try can hurt your brain, your body, and your future — and you deserve better than that.

This guide is made especially for you — to help you understand what addiction is, why some people start using harmful substances, and how you can protect yourself and your friends.

No judgment.

No fear.

Just real facts to help you make strong, healthy choices.

What Is Addiction?

Addiction happens when someone starts using something so much that they can't stop, even when it harms them.

Some examples of things that can become addictive:

1.

Vaping

2.

Smoking

3.

Drugs

4.

Other substances

Addiction doesn't mean someone is **"bad"**
It means their brain has changed, and they need
help to feel better.

02

How Addiction Affects Your Brain?

Your brain loves things that make you feel good — like sports, friends, hobbies, or success at school. But harmful substances give your brain a quick fake “reward” that isn’t healthy.

Over time:



School, sleep, and relationships can get affected



It gets harder to say “no”



You need more to feel the same

Your brain is **still growing** until about age 25, so it needs protection and care.

Why Do Some Teens Try drugs?

It's not always because they want "fun."
Sometimes teens try substances because:

1.

Their friends are doing it.

2.

They want to fit in.

3.

They feel stressed or sad.

4.

They are curious.

5.

They fake it to look "cool".

6.

They think "just once won't hurt".

7.

They are misled into thinking it will improve concentration or mental performance.

But you are **stronger** than pressure.
You can always choose what is best for you.

What Can Happen If You Use Harmful Substances?

Short-term:

1

Headaches

2

Trouble thinking

3

Bad decisions

4

Mood swings

5

Fights, accidents, or injuries

Long-term:

1

Addiction

2

Memory troubles

3

Sadness or anxiety

4

Problems at school
and studying

5

Hurting
relationships and
trust

6

Harm to your
heart, lungs, and
brain

Your health, your future, and your dreams matter –
protect them.

Myths vs Facts

Myth

I can stop anytime.

Vaping is safer.

Everyone does it.

One try won't matter.

I won't get addicted.

Trying once is safe.

Truth

Addiction makes stopping very difficult.

Vaping can damage your lungs and is addictive.

Most teens don't use harmful substances.

One time can lead to repeated use & harm.

Teen brains are more vulnerable to addiction than adult brains.

Even one try can change your brain and increase addiction risk.

06

You Are Not Awkward – Say No

**You can say no kindly and confidently.
Try these:**

“No thanks, I don’t want to.”

“I promised myself to stay healthy.”

“Let’s do something else.”

“Not my thing.”

Walk away

If someone keeps pushing – real friends respect
your choices.

“Don’t Try It – Not Even Once.”

Why You Shouldn’t Try Substances — Even Once

Addiction often starts with ONE try. Many teens who became addicted believed: **“It’s only one time. What’s the harm?”** But that “one time” can change how the brain works — especially your teenage brain, which is still growing.

- It can damage your lungs (vaping), heart, or brain.
- It increases the risk of long-term addiction.
- It lowers school performance.
- It leads to risky decisions.
- It can quickly affect your life in negative ways.

The safest choice is simple:
Don’t start. Not even once.

08

Warning Signs You Should Notice

If you or a friend shows these signs, it may be time to talk to someone you trust:

1

Big changes in mood

2

Losing interest in hobbies

3

Skipping school

4

Being secretive

5

Sudden changes in friend groups

6

Trouble sleeping

7

Trouble concentrating

Feeling curious, pressured, or stressed to try a substance “just once”. Talk to a trusted adult. It’s okay to ask for help – **it means you’re strong.**

What to Do If You're Worried About Yourself or a Friend

You can talk to:



A doctor



A teacher



A parent



A trusted adult



A school counsellor

You are not alone.

If you feel stressed or overwhelmed, help is always there.

10

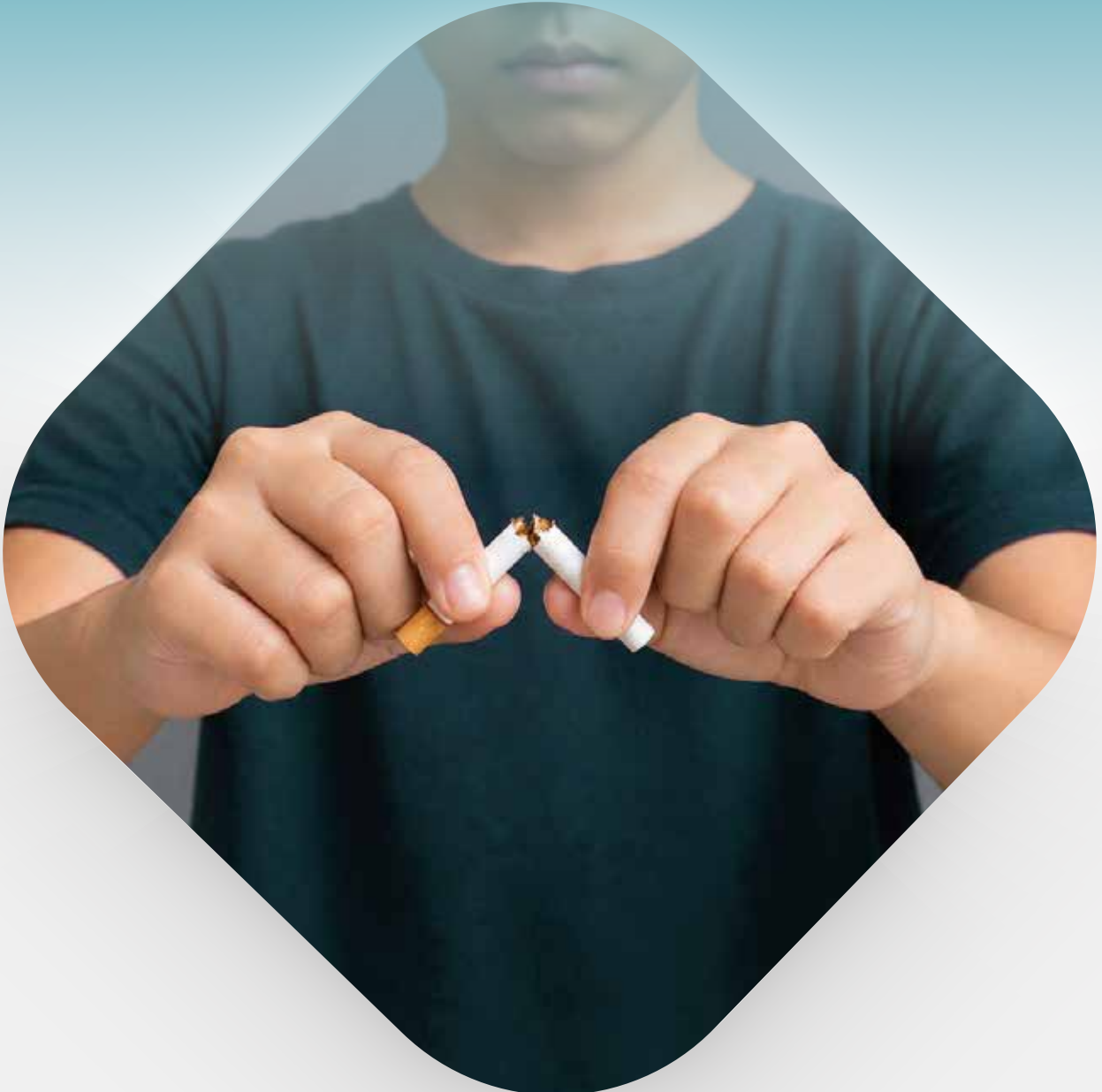
Remember This

- **Your brain is amazing — protect it.**
- **You don't need substances to feel confident or accepted.**
- **People who push you to use something are not real friends.**
- **You always have the right to say NO.**
- **Your future is bigger and brighter than any temporary feeling!**

**You deserve a life full of health, success,
and happiness.**

لنتحدّث عن الإدمان

معلومات تهمك



لنتحدّث عن الإدمان معلومات تهمك

هذا الدليل مُعدّ خصيصاً لك — لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة، وتعزيز قدرتك على اتخاذ قرارات واعية ومسؤولة.

كل يوم، تتخذ قرارات ترسم مستقبلك: كيف تعتني بجسمك، كيف تتعامل مع التوتر، وكيف تتصرف عندما تواجه ما قد يضرّك.

قد يقول لك البعض: "جربها مرة واحدة فقط".

لكن الحقيقة هي: حتى التجربة لمرة واحدة يمكن أن تؤثر على دماغك، وجسمك، ومستقبلك — لكنك تستحق الأفضل دائماً.

هذا الدليل يساعدك على فهم الإدمان، ولماذا يبدأ بعض الأشخاص باستخدام المواد الضارة، وكيف تحمي نفسك وأصدقائك، ومن حولك.

لا إصدار أحكام..
ولا تخويف..

فقط معلومات وحقائق تساعدك على اتخاذ قرارات صحيحة وصحية.

ما هو الإدمان؟

يحدث الإدمان عندما يستمر الشخص في استخدام مادة بشكل متكرر، رغم إدراكه لما قد تسببه له من أضرار، ويجد صعوبة في التوقف عنها.

أمثلة على المواد التي قد تؤدي إلى الإدمان:

1.

السجائر الإلكترونية (الفايب)

2.

التدخين

3.

المخدرات

4.

المواد الضارة الأخرى

الإدمان لا يعني أن الشخص "سيئ"، بل يعني أن دماغه تأثر، ويحتاج إلى الدعم والمساعدة للتعافي.

كيف يؤثر الإدمان على دماغك؟

الدماغ بطبيعته يستجيب للأشياء التي تمنحه شعوراً بالمتعة مثل: الرياضة، والأصدقاء، والهوايات، والنجاح في الدراسة.

لكن المواد الضارة تعطي الدماغ شعوراً سريعاً ومؤقتاً بالمتعة، وهو شعور غير حقيقي.

مع مرور الوقت:



قد تتأثر الدراسة،
والنوم، والعلاقات
الاجتماعية.



يصبح قول "لا" أكثر
صعوبة.



يحتاج الشخص إلى
كميات أكبر للحصول
على الشعور نفسه.

دماغك لا يزال في مرحلة النمو حتى عمر 25 عاماً،
لذلك يحتاج إلى حماية واهتمام مستمرين.

لماذا قد يجرب بعض المراهقين المواد الضارة؟

ليس دائمًا من أجل "المتعة".
قد يحدث ذلك لأسباب مختلفة منها:

1. التأثير بسلوك الأصدقاء.
2. الرغبة في الانتماء والقبول.
3. الشعور بالضغط والتوتر.
4. الفضول أو حب التجربة.
5. محاولة الظهور بمظهر الشخص الواثق.
6. الاعتقاد بأنها تحسن التركيز والأداء الذهني.
7. الظن بأن التجربة مرة واحدة لا تضر.

لكن الحقيقة:
أنت أقوى من أي ضغط، وقراراتك اليوم تصنع مستقبلك.

ماذا يمكن أن يحدث عند استخدام المواد الضارة؟

على المدى القصير:

- 1 صداع
- 2 صعوبة في التركيز
- 3 ضعف في اتخاذ القرار
- 4 مشاكل سلوكية قد تؤدي إلى شجارات أو إصابات أو حوادث
- 5 تقلبات في المزاج

على المدى الطويل:

- 1 الإدمان
- 2 ضعف في الذاكرة والتركيز
- 3 القلق أو الاكتئاب
- 4 تراجع الأداء الدراسي ومشاكل في التحصيل العلمي
- 5 أذى للقلب والرئتين والدماغ
- 6 تأثيرات سلبية على العلاقات الاجتماعية

صحتك ومستقبلك وأحلامك مهمة - احميها.

الخرافات والحقائق

الحقيقة

الإدمان يجعل التوقف صعباً

التدخين الإلكتروني ليس آمناً
وقد يسبب أضراراً صحية

معظم المراهقين لا
يستخدمون هذه المواد الضارة

لا توجد تجربة آمنة حتى لمرة
واحدة

قد يؤدي الاستخدام حتى لمرة
واحدة إلى الإدمان

الخرافة

يمكنني التوقف في أي وقت

التدخين الإلكتروني أكثر أماناً

الجميع يفعل ذلك

المحاولة مرة واحدة آمنة

لن أدمن

لا تكن محرجاً – يمكنك قول "لا"

يمكنك قول "لا" بطريقة لطيفة وواثقة.
جرب هذه العبارات:

"لا شكراً، لا أريد"

"أريد أن أبقى بصحة جيدة"

"دعنا نفعل شيئاً آخر"

"هذا ليس مناسباً لي"

غادر المكان

إذا استمر أحد في الضغط عليك - الأصدقاء
الحقيقيون يحترمون قراراتك.

"لا تجربها - ولا حتى مرة واحدة"

لماذا لا يجب تجربة المواد الضارة حتى ولو لمرة واحدة؟

يبدأ الإدمان غالباً من تجربة واحدة فقط.
كثير من المراهقين الذين أصبحوا مدمنين قالوا:
"إنها مجرد مرة واحدة... ما الضرر؟"

ولكن تلك "المرة الواحدة" قد تغيّر طريقة عمل دماغك — خاصة
دماغ المراهق الذي لا يزال في طور النمو.
لأنها قد:

- تلحق ضرراً بالرتبتين (التدخين الإلكتروني) أو القلب، أو الدماغ
- تزيد من خطر الإدمان على المدى الطويل
- تضعف الأداء الدراسي
- تؤدي إلى اتخاذ قرارات خطيرة
- تؤدي إلى حدوث تغيّرات سلبية سريعة في حياتك

تحدّث مع شخص بالغ تثق به
طلب المساعدة خطوة واعية ومسؤولة،
وليست ضعفاً.

إشارات يجب أن تنتبه لها

إذا لاحظت هذه العلامات عليك أو على صديقك، فقد يكون من المهم التحدث مع شخص تثق به:

3

التغيب المتكرر عن المدرسة

2

فقدان الاهتمام بالهوايات

1

تغير كبير في المزاج

6

صعوبة في النوم

5

تكوين صداقات جديدة بشكل مفاجئ

4

سلوكيات تتسم بالسرية

7

الشعور بالضغط أو الفضول لتجربة سلوك ضار

تحدّث مع شخص بالغ تثق به..
طلب المساعدة خطوة واعية ومسؤولة، وليست ضعفاً.

ماذا تفعل إذا شعرت بالقلق عليك أو على صديقك؟

ماذا تفعل إذا شعرت بالقلق عليك أو على صديقك؟
تحدّث مع:



الطبيب



المعلّم



أحد الوالدين



أي شخص بالغ تثق به



المستشار المدرسي

أنت لست وحدك
إذا شعرت بالتوتر أو الإرهاق، فهناك دائماً من
يمكنه مساعدتك.

تذكر دائماً

عقلك رائع — فاحمه

- لست بحاجة إلى المواد الضارة لتشعر بالثقة أو القبول.
- من يضغط عليك لتجربة شيء ضار ليس صديقاً حقيقياً.
- لديك دائماً الحق في قول "لا".
- مستقبلك أكبر وأجمل من أي شعور مؤقت.

أنت تستحق حياة مليئة بالصحة والنجاح والسعادة.

الخاتمة

يمنحك هذا الدليل معرفةً واضحةً تساعدك على اتخاذ قرارات واعية تحمي صحتك وتدعم مستقبلك.. فكل خيار تتخذه اليوم ينعكس على جودة حياتك غداً. قد تواجه ضغوطاً أو مواقف تدفعك للتجربة، لكن لديك القدرة على اختيار ما ينفحك، وأن تقول "لا" بثقة. إذا احتجت دعماً، فطلب المساعدة خطوة مسؤولة تعكس وعيك وحرصك على نفسك.

حافظ على صحتك، وامضِ نحو مستقبلك بثقة-
فالبداية قرار.