

السيناريو ١: تجربة الحفلة.

سامي في حفلة مع أصدقاء جُدد. يعرضون عليه حبة يقولون إنها ستجعل الليلة أكثر متعة. هو يتردد لكنه لا يريد أن يبدو مملاً، فيأخذها ويبدأ في استخدامها بانتظام للهروب من التوتر.

- ← لماذا قد يقع شخص مثل سامي في هذا الإدمان؟
- ← ما هي العواقب التي قد تترتب على اختياره؟
- ← كيف يمكنه منع هذا من أن يصبح مشكلة طويلة الأمد؟

السيناريو ٢: مهدئ التوتر.

يواجه إلياس ضغطًا من الدراسة. يبدأ في شرب مشروبات الطاقة ثم يتجه للتدخين لتهدئة أعصابه. يخبر نفسه أنه مسيطر، لكنه يبدأ في الاعتماد على مشروبات الطاقة والتدخين يوميًا.

- ← لماذا يلجأ الناس أحيانًا إلى المواد عندما يكونون تحت ضغط؟
- ← كيف قد تؤثر اختيارات إلياس على صحته وعلاقاته؟
- ← ما هي الطرق الأكثر صحة للتعامل مع التوتر؟

السيناريو ٣: العادة الخفية.

يشعر دانيال باندفاع الأدرينالين كلما سرق أشياء صغيرة من المتاجر. يخبر نفسه أن الأمر مجرد متعة، لكنه يبدأ في القيام بذلك بشكل متكرر ويشعر بالذنب بعدها.

- ← لماذا قد يكون دانيال قد طوّر هذه العادة؟
- ← ما هي المخاطر التي يواجهها إذا استمر؟
- ← كيف يمكنه التخلص من هذا الإدمان؟

السيناريو ٤: فخ المقامرة.

يحبّ عمر لعب ألعاب المراهنة عبر الإنترنت. في البداية، يربح المال، ولكن سرعان ما يبدأ في الخسارة. يستمر في اللعب، معتقدًا أنه يمكنه استعادة خسائره. تتراكم ديونه، ويبدأ في اقتراض المال من الأصدقاء.

- ← ما الذي يجعل المقامرة إدمانية؟
- ← ما هي العواقب التي قد يواجهها عمر إذا استمر؟
- ← ما هي الخطوات التي يمكنه اتخاذها للتوقف؟

السيناريو ٥: الهروب إلى الشاشة.

يقضي ميشيل ساعات طويلة على وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب، متجنبًا الواجبات المدرسية ووقت العائلة. يشعر بالفراغ عندما يكون خارج الإنترنت ويشعر بالإحباط عندما يطلب منه الآخرون أخذ استراحة.

- ← لماذا قد يواجه شخص مثل ميشيل صعوبة في التحكم في وقته على الشاشة؟
- ← كيف يمكن أن تؤثر هذه العادة على حياته على المدى الطويل؟
- ← ما هي الطرق التي يمكنه من خلالها وضع حدود صحيّة؟

السيناريو ٦: الراحة عبر الطعام.

يشعر بوب بالحزن كلما كان بمفرده، لذا يأكل الوجبات السريعة ليشعر بتحسّن. مع مرور الوقت، يأكل حتى عندما لا يشعر بالجوع. يعرف أنها غير صحيّة لكنه لا يعرف كيفية التوقف.

- ← لماذا يستخدم بعض الناس الطعام كوسيلة للهروب العاطفي؟
- ← ما هي الآثار السلبية التي قد يواجهها بوب؟
- ← ما هي الطرق الأكثر صحة التي يمكنه بها التعامل مع مشاعره؟