

زیر نظر شورای سیاست‌گذاری کمیته علمی راهبردی پیشگیری از اعتیاد:

□ پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش

□ دفتر سلامت وزارت آموزش و پرورش

□ اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر

# پیشگیری نوین

ویژه والدین دانش‌آموزان دبیرستانی

شماره پنجم

والدین گرامی، پس از مطالعه این ویژه‌نامه قادر خواهید بود به سئوالات زیر پاسخ دهید:

- نقش عوامل خطر و محافظ فردی در گرایش نوجوانان به سوءمصرف مواد مخدر و روان‌گردان چیست؟
- استروئیدهای آنابولیک چیست و چه عوارضی دارد؟
- تاثیر پذیری فرزندان از والدین چه نقشی در گرایش یا عدم گرایش آنها به مواد مخدر دارد؟
- برای پیشگیری اولیه از اعتیاد چه باید کرد؟
- علائم و نشانه‌های اعتیاد فرزندان به مواد مخدر و روان‌گردان کدامند؟
- والدین چگونه باید با احتمال اعتیاد فرزندان روبرو شوند؟
- والدین حرفه‌ای چه ویژگی‌هایی دارند؟



## والدین توانمند و حرفه‌ای

حامیان اصلی فرزندان در برابر اعتیاد

به فرزندان‌تان بگویید دوستشان دارید و از این که ممکن است مواد مخدر  
یا روان‌گردان‌ها را مصرف کنند، نگرانید. از فرزندان‌تان بخواهید در حل  
مشکلات به شما کمک کنند. به حرف‌های آنها گوش دهید.



# عوامل خطر و محافظ فردی



## نگرش‌های مثبت درباره

### مواد مخدر

نگرش‌های مثبت نسبت به رفتارهای غیراجتماعی و مصرف مواد مخدر اغلب در دوره راهنمایی شروع می‌شود، یعنی زمانی که دانش‌آموز با افرادی آشنا می‌شود که دارای مشکلات رفتاری هستند یا مواد مخدر مصرف می‌کنند. در حالی که در دوره ابتدایی، کودکان معمولاً نگرش‌های ضدمواد مخدر و رفتارهای غیراجتماعی را از خود برومی‌دهند و هنوز نمی‌توانند بفهمند که چرا برخی از مردم این‌گونه رفتار می‌کنند. به تدریج هر اندازه نوجوان سو، مصرف مواد مخدر و ارتکاب جرم توسط دیگران را بیشتر ببیند، به همان اندازه احتمال خطر مصرف مواد و ارتکاب جرم در او افزایش می‌یابد.

## دوستی و همراهی با

### همسالان مصرف‌کننده

### مواد مخدر

نوجوانانی که با همسالان مصرف‌کننده مواد مخدر دوستی و همراهی دارند، احتمال زیادی دارد که خود نیز به مصرف مواد مخدر مبتلا شوند یا با باند‌های خلاف ارتباط برقرار کنند. این عامل خطر، یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده‌ای است که بارها در پژوهش‌ها به اثبات رسیده است. حتی اگر مدیریت‌مطلوبی بر خانواده حاکم باشد و کودکان عوامل خطر دیگری را تجربه نکرده باشند، فقط دوستی با همسالان و کسانی که مواد مخدر مصرف می‌کنند، احتمال خطر مصرف مواد مخدر و ارتکاب جرم را در آنها به شدت افزایش می‌دهد.

فعال‌همراه شود، خطر بروز این قبیل مشکلات در سنین نوجوانی، بالاتر هم می‌رود.

## والدین و نگرش مثبت آنها به مصرف مواد مخدر

نوجوانانی که والدین آنها دارای سابقه جرم، مشکلات رفتاری و مصرف مواد مخدر هستند و یا نسبت به مصرف مواد مخدر توسط فرزندان‌شان بی‌تفاوت هستند، احتمال این‌که در دوره نوجوانی به این‌گونه رفتارها روی آورند، بیشتر است. در صورتی که والدین، فرزندان خود را در روند مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی خود درگیر کنند (مثلاً از آنها بخواهند سیگار آنها را روشن کنند)، در این دسته از نوجوانان، خطر ناشی از مصرف مواد مخدر توسط والدین و نگرش‌های مثبت آنها در مورد مواد مخدر افزایش می‌یابد.

## شکست تحصیلی

شکست تحصیلی در سال‌های آخر مقطع ابتدایی، خطر سوءمصرف مواد مخدر و بزهکاری را در نوجوانان افزایش می‌دهد. نوجوانان اگر چه به دلایل مختلفی مردود می‌شوند، اما به نظر می‌رسد که تجربه شکست، احتمال خطر مشکلات رفتاری را در آنها افزایش می‌دهد.

## احساس بیگانگی و سرکشی

نوجوانانی که احساس بیگانگی دارند یا سرکش هستند، در ارتباط با بزهکاری، افت تحصیلی و سوءمصرف مواد مخدر در معرض خطر بیشتری قرار دارند. این کودکان ممکن است خود را جزئی از جامعه ندانند و نتوانند خود را با قواعد آن سازگار کنند. آنها ممکن است اعتقادی به مقوله موفقیت و مسئولیت نداشته و فعالانه موضعی ضداجتماعی در پیش گیرند.

## رفتار ضداجتماعی در اوایل دوره نوجوانی

رفتار ضداجتماعی در اوایل دوره نوجوانی، عامل خطری محسوب می‌شود که در برگیرنده بدرفتاری در مدرسه، فرار از مدرسه، درگیری با بچه‌های دیگر و ارتکاب رفتار بزهکارانه است. نوجوانانی که به این‌گونه رفتارها می‌پردازند، بیشتر در معرض خطر سوءمصرف مواد مخدر و رفتارهای ضداجتماعی قرار دارند.

بخشی از عوامل خطر مانند رفتارهای بزهکارانه، فرار از مدرسه، خودکشی و سوءمصرف مواد مخدر، در ویژگی‌های فردی یک نوجوان و روابط اولیه وی با خانواده، مدرسه و گروه همسالان شناسایی شده‌اند. بسیاری از این عوامل، پیش‌بینی‌کننده احتمال بزهکاری در دوره نوجوانی هم هستند. در ادامه، عوامل خطر فردی را به ترتیب بروز و تأثیرگذار بودن آنها در روند رشد نوجوانان ذکر می‌کنیم.

## سابقه اعتیاد در خانواده

پژوهش‌ها نشان می‌دهند نوجوانانی که در خانواده‌های دارای سابقه اعتیاد، دزدی یا رفتارهای مجرمانه به دنیا می‌آیند و تربیت می‌شوند، این خطر که آنها به مشکلات ناشی از مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر یا بزهکاری دچار شوند، افزایش می‌یابد. مثلاً بزرگ شدن در خانواده‌ای که یک عضو آن معتاد است، خطر سوءمصرف مواد مخدر و روان‌گران را چه برای پسران و چه برای دختران نوجوان افزایش می‌دهد.

## مدیریت ضعیف در خانواده

از طرف دیگر، ثابت شده است که مدیریت ضعیف در خانواده، خطر انحرافات رفتاری و سوءمصرف مواد مخدر و روان‌گردان را در نوجوان افزایش می‌دهد. فقدان انتظارات روشن و واضح والدین در مورد رفتارهای نوجوانان، فقدان نظارت بر فرزندان (این‌که آنها کجا و با چه کسی هستند) و روش‌های تنبیهی خیلی شدید یا نامتناسب با خطای نوجوان، از جمله مسائل مربوط به مدیریت ضعیف در خانواده است که می‌توانند مشکلات بسیاری را برای نوجوانان به وجود آورند.

## رفتارهای ضداجتماعی و پرخاشگری در

### سنین پایین

پرخاشگری در سنین پایین یکی از عوامل خطر شناخته شده در پسران نوجوان است. ثابت شده است آن دسته از پسرانی که در سال‌های پیش از دبستان تا سوم دبستان پرخاشگر بوده‌اند، در آینده در معرض خطر بیشتری برای بزهکاری و سوءمصرف مواد مخدر هستند. اگر رفتار پرخاشگرانه یک پسر در سال‌های تحصیل در دبستان با خجالتی بودن شدید یا بیش



## داروهای بدنسازی

### استروئیدهای آنابولیک

### دسته دیگری از مواد اعتیادآور

شدید که تحت عنوان «جنون پرخروش» شناخته شده و همچنین افسردگی است. بعضی از عوارض جانبی بلافاصله بعد از مصرف ظاهر می‌شود و بعضی از آنها ممکن است بعد از سال‌ها نمایان شود مانند؛ حمله قلبی یا سکته مغزی.

علائم مصرف استروئیدها شامل افزایش وزن و حجم عضلات (به ویژه هنگامی که در برنامه‌های پرورش اندام استفاده شود)، پرخاشگری و خشونت، به وجود آمدن لکه‌های بنفش یا قرمز روی پوست بدن، متورم شدن رو و کف پا و کوچک شدن پاها، لرزش، تیرگی بدون دلیل پوست و بوی ناخوشایند دایمی دهان می‌باشد.

مصرف استروئیدهای آندروژن علائمی دارد همچون: افزایش حجم عضلات، تغییر خلق، تغییر الگوی رشد، افزایش و کاهش میل جنسی، افزایش وزن در اثر تجمع مایعات، ادم، پرخاشگری، اختلال خواب، لکه‌های پوستی، ریزش مو، رشد غیر طبیعی مو، کلفت شدن صدا (در زنان)، آکنه، بزرگی سینه، تکرار ادرار، تکرر نعوظ، درد بیضه (در مردان)

#### خطرات مصرف استروئیدهای آندروژن عبارتند

از:

افزایش خطر آسیب بافتی، مشکلات قلبی-عروقی، تپش قلب نامنظم، افزایش فشار خون، کم خونی، خون‌ریزی بینی، رشد غیرعادی در نوجوانان و کودکان، مشکلات کبدی، کلیه و پروستات، خطر سرطان، مشکلات گوارشی، تهوع، استفراغ و نازائی

#### علائم کناره‌گیری از استروئیدهای آندروژن:

خستگی روانی، کاهش میل جنسی، افسردگی، دردهای عضلانی، سردرد، وسوسه مصرف مواد.

استروئیدهای آنابولیک گروهی از عناصر قدرتمندی هستند که با هورمون مردانه تستوسترون ارتباط نزدیک دارند و از سال ۱۹۳۰ به بعد مصرف آنها گسترش یافته است. امروزه استروئیدها به ندرت توسط پزشکان تجویز می‌شوند. مصرف پزشکی مجاز آن در حال حاضر محدود به انواع ویژه‌ای از کم خونی، سوختگی شدید و بعضی انواع سرطان سینه است. مصرف همراه با تمرین‌های بدن‌سازی و رژیم غذایی، مصرف متداول آن است. استروئیدها سبب افزایش وزن بدن و توانائی عضلانی می‌شوند. مصرف‌کنندگان با مصرف استروئید خود را در معرض بیش از ۷۰ نوع عارضهٔ جانبی این ماده قرار می‌دهند. شدت عارضه‌ها دارای دامنه‌ای از آکنه تا سرطان کبد می‌شود که همراه واکنش‌های روان‌شناختی و جسمانی شدید هستند. کبد و سیستم قلبی-عروقی و تولید مثل تحت تاثیر بیشتر و در معرض خطر جدی‌تری قرار دارند. استروئیدها در مردان سبب خشک و پژمرده شدن بیضه‌ها، عقیمی و ناتوانی جنسی می‌شوند. در زنان، صفات مردانه غیرقابل برگشت، کوچک شدن سینه‌ها و نازائی را سبب می‌شوند. آثار روان‌شناختی در هر دو جنس شامل پرخاشگری

# فریب مرگبار

پان پراگ نوعی ماده مخدر است که به شکل آدامس عرضه می‌شود

پان یا پان پراگ، مدتی پیش به شکل‌های آدامس و خوش بوکننده‌های دهان از مرزهای شرقی کشور وارد شد و در برخی سوپرمارکت‌ها، دکه‌های روزنامه‌فروشی و دستفروش‌ها به صورت قاچاق به نوجوانان و جوانان عرضه می‌شود. پان پراگ معمولاً در کارگاه‌های کوچک و غیرقانونی به صورت دست‌ساز و غیربهداشتی به صورت خوش بوکننده دهان، آدامس و پاستیل تهیه و در بسته‌بندی‌های آلومینیومی و کوچک با عکس هنرپیشه‌های هندی و پاکستانی وارد کشور می‌شود.

این ماده که در واقع ترکیبی شبیه همان ماده مخدر معروف به ناس را دارد، تا چند سال پیش در بسته‌های پلاستیکی سبز تیره وارد ایران می‌شد. ناس از برگ‌های خشک درخت بتل (BETEL) و تنباکو که با آهک مخلوط و کوبیده شده، تهیه می‌شود. برای تهیه ماده مخدر پان پراگ، دانه‌های قرمز و درخت درخت بتل در برگ

درخت بتل پیچیده و با تنباکو، آهک، خاکستر، ساخارین و اسانس‌های مختلف مخلوط می‌شود.

حتی در بعضی از انواع، برای افزایش قدرت گیرایی و سرخوشی، ترکیبات مخدر و یا توهم‌زای دیگری از جمله تریاک و حشیش و در مواردی ترکیبات شیمیایی دیگری از جمله آرسنیک، منیزیم و سرب به آن اضافه می‌شود. همان طور که اشاره شد، آدامس‌ها و خوش بوکننده‌های پان پراگ، هر چند این بار با اسم زیبا و فریب‌دهنده‌ای وارد بازار کشور ما شده است، اما در حقیقت ترکیبی شبیه همان ماده مخدر ناس دارد. نیکوتین موجود در آن از طریق مخاط دهان جذب و باعث بدرنگ شدن دندان‌ها شده، به مغز آسیب می‌رساند و باعث سرطان دهان و حنجره می‌شود؛ به طوری که کشور هندوستان مقام دوم سرطان دهان را در دنیا به علت مصرف این ماده به خود اختصاص داده است و همچنین باعث سرطان لثه می‌شود و یا حداقل به علت تضعیف قدرت دفاعی سلول‌های بدن در مقابل باکتری‌ها، باعث ایجاد بیماری‌های لثه می‌گردد.

ساختارین موجود در آن عامل بیماری‌های کلیه و سرطان روده بزرگ می‌باشد و عوارض گوارشی متنوعی برای فرد تولید می‌کند. علاوه بر این

باعث ایجاد عارضه در دستگاه تنفسی، قلب و عروق می‌شود و از آنجایی که با مصرف این ماده ترشح بزاق بیشتر می‌شود و فرد مجبور است دائماً آب دهانش را بیرون بریزد، می‌تواند باعث انتقال بیماری‌های عفونی مثل سل و هیپاتیت گردد.

فرد در اثر مصرف ممکن است تعادل رفتاری و حرکتی خود را از دست بدهد، و دچار احساس سبکی، سرگیجه و ضعف شود. با توجه به این که در کودکان سنین مدرسه مصرف آن زیاد است (با عنوان خوشبوکننده دهان) با ایجاد سرگیجه و نشنگی باعث افت تحصیلی در آنها می‌گردد و در بزرگسالان نیز تاثیر عمیق‌کنندگی در مردان دارد؛ به نحوی که دولت هند این ماده را به صورت رایگان به برخی از مشاغل اختصاص می‌دهد تا به این وسیله از ازدیاد جمعیت جلوگیری کند. گذشته از موارد فوق، مهم‌ترین عارضه این ماده ایجاد وابستگی و اعتیاد به آن و تمایل فرد به استفاده از مواد مخدر قوی‌تر می‌باشد. این باور غلط مبنی بر این که پان باعث استحکام دندان‌ها، لثه و همچنین افزایش قدرت بدنی و بهبود بیماری‌های ریوی و گوارشی می‌گردد و از طرف دیگر، ایجاد احساس سرخوشی و لذت در مصرف کننده و عدم باور آن به عنوان یک ماده مخدر، موجب استفاده روزافزون از آن شده است.



# تأثیر پذیری فرزندان از والدین

## آنها را با قوانین خود آشنا کنید



به فرزندانمان بگویید که این قوانین را حتی اگر به خانه دوستانشان نیز برونند، باید رعایت کنند. پژوهش‌ها حاکی از این امر است که چنین نوجوانانی هنگامی که در معرض مواد مخدر قرار می‌گیرند، ابتدا از خود سؤال می‌کنند که «اگر من این کار را انجام دهم والدینم چه فکری می‌کنند؟». والدین باید همواره عواقب عدم رعایت قوانین از سوی فرزندان را توضیح دهند و به طور واضح بگویند که مجازات این کار چه خواهد بود و چگونه انجام خواهد شد. عواقب موجود باید در راستای میزان شکستن مرزها پیش بروند. مجازات‌های شما باید کاملاً منطقی باشند، به عنوان مثال اگر نوجوان تان را در حال سیگار کشیدن دیدید، می‌توانید روابط اجتماعی او را برای مدت زمانی در حدود دو هفته محدود کنید و در این مدت مقالات و کتاب‌های متعددی در مورد مضرات سیگار را اختیارش قرار دهید تا برای سلامت خود بیشتر ارزش قائل شود. بعضی از والدین از قبل قوانینی تعیین می‌کنند، اما متأسفانه زمانی که نوبت به مرحله اجرا می‌رسد، قدری کوتاهی می‌کنند. فرزندان باید به خوبی بدانند وقتی شما قانونی را تعیین می‌کنید، قدرت اجرای آن را نیز دارید. این امر همچنین در زمان ارتکاب عمل نادرست برای آنها مانند نوعی بازدارنده عمل کرده و اجازه نمی‌دهد تا کار نادرست را انجام دهند.

## تشویق یاد تان نرود.



زمانی که فرزندان به قوانین خانواده احترام می‌گذارد باید تشویقش کنید و خوشحالی خود را از این امر نشان دهید. به جای این که بر روی اشتباهات نوجوانتان تمرکز کنید، کارهایی را که به درستی انجام داده بزرگ کرده و به خاطر انجام‌شان از او قدر دانی کنید. همچنین والدین باید سعی کنند که در برنامه‌های روزانه خود زمانی را برای صحبت کردن در مورد مسائل مختلف با فرزندان خود اختصاص دهند. این کار باعث می‌شود تا اعضای خانواده به یکدیگر نزدیک‌تر شده و راحت‌تر بتوانند در مورد مسائل مختلف با هم صحبت کنند. حتی می‌توانند هفته‌ای یک بار جلسات مربوط به خانواده را برگزار کنند، در این جلسات هر کس باید موقعیت خود را داشته باشد و آزادانه و بدون هیچ گونه ترس و اهمی‌های تمام نظرات و عقاید خود را بازگو کند. یک سری قواعد کلی نیز در چنین جلساتی بیان می‌شوند مانند: «همه افراد حق سخن گفتن دارند، همه باید به حرف‌های یکدیگر گوش دهند، تنها انتقادهای سازنده و مثبت پذیرفته خواهند شد.»

خانواده در حفظ سلامت روانی و اجتماعی فرزندان نقش به‌سزایی دارد. خانواده می‌تواند بیستر مناسبی برای رشد، شکوفایی و بالندگی فرزندان خود فراهم کند و در حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی آنها تأثیر فراوانی داشته باشد، همچنین والدین به عنوان تأثیرگذارترین افراد در زندگی فرزندان می‌توانند زمینه مناسب را برای پیشگیری از اعتیاد و مشکلات دیگری که ممکن است در بحرانی‌ترین دوره زندگی هر نوجوان اتفاق بیافتد، فراهم کنند. در این جا قصد داریم نقش والدین و کارهایی که می‌توانند برای پیشگیری از گرایش فرزندان به مواد مخدر انجام دهند مورد بحث و بررسی قرار دهیم.

## والدین الگویی برای نوجوانان



والدین از مهم‌ترین افرادی هستند که فرزندان از رفتار آنها الگوبرداری می‌کنند. عقیده آنها در مورد مواد مخدر مستقیماً روی فرزندان تأثیر می‌گذارد. نوجوانی که تصمیم می‌گیرد هیچ‌گاه در زندگی خود از مشروبات الکلی و یا مواد مخدر استفاده نکند، در واقع این تصمیم او به سیستم ارزشی موجود در خانواده‌اش مرتبط است. والدین وظیفه دارند به فرزندان خود توضیح دهند که چرا یک نوع روش خاصی را در زندگی‌شان در پیش گرفته‌اند و انتخاب‌هایی که در حال حاضر در زندگی انجام می‌دهند چگونه می‌توانند در آینده آنها تأثیر بگذارند. والدین باید با قاطعیت زمانی که صحبت از مواد مخدری مانند الکل، تنباکو و سایر مواد مخدر به میان می‌آید، موضعشان را در برابر چنین مسائلی به فرزندان بگویند. اگر در برخورد با این مسائل قاطعانه برخورد نکنید، نوجوانان تمایل به استفاده از مواد پیدا می‌کنند. به فرزندان تان بگویید که مصرف الکل و مواد مخدر برای آنها ممنوع است و دلیلش هم این است که شما آنها را دوست دارید و نمی‌خواهید کارهای نادرستی که به آنها صدمه می‌زند، انجام دهند.



کنند، این کار به آنها کمک می‌کند تا احساس خوبی نسبت به خودشان داشته باشند. برداشتهای یک نوجوان نسبت به توانایی‌هایش مهمترین تاثیر را بر عزت نفس او می‌گذارد.

### ارتباط موثر و

**صمیمانه‌ای با نوجوانتان برقرار کنید.** گوش دادن به صحبت‌های فرزندان، حمایت از رفتارهای مثبت پسندیده و سالم، توجه کردن به احساسات و عواطف او و پذیرش بی‌قید و شرط نوجوانان به آنها کمک می‌کند تا با ایجاد رابطهای نزدیک و صمیمانه با والدین خود درصدد مقابله با بحران‌های زندگی برآیند. در دوران نوجوانی، فرزندان به شناخت، ماجراجویی، کنجکاوی و خطر کردن گرایش دارند، بنابراین والدین باید سعی کنند با گزینش روش‌های معقول و سنجیده راه رسیدن به استقلال فردی و رشد اجتماعی را برای آنها روشن کنند.

**فرصتهایی برای او ایجاد کنید تا مسئولانه درباره کارهای روزانه خودش تصمیم‌گیری کند.** به او یاد دهید چگونه با افراد دیگر اجتماع ارتباط برقرار کند، مثلاً زمانی که در جمع حضور دارد چه بگوید. همچنین والدین باید بارک تاثیر همسالان بر فرزندان‌شان، آنها را برای مقابله با فشارها و تحریکات موجود آماده کنند و توان «نه گفتن» و داشتن رفتاری مستقلا نه و صحیح را در آنان تشویق و تجمید کنند.

**نسبت به احساس افسردگی، بی‌حوصلگی و انزوای نوجوانان حساس و هوشیار باشید.** نوجوانی که دچار افکار پریشان و مایوس‌کننده می‌شود قابل تامل و بررسی است، زیرا او اساسا پیامدهای رفتاری خودش را نمی‌داند. افسردگی برای این گروه از نوجوانان ممکن است زمینه‌ساز بسیاری از آسیب‌های اجتماعی مثل روی آوردن به سیگار، مواد مخدر، اعتیاد، بزهکاری و غیره شود.

**واقعیت‌های اجتماع را به فرزندان‌تان گوشزد کنید.** گروهی از والدین تصور می‌کنند با مطرح نکردن مشکلات گوناگون جامعه و سرپوش گذاشتن بر حقایق تلخ زندگی، روش مناسبی برای حمایت از فرزندان‌شان انتخاب می‌کنند، در حالی که آنها نیاز دارند تا اطلاعات صحیحی درباره مسائل جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، داشته باشند و در این زمینه بهترین راهکار این است که والدین سعی کنند با یافتن منابع و مدارک علمی و موثق، اطلاعات و دانسته‌های خانواده را ارتقا دهند و راهنمای معتمدی برای فرزندان‌شان باشند.

### به فرزندان‌تان گوش کنید



والدین باید توجه کنند که همواره به حرف‌های فرزندان‌شان خوب گوش کنند و زمانی که فرزندان‌شان حال صحبت کردن با آنهاست به صورتش نگاه کنند و با او ارتباط چشمی برقرار کنند. والدین باید مطلع باشند که فرزندان‌شان روز خود را چگونه سپری می‌کنند و در مدرسه چه اتفاقاتی برایشان رخ می‌دهد. همچنین باید در وقایع مهم زندگی با آنها شریک باشند، به تماشای مسابقات ورزشی یا نمایش‌های مدرسه‌شان بروند و با دوستان‌شان نیز در ارتباط باشند. نتایج پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند نوجوانان و جوانانی که ارتباط صمیمانه و نزدیکی با اعضای خانواده‌شان دارند و از بودن در جمع احساس رضایت و شادی می‌کنند، گرایش کمتری به مواد مخدر و اعتیاد دارند.

### راهکارهای موثر در پیشگیری از اعتیاد نوجوانان



**معیارهای «خوب بودن» و «بد بودن» را به فرزندان‌تان یاد بدهید.** ارزش‌های پسندیده اخلاقی، رفتارهای مناسب اجتماعی، انتظارات جامعه از یک نوجوان، اهمیت رشد و بالندگی نوجوان برای پیشرفت اجتماعی که در آن زندگی می‌کند را به آنها بیاموزید.

**به نوجوانان بیاموزید در برابر اجرای مقررات و قوانین حاکم بر خانه، مدرسه و اجتماع مسئول و هوشیار باشد.** رعایت آیین‌نامه‌های انضباطی و ضوابط و قوانین مدونی که در مدارس اجرا می‌شوند، می‌تواند مانعی بر بسیاری از کج‌روی‌های اجتماعی شود. اهمیت دادن به نظم و انضباط، داشتن رفتارهای موجه و شیوه تفکر سالم از نکات ارزشمندی است که می‌توان به نوجوان آموزش داد. آنها باید بدانند که هرگونه دسترسی به مواد مخدر چه جرایمی به دنبال دارد و چه مجازاتی را باید متحمل شوند.

**سعی کنید الگوهای رفتاری خوبی برای فرزند خود باشید.** او همواره نظاره‌گر اعمال و رفتارهای شماست. والدینی که خود سیگار می‌کشند یا در مصرف داروهای مسکن و خواب‌آور افراط می‌کنند، یا نگرش شفاف و مشخصی در برابر مصرف مواد مخدر به فرزندان‌شان ارائه نمی‌کنند راه را برای انحراف و تصمیم‌گیری‌های نامناسب نوجوان‌شان هموار می‌سازند.

**عزت نفس، خویشتن‌داری و اعتماد به نفس فرزندان را تقویت کنید.** فرصت‌ها و موقعیت‌هایی را برای نوجوانان ایجاد کنید تا او بتواند پیروزمندانه به اهدافش برسد، والدین باید نوجوانان‌شان را به دلیل توانایی‌ها و استعدادهایشان تشویق و حمایت



### یک نکته

والدین باید در زمینه آسیب‌های بدنی ناشی از مصرف مواد مخدر مانند ابتلا به ایدز و انواع بیماری‌های قابل انتقال از طریق تزریق یا آسیب‌های رفتاری ناشی از مصرف مواد مخدر مانند بزهکاری به نوجوانان‌شان آموزش دهند. آگاهی که والدین به فرزندان‌شان می‌دهند، تاثیر زیادی در سلامت روانی و جسمی نوجوانان‌شان دارد و باعث می‌شود دوران حساس و آسیب‌پذیر نوجوانی به سلامت گذرانده شود.

# نشانه‌های اعتیاد در نوجوانان

علائم و نشانه‌های اعتیاد به مواد مخدر و روان‌گردان را می‌توان به دو گروه اصلی «درون خانه» و «بیرون از خانه» طبقه‌بندی کرد. در این نوشته، با علائم درون خانه آشنا می‌شویم.

## تغییر در برنامه‌های عادی روزمره مانند خوردن و خوابیدن

فرزندان ممکن است دچار بی‌خوابی، چرت زدن‌های بی‌موقع در طول روز، خستگی و کوفتگی شدید، افزایش یا کاهش ناگهانی اشتها و به طور کلی به هم ریختن بی‌سابقه برنامه غذایی و خواب شود. اگر این علائم را در فرزندان مشاهده کردید، بلافاصله عکس‌العمل نشان ندهید و وی را متهم به اعتیاد نکنید، زیرا این علائم می‌توانند ناشی از استرس‌ها و نگرانی‌های معمول دوره نوجوانی باشند. ممکن است فرزندان در مدرسه، بین دوستان یا حتی خانواده به مشکلی برخورد کند که وی را دچار استرس و نگرانی نماید، بنابراین ابتدا وی را به مدت دو هفته مستمر تحت نظر گرفته و در مراحل بعدی با وی صحبت کنید تا متوجه علت اصلی رفتارش شوید.

## تغییر شرایط جسمانی

در سوء مصرف یا اعتیاد به مواد مخدر تغییرات جسمی مختلفی در فرد پدیدار می‌شوند که از آن جمله می‌توان به قرمزی یا آبریزش چشم‌ها، منقبض یا متبسط شدن غیرطبیعی مردمک چشم، آبریزش یا گرفتگی بینی بدون سرماخوردگی، سرفه، سردرد، حرف زدن به صورت جویده جویده، کاهش وزن و لاغری و بی‌توجهی به نظافت و بهداشت فردی اشاره کرد. در صورت برخورد با هر کدام یا مجموعه‌ای از این علائم، پیشنهاد می‌شود تا با یک پزشک مشورت کنید تا احتمال هر گونه بیماری جسمی دیگر را مورد بررسی قرار دهید.

## مصرف بیش از حد قطره استریل چشمی، دهان‌شویه و ادکلن یا اسپری خوشبوکننده

بیشتر پدر و مادرها نگران سلامت و آسایش فرزندانانشان هستند، به همین دلیل معمولاً در غیاب آنها جیب لباس‌ها، اتاق خواب و وسایل شخصی فرزندان را جستجو می‌کنند تا از عدم مصرف دخانیات یا اعتیاد آنها مطمئن شوند. معمولاً سیگار، کبریت یا در این اواخر قرص‌های ناشناخته اولین چیزهایی هستند که والدین به دنبال آنها می‌گردند، اما در اینجا می‌خواهیم توصیه مهمی به شما بکنیم: اگر در جیب یا اتاق فرزندان قطره‌های استریل چشمی پیدا کردید، در حالی که وی قبلاً مشکلات چشم نداشته یا در صورت داشتن، آن را با شما در میان نگذاشته است، شک کنید. زیرا معتادان قدیمی‌تر به نوجوانان توصیه می‌کنند با استفاده از قطره‌های استریل علائم و نشانه‌های چشمی اعتیاد مانند قرمزی، آبریزش و انقباض یا انقباض مردمک‌ها را پنهان کنند. همچنین اگر فرزندان بیش از حد و به طرز بی‌سابقه‌ای از دهان‌شویه‌ها استفاده می‌کند یا روزی یک شیشه ادکلن روی خود خالی می‌کند، باید وی را تحت نظر گرفت. البته اگر دو مورد اخیر بدون بروز تغییرات جسمی که قبلاً ذکر شد باشد ممکن است وی دچار بحران عاطفی، کمبود اعتماد به نفس یا حتی عشق‌های خیالی شده باشد. نوجوانان بسیار حساس هستند و هیچ انتقادی را به راحتی قبول نمی‌کنند، مثلاً کافی است در یک مدرسه یکی از دوستانش به شوخی یا جدی جلوی سایر همکلاسی‌هایش از بوی بد دهان وی گلایه یا وی را مسخره کرده باشد؛ از همان روز وی مصرف انواع دهان‌شویه‌ها، آدامس و خوشبوکننده‌های دهان را در دستور کار خود قرار می‌دهد. با این وجود نباید فراموش کنیم که استرس و نگرانی‌های به ظاهر ساده دوران نوجوانی (اگر به موقع حل نشوند) می‌توانند راه را به سوی اعتیاد هموار کنند.

## تغییر رفتار و احساسات

معمولاً خلق و خوی افراد در زمان سوء مصرف یا اعتیاد به مواد دچار تغییرات اساسی می‌شود؛ تغییراتی مانند بدخلقی و تشریبی، افسردگی، پرخاشگری و خشونت، حساسیت بیش از حد، دروغ‌گویی، پنهان‌کاری و خندیدن یا قهقهه زدن‌های بی‌موقع و بدون دلیل مشخص. اگر فرزندان را خوب بشناسید، تغییرات نامبرده بلافاصله توجه شما را جلب خواهند کرد، اما اگر







ولی ناگهان تغییر رویه داده‌است و سعی می‌کند کمتر با شما ارتباط برقرار کند، از کنار این ماجرا به راحتی عبور نکنید، زیرا ممکن است فرزندان در دام اعتیاد یا سوء مصرف مواد افتاده باشد.

### داشتن رفتارهای مشکوک



رفتارهای مشکوک فرزندان را جدی بگیرید؛ مثلا: «اگر برای پاسخ دادن تلفن همراهش از اتاق خارج می‌شود، وقتی سر زده به اتاقش می‌رود، بلافاصله رایانه‌اش را خاموش می‌کند، دیرتر از حد معمول به خانه بر می‌گردد یا تمایل دارد بیشتر از خانه بیرون برود و در پاسخ سؤال شما که با کی و کجا می‌رود، جواب سر بالا یا نه چندان قانع‌کننده‌ای می‌دهد و مواردی از این دست». هر فردی در سن نوجوانی می‌خواهد هویت خود را به عنوان یک فرد مستقل به اطرافیان ثابت کند و تصور می‌کند دیگر کودک نیست و نباید برای کارهایش به کسی جواب پس بدهد، بنابراین ممکن است این رفتارها تنها ناشی از همین طرز تفکر رایج این سن باشد، اما به دلیل اهمیت و حساسیت موضوع نمی‌توان ریسک کرد، به همین دلیل اگر رفتار فرزندان غیرعادی و مشکوک شده‌است، آن را بی‌اهمیت تلقی نکنید و سعی کنید بدون جلب توجه وی، دلیل این تغییر رفتار را دریابید.

### کم شدن داروهای مسکن



خودتان هفته پیش چهار بسته داروی مسکن خریدهاید، ولی اکنون تنها دو بسته در قفسه داروها موجود است و بقیه اعضای خانواده هم اظهار بی‌اطلاعی می‌کنند. در وهله نخست ممکن است تصور کنید شاید در شمارش بسته‌ها اشتباه کرده‌اید یا آنها را در داروخانه جا گذاشته‌اید؛ اگر این ماجرا ادامه پیدا کرد، این بار به تعداد مشخصی مسکن خریداری کنید و آنها را در جای همیشگی بگذارید، سپس آنها را به طور نامحسوس تحت نظر بگیرید تا متوجه شوید چه کسی بدون اجازه آنها را از قفسه داروها بر می‌دارد. اگر فرزندان عامل اصلی تمام این ماجراست، آن گاه احتمال سوء مصرف یا اعتیاد به مواد فرزندان پرنرنگ‌تر می‌شود.

جزء آن دسته از والدینی هستید که شغل و جایگاه اجتماعی‌تان فرصت چندانی برای بودن در کنار خانواده به خصوص فرزندان‌تان باقی نمی‌گذارد، در نتیجه چندان با خصوصیات رفتاری آنها آشنا نیستید یا تصور می‌کنید آنها را خوب می‌شناسید و متاسفانه زمانی به اصل ماجرا پی می‌برید که دیگر کار از کار گذشته است.

پنهان کاری، دروغگویی و فریب والدین از مهم‌ترین تغییرات خلقی در نوجوانان در صورت اعتیاد یا سوء مصرف مواد هستند، زیرا یک حس عذاب وجدان، ترس از لو رفتن یا گیر افتادن، ترس از تنبیه شدن یا حتی زندان و مواردی از این دست، باعث می‌شوند تا نوجوانان نهایت دقت را به کار بگیرند و تمام کارهایشان را با احتیاط و مخفی کاری پیش ببرند. با گذشت زمان، آنها کم‌کم دچار یک وسواس ذهنی شده و حتی کارهای عادی و روزمره خودشان را هم به صورت مخفی و پنهان انجام می‌دهند و در صورت مواجه شدن با هر مشکل کوچکی واکنش‌های خشونت‌آمیز و پرخاشگرانه از خود بروز می‌دهند.

### عدم تمرکز



اگر فرزندان مدتی است قدرت تمرکز خود را از دست داده‌است، نمی‌تواند کارهای عادی و روزمره خود را مثل همیشه انجام دهد و دچار یک نوع گیجی و حواس‌پرتی شده‌است، سعی کنید دریابید آیا به تازگی در زندگی وی مشکلات حادی مانند بحران در مدرسه یا مسائلی از این قبیل پیش آمده‌است یا خیر. اگر این جواب منفی بود، در مرحله بعدی با یک پزشک متخصص مشورت کنید تا احتمال وجود بیماری‌های مغزی یا عصبی مورد بررسی قرار بگیرد، سپس اگر نتیجه همه آزمایش‌ها طبیعی بود، آنگاه احتمال اعتیاد یا سوء مصرف مواد پرنرنگ‌تر می‌شود.

### خودداری از روبه‌رو شدن با والدین



اگر فرزندان سعی می‌کنند از روبه‌رو شدن با شما یا هر یک از اعضای خانواده اجتناب کنند و پس از برگشت به خانه بلافاصله به اتاقش دستشویی و حمام می‌رود یا حتی از شام خوردن با اعضای خانواده خودداری می‌کند، کاملا به هوش باشید. البته احتمال این که رفتار وی تنها واکنشی به مشکلات معمول نوجوانان باشد زیاد است، ولی اگر وی تاکنون عادت داشته‌است تمام مشکلاتش را برای شما بازگو کند و شما را در جریان همه کارهای خود بگذارد،



### به همراه داشتن وسایل مصرف مواد

اصلی‌ترین و غیرقابل انکارترین نشانه اعتیاد، به همراه داشتن وسایل مصرف مواد است. البته یادتان باشد که قرص‌های روان‌گردان یا مواد صنعتی جدید، برای مصرف نیاز به وسایل خاصی ندارند.

### استشمام بوی



نامتعارف از لباس‌ها یا مشام رسیدن بوی سیگار یا مواد مخدر (البته اگر با بوی مواد آشنایی ندارید، هر بوی غیرمتعارف و جدیدی که تاکنون سابقه نداشته است، می‌تواند هشدار دهنده باشد) از لباس‌های فرزندان می‌تواند یکی از نشانه‌های اصلی سوء مصرف یا اعتیاد وی باشد. البته قرص‌های روان‌گردان و مواد صنعتی و شیمیایی جدید بو ندارند و از این طریق نمی‌توان به اعتیاد پی برد، بنابراین باید به سایر علائم و نشانه‌ها توجه کرد.

# برخورد مناسب با مسأله اعتیاد

موفق تر و سالم تر خواهد بود. توانایی روبه رو شدن با مشکلات به افراد کمک می کند تا به صورت منطقی و منظم به حل مسائل و مشکلات بپردازند. برای مواجه شدن با مشکلات باید به نکات زیر توجه کرد.

## رویکرد صحیح نسبت به مسأله

برخی افراد زمانی که با مشکل یا مسأله ای مواجه می شوند، شروع به سرزنش دیگران می کنند معمولاً این افراد اعتقاد دارند که:

- انسان قوی در زندگی دچار مشکل نمی شود.
- روبهرو شدن با مشکلات نشان دهنده ضعف و ناتوانی است.
- اگر انسان در زندگی درست عمل کند، هیچ گاه در زندگی خود با مشکلات روبهرو نمی شود.
- اگر مشکلی وجود دارد حتماً مقصری هم وجود دارد و باید مقصر را پیدا و تنبیه کرد.
- بعضی از مشکلات در زندگی را نمی توان حل کرد.

## نکته

نکته مهم این است که همه باورهای بالا اشتباه هستند و باعث می شوند فرایند حل مسأله از همان ابتدا به بیراهه برود. در فرایند حل مسأله اولین قدم آن است که نگرش درستی به مسأله داشته باشیم، یعنی با خود بگوییم روبهرو شدن با مسأله در زندگی امری طبیعی است و ممکن است هر خانواده ای با اعتیاد فرزندان مواجه شود، مهم این است که چطور با این مشکل روبهرو شویم تا بتوانیم مشکل را حل کنیم.

## تعریف دقیق مسأله

یکی دیگر از مراحل مهم حل مسأله که گاهی مورد غفلت قرار می گیرد، مرحله تعریف دقیق مسأله است. در واقع تا صورت مسأله به درستی روشن و آشکار نباشد، نمی توان آن را حل کرد. بیان کلی مشکلات به صورت مبهم و کلی برای حل مسأله کافی نیست، بلکه باید دقیق مشخص کرد که مشکل چیست و چرا به وجود آمده است در واقع باید مشکل یا مسأله را تعریف کنیم.

## پیدا کردن راه حل های متعدد و فراوان

در این مرحله والدین باید تلاش کنند تا برای مسأله، راه حل های متعددی پیدا کنند. هرچه والدین اطلاعات بیشتر و متنوع تری در رابطه با مشکل به وجود آمده به دست آورند، راه حل های بیشتری به ذهن شان می رسد. یکی از منابع اطلاعاتی می تواند

با توجه به تأثیری که پدیده اعتیاد روی جنبه های مختلف زندگی خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی می گذارد باید به این پدیده به عنوان یک بیماری نگاه کنیم، با این دید برخورد مناسبی با نوجوانی که مشکوک به اعتیاد است، خواهیم داشت. گفتگو در مورد حل این معضل می تواند نقش به سزایی در رفتار نوجوانی که به سمت مواد مخدر و روان گردان گرایش پیدا کرده است، داشته باشد. در این جا قصد داریم در مورد گفتگو با فرزندان در مورد حل مسأله پیش آمده، صحبت کنیم.

ما در زندگی روزمره خود به طور مداوم در حال حل مسأله هستیم. بعضی از این مسایل ساده هستند و به راحتی حل و فصل می شوند، ولی برخی دیگر نیاز به تفکر و دقت بیشتری دارند. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می کنند و در نهایت سلامت را به خطر می اندازند. تفکر در مورد مشکلات ما را قادر می سازد تا به طور موثرتری مسائل پیش آمده را حل کنیم. به خصوص زمانی که مشکوک به اعتیاد فرزندمان شده ایم، این موضوع اهمیت بیشتری پیدا می کند. به طور کلی حل چنین مسأله ای اجزایی دارد که عبارتند از:

- تشخیص عوامل اصلی به وجود آورنده مشکل و ارزیابی دقیق آنها
- درخواست کمک
- مصالحه (برای حل تعارض)
- آشنایی با مراکز ذیصلاح برای حل مشکل

پژوهش های بی شماری در سطح جهان نشان داده اند، ضعف یا ناتوانی در مهارت حل مسأله با مشکلات و مسائل مهم بهداشتی و اجتماعی مرتبط است برخی از این مسائل عبارتند از خودکشی، اعتیاد، بی بندوباری، ابتلا به ایدز و بزهرکاری. هرچه فرد توانایی بیشتری در حل مسأله داشته باشد، به همان اندازه در زندگی خود

افراد متخصص و با تجربه در این زمینه باشند. اگر در مورد این مساله اطلاعات کافی ندارید با مراجعه به مرکز مشاوره از راهنمایی آنها استفاده کنید.

### ارزیابی و انتخاب راه حل

بعد از این که والدین راه‌حلی در مورد مساله به دست آوردند، باید با استفاده از تفکر انتقادی، آنها را ارزیابی کنند. مهم است این راه‌حل‌ها بررسی و سنجیده شوند و والدین قبل از انجام آن، پیامدهای اقدامات خود را ارزیابی کنند.

### اجرای راه حل

بعد از انتخاب بهترین راه‌حل، مراحل اجرای آن باید روشن شود. راه‌حل‌ها را برای حل مساله به ترتیب اولویت باید اجرا کرد. اگر با استفاده از یک راه‌حل مشکل برطرف نشد، نباید ناامید شد، بلکه باید راه‌حل‌های دیگری را نیز امتحان کرد.

### نحوه برخورد با نوجوان مشکوک به اعتیاد

#### احساسات خود را کنترل کنید

سعی کنید با آرامش و احساس محبت با فرزندتان به گفتگو بپردازید. حس عصبانیت خود را کنترل کنید، در غیر این صورت شرایط وخیم‌تر می‌شود. زمانی که نوجوان‌تان از مواد مخدر استفاده کرده‌است یا او وارد صحت و جر و بحث نشوید. در زمان عصبانیت از تهدیدهای غیرممکن پرهیز کنید، چراکه این گونه تهدیدها غیرواقعی و آزاردهنده هستند، همچنین پس از مدتی احترام متقابل‌تان را از بین می‌برند. به فرزندتان بگویید که مایلید به او کمک کنید و معمولاً اولین قدم برای کمک به او پیدا کردن یک مشاور است. البته ممکن است اولین جلسه مشاوره تنها با خود شما انجام شود. به نوجوانتان بگویید دوستش دارید بدون آن که سعی در نصیحت کردن او داشته باشید. محدوده کمک‌های خود را به او مشخص کنید و بگویید حاضرید چه کارهایی را انجام دهید و چه کارهایی را نه.

#### تنها به چشمان خود اعتماد کنید، نه آن چه فرزندتان ادعا می‌کند

نفی کردن مشکل اعتیاد جزئی از اعتیاد به حساب می‌آید. تصور نکنید فرزندتان به تنهایی قادر است مقدار مصرفش را پایین بیاورد و یا به شکل منطقی با این

مساله برخورد کند. این بیماری با منطبق کاملاً در تضاد است (شخص معتاد اول به خودش دروغ می‌گوید بعد به دیگران). صحبت خود را تنها به واقعیت‌ها و شرایط موجود محدود کنید. وقت و انرژی‌تان را صرف پیدا کردن این که چه کسی او را تشویق به این عمل کرده‌است و یا چه کسانی مواد در اختیار او گذاشته‌اند، نکنید. خود را مسوول بیماری نوجوانتان ندانید و هرگز چنین فکری را به خود راه ندهید که اگر من پدر و یا مادر خوبی بودم چنین اتفاقی برای فرزندم پیش نمی‌آمد. این گونه مسائل تنها مسائل جانبی هستند، مساله اساسی این است که فرزندتان در حال حاضر مشکوک به اعتیاد است و احتیاج به کمک دارد.

#### هر چه سریع‌تر در جستجوی گرفتن کمک‌های صحیح باشید

مشکل را پنهان نکنید، هر چه به زمان مخفی کردن مشکل اضافه شود به وضعیت فرد و در نتیجه ساختار خانواده لطمه بیشتری وارد می‌شود. از افرادی که خود مبتلا به بیماری اعتیاد هستند نصیحت نپذیرید و فرزندتان را نصیحت نکنید، زیرا این گفتگوها فقط عصبانیت و شرم او را بر می‌انگیزند و هر دو طرف را آزار می‌دهند.

حتی اگر فرزندتان مایل به کمک گرفتن از مشاور نیست، شما برای کنترل احساسات خود و یادگیری شیوه عکس‌العمل مناسب به مراکز مشاوره مراجعه کنید. اعتیاد یک بیماری فردی نیست بلکه یک بیماری خانوادگی است که تأثیرات منفی خود را بر روی تمامی افراد خانواده به‌جا می‌گذارد. بسیاری از والدین به خاطر حفظ آبرو و شرمی که احساس می‌کنند تمایل دارند این مساله را خصوصی نگه دارند، ولی بسیار مهم است که این بیماری از خفا بیرون بیاید و نوجوان بداند که خانواده‌اش از اعتیاد او آگاه هستند و حاضرند برای ترک اعتیادش از او پشتیبانی کنند.

در جلسات مشاوره مهم است که والدین در مورد رفتارهای نامساعدی که از فرزندشان دیده‌اند، صحبت کنند. مشاور یا روانشناس معمولاً سوالاتی در رابطه با مقدار مصرف، دفعات استفاده، مکان استفاده، روش استفاده و پیامدهایی که نوجوان در دوران اعتیاد با آنها روبه‌رو شده می‌کند تا از این طریق اطلاعات لازم را به دست آورد.



### برای پیشگیری اولیه از اعتیاد:

- ۱- با فرزند خود صریح و رک صحبت کنید، فرزند شما در این سن تحمل صراحت را دارد.
- ۲- موضع خود را مشخص کنید و نظر خود را در مورد اعتیاد بیان کنید و در برخورد با او منطقی باشید.
- ۳- گاهی خودتان را جای او بگذارید و از دید او به مسائل نگاه کنید.
- ۴- در خانواده قوانینی مشخص وضع کنید و برای سرپیچی از آنها مجازاتی تعیین کنید، مجازات‌ها را منطقی و در حد معمول انتخاب کنید.
- ۵- سعی کنید به حرف‌های فرزندتان گوش کنید و به او اجازه صحبت بدهید.

# والدین حرفه‌ای؛ نیاز جامعه امروز

در عصر حاضر، نیازمند پرورش فرزندان توانمند هستیم تا با کسب مهارت‌های لازم، شیوه زیستن، خوب زیستن و با هم زیستن را فرا گرفته و توان مقابله با امواج متلاطم آسیب‌های متفاوت را داشته باشند اما قبل از هر چیز باید والدینی حرفه‌ای و ماهر داشته باشیم.

## ویژگی‌های والدین حرفه‌ای در عصر حاضر

۱ در عصر کنونی نیازمند والدین مقتدر، حرفه‌ای و توانا (نه مستبد) با صلاحیت‌های ذهنی و اخلاقی برای تربیت فرزندان هستیم به گونه‌ای که از هرگونه آزمایش و خطا در پرورش فرزندان خودداری نموده و به طور مستمر بر موضوعات اخلاقی و رفتاری فرزندان خود نظارت نمایند. چنین والدینی، تربیت فرزندان خود را تنها به مدرسه، جامعه یا گذشت زمان نسپرد بلکه با دوری از هرگونه تعارض در نحوه تربیت فرزندان، با مشارکت، هماهنگی و هم فکری مستمر نسبت به تربیت آنان مبادرت می‌ورزند.

۲ والدین می‌بایست با ایجاد میکروسکوپ ذهنی در منزل نسبت به شناسایی باکتری‌های ذهنی فرزندان خود اقدام نمایند. به عبارتی می‌توان گفت فرزندان که دارای شخصیت ستیزه‌جو، لجباز، پنهان کار، انزواطلب، دروغگو، مضطرب، مسئولیت‌ناپذیر، پوچ‌گرا، خودکم‌بین، باعزت نفس و اعتماد به نفس پایین، خودشیفته و کنجکاو هستند به راحتی وارد میدان خطر آسیب‌های اجتماعی می‌شوند. بنابراین تلاش والدین می‌بایست بر این استقرار یابد که فرزندان تربیت نمایند که برای خود و دیگران ارزش قائل بوده و از سلامت روان مطلوبی برخوردار باشند.

۳ حضور فیزیکی، روانی و عاطفی والدین در منزل، نقش بسزایی در امر کنترل و نظارت غیرمستقیم بر رفتار فرزندان

داشته و از زمینه‌های انحراف احتمالی آنان جلوگیری خواهد نمود.

۴ والدین می‌بایست فضای داخل منزل را شاداب، بانشاط و برانگیزاننده نموده و از هر گونه سکوت زیاد و محیط سرد و طردکننده فضای منزل، چهره خشک، خشن و بدون محبت، روابط غیردوستانه، مقایسه فرزندان با دیگران، تبعیض، وعده‌های غیرعملی، درگیری، نزاع و سرروصدای زیاد، سرزنش، اهانت، ترس، رعب و وحشت، مجادله و قهرهای مداوم، تحکم، تحقیر، تهدید، کنترل‌های پلیسی و روش‌های خصمانه که همانند ضربه چکش به شخصیت فرزندان، ضربه‌های مهلک وارد می‌کنند، جلوگیری نمایند. زیرا فضای نامطلوب و متشنج درون منزل سبب استرس، اضطراب و دردهای عاطفی فرزندان گردیده و زمینه بی‌اعتمادی، رازداری‌های خطرناک، پنهان‌کاری‌های رفتاری، فاصله فیزیکی (فرار از منزل) عاطفی، روانی و فکری فرزندان را فراهم نموده و بدین ترتیب با خاموش شدن موتورهای ذهنی فرزندان، ارتباط آنان با افراد نامناسب که آرامش (کاذب) را از طریق مصرف سیگار، قلیان، مواد مخدر، پارتی‌های شبانه و دیدن فیلم‌های خلاف اخلاق برای فرزندان مهیا نموده، به صورت پنهانی برقرار خواهد شد، ضمن آن که نرمش محض و بی‌تفاوتی و تسلیم در قبال کلیه رفتارهای فرزندان زمینه‌ساز گستاخی و انحراف آنان خواهد شد.

۵ ایجاد تحرک از طریق بازی‌های دسته‌جمعی والدین با فرزندان در منزل، پیاپی‌رویی و ... ضمن غنی‌سازی اوقات فراغت فرزندان، سبب خواهد شد از سکون آنان به ویژه نشستن مداوم پای اینترنت و سفر مجازی‌شان به سایت‌های نامناسب جهانی جلوگیری شود. باید باور داشته باشیم امروزه، جهان از طریق صفحه کلید رایانه، بر نوک ده انگشت فرزندان ما قرار گرفته و آنان با موج‌سواری و کنجکاوی در سایت‌ها به جستجوی موضوعات می‌پردازند. متأسفانه فقدان برنامه‌های متنوع در منزل، موجبات گرایش آنان را به اعتیاد نوین اینترنتی فراهم ساخته است، ضمن آن که باید یادآور شد برخی از سایت‌ها با ارائه باورهای غلط به نوجوانان از جمله اینکه «مصرف مواد صنعتی سبب افزایش قوای جنسی، افزایش تمرکز، آرامش، خلاقیت، ایجاد انرژی مضاعف و لاغری گردیده و اعتیادآور نیست»، به دنبال آن هستند تا زمینه گرایش آنها را به مصرف انواع مواد جدید فراهم سازند.

والدین می‌بایست از هر گونه گفتمان به صورت «باید و نباید و ...» که همواره مورد اعتراض فرزندان بوده و آن را نوعی حرف‌های تکراری قلمداد می‌نمایند، پرهیز نموده و با تقویت قوه عقل و نیز با عمل و رفتار سالم خود از جمله عدم مصرف سیگار، قلیان، الکل، مواد و ... الگوی مناسبی برای فرزندان‌شان باشند.

دوری از هر گونه قوانین انضباطی نامناسب و پرهیز از سخت‌گیری و به جای آن تعیین قوانین شفاف و روشن در منزل با مشارکت فرزندان و تبیین حدود انتظار در موارد مختلف برای آنان از جمله آساعت رفت و آمد و برگشت به منزل، نحوه هزینه نمودن پول توجیبی، عدم استعمال سیگار و قلیان (بعنوان دروازه‌های ورود به موادمخدر)، میزان زمان استفاده از اینترنت و ... نقش بسزایی در مصون ماندن فرزندان از گزند آسیب‌های اجتماعی دارد. ذکر این نکته ضروری است که رایانه می‌بایست در اتاق نشیمن و در معرض دید والدین قرار گرفته و در زمان استفاده توسط فرزندان، پدر یا مادر نیز در کنار آنان حضور فیزیکی داشته باشد تا زمینه آسیب‌پذیری آنها کاهش یابد.

والدین می‌بایست ضمن آگاهی از اسامی انواع مواد مخدر و نیز مواد صنعتی و شیمیایی رایج در محله سکونت، روش مصرف، آثار مصرف به لحاظ جسمانی، روانی و اجتماعی، و نیز اطلاع از سایر انحرافات و مفاسد اجتماعی، به تناسب سن تقویمی، شخصیتی و نیاز فرزندان، به طور مستمر و آرام آگاهی‌های لازم از پیامدهای جسمانی، روانی و اجتماعی مواد اعتیادآور را به فرزندان داده و با پرهیز از ایجاد هر گونه دیوار آهنی بین خود و فرزندان، با برقراری ارتباط کلامی و غیرکلامی مناسب نسبت به مقتدرسازی ذهنی آنها در مقابله با انحرافات و آسیب‌های اجتماعی مبادرت ورزند تا فرزندان‌شان با داشتن دانش کافی، نگرش خود نسبت به تجربه یا مصرف تفننی اینگونه مواد یا دیگر انحرافات برشمردن را تغییر دهند و شاهد رفتارهای سالم و عاری از مصرف مواد اعتیادآور آنها باشیم.

ارتباط صمیمی و مستمر والدین با متولیان مراکز آموزشی فرزندان و آگاهی از هر گونه تغییر احتمالی اعم از افت تحصیلی، غیبت‌های مکرر در کلاس درس، انزواطلبی، بروز رفتارهای پرخاشگرانه و یا رفتارهای مشکوک، سبب

خواهد شد ضمن علت‌یابی از انحراف فرزندان خود جلوگیری نمایید.

والدین در زمان انتقاد کردن به فرزندان، می‌بایست رفتار خاص آنها را مورد نقد قرار داده و به دور از هر گونه میج‌گیری یا زیر سوال بردن کلیه رفتارهای فرزندان، از درهم ریختن شالوده عزت نفس (خود ارزشمندی) آنان خودداری نموده و همواره توجه‌شان را به کارهای مثبت فرزندان خود متمرکز نمایند تا سبب تقویت رفتارهای مثبت آنها گردند.

والدین می‌بایست در خصوص دوستان فرزندان‌شان، آگاهی کامل داشته و سعی نمایند با والدین دوستان فرزند خود ارتباط برقرار کرده و در صورت بروز رفتارهای نامناسب، به طور جمعی با هم مشورت نموده و تصمیم مناسب را اتخاذ نمایند.

والدین می‌بایست با تسلط بر مهارت‌های زندگی، برنامه زندگی برای زندگی کردن داشته باشند و هم زمان نیز با مجهز نمودن خود به دانش کافی به منظور دست و پنجه نرم کردن با معماهای زندگی و با تهیه لنزهای متفاوت برای مواجهه با عصر پیچیده امروز، نسبت به تعلیم روش‌های گوناگون به فرزندان‌شان مبادرت ورزند تا با ایجاد کمربند ایمنی برای آنان در زمان حضور در جامعه پُر ازدحام امروز آن هم با فرهنگ‌های متفاوت، آسیب‌های متنوع و ... توانایی مقابله با مسائل، مشکلات و انحرافات اجتماعی را داشته باشند.



**باید توجه داشته باشید که:**

توسعه معنویت در فضای منزل توسط والدین از جمله صداقت، عامل بودن به گفته‌ها، تفاهم، مهربانی، همدلی، عدم ریا و ظاهرسازی و نیز تقویت رفتارهای مذهبی یعنی انجام واجبات (نماز و ...) و ترک محرّمات (کسب رزق حرام و ...) و تشویق فرزندان به این گونه اعمال، گام‌های مهمی برای مصون‌سازی و واکسینه نمودن آنان از ورود به گردونه آسیب‌های اجتماعی خواهد بود.



همیشه سوالاتی در رابطه با اعتیاد یا سو، مصرف مواد مخدر و روان گردان وجود دارد که ندانستن پاسخ آن‌ها، پدرها و مادرها را نگران می‌کند. در هر شماره از پیشگیری نوین، مهم‌ترین این سوالات و پاسخ‌های علمی به آن‌ها را خواهید خواند.

به طور قطعی در برابر چنین مسائلی به فرزندان‌شان بگویند. اگر در برخورد با این مسائل با قطعیت برخورد نکنید، فرزندان‌تان تمایل به استفاده از مواد مخدر و روان گردان پیدا می‌کنند.

## سو

نقش عوامل خطر فردی در گرایش نوجوانان به سو، مصرف مواد مخدر و روان گردان چیست؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهند وقتی کودکان در خانواده‌های دارای سابقه اعتیاد، دزدی یا رفتارهای مجرمانه به دنیا می‌آیند و تربیت می‌شوند، این خطر که آنها هم به مشکلات ناشی از مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر یا بزهکاری دچار شوند، افزایش می‌یابد. مثلاً بزرگ شدن در خانواده‌ای که یک عضو آن معتاد است، خطر سوءمصرف را چه برای پسران و چه برای دختران افزایش می‌دهد.

## سو

مصرف استروئیدها، چه علائمی را به همراه دارد؟ علائم مصرف استروئیدها شامل

افزایش وزن و حجم عضلات (به ویژه هنگامی که در برنامه‌های پرورش اندام استفاده شود)، پرخاشگری و خشونت، به وجود آمدن لکه‌های بنفش یا قرمز روی پوست بدن، متورم شدن رو و کف پا و کوچک شدن پاها، لرزش، تیرگی بدون دلیل پوست و بوی ناخوشایند دایمی دهان می‌باشد.

## سو

خطراتی که مصرف استروئیدها دارد کدامند؟ افزایش خطر آسیب بافتی، مشکلات قلبی- عروقی، تپش قلب نامنظم، افزایش فشار خون، کم خونی، خون‌ریزی بینی، رشد غیرعادی در نوجوانان و کودکان، مشکلات کبدی، کلیه و پروستات، خطر سرطان، مشکلات گوارشی، تهوع، استفراغ و نازاری

## سو

آدامس‌ها و خوشبوکننده‌های «پان پراگ» چیستند؟ آیا ضرری دارند؟

آدامس‌ها و خوشبوکننده‌های پان پراگ، هر چند این بار با اسم زیبا و فریب‌دهنده‌ای وارد بازار کشور ما شده است، اما در حقیقت ترکیبی شبیه همان ماده مخدر ناس دارد. نیکوتین موجود در آن از طریق مخاط دهان جذب و باعث بد رنگ شدن دندان‌ها شده و به مغز آسیب می‌رساند و باعث سرطان دهان و حنجره می‌شود. مهم‌ترین عارضه این ماده ایجاد وابستگی و اعتیاد به آن و تمایل فرد به استفاده از مواد مخدر قوی‌تر می‌باشد.

## سو

تاثیرپذیری فرزندان از والدین چه نقشی در گرایش یا عدم گرایش آنها به مواد مخدر دارد؟

والدین از مهم‌ترین افرادی هستند که فرزندان از روی آنها الگوبرداری می‌کنند. عقیده آنها در مورد مواد مخدر مستقیماً روی فرزندان‌شان تأثیر می‌گذارد. نوجوانی که تصمیم می‌گیرد هیچ‌گاه در زندگی خود از مشروبات الکلی و یا مواد مخدر استفاده نکند، در واقع این تصمیم او به سیستم ارزشی موجود در خانواده‌اش مرتبط است. والدین وظیفه دارند به فرزندان خود توضیح دهند که چرا یک نوع روش خاصی را در زندگی‌شان در پیش گرفته‌اند و انتخاب‌هایی که در حال حاضر در زندگی انجام می‌دهند چگونه می‌توانند در آینده آنها تأثیر بگذارند. والدین باید با قاطعیت زمانی که صحبت از مواد مخربی مانند الکل، تنباکو و سایر مواد مخدر به میان می‌آید، موضعشان را

## سو

با دیدن چه علائمی در فرزند نوجوانم، باید نگران گرایش او به مصرف مواد مخدر یا روان گردان‌ها شوم؟

- تغییر در برنامه‌های عادی روزمره
- مانند خوردن و خوابیدن
- تغییر شرایط جسمانی
- مصرف بیش از حد قطره استریل چشمی، دهان شویه و ادکلن یا اسپری خوشبوکننده
- تغییر رفتار و احساسات
- عدم تمرکز
- خودداری از روبه‌رو شدن با والدین
- داشتن رفتارهای مشکوک
- گم شدن داروهای مسکن از قفسه داروها
- استشمام بوی نامتعارف از لباس‌ها
- و به همراه داشتن وسایل مصرف مواد

## سو

برای پیشگیری اولیه از اعتیاد، چه نکاتی را باید در تربیت فرزند نوجوانمان رعایت کنیم؟

- ۱- با فرزند خود صریح و رک صحبت کنید، فرزند شما در این سن تحمل صراحت را دارد.
- ۲- موضع خود را مشخص کنید و نظر خود را در مورد اعتیاد بیان کنید و در برخورد با او منطقی باشید.
- ۳- گاهی خودتان را جای او بگذارید و از دید او به مسائل نگاه کنید.
- ۴- در خانواده قوانینی مشخص وضع کنید و برای سرپیچی از آنها مجازاتی را تعیین کنید، مجازات‌ها را منطقی و در حد معمول انتخاب کنید.
- ۵- سعی کنید به حرف‌های فرزندان گوش کنید و به او اجازه صحبت بدهید.

## میزان موفقیت در پیشگیری از گرایش فرزندان به اعتیاد

این آزمون مشخص می‌کند که شما (به عنوان والدین) تا چه حد موفق شده‌اید فرزندان تان را از شرایطی که باعث گرایش به سمت مواد مخدر می‌شوند حفاظت کنید و در واقع از اعتیاد فرزندان پیشگیری کنید. جلوی هر کدام از شرایطی که اجرا کرده‌اید علامت بگذارید، سپس در انتها تعداد علامت‌ها را بشمارید. هرچه این تعداد بیشتر باشد به این معناست که فرزندان کمتر در خطر گرایش به مصرف مواد مخدر قرار دارند.

- تصمیم‌گیری کنند.
- بله  خیر
- (۷) نسبت به احساس افسردگی، بی‌حوصلگی و انزواطلبی فرزند نوجوانان حساس و هوشیار هستیم.
- بله  خیر
- (۸) واقعیت‌های اجتماع را به فرزندانم گوشزد می‌کنیم.
- بله  خیر
- (۹) ارزش‌های پسندیده اخلاقی، رفتارهای مناسب اجتماعی، انتظارات جامعه از یک نوجوان، اهمیت رشد و بالندگی نوجوان برای پیشرفت اجتماعی که در آن زندگی می‌کند را به آنها می‌آموزیم.
- بله  خیر
- (۱۰) مهارت‌های زندگی را به آنها می‌آموزیم.
- بله  خیر
- (۱) معیارهای «خوب بودن» و «بد بودن» را به فرزندانم یاد داده‌ام.
- بله  خیر
- (۲) به نوجوانان آموخته‌ام در برابر اجرای مقررات و قوانین حاکم بر خانه، مدرسه و اجتماع مسئول و هوشیار باشند.
- بله  خیر
- (۳) سعی کرده‌ام الگوهای رفتاری خوبی برای فرزندان خود باشیم.
- بله  خیر
- (۴) عزت نفس، خویشتن‌داری و اعتماد به نفس فرزندانم را تقویت کرده‌ام.
- بله  خیر
- (۵) ارتباط موثر و صمیمانه‌ای با فرزندانم برقرار کرده‌ام.
- بله  خیر
- (۶) فرصت‌هایی برای آنها ایجاد کرده‌ام تا مسئولانه درباره کارهای روزانه خود

تعداد پاسخ‌های «خیر» را بشمارید، هر چه تعداد آنها بیشتر باشد، فرزند شما بیشتر در معرض خطر اعتیاد یا سوء مصرف مواد مخدر و روان‌گردان قرار دارد.





## پیشگیری نوین

ویژه والدین دانش آموزان دبیرستانی

زیر نظر شورای سیاست گذاری کمیته علمی راهبردی پیشگیری از اعتیاد:

□ پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش

□ دفتر سلامت وزارت آموزش و پرورش

□ اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر