

نحوه صحیح برخورد با سوء مصرف مواد مخدر

## در فرزندان



## فهرست

۱	مقدمه	-۱
۲	اعتیاد و نوجوان	-۲
۴	عوامل محرک و سوق دهنده به مصرف مواد مخدر	-۳
۴	لذت و تفریح (بیا برویم مهمانی!)	۳,۱
۴	تحریک دوستان	۳,۲
۴	کنجکاوی	۳,۳
۴	احساس بزرگ شدن	۳,۴
۵	نافرمانی و سرکشی	۳,۵
۵	برای کسب اعتماد به نفس	۳,۶
۵	برای مقابله با فشار امتحان	۳,۷
۵	برای مقابله با اذیت، آزار و بدرفتاری	۳,۸
۶	برای تناسب اندام	۳,۹
۶	نشانه‌های مصرف مواد اعتیادآور	۴
۶	دروغ و پنهان‌کاری	۴,۱
۶	تغییرات شخصیتی	۴,۲
۷	دوری‌گزینی از خانواده و دوستان	۴,۳
۷	تغییر در دوستی‌ها و گروه دوستان	۴,۴
۷	افت عملکرد شغلی یا تحصیلی	۴,۵
۷	باقیمانده متعلقات مواد مخدر	۴,۶
۸	علائم جسمی سوء مصرف مواد مخدر و داروهای اعتیادآور	۴,۷
۹	احساساتی که اعتیاد یک نفر می‌تواند در اعضای خانواده ایجاد کند	۵
۹	احساس گناه	۵,۱
۹	احساس شرم	۵,۲
۹	سوغ و غم	۵,۳
۱۰	خشم	۵,۴
۱۰	نگرانی	۵,۵
۱۰	انواع مواد اعتیاد آور	۶
۱۰	مواد مخدر	۶,۱
۱۱	مواد محرک	۶,۲
۱۱	مواد توهم زا	۶,۳
۱۱	استروئیدها	۶,۴
۱۱	حقایقی در مورد بیماری اعتیاد	۷

۱۲.....	برخی از اشتباهات رایج در برخورد با افراد معتاد	۸
۱۲.....	انکار	۸,۱
۱۳.....	اقدامات احساسی (اقداماتی بدون آگاهی و بررسی صحیح موضوع)	۸,۲
۱۳.....	پیشنهاد ازدواج به عنوان راه حل اعتیاد	۸,۳
۱۴.....	راه‌هایی برای ایجاد دگرگونی	۹
۱۴.....	اهمیت پیشگیری	۹,۱
۱۵.....	تذکر در مورد خطرات امتحان کردن	۹,۱,۱
۱۵.....	تمهیداتی برای بهبود رابطه خود و نوجوانتان بیندیشید	۹,۲
۱۵.....	۱- همدلی کردن («دردت را می فهمم»)	۹,۲,۱
۱۶.....	۲- الگویی باشید برای یک زندگی سالم بانشاط و لذت بخش	۹,۲,۲
۱۶.....	غلبه بر موانع انکار (با صداقت حرفهایتان را در میان بگذارید)	۹,۳
۱۷.....	تقاضای کمک کنید	۹,۴
۱۸.....	آمادگی برای تغییر و کمک به فرزند	۹,۵
۱۸.....	حفظ خوشبینی و حمایت در خانواده	۹,۶
۲۰.....	ضمیمه ۱ چگونه با فرزندان در مورد مصرف مواد مخدر صحبت کنید	۱۰
۲۰.....	عصبانی نباشید:	۱۰,۱
۲۰.....	واقعگرا باشید و اغراق نکنید	۱۰,۲
۲۰.....	برای فرزندان تقاضای کمک کنید	۱۰,۳
۲۰.....	در زمینه مواد مخدر اطلاعات لازم داشته باشید	۱۰,۴
۲۰.....	یک زمان مناسب برای گفتگو انتخاب کنید	۱۰,۵
۲۰.....	شنونده خوبی باشید	۱۰,۶
۲۱.....	تسلیم نشوید	۱۰,۷
۲۱.....	بگذارید آنها در مورد ارزش های شما اطلاع داشته باشند	۱۰,۸
۲۱.....	در مورد ضررهای مواد مخدر مبالغه نکنید	۱۰,۹
۲۱.....	دوستان فرزندان را بشناسید	۱۰,۱۰
۲۱.....	بگذارید آنها بدانند که شما همیشه برای کمک به آنها حاضر هستید	۱۰,۱۱
۲۱.....	بگذارید آنها مسؤولیت رفتارشان را بپذیرند	۱۰,۱۲
۲۱.....	به دنبال حمایت و کمک برای خودتان باشید	۱۰,۱۳
۲۲.....	مراجع و منابعی برای مطالعه بیشتر	۱۱

## ۱- مقدمه

وقتی که ما بچه‌دار می‌شویم، انتظار و پیش‌بینی چیزهای خوب و بزرگ برای فرزندانمان داریم. آرزو داریم فرزندانمان از خودمان بهتر شوند و به موقعیت‌هایی که خودمان آرزو داشته‌ایم و نرسیده‌ایم برسند. ممکن است فکر کنیم که در راه رسیدن به این موقعیت‌ها با لحظات سخت و پرچالشی در زندگی روبرو خواهند شد، ولی هیچ‌گاه انتظار نداریم که در دام اعتیاد و الکل بیفتند.

اعتیاد فرزندان برای والدین مانند یک شوک بزرگ است. تمام



والدین آرزو دارند که فرزندانشان هرگز در معرض مواد مخدر و عوارض جانبی مختلف آن قرار نگیرند؛ اما متأسفانه مواد مخدر در هر مرحله‌ای از زندگی ممکن است وارد شود.

در کشور ما، اعتیاد به مواد مخدر در بین نوجوانان و جوانان نگران‌کننده است. متوسط سن شروع مصرف مواد مخدر ۱۵ سال است<sup>۱</sup> و به گفته مسئولین، اعتیاد به نخستین نگرانی خانواده‌ها در ایران تبدیل شده است.<sup>۲</sup> طبق آمارهایی که از نرخ اعتیاد دانش‌آموزان اعلام می‌شود، هم‌اکنون حدود ۲ درصد از دانش‌آموزان مقطع دبیرستان دچار اعتیاد هستند (دقت شود که ۲ درصد دچار اعتیاد هستند. یعنی به طور منظم مواد مصرف می‌کنند و گرنه آمار نوجوانانی که این مواد را امتحان کرده‌اند و در خطر ابتلا به اعتیاد هستند مطمئناً بیشتر از این مقدار است) و این یک زنگ خطر جدی برای مدارس محسوب می‌شود. این درصد در سال ۸۰ یعنی حدود ۱۸ سال پیش در میان دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم در حدود نیم درصد بود و ۱۰ سال بعد یعنی در سال ۹۰ به یک درصد رسید و حالا طبق آخرین آمار که به دست آمده (سال ۹۷)، با افزایش یک درصدی به ۲ درصد رسیده است!<sup>۳</sup>

نوجوانی دوره گذار مهمی است که کودکی را به بزرگسالی وصل می‌کند. نوجوان در حال ترک دنیای کودکی و ورود و تجربه کردن دنیای بزرگسالی است. یکی از شاخصه‌های مهم این گذار، کسب هویتی مستقل است. برای کسب این هویت مستقل او فکر می‌کند، سوال می‌پرسد، نقد می‌کند، با سنت‌های قدیمی خانواده مخالفت می‌کند، به استقبال تجربه‌های جدید می‌رود، به خودش و والدینش نشان می‌دهد که دیگر بزرگ شده است و خودش تصمیم گیرنده اصلی زندگی‌اش است. همچنین تأثیر زیاد از همسالان، ضرورت پذیرش در جمع دوستان و سعی در حفظ استقلال خود از والدین، بخشی از خصوصیات این دوره از زندگی می‌باشد. به خاطر همین ویژگی‌ها، نحوه برخورد والدین در مواجهه با مشکلات فرزندان در این سن بسیار مهم و اساسی می‌باشد. والدین باید در مورد مواد مخدر و اعتیاد نوجوانان اطلاعات کافی داشته باشند و در مورد نحوه صحیح برخورد در این موارد آموزش لازم را دیده باشند. هرگونه برخورد ناصحیح باعث سوق فرزندان به سمت اعتیاد شده و به علت حساسیت و اهمیت زیاد این سن ممکن است باعث آسیب جدی و گاه جبران ناپذیر شود.

در این مقاله، ابتدا در مورد اعتیاد و اهمیت آگاهی والدین و فرزندان از آن در دوره نوجوانی صحبت می‌شود، سپس علل کلی گرایش به سمت مواد مخدر بیان می‌شود، سپس چگونگی آگاهی والدین از مصرف کردن مواد توسط فرزندان عنوان می‌شود، پس از آن احساس‌هایی که معمولاً والدین درگیر با اعتیاد فرزندان دچار آن می‌شوند بیان می‌گردد، در ادامه برخی اشتباهات رایج در برخورد با اعتیاد فرزندان گفته می‌شود و در پایان راه‌هایی برای ایجاد دگرگونی و چگونگی برخورد درست با اعتیاد فرزندان بیان می‌گردد. در انتهای مقاله نیز ضمیمه‌ای در مورد نحوه گفتگوی درست با فرزندان درگیر اعتیاد آورده شده است.

<sup>۱</sup> خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا) ۹۷/۱۲/۶ ([www.irna.ir/news/83221425/](http://www.irna.ir/news/83221425/))

<sup>۲</sup> خبرگزاری فارس ۱۳۹۷/۵/۷ (<http://fna.ir/bns4bm>)

<sup>۳</sup> سلامت نیوز ۱۳۹۷/۱۰/۱۲ (<http://www.salamatnews.com/news/261645/>)



## ۲- اعتیاد و نوجوان



امتحان کردن مواد، الکل، و تنباکو در میان نوجوانان امر شایعی است. آنها جوانند و کنجکاو؛ هرچند ممکن است چشم و گوششان از هشدارها پر باشد، ولی حس کنجکاو دست بردار نیست. فروشندگان مواد یا دوستان هم‌سال سعی می‌کنند در تبلیغ‌هایشان الکل، تنباکو و حتی ماریجوانا و بنگ را موادی معرفی کنند که اعتیاد آور نیست و ارزشش را دارد که حداقل یک بار امتحان شود.

در جمع استفاده‌کنندگان از مواد، پرده‌های رودربایستی کنار می‌رود و نوجوان خود را جزئی از گروه احساس می‌کند. این باعث کاهش فشار ذهنی یا هیجانی حاصله از نگرانی و تنهایی می‌شود.

تمام مواد اعتیادآور بر روی سامانه پاداش مغز<sup>۱</sup> اثر می‌گذارند، به‌خصوص برای نوجوانانی که پویایی بالایی دارند. سیگار، الکل و دیگر مواد مخدر، مواد شیمیایی مرتبط به سامانه پاداش مغز را افزایش می‌دهند. این مواد مغز را در ماده‌ای به‌نام دوپامین غرق می‌کنند. این سیل مواد شیمیایی باعث ایجاد حس نشاط، آرامش و رهایی از اضطراب می‌شود. دوپامین ماده بسیار جالبی است؛ تصور کنید تمام دفعاتی که خندیدید، گریه کردید یا این که نفستان بند آمده، در تمام این دفعات دوپامین در حال کار بوده است. هر چند دوپامین باعث ایجاد احساس نشاط می‌شود، اما کارکرد اصلی آن این است که انسان‌ها را به سمت اعمالی که برای بقا لازم است هدایت کند؛ اعمالی مانند خوابیدن، غذا خوردن و داشتن روابط اجتماعی دوستانه. آنچه مواد اعتیادآور را تا این حد خطرناک می‌کند، این است که این مواد پیام‌های طبیعی و سالم بدن را تغییر می‌دهند. وقتی که الکل و دیگر مواد مخدر سطح دوپامین در مغز نوجوان را به‌صورت غیر طبیعی افزایش می‌دهند مغز این نوجوانان این پیام را دریافت می‌کند که تو به غذا، خواب و روابط دوستانه به اندازه‌ای که به الکل و یا دیگر مواد اعتیاد آور احتیاج داری، نیاز نداری.

سلول‌های مغز، که نورون نامیده می‌شوند، به‌طور عمومی به‌وسیله ماده‌ای چرب به نام میلین پوشیده شده‌اند. این میلین مانند عایقی عمل می‌کند که باعث می‌شود پیام از یک نورون به یک نورون دیگر برسد؛ مانند جریان الکتریسیته که از یک سری سیم تلفن عبور می‌کند. نورون‌ها در مغز یک بزرگسال به خوبی از میلین پوشیده شده و کاملاً محافظت می‌شود. اما در مغز یک نوجوان این میلین‌ها هنوز کاملاً نورون‌ها را احاطه نکرده‌اند. به همین دلیل مغز نوجوان در حال رشد پیام بلندتری از یک نورون به نورون دیگر منتقل می‌کند. به همین دلیل احساس لذتی که نوجوان از یک واقعه لذت بخش می‌کند، بیشتر از یک بزرگسال است. این در مورد تجربیات منفی مانند اضطراب و غم و یا استرس نیز صدق می‌کند. بنابراین وقتی که نوجوان در یک رفتار خطرناک، مانند مصرف الکل، قرار می‌گیرد، سامانه پاداش مغز او نسبت به اثرات این مواد حساس‌تر هستند.

اگر در دوره نوجوانی الکل و مواد مخدر مصرف شود، مغز این مواد را با ناقلان عصبی طبیعی اشتباه می‌گیرد و سطح تکامل و بلوغ شخص را اشتباه می‌خواند. در این صورت، مغز خود را برای موقعیت‌های اشتباه برنامه‌ریزی می‌کند و مواد طبیعی‌ای که واقعاً لازم است را تولید نمی‌کند. بنابراین عدم تعادلی در میزان موادی که لازم است و مقداری که به‌وسیله مغز تولید می‌شود به‌وجود می‌آید. در نتیجه شخص برای تصحیح این بی‌تعادلی‌ها، ولع زیاد به مواد یا الکل پیدا می‌کند. آمار نشان می‌دهد که در زمان مصرف مواد و الکل هر قدر شخص جوان‌تر



باشد، احتمال معتاد شدن او بیشتر است. اگر مصرف منظم الکل از سن سیزده سالگی شروع شود، احتمال معتاد شدن



<sup>۱</sup> مجموعه‌ای از ساختارهای مغز و مسیرهای عصبی است که مسئول شناخت پاداش هستند، از جمله شرطی‌شدن، انگیزه و هیجان‌های مثبت (ویکی‌پدیا)

بسیار زیاد است (حدود ۴۰ درصد). در مقایسه، اگر شخصی برای نخستین بار در بیست و یک سالگی شروع به نوشیدن الکل کرده باشد، این احتمال ۱۰ درصد خواهد بود. به عبارت دیگر، شروع زودرس باعث می شود که شانس معتاد شدن به الکل چهار برابر بیشتر شود.<sup>۱</sup> دلیل دیگر مخرب بودن مصرف مواد برای نوجوانان، پیوند آن با مشکلات هیجانی است. وقتی نوجوان احساس خوشحالی نمی کند، احتمال بیشتری دارد که به مصرف مواد روی آورد و هرچه الکل یا مواد مصرف می کند، بیش تر دچار احساس ناخشنودی می شود و اوضاع را بدتر می کند، هرچند برای دوره هایی کوتاه ممکن است چنین به نظر برسد که مشکلات از سر راه کنار رفته اند.

بی پرده بگوییم، نوجوان بودن کار آسانی نیست؛ بنا به مقتضیات سنی آنها، چه بسا با چالش های هیجانی متعددی روبرو باشند. شکست های عشقی، فشار امتحانات، نگرانی از آینده، تحریک و فشار همسالان (ترس از طرد شدن از طرف دوستان و تنهایی به دلیل همراهی نکردن با آنها) نوجوان را تحریک می کند که به سمت مصرف مواد مخدر یا الکل برود.

آمار نشان می دهد که در زمان مصرف مواد و الکل هر قدر شخص جوان تر باشد، احتمال معتاد شدن بیشتر است. اگر مصرف منظم الکل را از سن سیزده سالگی شروع شود، احتمال معتاد شدن بسیار زیاد است. شروع زودرس باعث می شود که شانس معتاد شدن به الکل چهار برابر بیشتر شود.

بسیاری از نوجوانان به تنهایی قادر نیستند از پس احساس غم، نگرانی، از پا درآمدن زیر بار مشکلات برآیند و به دنبال حمایت و کمک از دیگران هستند. چنانچه نتوانند این حمایت را از راه صحیح و از طرف افراد دلسوز و توانمند دریافت کنند، به سمت دوستان ناباب و مصرف مواد خواهند رفت.

نوجوان بودن احتمال دچار شدن به مشکلات خلقی و اضطرابی را افزایش می دهد. کاملاً قابل درک است که بخواهند از روی ناآگاهی باور کنند سیگار، مشروب یا مواد مخدر ممکن است به آنها آرامش بدهد. همچنین تبلیغات برخی اطرافیان نیز این نکته را القا می کند که الکل، سیگار و داروهای تجویزی حس و حال خوبی که خواهان آن هستند را برای آنها به ارمغان می آورد. اما واقعیت این است که مصرف الکل و مواد مخدر اوضاع را نه تنها بهتر نمی کند، بلکه باعث می شود مشکلات حادث تر شوند. شخص با مصرف الکل و مواد مخدر به جای حل مشکل و پرداختن صحیح به آن، از آن دوری می کند. هر چقدر بیش تر از مشکلات دوری کند، مشکلات بیش تر و بزرگتر خواهند شد. علاوه بر این، پس از نشئه شدن، مواد مخدر و الکل، شخص را در وضعیت روانی بدی با مشکلات تنها می گذارد. بنابراین، پس از نوشیدن الکل یا مصرف مواد مخدر، افسرده تر از پیش خواهند بود.

اکستازی (که به E یا MDMA نیز معروف است)، ماده ای است که در ابتدا در مهمانی های پر سر و صدا، محبوبیت بسیاری یافته بود. این ماده شخص را حساسی سر حال می آورد، زیرا پس از مصرف آن، چندین ناقل عصبی (سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین) به طور مصنوعی از محل های ذخیره آنها آزاد می شود. اما شش ساعت که از نشئه گذشت، مصرف کننده با احساس دل تنگی و ملولی تنها می ماند، زیرا ذخایر این مواد زیست-شیمیایی در مغز به اتمام

بسیاری از نوجوانان به تنهایی قادر نیستند از پس احساس غم، نگرانی و حل مشکلات برآیند و به دنبال حمایت و کمک از دیگران هستند. چنانچه نتوانند این حمایت را از راه صحیح و از طرف افراد دلسوز و توانمند دریافت کنند، به سمت دوستان ناباب و مصرف مواد خواهند رفت. اما واقعیت این است که مصرف الکل و مواد مخدر اوضاع را نه تنها بهتر نمی کند، بلکه باعث می شود مشکلات حادث تر و آنها افسرده تر شوند.

می رسند. شواهد نشان می دهد که اکستازی دارای اثر سمیت عصبی است و در عمل با آسیب رساندن به پایانه های عصبی آزاد کننده ناقل های عصبی، باعث عدم تعادل های درازمدت یا دائمی می شود. هر قدر مغز جوان تر باشد، این تأثیرات قدرت و دوام بیشتری پیدا می کند. بنابراین بسیار ضروری است که والدین به گونه ای با فرزندانشان برخورد کنند که ترجیحاً به سمت امتحان مواد مخدر نروند. حداقل باید تلاش کنند که تا آنجا که ممکن است اولین تجربیات مصرف را به سنین بالاتر منتقل کنند. به یاد داشته باشید که چشم و گوش فرزندان از هشدارها پر است، بنابراین برای مقابله با مصرف مخدر در آنان، ضروری است که از علت گرایش آنها به مواد مخدر آگاه بود. تا با حذف و تعدیل عوامل سوق دهنده به سمت مصرف، مانع مصرف این مواد در فرزندان شد.



<sup>۱</sup> اعتیاد و ترک آن به زبان ساده مؤلفان: برایان ف شاو، م. دیوید لوئیس، بال ریتوو، جین ارواین مترجم: مرجان فرجی ناشر: رشد

## ۳- عوامل محرک و سوق دهنده به مصرف مواد مخدر<sup>۱</sup>

### ۳.۱ لذت و تفریح (بیا برویم مهمانی!)

وقتی نوجوان دعوت رفتن به مهمانی را قبول می‌کند، انتظار دارد در مهمانی به او خوش بگذرد، آدم‌های جدیدی را ملاقات کند و در چشم دیگران جذاب جلوه کند. می‌خواهد دمی را فارغ از دغدغه‌های فکری بیاساید و خوش بگذرانند. این انتظارات و احساسات است که مشخص می‌کند نوجوان دست به تجربه چه چیزهایی بزند و چگونه رفتار کند. به همین دلیل ممکن است کسانی برای به حداکثر رساندن لذت در مهمانی دوستانه یا گردش بیرون از شهر مواد مخدر بیاورند. در هر مهمانی ممکن است مواد مخدر و اعتیادآور متفاوتی آورده شود و وقتی چیزی تعارف می‌شود، رد کردنش بسیار سخت است. بنابراین باید والدین تلاش کنند حتی المقدور از قرار گرفتن فرزندشان در موقعیت خطرناک جلوگیری کنند و نیز به فرزندان خود آموزش دهند که جانب احتیاط را رعایت کرده و از کسانی که به احتمال زیاد مواد اعتیادآور و خطرناک به آنها تعارف می‌کنند، دور بمانند.

### ۳.۲ تحریک دوستان

بر خلاف عقیده عمومی، بیشتر افراد از طریق دوستان، نزدیکان، خواهر، برادر و آشنایان به مواد مخدر آلوده شده‌اند و نه از طریق فروشندگان بی‌نام و نشان. فشار همسالان به‌خصوص در مورد نوجوانان که دارای شخصیت مستقلی نیستند و بیشتر شخصیتشان با همسالانشان تعریف می‌شود

بیشتر است و به همین علت این گروه بیشتر در معرض خطر هستند. ترس از طرد شدن از جمع، تنهایی، مورد تمسخر قرار گرفتن و انگ دست و پا چلفتی و بچه ننه خوردن باعث می‌شود که مقاومت کردن در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر سخت‌تر شود. هرچقدر که شخص دعوت کننده عزیزتر باشد، «نه گفتن» سخت‌تر خواهد بود، چون ترس از دست دادن

وقتی به دوستانم گفتم که به هیچ وجه نمی‌خواهم سیگار بکشم، آنها قبول کردند و دست از سرم برداشتند، ولی از آن به بعد آنها بدون من به گردش یا پارک می‌رفتند. وقتی علت را پرسیدم، گفتند که تو سیگار نمی‌کشی و آنجا همه سیگار می‌کشند.

شخص بیشتر است. یک نکته جالب در مورد فشار همسالان این است که گاهی این فشار به‌صورت مستقیم نیست و به عبارتی آنها می‌پذیرند که شما سیگار نکشید یا مواد مصرف نکنید ولی عملاً طور دیگری رفتار می‌کنند. لویی نوجوان نقل می‌کند: «وقتی به دوستانم گفتم که به هیچ وجه نمی‌خواهم سیگار بکشم، آنها قبول کردند و دست از سرم برداشتند، ولی از آن به بعد آنها بدون من به گردش یا پارک می‌رفتند. وقتی علت را پرسیدم، گفتند که تو سیگار نمی‌کشی و آنجا همه سیگار می‌کشند.»

یکی دیگر از دلایل اصرار به همراه کردن یک نفر ترس از لو رفتن است. بهترین راه برای اطمینان از لو ندادن این است که خود شخص نیز از این مواد استفاده کند یا به عبارتی شریک جرم باشد. اگر کسی مواد مصرف کند دیگر در این مورد با کسی صحبت نمی‌کند.

### ۳.۳ کنجکاوی

همه انسان‌ها تا حدی اهل امتحان کردن هستند و این امری گزیرناپذیر و طبیعی است. اما معمولاً افراد در مورد مقاومت در برابر مصرف مواد بی‌ش از حد به خود اطمینان دارند و در نتیجه از حضور در محیط‌هایی که مواد مصرف می‌شود، نگرانی نخواهند داشت. بنابراین کنجکاوی و این حس که «هرچیزی ارزش یک بار امتحان کردن را دارد!» باعث امتحان کردن این مواد و احتمالاً اعتیاد آنها می‌شود.

### ۳.۴ احساس بزرگ شدن

«من سیگار می‌کشم چون با این کار احساس می‌کنم بزرگ شده‌ام. من درباره خطراتی که سلامتی را تهدید می‌کند چیزهایی می‌دانم ولی به آنها فکر نمی‌کنم، چون فکر می‌کنم این خطرات در زمان پیری به وجود می‌آیند نه زمانی که شما ۱۴ ساله باشید.» (سما)

تصمیم گرفتن برای استعمال مواد مخدر یک ریسک بزرگ است؛ بنابراین باعث می‌شود بعضی از نوجوانان احساس کنند بزرگ شده‌اند. آنها حس می‌کنند با انجام بعضی از کارهای مخاطره‌آمیز و حتی غیرقانونی از دنیای کودکی خارج می‌شوند و احساس بزرگ



<sup>۱</sup> مواد مخدر هرگز! نویسنده: آنیتا نایک، مترجم: فاطمه زمانی، ناشر: پیدایش

شدن به آنها دست می‌دهد. همچنین ممکن است به بچه‌های دیگری که حاضر به انجام چنین کارهای نیستند به دیده تحقیر نگاه کنند و آنها را «بچه ننه» بدانند.

### ۳.۵ نافرمانی و سرکشی

گاهی نوجوانان برای اینکه بر قوانین حاکم بر جامعه که به نظر آنها غیر عادلانه است بشورند یا تا حدی از فشار زیاد این قوانین و سنت‌ها رها شوند، دست به کارهای خلاف قانون و عرف می‌زنند؛ مانند مصرف مواد مخدر. آنها تصور می‌کنند که با این کار از والدین، مربیان یا معلمشان انتقام می‌گیرند و به آنها نشان می‌دهند که شما نمی‌توانید به من بگویید چگونه رفتار کنم.

«مادرم همیشه درباره خطرات مواد مخدر با من حرف می‌زند و با ناراحتی درباره اینکه چطور مردمی که اکستازی مصرف می‌کنند برای جامعه خطرناک هستند و بهتر است زندانی شوند، چیزهایی می‌گوید. خنده‌دار اینجاست که من اکستازی مصرف می‌کنم و او هرگز از این ماجرا خبر ندارد.» (اریکا)

گاهی نوجوانان برای اینکه بر قوانین حاکم بر جامعه که به نظر آنها غیر عادلانه است بشورند یا تا حدی از فشار زیاد این قوانین و سنت‌ها رها

شوند، دست به کارهای خلاف قانون و عرف می‌زنند؛ مانند مصرف مواد مخدر. آنها تصور می‌کنند که با این کار از والدین، مربیان یا معلمشان انتقام می‌گیرند و به آنها نشان می‌دهند که شما نمی‌توانید به من بگویید چگونه رفتار کنم.

### ۳.۶ برای کسب اعتماد به نفس

«من مواد مخدر استفاده می‌کنم تا اعتماد به نفسم را حفظ کنم. وقتی در یک مهمانی شرکت می‌کنم و مثل بقیه مواد مصرف نمی‌کنم، خجالت می‌کشم و احساس عدم اعتماد به نفس و ناخشنودی می‌کنم.» (تینا)

چون بعضی از این مواد محرک هستند و شخص مصرف کننده احساس با انرژی بودن و سر زنده بودن می‌کند، فکر می‌کند با مصرف این مواد اجتماعی تر می‌شود و در نتیجه از این مواد برای جبران اعتماد به نفس ضعیف خود در جمع یا مهمانی استفاده می‌کند.

### ۳.۷ برای مقابله با فشار امتحان

وقتی امتحانات نزدیک است، هرگز نمی‌توانم آرامش خود را حفظ کنم. فکر می‌کنم فرصت کافی ندارم؛ بنابراین مجبورم شب‌ها را بیدار بمانم. چند وقت پیش دوستم به من قرص‌هایی داد که با خوردن آن می‌توانستم شب‌ها بیدار بمانم.

«وقتی امتحانات نزدیک است، هرگز نمی‌توانم آرامش خود را حفظ کنم. فکر می‌کنم فرصت کافی ندارم، بنابراین مجبورم شب‌ها را بیدار بمانم. چند وقت پیش دوستم به من قرص‌هایی داد که با خوردن آن می‌توانستم شب‌ها بیدار بمانم. مصرف آنها مرا بداخلاق و بدعق می‌کرد.» (پل)

بعضی از افراد برای فرار از فشار امتحان به عنوان مثال برای بیدار بودن در

شب امتحان و یا کاهش استرس امتحان از مواد محرک یا آرامش بخش استفاده می‌کنند. همچنین رانندگان بین جاده‌ای که خیلی مواقع باید شب را بیدار بمانند نیز ممکن است از مواد مخدر برای بیداری و هوشیاری استفاده نمایند.

### ۳.۸ برای مقابله با اذیت، آزار و بدرفتاری

«من از مدرسه جدیدم متنفرم. مادرم اصرار دارد که آن را دوست داشته باشم و من چون دلم نمی‌خواهد او را آزرده کنم، نمی‌گویم که بچه‌ها مرا دوست ندارند، مسخره‌ام می‌کنند و اسم‌های جورواجور روی من می‌گذارند. تنها راهی که برای تحمل یا غلبه بر این ناراحتی‌ها دارم، روی آوردن به مواد مخدر است.» (شولا)

بعضی از افراد چون یاد نگرفته‌اند و نمی‌توانند با اتفاقات ناگواری که برایشان پیش می‌آید (مانند آزار و اذیت دیگران، کم توجهی و ...) مقابله کنند برای بهبود حال خود از مواد مخدر استفاده می‌کنند.





## ۳.۹ برای تناسب اندام



«من وسوسه شدم تا استروئید مصرف کنم، چون دلم می‌خواهد اندامی مانند اندام ژیمناستیک‌کاران داشته باشم. دوستانم می‌گویند استفاده از استروئیدها اعتماد به نفس و جسارت را بالا می‌برد؛ بدون اینکه بخوای برای به دست آوردنشان تلاش زیادی کنی. مردم درباره اثرات جانبی استروئیدها چیزهایی می‌گویند ولی من گمان می‌کنم صحت نداشته باشد.» (نیک)

تبلیغات غلط که برای کسب سود عده‌ای خاص ساخته می‌شود، گاهی این گونه القا می‌کند که استفاده از این مواد ضرر ندارد و برای داشتن اندامی مناسب، به عنوان مثال اندامی عضلانی و قوی، باید از این مواد استفاده کرد و بدین وسیله می‌توان بدون زحمت زیاد و در مدت کم اندام مناسبی داشت.

پس از اطلاع از عوامل محرک به مصرف مواد مخدر، آگاهی از این که آیا فرزند ما درگیر اعتیاد شده است یا نه اهمیت بسیار دارد. معمولاً ۳ تا ۵ سال طول می‌کشد تا والدین متوجه اعتیاد فرزندشان شوند.<sup>۱</sup> از طرف دیگر اعتیاد یک بیماری پیش رونده است که به تدریج وابستگی جسمی و روحی ایجاد می‌کند؛ بنابراین هر چقدر والدین زودتر از سوء مصرف مواد مخدر در فرزند خود آگاه شوند، درمان آسان‌تر و مؤثرتر خواهد بود. در ادامه نشانه‌های مصرف مواد اعتیادآور در فرزندان توضیح داده شده است تا والدین آنها را بشناسند و حساسیت لازم را در مشاهده این علائم داشته باشند.

## ۴ نشانه‌های مصرف مواد اعتیادآور

مواد مخدر بسته به نوع آن، میزان مصرف، مدت زمان مصرف یا مرحله اعتیاد، نشانه‌ها و علائمی را در فرد و رفتارشان ایجاد می‌کند که در ادامه تعدادی از این نشانه‌ها و علائم آمده است.

### ۴.۱ دروغ و پنهان‌کاری

دروغ و پنهان‌کاری از مولفه‌های اصلی اعتیاد هستند. یک معتاد برای حفظ شرایط خود، چاره‌ای جز پنهان‌کاری ندارد. چند عادت متداول در میان مصرف‌کنندگان مواد مخدر عبارتند از:

- ۱- نیاز شدید ناگهانی و بدون دلیل برای حفظ حریم شخصی؛
- ۲- غیبت‌های طولانی بدون دلیل؛
- ۳- نیاز ناگهانی و بدون دلیل به خواب بیشتر؛
- ۴- احتیاج به پول بیش از حد معمول، که گاهی منجر به قرض گرفتن‌های پی‌درپی و یا حتی دزدی می‌شود که از نشانه‌های آن مفقود شدن پول و اثاثیه قیمتی در خانه می‌تواند باشد.

### ۴.۲ تغییرات شخصیتی

تغییرات ناگهانی در شخصیت افراد یکی از اولین نشانه‌های قابل توجهی است که می‌تواند دلیلی برای وجود مشکل اعتیاد در فرد باشد. این تغییرات شامل موارد زیر است:

نسبت به نوسانات خلقی (گاهی عصبی و تندخو و گاهی زیادی سرحال و بانشاط یا گاهی بی‌حال و سنگین و گاهی زیادی پر انرژی) حساس باشید.

- ۱- فراموشی؛
- ۲- اضطراب؛
- ۳- خستگی؛
- ۴- خشونت؛



- ۵- نوسانات خلقی (گاهی عصبی و تندخو و گاهی زیادی سرحال و بانشاط یا گاهی بی حال و سنگین و گاهی زیادی پر انرژی)؛  
۶- کمبود انگیزه.

#### ۴,۳ دوری‌گزینی از خانواده و دوستان

انزواطلبی یکی از نشانه‌های ثابت و قدیمی اعتیاد است. استفاده از مواد مخدر برای یک معتاد، اگر بخواهد آن را پنهان کند، همراه با قطع یا کم کردن ارتباط با خانواده یا دوستان است. همچنین این افراد به دلایل مختلف دیگر به اندازه قبل در فعالیت‌های گروهی شرکت نمی‌کنند، سرگرمی‌ها و تفریحاتشان را ترک می‌کنند و بیشتر وقتشان را در رختخواب می‌گذرانند.

#### ۴,۴ تغییر در دوستی‌ها و گروه دوستان

بسیار پیش می‌آید که افراد روابطشان را با دوستانشان قطع کنند؛ و هنگامی که دوستان قدیمی عادات جدید آنها را نپذیرند، دوستان جدیدی انتخاب کنند که با عادات جدیدشان همخوانی داشته باشند. با وجود اینکه تغییر گروه‌های دوستی در فواصل زمانی امری عادی است، اما تغییر ناگهانی، بدون دلیل و گاهی شدید، می‌تواند محل شک و ابهام باشد. برخی از نشانه‌های بارز تغییرات غیرموجه عبارتند از:

۱- ترک ناگهانی گروه یا اکیپ‌های قدیمی؛

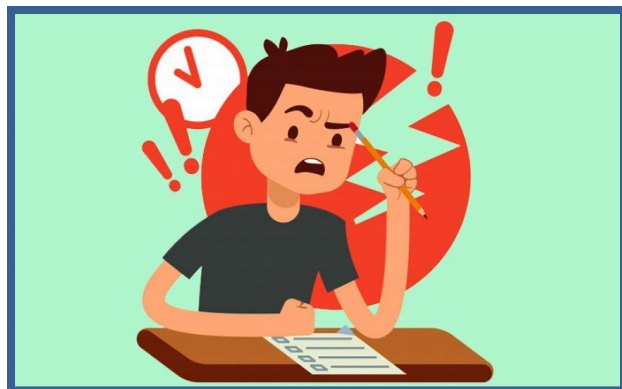
۲- پرهیز از صحبت کردن درباره دوستان جدید؛

۳- پرهیز از دعوت کردن دوستان جدید به خانه؛

۴- پنهان‌کاری در مورد محل ملاقات‌های دوستانه.

#### ۴,۵ افت عملکرد شغلی یا تحصیلی

فرد معتاد قسمت اعظم توجه و تمرکز خود را صرف اعتیاد می‌کند. به همین دلیل سایر مسئولیت‌هایش به حاشیه می‌روند، اگر به کلی فراموش نشوند. نتیجه مستقیم این امر، افت عملکرد شغلی یا تحصیلی است. تا جایی‌که این افت عملکرد ناگهانی نباشد، مردم تمایل دارند که برای عملکرد و نتایج ضعیف افراد دلایلی نظیر بیماری یا استرس را بیآورند یا اینکه این کاهش عملکرد را موقتی و گذرا بدانند. اما اگر این افت عملکرد مداوم و نامتعارف باشد، دلایل حتماً چیزی بیشتر از بیماری یا استرس است.



#### ۴,۶ باقیمانده متعلقات مواد مخدر

با وجود تلاش زیادی که یک معتاد برای پنهان نگاه داشتن اعتیادش به خرج می‌دهد، همیشه ردپایی از اعتیاد در اطراف به جا می‌ماند که اغلب متعلقات یا ابزار مصرف مواد مخدر هستند. نمونه‌هایی از این متعلقات عبارتند از: فندک، کاغذ لول شده و پایپ (برای آن دسته از موادی که کشیدنی هستند)، قوطی‌های قرص خالی، سوزن، سرنگ، شریان‌بند یا کش، قاشق یا کاغذ آلومینیومی سوخته. همچنین به بو و لکه‌های غیر معمول روی لباس و وسایل خواب دقت کنید. نیز به وجود وسایل غیر معمول در خانه توجه کنید؛ به عنوان مثال مولتی‌متر<sup>۱</sup>. شاید اگر



<sup>۱</sup> دستگاهی برای اندازه‌گیری چندین کمیت الکتریکی از قبیل ولتاژ، جریان، مقاومت الکتریکی و ظرفیت خازنی است که می‌توان با آن سلامت یا مشخصات قطعات الکتریکی یا الکترونیکی را نیز ارزیابی کرد (ویکیپدیا).

مولتی‌متر را در آزمایشگاه ببینید تعجب نکنید، ولی اگر شما این وسیله را در خانه ببینید تعجب برانگیز است. ممکن است گفته شود برای تشخیص باطری‌های خراب از درست تهیه شده است، اما خوب است این را بدانید که، استفاده از این وسیله، روشی ساده و عملی برای تشخیص انواع مواد مخدر اصل و تقلبی، بخصوص در مورد شیشه است.

#### ۴.۷ علائم جسمی سوء مصرف مواد مخدر و داروهای اعتیادآور

علائم جسمی که نشان‌دهنده سوء مصرف مواد مخدر است شامل موارد زیر می‌باشد:

- ۱- شخص مدام بوی بنزین می‌دهد؛
  - ۲- سر میز شام چرت می‌زند؛
  - ۳- زیر چشمش گود و سیاه شده است؛
  - ۴- رنگ ناخن‌هایش عوض شده است؛
  - ۵- عادات غذایی و عادات خوابش عوض شده است؛
  - ۶- کمتر به بهداشت فردی اش اهمیت می‌دهد؛
  - ۷- تحریک پذیر شده است؛
  - ۸- حالت تهوع و استفراغ دارد؛
  - ۹- موهایش بدون دلیل می‌ریزند؛
  - ۱۰- دهانش خشک می‌شود و دندان‌هایش زودتر خراب می‌شوند؛
  - ۱۱- مردمک‌هایش بسیار ریز (مردمک ته سنجاقی) می‌شوند (از ویژگی‌های مصرف کنندگان هرئوئین).
- این‌ها همگی نشانه‌های سوء مصرف مواد مخدر و داروهای اعتیادآور هستند که با کمی هشیاری از طرف والدین و اعضای خانواده قابل تشخیص می‌باشند.

علائم و نشانه‌هایی که ما را به وجود اعتیاد در نوجوانان مشکوک می‌کنند، عبارتند از: دروغ و پنهان‌کاری، شب‌بیداری شدید، تغییر خلق، سرخوشی کاذب، ولخرجی، بالا رفتن مخارج، طلب پول توجیبی بیش‌تر، پیدا کردن فندک (شمعی یا گازی) در وسایل یا اتاق نوجوان، پیدا کردن انواع داروها مثل ویتامین، ترامادول و بنزودیازپین‌ها (داروهای آرام‌بخش و ضد اضطراب)، آشفتگی ظاهری، کاهش وزن، کم‌اشتهایی، ارتباط سرد با دیگران، اصرار به تنها ماندن، داشتن دوستان نامناسب، یافتن وسایل و آلات مصرف مواد مانند سرنگ، سنجاق یا میله سوخته شده و وجود برخی علائم جسمی از جمله چرت‌زدن‌های غیر معمول، گودشدن زیر چشم‌ها، خشکی دهان و خرابی دندان.

اگرچه به کمک موارد ذکر شده برای نشانه‌های مصرف مواد اعتیادآور، به‌طور صددرصد نمی‌توانید اعتیاد را در عزیزانتان تشخیص دهید، اما هر قدر تعداد پاسخ‌های مثبت در آن بیشتر باشد، احتمال بیش‌تری وجود دارد که عزیزتان به اعتیاد دچار شده باشد. حال اگر متوجه مصرف مواد اعتیادآور در فرزندانتان شده باشیم، ممکن است احساسات مختلف ناگواری به ما دست بدهد که باید از آنها آگاه باشیم و سعی کنیم با تصویر درستی که از مسئله و ماجرا پیدا می‌کنیم، آن احساسات را تعدیل کنیم یا به احساسی بهتر تبدیل کنیم. در ادامه مواردی از احساس‌های متدوالی که به اعضای خانواده یک فرد معتاد دست می‌دهد، آورده شده است.



## ۵ احساساتی که اعتیاد یک نفر می‌تواند در اعضای خانواده ایجاد کند

### ۵.۱ احساس گناه



هر سختی که فرزند می‌کشد از درد دندان درآوردن، ترس از اولین روز مدرسه یا کم شدن نمرات او، باعث می‌شود والدین و به‌خصوص مادر احساس گناه کنند. اما هیچ موردی به اندازه اعتیاد فرزندان باعث ایجاد احساس گناه در مادران نمی‌شود. این احساس ممکن است با احساس غیر ممکن بودن مخلوط باشد. زیرا اعتیاد فرزند حتماً غیر ممکن است و این خبر یک شوخی مسخره است.

والدین از خود خواهند پرسید:

مگر مواد مخدر برای فرزندان نیست که زندگی همراه با دردی را دارند و به دنبال فرار از آن هستند؟

یا مگر فرزندان گرفتار مواد مخدر نمی‌شوند که والدینی غیر دوست داشتنی دارند؟

و سپس این افکار خواهد آمد که:

چه کارهایی باید انجام می‌دادم؟ چه کارهایی نباید انجام می‌دادم؟

چگونه من زودتر متوجه نشدم؟

چرا من زودتر به علائم هشدار دهنده دقت نکردم؟

چرا من جلو این را نگرفتم؟

برای والدین، اعتیاد فرزندان این معنا را دارد که من کارم را درست انجام نداده‌ام. و به اندازه کافی به فرزندم نزدیک نبوده‌ام. اگر من کارم را درست انجام داده بودم او معتاد نمی‌شد.

وقتی مادر قبول می‌کند که بیماری اعتیاد فرزندش گناه او بوده است، همه چیز از بد به سمت بدترین می‌رود.

### ۵.۲ احساس شرم



مهم نیست که فرزند شما چند وقت است که گرفتار مواد مخدر شده است یا چگونه اعتیاد او برملا شده است. در هر صورت اطلاع از اعتیاد فرزند همواره بسیار دردناک است. ناراحت کننده این است که یکی از احساسات خانواده‌ها در برابر اعتیاد فرزندان شرم است. شرم از داشتن فرزند معتاد؛ شرم از این که چرا زودتر به اعتیاد فرزندشان پی نبرده‌اند؛ شرم از این که چرا مانع سقوط فرزندشان به دام اعتیاد نشده‌اند و شرم از این که شرمنده فرزندان هستند، این که محبت و توجه شما به اندازه ای نبوده که مانع اعتیاد فرزندان شوید. در صورتیکه که والدین محبوب محبت و حمایت بی قید و شرط را به فرزندان نشان ارائه می‌کنند.

### ۵.۳ سوگ و غم

خانواده یک فرد معتاد درگیر مسائل و مشکلات بسیاری هستند. دور از منطق نیست اگر بگوییم آنها نسبت به فرد معتاد بیشتر زجر می‌کشند. آمار نشان می‌دهد که ۸۹ درصد از اطرافیان فرد معتاد به افسردگی دچار هستند.<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> خبرگزاری ایسنا ۹۶/۷/۱۹ (https://www.isna.ir/news/96071810006)



اعتیاد باعث جدایی شخص از خانواده می‌شود، اولویت‌هایش تغییر می‌کند و انگیزه شخص به بسیاری چیزها مانند تفریح و حضور در جمع‌های خانوادگی تغییر می‌کند. شخص معتاد یا در جمع حاضر نمی‌شود و یا هنگام حضور با رفتار خود باعث رنجش اطرافیان می‌شود. به علت دغدغه همیشگی او نسبت به تأمین مواد و مصرف بعدی، توانایی محبت کردن و انجام صحیح وظایف خانوادگی را ندارد. به عبارت دیگر، شخصی که می‌شناختند و دوستش داشتند دیگر حضور ندارد و جای خود را به فردی غریبه با رفتارهای جدید رنج‌آور داده است.

#### ۵.۴ خشم

چنانچه در قسمت‌های قبلی مقاله گفته شد، یکی از دلایل مصرف مواد مخدر توسط نوجوانان میل آنها به سرکشی از مقررات و دستورات منابع قدرت از جمله والدین می‌باشد. در این صورت، کشیدن سیگار و مصرف مواد مخدر توسط فرزندان نشان دهنده سرپیچی آنها از توصیه‌ها و دستورات مؤکد والدین می‌باشد. مصرف مواد مخدر، خط قرمز بسیاری از خانواده‌هاست که دوست ندارند فرزندانشان به هیچ وجه از آن عبور کنند. در نتیجه خبر مصرف مواد توسط فرزندان باعث ایجاد خشم شدید در والدین می‌شود چرا که هم از خط قرمز خانواده رد شده‌اند و هم اینکه این کار را نشانه سرکشی و نافرمانی فرزندان می‌بینند.

#### ۵.۵ نگرانی



والدین ممکن است از راه‌های مختلفی از اعتیاد فرزندانشان آگاه شوند. بهترین حالت این است که خود فرزندان بپذیرند که این یک مسئله مهم است و تقاضای کمک کنند. اما اغلب خانواده‌ها تا این حد خوش شانس نیستند. والدین ممکن است مواد مخدر یا باقیمانده مصرف مواد مخدر را در وسایل شخصی فرزندشان پیدا کنند یا ممکن است یک تماس شوکه کننده از پلیس یا بیمارستان داشته باشند. هنگام آگاه شدن از اعتیاد فرزندان، والدین از میزان درگیری فرزند با اعتیاد، مدت زمان مصرف، نوع ماده مصرفی، میزان مصرف و ... هیچ اطمینانی ندارند و این مسئله باعث نگرانی بیشتر آنها می‌شود. همچنین اعتیاد یک بیماری پیش‌رونده است و والدین، نگران اتفاقات ناگواری هستند که ممکن است در آینده به وقوع بپیوندد.

### ۶ انواع مواد اعتیاد آور

مواد مخدر اصطلاح کلی است که به کلیه موادی که مصرفشان خلق و خوی را تغییر می‌دهند و اعتیادآور هستند گفته می‌شود. برخلاف تصور اولیه این مواد الزاما «مخدر» (آرامبخش و سست کننده) نیستند. این مواد بر اساس تاثیری که بر کارکرد مغز دارند، به گروه‌های زیر تقسیم می‌شوند

#### ۶.۱ مواد مخدر

این مواد با کاهش فعالیت مغز، باعث ایجاد آرامش موقت می‌شوند، خواب آلودگی می‌آورند و اضطراب را کاهش می‌دهند. ضمناً مصرف مقدار مشخصی از این مواد می‌تواند درد را کاهش دهد. به علت دردزدا بودن این مواد، در بسیاری از موارد مصرف اولیه این مواد برای کاهش دردهای شدید مانند کمردرد و درد مفاصل، دندان درد و گوش درد بوده است و همین مصرف اولیه باعث ادامه مصرف و در نهایت اعتیاد شده است. از جمله‌ی این مواد می‌توان به تریاک و هروئین و شیره تریاک (که اصطلاحاً به آن شیره می‌گویند) و یا قرص‌های مسکن و خواب آور اشاره نمود.

برخلاف تصور اولیه مواد اعتیادآور الزاما «مخدر» (آرامبخش و سست کننده) نیستند. این مواد بر اساس تاثیری که بر کارکرد مغز دارند ممکن است «مخدر»، «محرک» (افزایش دهنده فعالیت مغز) یا «توهم زا» (ایجاد کننده اختلال در درک واقعیت) باشند



## ۶.۲ مواد محرک

این مواد فعالیت مغز را افزایش می دهند و باعث می شوند که شخص احساس کند که هوشیارتر، پر انرژی تر و برای بیدار ماندن تواناتر است. به علت تجربه خاص ولی زودگذر مصرف اولیه، وقتی این مواد مصرف شوند، اغلب ولع شدیدی برای مصرف دوباره و بیشتر برای رسیدن به تجربه گذشته ایجاد می کنند. به علت احساس پرنرژی تر بودن و توانایی برای بیدار ماندن، این مواد در پارتی ها یا شب های امتحان کاربرد زیادی دارند. محرک ها باعث افزایش ضربان قلب و تنفس، افزایش فشار خون، گشادی مردمک چشم و کم اشتهایی می شوند. کم اشتهایی خاصیتی است که ممکن است خیلی ها را به سمت مصرف این مواد بکشاند و حتی ممکن است تحت عنوان داروهای کاهش وزن تبلیغ شوند. از این گروه می توان موارد زیر را نام برد: آمفتامین ها ( دارو هایی مانند دکسیدرین و بای فتامین)، متامفتامین ها (معروف به مت، چاک، آیس، کریستال، شیشه) و کوکائین (معروف به بلو، بامپ، گُک، چارلی، راک، اسنو، توت)

## ۶.۳ مواد توهم زا

موادی که در زمینه درک واقعیت، فرد را دچار اختلال می کنند و سبب می شود چیزهای را بشنود یا ببیند که وجود ندارند. توهم زاها در نحوه تعامل سلول های عصبی تداخل به وجود می آورند. این سلول ها به فعالیت هایی کمک می کنند که خُلق، گرسنگی، درجه حرارت بدن، رفتار جنسی، مهار عضلانی و ادراک حسی را کنترل می کنند.

اختلال در درک واقعیت ممکن است ۶ تا ۱۲ ساعت دوام بیاورد. برخی از این سفرها به عالم هیپروت خوب و برخی بد هستند.

- **سفر خوب:** اختلالی است که اغلب با توهم دیداری همراه است (دیدن چیزهایی که در واقع وجود خارجی ندارند یا وجود دارند، ولی به شکل غیر واقعی تصور می شوند). این تصویرهای ذهنی ممکن است خنده دار، الهام بخش یا صرفاً عجیب و غریب به نظر آیند. به ویژه رنگ ها ممکن است سیرتر شوند و طرح های خیره کننده و خارق العاده ای روی سطح اشیا پدید آورند. میل جنسی بسیار شدید - اثر شهوت زا- نیز گزارش شده است.

- **سفر بد:** تجربه ای ترسناک از جوش و خروش، اضطراب و ترس از عدم کنترل و آسیب پذیری است. همچنین توهمات و تصاویر ذهنی هولناک که تضادهای نهفته در درون را به سطح می آورند.

برخی از توهم زاها را از گیاهان به دست می آورند، مانند مسکالین یا سیلوسایبین، اما اغلب آنها مانند ال.اس.دی که به اسید نیز شهرت دارد (مصرف کنندگانش برای سادگی تلفظ به آن «ال» یا «آ» نیز می گویند) و پی.سی.پی یا گرد فرشته، توهم زاها شیمیایی هستند که به وفور یافت می شوند.

## ۶.۴ استروئیدها

استروئیدها موادی مصنوعی هستند که ساختمان آنها شبیه هرمون های مردانه ی تستوسترون است. تستوسترون یکی از هورمون های جنسی مردانه است که خصوصیات جنسی مردانه را ایجاد می کند و به رشد عضلانی کمک می کند. به علت خاصیت رشد عضلانی کسانی که به اصطلاح بدن سازی می کنند، از این ماده برای حجیم کردن ماهیچه هایشان استفاده می کنند. برخی از مصرف کنندگان آن را به صورت قرص می خورند، اما بقیه دارو را مستقیماً داخل عضله تزریق می کنند. مقداری که بیش تر مصرف کنندگان استفاده می کنند ده تا صد برابر بیش از مقداری است که پزشک تجویز می کند. اصولاً استروئیدها به لحاظ روانی اعتیاد آور هستند. مصرف آن ها شخص را در معرض خطر ابتلا به سرطان، بیماری های کبدی و تغییرات جنسی (کوچک شدن بیضه در مردان و خصوصیت جنسی مردانه در زنان) قرار می دهد. این عوارض ممکن است برگشت پذیر باشد، اما برگشت آن ممکن است سال ها طول بکشد. شایع ترین استروئیدهای آنابولیک (ماهیچه ساز) عبارتند از: آنادرول، اکساندرین، دیانابول، وینستول، دکا-دورابولین و ایکوی پیوین.

## ۷ حقایق در مورد بیماری اعتیاد

در این قسمت حقایقی در مورد بیماری اعتیاد عنوان می گردد که آگاهی از آنها به افرادی که فرزند یا عضوی از خانواده آنها درگیر اعتیاد شده است کمک می کند بهتر بتوانند با احساسات خود کنار بیایند و تصویر درستی از اعتیاد و رفتارهای شخص معتاد داشته باشند.

۱- اعتیاد یک بیماری است و دارای علائم خاص، مزمن و پیش رونده است که علائم آن عبارتند از:

الف- وسوسه و اشتیاق شدید برای مصرف؛

ب- فقدان کنترل بر مصرف (افزایش مقدار مصرف بر اثر گذشت زمان)؛

ج- ادامه مصرف و انجام رفتار اعتیادی با وجود پیامدهای مخرب.

۲- اعتیاد نتیجه ضعف اخلاقی و بی ارادگی نیست.



- ۳- اعتیاد بیماری است همراه با وابستگی جسمی و روحی؛ بنابراین دلایلی مانند «مضر بودن آن» به تنهایی نمی‌تواند مانع مصرف شود.
- ۴- معتاد به راحتی قادر به کنترل بیماری خود نیست؛ بنابراین این جمله کاملاً درست نیست که «معتاد اگر بخواهد می‌تواند ترک کند.»
- ۵- اعتیاد به لحاظ جسمی، روان‌شناختی و رفتاری روی معتاد اثر می‌گذارد و این تأثیرها را باید به عنوان فرآیند بیماری در نظر گرفت.
- ۶- بیماری اعتیاد شبیه آلرژی است که در صورت مواجه شدن با منبع آلرژی ممکن است دوباره تشدید شود.
- ۷- بهبود امکان پذیر است؛ بهبود از طریق پرهیز و تغییر نگرش در زندگی امکان پذیر است.

## ۸ برخی از اشتباهات رایج در برخورد با افراد معتاد

### ۸،۱ انکار



مسئله اعتیاد فرزندان، توسط والدین مورد انکار قرار می‌گیرد. این انکار به خاطر وجود احساس‌های ناخوشایندی است که ممکن است به والدین دست بدهد و نیز این باور که هیچ راه نجاتی وجود ندارد. گویی به خود می‌خواهند بقبولانند که: «اگر من وانمود کنم مشکلی وجود ندارد، مشکلی وجود نخواهد داشت.»

وقتی که فرزند شما معتاد می‌شود شرم می‌تواند بدترین دشمن شما باشد؛ دشمنی که باعث می‌شود شما برای فرزندان و خودتان درخواست کمک نکنید و نخواستن کمک در اکثر موارد به معنی عدم حل مسئله اعتیاد و باقی ماندن فرزند در آن می‌باشد. اما باید یادآور شد که هیچ کس نمی‌خواهد بپذیرد که فرزندش معتاد است؛ هیچ کس نمی‌خواهد به کسی بگوید که فرزندش معتاد است و هیچ کس دوست ندارد که به دوستانش، همسایه‌اش، معلم مدرسه

فرزندش بگوید که فرزندش به علت طی کردن دوره درمان اعتیاد غایب شده است. اما اگر می‌خواهید که مشکل اعتیاد فرزندان حل شود باید تمام این کارها را انجام دهید.

اگر شما پدر یا مادری هستید که احساس شرم زیادی در مورد اعتیاد فرزندان دارید باید بدانید که:

- هر آنچه شما احساس می‌کنید طبیعی است.
- شما اولین والدی نیستید که با اعتیاد فرزندان روبرو می‌شوید، آخرین هم نخواهید بود.
- این تقصیر شما نیست.
- اعتیاد می‌تواند در هر خانواده‌ای اتفاق بیفتد.
- کمک در دسترس است.
- احساس گناه ممکن است مادر را به سمت احساس عدم کفایت ببرد.
- احساس گناه باعث می‌شود که والدین درباره اعتیاد فرزندشان، به علت ترس از اعلام عدم کفایت خود، سکوت کنند.
- احساس گناه ممکن است باعث افسردگی والدین شود.
- اگر مادر معتاد بدون حمایت رها شود، زندگی او در معرض خطر فروپاشی کامل قرار می‌گیرد.



## ۸.۲ اقدامات احساسی (اقداماتی بدون آگاهی و بررسی صحیح موضوع)

پس از آگاه شدن والدین از مصرف مواد مخدر یا کشیدن سیگار فرزندان، بسیاری از والدین، به خصوص مادرها ممکن است به فرزندشان التماس

بسیاری از والدین، به خصوص مادرها ممکن است به فرزندشان التماس کنند که مصرف مواد مخدر را کنار بگذارند و پدرها معتقدند که با قوانین سخت‌گیرانه و با اعمال سخت‌گیری زیاد می‌توانند مصرف مواد مخدر یا نوشیدن الکل در فرزندانشان شوند. ولی تمامی این راه‌ها به یک نقطه منتهی می‌شوند: استیصال.

کنند که مصرف مواد مخدر را کنار بگذارند و با اعلام ناراحتی خود، مثلاً گریه کردن، سعی کنند در آنها عذاب وجدان ایجاد کنند. ممکن است به او رشوه دهند تا نشان دهند او را دوست دارند، برای مثال چیزهایی که ضروری نیست برایش می‌خرند یا سعی می‌کنند خیلی به او ابراز محبت کنند، که تصنعی بودن این کارها با توجه به احساساتی که به خاطر مصرف مواد به فرزندشان دارند،

کاملاً مشخص است. همچنین ممکن است نصیحت‌های تکراری کنند مثل اینکه حواست به دوستانت باشد و مشخص است که این جور نصیحت کردن بسیار کم اثر و یا بی‌اثر می‌باشد.

از طرف دیگر بسیاری از والدین، به خصوص پدرها، معتقدند که با قوانین سخت‌گیرانه و با اعمال سخت‌گیری زیاد می‌توانند مصرف مواد مخدر یا نوشیدن الکل در فرزندانشان شوند. دعوای بی‌پایان راه می‌اندازند، سرکوفت می‌زنند و فرزندشان را تحقیر می‌کنند. این رفتارها نه تنها به حل مشکل کمک نمی‌کند، بلکه باعث تشدید مصرف و خراب شدن رابطه می‌شود.

باید بدانیم که تمامی این راه‌هایی که هزاران بار توسط والدین امتحان می‌شوند به یک نقطه منتهی می‌شوند: استیصال.

نقطه اشتراک تمام این راه‌ها این است که نوجوان را نادیده می‌انگاریم. آنقدر که کنترل کردن او یا دور کردن او از خطر برایمان اهمیت دارد، رابطه‌ای که با نوجوان داریم و نیازهایی که او دارد برایمان مهم نیستند. وقتی کنترل کردن نوجوان با تمام پیام‌های ضمنی که دارد، مثل «مبادا خطا کنی و خودت را بدبخت کنی»، «مبادا آبرویمان را ببری» و «مبادا

"اگر تو من را دوست داشتی این کار را نمی‌کردی". این تنها باعث احساس گناه می‌شود چیزی که بعدها باعث توجیه برای مصرف مجددش می‌شود.

زندگی‌مان را دچار مشکل کنی» از خود نوجوان، نیازهایش، احساس‌هایش و رابطه خودمان با او مهم‌تر شد، باید مطمئن باشیم که از راه‌های تربیتی‌مان جز درماندگی‌ای که در نهایت احساس خواهیم کرد، چیز دیگری عایدمان نمی‌شود.

## ۸.۳ پیشنهاد ازدواج به عنوان راه حل اعتیاد

ازدواج، نه تنها اعتیاد را شفا نمی‌دهد، بلکه باعث می‌شود معتاد به علت تجربه محیطی پر تنش‌تر نسبت به زمان مجردی، بیشتر مواد مخدر مصرف کند و نیز زندگی انسان دیگری هم که بدون آگاهی از اعتیادش با او ازدواج کرده است، تباه شود.







## ۹ راه‌هایی برای ایجاد دگرگونی

خانواده نقش بسیار مهمی در کمک به افراد در غلبه بر مشکل سوء مصرف مواد مخدر دارد. والدین مطمئن‌ترین افراد در عشق بدون قید و شرط و خیرخواهی برای فرزندان هستند. چیزی که آنها برای غلبه بر مشکل مواد مخدر به آن خیلی نیاز دارند.

### ۹.۱ اهمیت پیشگیری

نوجوانان باید درباره واقعیات مواد مخدر، اطلاعات کافی داشته باشند. کسی که از میزان صدمات حاصل از الکل یا سایر مواد مخدر آگاه نیست، نمی‌تواند در مورد استفاده یا عدم استفاده از آنها درست تصمیم بگیرد. به همین دلیل لازم است که آموزش‌های لازم در مورد مواد مخدر و اعتیاد به کودکان و کلاً تمام افراد

این تصور که صحبت کردن در مورد این مواد باعث کنجکاوی نوجوان برای امتحان کردن آنها می‌شود، صحیح نمی‌باشد. بسیاری از معتادان اذعان دارند که اگر اطلاع کافی در مورد مواد مخدر داشتند در برخورد با این مشکل بهتر می‌توانستند عمل کنند.

جامعه، داده شود. این تصور که صحبت کردن در مورد این مواد باعث کنجکاوی نوجوان برای امتحان کردن آنها می‌شود، صحیح نمی‌باشد. بسیاری از معتادان اذعان دارند که اگر اطلاع کافی در مورد مواد مخدر داشتند در برخورد با این مشکل بهتر می‌توانستند عمل کنند.<sup>۱</sup> باید تمام حقایق در مورد مواد مخدر، از جمله اثرات لذت‌بخش (هرچند زودگذر و ناپایدار) آنها، اطلاعات و تبلیغات نادرست موجود، مانند این که «شیشه اعتیاد ندارد» و نیز اثرات دراز مدت و مضرات آنها بیان گردد. همچنین باید دقت لازم را به کار برد که نفرت از مواد مخدر تبدیل به نفرت از معتاد نشود. یکی از عواملی که باعث می‌شود کسانی که مشکل سوء مصرف مواد دارند به انکار روی آورند، برچسب‌های غیر منصفانه و غیر همدلانه‌ای است که به این افراد زده می‌شود. به این دلیل نوجوان در صورت لغزش در این زمینه، به جای درخواست کمک و تلاش در حل مشکل، تلاش می‌کند مسئله را مخفی نگه دارد و یا به تنهایی برای حل آن اقدام کند. درمان سوء مصرف مواد، بدون کمک و حمایت افراد آگاه و دلسوز، همچون کسانی که این مشکل را قبلاً داشته‌اند و توانسته‌اند بر آن غلبه کنند یا متخصصان اعتیاد، بسیار سخت بوده و اغلب به شکست می‌انجامد. این شکست‌ها باعث کاهش عزت نفس و این باور غلط می‌شود که «هیچ راه نجاتی نیست». این امر باعث فرو رفتن بیشتر نوجوان در مشکلات مصرف مواد مخدر می‌شود.



<sup>۱</sup>اعتیاد و ترک آن به زبان ساده. مؤلفان: برایان ف شاو، م. دیوید لوئیس، بال ریتوو، جین ارواین. مترجم: مرجان فرجی. ناشر: رشد

چنانچه گفته شد، یکی از عوامل اصلی در گرایش به مصرف مواد، به‌خصوص در نوجوانان، با توجه به مقتضیات سنی و هیجانات خلقی آنها، کنجکاوی است. این ایده در میان نوجوانان وجود دارد یا توسط گروه همسالان القا می‌شود که «هر چیز ارزش یک بار امتحان کردن را دارد»، یا «یک بار امتحان کن اگر خوش نیومد دیگر نکش» و یا «با یک بار امتحان کردن کسی معتاد نمی‌شود». اما باید دقت داشت که امتحان کردن نه تنها ممکن است به اعتیاد بینجامد، بلکه احتمال دارد شخص را به مخاطرات و تهدیدهایی مواجه کند که عوارض بسیار جدی دارد که جبران آن بسیار سخت و یا غیر ممکن است. بسیاری از این مخاطرات، سلامتی خود نوجوان را هدف می‌گیرد، و برخی به سلامتی دیگران صدمه می‌زند. برخی از این صدمات به شرح زیر هستند:

۱- تصادفات رانندگی یا حوادث حین کار: رانندگی یا کار در شرایطی که مغز تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر دیگر قرار دارد بسیار خطرناک است. به عنوان مثال در سال ۲۰۰۲ در آمریکا ۱۷۴۰۰ نفر (یک نفر در نیم ساعت) جانشان را به خاطر رانندگی در حین مستی از دست داده‌اند.<sup>۱</sup>

۲- رفتار جنسی نالیمن: برخی از مواد مخدر با ایجاد توهم، یا به علت خاصیت بیهوش‌کنندگی آن، چنانچه در محیط نامناسب و نامطمئن مصرف شود، ممکن است باعث رفتاری جنسی شود که شخص در شرایط عادی از انجام آن پرهیز می‌کند.

۳- جرم‌های غیر ارادی تحت تأثیر مواد: بسیاری از جرم‌ها از جمله نزاع‌های جدی یا قتل، در شرایطی که شخص تحت تأثیر مواد مخدر بوده اتفاق می‌افتد، به عنوان مثال مستی حاصل از مصرف مشروبات الکلی و یا توهم حاصل از مصرف شیشه.

۴- مواد ناخالص و عوارض آن: مواد مخدر خالص اغلب بسیار گران هستند. از طرفی دیگر، افراد واسط برای افزایش سود خود، به این مواد رقیق کننده اضافه می‌کنند. بیش‌تر مواد خیابانی خالص نیستند و شما نمی‌دانید چه موادی با آنها مخلوط شده‌اند یا از چه موادی درست شده‌اند (مانند مشروبات الکلی دست‌ساز). بنابراین حتی یک بار امتحان کردن آن‌ها، ممکن است عوارض شدید و غیر قابل پیش بینی در پیش داشته باشد.

به غیر از خطر اعتیاد

- تصادفات رانندگی یا حوادث حین کار
- رفتار جنسی نالیمن
- جرم‌های غیر ارادی تحت تأثیر مواد
- مواد ناخالص و عوارض آن

از صدمات امتحان کردن است

## ۹.۲ بهبود رابطه خود و نوجوان

تربیت فرزند کاری تمام وقت است. باید بدانیم یکی از مهم‌ترین کسان در زندگی نوجوانان، والدین هستند، علیرغم اینکه به نظر می‌رسد برای دوستانش اهمیت فراوانی قائل است. مهم‌ترین چیزی که باید برایش چاره‌ای اندیشید رابطه والدین و نوجوان است. برای ایجاد یک رابطه مناسب بین والدین و نوجوانان، دو نکته زیر بسیار کمک کننده می‌باشد.

### ۹.۲.۱ ۱- همدلی کردن («دردت را می‌فهمم»)

چنانچه گفته شد، نوجوانان برای رهایی از درد و رنج‌هایی همچون تنهایی و مسخره شدن به مصرف مواد مخدر رو می‌آورند. بنابراین چنانچه بخواهیم که به سمت مصرف مواد نرود یا در صورت مصرف، مصرف مواد را قطع کند باید با درد و رنج حاصل از برخورد با هیجان‌های منفی، مقابله و آن را مدیریت کند. این کار راحتی نیست، اما این کار برای توفیق در درمان تعیین کننده و حیاتی است. ابزار مهم در حمایت از عزیزتان همدلی است. همدلی یعنی آگاهی و درک افکار و احساسات او.

ممکن است احساس کنید برای همدلی کردن با او آماده‌اید، اما بیشتر مواقع قضیه به این سادگی‌ها هم نیست. یادآوری برخی رفتارهای بد گذشته که تحت تأثیر مصرف مواد سر زده، ممکن است شما را از او خشمگین و ناراحت کند. مشکلی نیست؛ بدون اینکه نشان



<sup>۱</sup> اعتیاد و ترک آن به زبان ساده؛ برایان شاو و دیگران؛ نشر رشد.

دهید هیچ اتفاقی نیفتاده و یا طوری رفتار کنید که همه چیز خوب و مرتب است، به حرف دل فرزندتان گوش دهید و ببینید به راستی بر او چه می‌گذرد. به این ترتیب، کمتر احتمال می‌رود که وقتی دچار احساس خشم و غم شدید، روی برگردانید یا در خود فرو روید. همراه بودن در خوشی به تنهایی کمکی نمی‌کند. آنچه برای عزیزتان اهمیت دارد، این است که در خوشی و ناخوشی، به شکلی مؤثر در کنارش حضور داشته باشید و تجربه‌های خود را در اختیارش بگذارید. این همدلی با او مانع از گوشه‌گیری و احساس بی‌ارزش بودن در او می‌شود. احساس بی‌ارزش بودن که عمده‌تاً به دوست داشتنی نبودن و دوست داشته نشدن مرتبط است. همدلی جادو می‌کند و این جادو باعث تغییر ماهیت درد و رنج می‌شود. وقتی همدلی می‌کنید، از رنج‌ها درس می‌گیرید و آنچه می‌آموزید از شما فردی دلسوزتر، پذیراتر و عاقل‌تر می‌سازد.

## ۹/۲/۲ - الگوی زندگی سالم بانشاط و لذت‌بخش بودن

فرزندان بیشتر از رفتار والدینشان می‌آموزند تا گفتار آنها. بنابراین تلاش کنید الگویی عملی برای یک زندگی سالم بانشاط و لذت‌بخش باشید. برای دادن تجربه لذت به نوجوانان راه‌های زیادی در پیش داریم. به پیشنهادی کم خرج مثل نیم ساعت قدم زدن با او و گپ و گفتی دو نفره فکر کنید، این کار نه تنها نیاز او به لذت که همزمان نیاز او به گفت‌وگو، نیاز او به صمیمت، دیدن زیبایی غروب خورشید، با هم غذا خوردن، بودن در جایگاهی که روی او حساب می‌شود (لااقل به اندازه طرفِ گفت‌وگوی یک بزرگسال قرار گرفتن) را هم برآورده می‌کند.

در واقع هر چه بیشتر به پیشنهادها فکر می‌کنیم متوجه می‌شویم سبک زندگی ما والدین آن قدر کسالت بار و عاری از لذت، پویایی و زیبایی است که اگر نوجوانمان از سبک زندگی ما، فضای سرد ارتباطی‌اش با ما و فضای تکراری خانه به سمت لذت‌هایی که جامعه یا دوستانش به او پیشنهاد می‌دهند فرار نکنند، عجیب است.

در تأمین لذت برای نوجوانتان خلاق باشید، وقتی به تأمین لذت برای نوجوانتان فکر می‌کنید، اولین گزینه‌هایی که به ذهنتان می‌رسد چه چیزهایی هستند؟ برایش تلبت بخرم، او را بیرون ببرم و با هم غذا بخوریم. نوجوان نیازهای مختلفی دارد که دانستن آنها به ما در انتخابمان برای گزینه‌های لذت‌بخش کمک می‌کند. برخی از این نیازها، نیاز به مورد احترام واقع شدن، نیاز به این که روی او حساب کنند، نیاز به گفت‌وگو با کسی که او را می‌فهمد، نیاز به بودن با همسالان، نیاز به آموختن، نیاز به داشتن حس تعلق به خانواده، نیاز به داشتن حس تعلق به گروه دوستان، نیاز به آزادی برای تصمیم‌گیری و نیاز به احساس قدرت می‌باشد.

وقتی سراغ گزینه‌ای می‌روید که نیازی از او را تأمین کند و به او لذتی بدهد به انواع نیازهایش فکر کنید و سراغ پیشنهادهایی بروید که چند نیاز را با هم برطرف می‌کنند. می‌شود با هم فیلم تماشا کرد و به بهانه فیلم با همدیگر صحبت کنیم، نیاز به تفریح، آموختن و ارتباط همزمان با هم برآورده می‌شود یا با هم مسابقه فوتبال تماشا کنیم و درباره بازی با هم حرف بزنیم یا با هم موسیقی گوش کنیم و به بهانه موسیقی‌هایی که وقتی هم‌سن او بودیم گوش می‌کردیم برایش از خودمان وقتی نوجوان یا جوان بودیم خاطره بگوییم. نوجوان هم‌زمان هم از خاطرات ما می‌آموزد، هم به والدین به عنوان کسانی که خودشان هم زمانی نوجوان بوده‌اند و او را می‌فهمند اعتماد می‌کند و هم از موسیقی لذت می‌برد.

با هم سینما بروید، باهم قدم بزنید، با هم ورزشی را یاد بگیرید و تمرین کنید، با هم موسیقی گوش کنید، به او مهارتی یاد بدهید، دونه‌ره آشپزی کنید، ماشین تعمیر کنید، لوله‌های پوسیده خانه را تعمیر کنید، برای خانه خرید کنید و از فرصت این فعالیت‌ها برای ارتباط با همدیگر و آموزش استفاده کنید.

## ۹،۳ غلبه بر موانع انکار (با صداقت حرف‌هایتان را در میان بگذارید)

اولین واکنش کسانی که مواد مخدر مصرف می‌کنند انکار است. انکار به این خاطر است که به دیگران و خودشان بقبولانند که مشکلی ندارند. آنها واقعاً فکر می‌کنند که «من که معتاد نیستم؛ گاهی مواقع و به صورت تفریحی مواد مصرف می‌کنم.» تا زمانی که کسی که مواد مصرف می‌کند، مصرف و یا اعتیاد را انکار کند، عملاً کمک‌چندانی به او نمی‌توان کرد. بنابراین ضروری‌ترین کار این است که با روش صحیح، کاری کرد که از انکار دست بردارد. در این زمینه، نخستین و ضروری‌ترین کاری که باید بکنید این است که به عزیزتان کمک کنید نگرش خود را عوض کند. برای

شروع، مسائلی وجود دارد که هرچند به طور مستقیم با مصرف مواد ارتباطی ندارد، اما در قطع مصرف اهمیت دارد و شما می‌توانید درباره‌ی آنها با فرزندتان صحبت کنید. بدون درگیر شدن در بحث مصرف، سوء مصرف یا خویشنداری،



می‌توانید راجع به حالت‌های خلقی، کارایی در محیط کار و مدرسه، روابط و مسائل دیگر با هم گفت و گو کنید. اگر فرزندان هنوز آمادگی این بحث‌ها را ندارد، هیچ لزومی ندارد درباره مصرف الکل یا مواد مخدر یا هر نوع اعتیاد دیگر او را سینه جیم کنید. بهتر است ابتدا در بهبود رابطه بکوشید.

به طور کلی مردم (صرف نظر از موضوع اعتیاد) برای پرهیز از رو در رو شدن با حقیقت، مسیر تفکر و گفت‌وگوی خود را تغییر می‌دهند، اما وقتی کسی که برایتان اهمیت دارد، به شیوه‌ای دلسوزانه پرسش‌های هوشمندانه‌ای از شما می‌پرسد، تغییر مسیر گفت‌وگو، کار چندان آسانی نیست. به خاطر داشته باشید که زمینه‌سازی برای گفت‌وگو اهمیت بسزایی دارد. بمباران کردن عزیزتان با مشت‌های سؤال ممکن است باعث شود که خود به خود زبانش بند بیاید!

خود را برای گفت‌وگو آماده کنید. برای مثال، ممکن است هنگام صرف چای عصر در آشپزخانه سر صحبت را باز کنید. در این موقعیت با مزاحمت‌های کمتری روبرو می‌شوید و می‌توانید بدون هیچ عجله‌ای راحت بنشینید و با هم حرف بزنید. از قبل چند سؤال در آستین داشته باشید و آنها را به شیوه‌ای محبت آمیز، غیر

به یاد داشته باشید که منظور پرس و جوست، نه بازخواست. این پرس و جوها به عزیزتان کمک می‌کند تا با دقت بیشتری، اتفاقاتی را که در زندگی‌اش در حال وقوع است، ببیند. هنگامی که فرزندان، شروع به بررسی دقیق مسائل می‌کند، چسبیدن به موضع انکار دشوارتر می‌شود.

تحمیلی و غیر برخوردارنده مطرح کنید. اگر درباره‌ی فلان روز می‌پرسید، جزئیات آن را هم بخواهید. ببینید سر کارش یا مدرسه اوضاع خوب پیش می‌رود یا نه و با مدیران، معلمان و دوستانش چگونه تا می‌کند. به دنبال جزئیات بیشتر درباره عوامل تنش‌زا یا گرفتاری‌هایی باشید که زیرسبیلی آنها را رد کرده است. علاقه و توجه خود را با پرسش‌های دقیق‌تری در این باره که چه اتفاقی دارد برای او می‌افتد، بیان کنید. به یاد داشته باشید که منظور پرس و جوست، نه بازخواست. این پرس و جوها به عزیزتان کمک می‌کند تا با دقت بیشتری، اتفاقاتی را که در زندگی‌اش در حال وقوع است، ببیند. هنگامی که فرزندان، شروع به بررسی دقیق مسائل می‌کند، چسبیدن به موضع انکار دشوارتر می‌شود. هر چه بیشتر درباره‌ی تغییر صحبت کنید، بهتر می‌توانید به شکلی غیرمستقیم مصرف او را که خود مانع تغییر است مخاطب قرار دهید.

از همه مهمتر، اگر می‌خواهید فرزندان را به حرف بیاورید، باید فرصت زیادی برایش قائل شوید، زیرا نخستین قدم در تشویق افراد به فکر کردن به شیوه‌ای متفاوت، این است که به آنها گوش دهید. اگر به خوبی گوش

نخستین قدم در تشویق افراد به فکر کردن به شیوه‌ای متفاوت، این است که به آنها گوش دهید.

دهید، به تناقض‌های تجربه‌های شخصی او پی می‌برید. با ادامه‌ی گوش دادن، درمی‌یابید که چگونه از برداشت‌های خود از این تعارض‌ها و تناقض‌های شخصی برای اثرگذاری مثبت استفاده کنید.

#### ۹.۴ تقاضای کمک

مشکل سوء مصرف مواد مخدر فرزندان به گونه‌ای نیست که بتوانید به صورت محتاطانه در چهار دیواری خودتان آن را حل کنید. بنابراین؛ یک نفس عمیق بکشید. تلفن را بردارید و به یکی از مراکز مشاوره موجود تماس بگیرید و از آنها کمک بخواهید. می‌توانید از کمک مشاوران حرفه‌ای در خط ملی مشاوره اعتیاد استفاده کنید<sup>۱</sup> یا از انجمن خانواده معتادان (نارانان) کمک بخواهید<sup>۲</sup>. نارانان از گروه‌هایی است که در زمینه برخورد با اعتیاد اطرافیان تجربیات بسیار مفیدی دارد و بدون هزینه می‌توان از آنها تقاضای کمک کرد.

بله این جاده سنگلاخ است و پر از چالش. ولی وقتی که شما در راه کمک و حمایت فرزندان گام بر می‌دارید چیزی برای خجالت کشیدن وجود ندارد. بعضی از مردم تصور می‌کنند که جلسات مشاوره یعنی این که افراد خانواده در یک اتاق نزدیک هم بنشینند و به دنبال مقصر برای اتفاقات ناخوشایند باشند، در صورتی که این تصور صحیح نیست. کمک گرفتن از یک متخصص بهترین راه برای کمک به فرزندان است.



<sup>۱</sup> شماره تلفن ۰۹۶۲۸ شماره تماس با خط ملی مشاوره اعتیاد است. این خط هر روز از ساعت ۸ صبح تا ۹ شب آماده پاسخگویی و مشاوره به افرادی است که درباره اعتیاد داروها و نحوه استفاده از آن و نشانی نزدیک‌ترین مراکز درمانی ترک اعتیاد که دارای مجوز از سازمان بهزیستی و وزارت بهداشت هستند، اطلاعات تخصصی می‌خواهند.  
<sup>۲</sup> آدرس نزدیکترین جلسات نارانان را می‌توان از خط ملی مشاوره اعتیاد یا سایت اینترنتی نارانان به نشانی <http://khmir.ir> بدست آورد.

## ۹.۵ آمادگی برای تغییر و کمک به فرزند

اگر در نحوه برخورد خود با عزیزتان پایدار و صبور باشید، ممکن است لحظه‌ای فرا برسد که دیگر او خواستار تغییر باشد. گاه نشانه‌ها غیر مستقیم و مبهم‌اند و گاه تغییری شگرف را مشاهده می‌کنید. ممکن است متوجه شوید که عزیزتان به گفت‌وگو تمایل بیشتری دارد، از محل کار، مدرسه و دوستانش بیشتر صحبت می‌کند، به جمع خانواده علاقه‌مندتر شده است و کمتر میل به تنهایی و گذراندن وقت با دوستانی که شما نمی‌شناسید دارد. گاه احساس می‌کنید چیزی فرق کرده، ولی نمی‌توانید بگویید آن چیز چیست؛ به احساس خود اعتماد کنید و برای تغییر آماده باشید.

در هر مرحله از یاری کردن به عزیزتان، لازم است به سلامت خود نیز اهمیت دهید و به خود توجه داشته باشید. سعی کنید مریض نشوید و در تلاش برای ارائه ی کمک از خواب، استراحت و زندگی خود نزنید.

منظور از «آمادگی» برای تغییر چیست؟ آدم‌ها ممکن است رو به جلو تغییر کنند و پس از چندی رو به عقب برگردند، حتی ممکن است دوباره به مراحل اولیه بازگردند. بنابراین، همواره باید این فرایند را در حال حرکت رو به جلو نگه داشت. می‌توان با احتیاط و آهسته حرکت کرد، اما باید همچنان رو به جلو رفت. آمادگی شما یعنی اینکه از ماهیت

تغییر اطلاع داشته باشید و نیز موارد پیش رو را در نظر داشته باشید. در بهبود روابط خانوادگی تلاش کنید، برای مشکلات عزیزتان، که باعث سوق او به مصرف مواد مخدر شده، چاره‌ای بیندیشید، او را مورد خشونت قرار ندهید و تلاش کنید که مورد خشونت دیگرانی همچون دانش‌آموزان کلاس‌های بالاتر قرار نگیرند.

هر قدر بیشتر بیاموزید، بیشتر می‌توانید به عزیزتان کمک کنید. در مواقعی که شرایط عذاب‌آور به نظر می‌آید، لازم است در کنار عزیزتان حضور داشته باشید و باید بیش از پیش به او ابراز عشق و محبت کنید و دست از تشویق او برندارید. بدانید که اینها همه برای این است که عزیزتان برنامه درمانی را رها و در سراشیبی مصرف مواد سقوط نکند.

## ۹.۶ حفظ خوشبینی و حمایت در خانواده

چگونه در تمام مراحل می‌توان خوشبین باقی ماند؟ چگونه می‌توان خوشبینی خود را نسبت به مؤثر بودن اقدامات اصلاحی - درمانی حفظ کرد؟

بین خوشبینی‌ای که در دنیای خیال حیات پیدا می‌کند و خوشبینی واقعی باید تمایز قائل شد. خوشبینی خیالی هر چند موقتاً به کارها سرعت می‌بخشد ولی با نادیده گرفتن واقعیت‌های زندگی در نهایت سر از ناکجاآباد درمی‌آورد. اما خوشبینی واقع‌گرایانه همچنان که یک سناریوی ایده‌آل را در نظر می‌گیرد ولی در عین حال به طور مداوم آن را با واقعیت محک می‌زند و ضمن مجسم کردن پیامدهای مثبت، با همه ناامیدی‌های ممکن نیز روبه رو می‌شود.

باور ما این است که هر قدر عزت نفس خود را بیش‌تر تقویت کنید و نقاط قوت موفقیت‌های خود را بیشتر دریابید، خوشبینی متعادل‌تر و

واقعی‌تری پیدا می‌کنید. باید به طور کامل خود را آماده کنید و در هر کاری که انجام می‌دهید، دقیق و ثابت قدم باشید. باید جوانب هر اقدامی را خوب بررسی کنید و با استفاده از بهترین راهنمایی‌ها، بهترین راهبردها را پیدا کنید.

مهم‌تر از همه این که باید خود را برای عقب‌نشینی‌ها یا تأخیرهای موقت آماده کنید؛ نباید شکست‌های عزیزتان را شکست‌های خود تلقی کنید. هرچه باشد، این فرد بیمار است که تصمیم می‌گیرد به رفتار اعتیادآورش رو آورد و نه شما. با وجود این، به بهبود یافتن کسی که برایش تلاش می‌کنید ایمان داشته باشید و دست از تلاش نکشید. سخت‌کوشی هدفمند همان چیزی است که سخت به وجودش

احتیاج دارید. تجربه کردن پیروزی‌ای که شایسته‌اش هستید، ارزش این همه سخت‌کوشی را دارد.



بخواید که به شما داده خواهد شد، بجوید که خواهید یافت،  
بجوید که در به رویتان باز خواهد شد. (انجیل متی فصل ۷ آیه ۷)



صحبت کردن در مورد مواد مخدر با فرزندان می‌تواند بسیار کار دشواری باشد. ولی استفاده از نکات زیر در برخورد مناسب با این مسئله می‌تواند کمک کننده باشد.

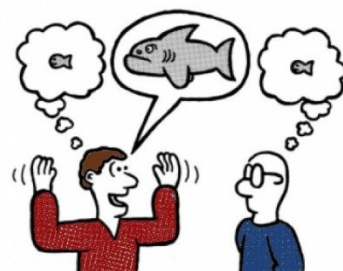
### ۱۰،۱ عصبانی نباشید:

وقتی که شما متوجه می‌شوید که فرزندان مواد مخدر مصرف کرده اولین واکنش شما ممکن است عصبانیت و خشم باشد. قبل از این که در مورد مصرف مواد با او بحث کنید، ابتدا صبر کنید تا عصبانیت شما فروکش کند، تا نیروی پیش برنده شما برای اقدام در این زمینه، عشق و نگرانی شما به آنها باشد تا خشم.



### ۱۰،۲ واقعگرا باشید و اغراق نکنید

بسیار از نوجوانان مواد مخدر را امتحان می‌کنند، اما عده‌ی اندکی از آنها دچار سوء مصرف مواد مخدر می‌شوند. نگرانی بیش از حد شما باعث می‌شود نتوانید با موضوع درست برخورد کنید.



### ۱۰،۳ برای فرزندان تقاضای کمک کنید

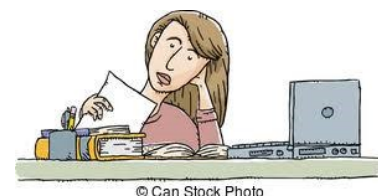
مهمترین نکته این است که به هیچ وجه گمان نکنید می‌توانید مشکل سوء مصرف مواد مخدر فرزندان را بکنه‌بکنه، محتاطانه و بدون مشورت با دیگران حل کنید. برای مقابله با این معضل نیازمند مشاوره با افراد باتجربه و آگاه هستید پس از کمک خواستن شرم نکنید.



بعضی از مردم تصور می‌کنند که جلسات مشاوره یعنی این که افراد خانواده در یک اتاق نزدیک هم بنشینند و به دنبال مقصر برای اتفاقات ناخوشایند باشند. در صورتیکه این تصور صحیح نیست.

### ۱۰،۴ در زمینه مواد مخدر اطلاعات لازم داشته باشید.

مطمئن شوید که در زمینه مواد مخدر اطلاعات کافی دارید تا بتوانید در این زمینه با فرزندان گفتگو کنید. داشتن اطلاعات در مورد علل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر و زیان‌های مواد مخدر برای نوجوانان لازمه برخورد صحیح است.



© Can Stock Photo

### ۱۰،۵ یک زمان مناسب برای گفتگو انتخاب کنید.

وقتی که فرزندان عجله دارد، مثلاً برای رفتن به مدرسه یا انجام دادن تکالیف، با او در این زمینه صحبت نکنید. وقتی که او تازه مواد مصرف کرده و در حالت نشنگی است و یا این که در حالت تمایل شدید به مصرف می‌باشد (خماری) زمان مناسبی برای گفتگو نیست. زمانی که عوامل دیگر مزاحم نباشند را برای گفتگو پیدا کنید. بهتر است گفتگو در حالتی باشد که نگاه بصورت روبرو و چشم در چشم نباشد. به عنوان مثال هنگام رانندگی یا هنگامی که با هم غذا درست می‌کنید یا ظرف‌ها را می‌شوید.



### ۱۰،۶ شنونده خوبی باشید

ارتباط موفق همواره یک رابطه دوطرفه است و در آن شنیدن به اندازه گفتن یا حتی بیشتر اهمیت دارد. به فرزندان احترام بگذارید، صحبتش را قطع نکنید. به آنچه می‌گویند توجه داشته باشید، نه به جوابی که بعد می‌خواهید بدهید. سعی کنید به قلبش گوش کنید. گاهی فرزندان برای آنچه می‌خواهد بگوید کلمات درستی نمی‌تواند بیابد، اگر به قلب او گوش کنید متوجه منظورش می‌شوید. نصیحت نکنید یا در مورد آنچه فرزندان انجام می‌دهد پیش فرض نداشته باشید. بگذارید آنها در مورد تجربیاتشان با شما صحبت کنند و سعی



کنید بدون قضاوت به آنها گوش دهید. در مورد تجربیاتشان یا آنچه متوجه نشدید از آنها سوال کنید. در حین گفتگو از صحبت هایشان به آنها بازخورد دهید تا متوجه شوند به آنها گوش می‌دهید و مطمئن شوند شما منظورشان را فهمیده اید. آنها می‌خواهند شنیده شوند.



### ۱۰،۷ تسلیم نشوید

ممکن است آنها در این زمینه با شما مشاجره کنند، خجالت زده شوند و ساکت بمانند. در هر صورت شما نمی‌توانید موضوع را نادیده بگیرید و از گفتگو صرف نظر کنید. نظر والدین برای فرزندان مهم است هرچند ابتدا اینگونه به نظر نرسد. وقتی که آنها آرام گرفتند و متوجه شدند که آنها را درک می‌کنید و می‌خواهید به آنها کمک کنید، به شما اطمینان می‌کنند و مسائلشان را با شما درمیان می‌گذارند. در آن موقع به موضوع برگردید.

### ۱۰،۸ بگذارید آنها در مورد ارزش های شما اطلاع داشته باشند.

این خیلی مهم است که آنها از حد و مرزهای شما در زندگی آگاهی داشته باشند. مثلاً شما باید حد و مرزهایتان در مورد مواد مخدر را مشخص کنید. مانند اینکه مصرف هرگونه ماده مخدری در خانه ممنوع می‌باشد. ساعتی که فرزندان حتماً باید در خانه حاضر باشد را مشخص کنید. اعلام کنید مهمانی‌های دوستانه بدون حضور و نظارت والدین مجاز نیست.



### ۱۰،۹ در مورد ضررهای مواد مخدر مبالغه نکنید

نوجوانان اغلب بیش از آنچه شما فکر می‌کنید در مورد مصرف مواد مخدر اطلاع دارند. بنابراین جمله "مصرف سیگار تو را می‌کشد" بیان‌کننده نکته خاصی نیست. نکته‌ای که می‌توان بدان اشاره کرد این است که مصرف مواد مخدر مانند سیگار یا ماریجوانا یا گل به سلامتی تو آسیب می‌رساند. بخصوص اگر مصرف این مواد را در سنین پایین شروع کرده باشی. هرچه سن شروع مصرف پایین‌تر باشد آسیب آن بیشتر است.

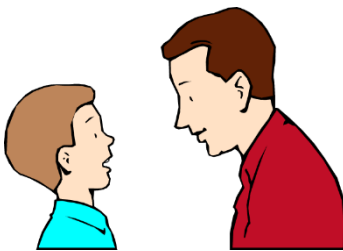


### ۱۰،۱۰ دوستان فرزندان را بشناسید

آنها را به خانه تان دعوت کنید. سعی کنید متوجه شوید که آنها در زندگی چه کاری انجام می‌دهند. اگر متوجه شدید که دوستان فرزندان او را به مصرف مواد تشویق می‌کنند، بهتر است به فرزندان کمک کنید تا دوستان جدیدی پیدا کنند.

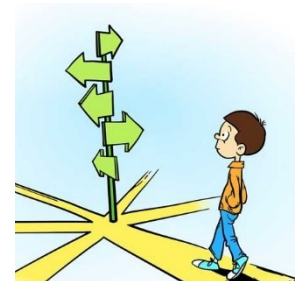
### ۱۰،۱۱ بگذارید آنها بدانند که شما همیشه برای کمک به آنها حاضر هستید

بعضی نوجوانان به علت فقدان احساس امنیت به گروه‌های خلافکار گرایش پیدا می‌کنند و شرط عضویت در این گروه‌ها مصرف مواد است. اگر فرزندان شما مطمئن باشند که شما همواره در کنار آنها هستید، احساس امنیت می‌کنند و نیازی به عضویت در آن گروه‌ها نخواهند داشت. همچنین بیشتر با شما روراست خواهند بود و به شما خواهند گفت که چه فکری می‌کنند و درگیر چه مسائلی هستند.



### ۱۰،۱۲ بگذارید آنها مسؤولیت رفتارشان را بپذیرند

شما به فرزندان کمک می‌کنید که بهترین انتخاب را در مورد مصرف مواد داشته باشند اما بخاطر داشته باشید که در نهایت این فرزندان هستند که باید به مواد مخدر نه بگویند. به آنها اطمینان بدهید که برای کمک به آنها حاضرید اما در عین حال آنها هستند که باید در این مورد تصمیم بگیرند. تصمیمی که عواقب خاص خود را دارد.



### ۱۰،۱۳ به دنبال حمایت و کمک برای خودتان باشید

مصرف مواد مخدر توسط فرزند باعث ایجاد احساسات منفی شدیدی مانند شرم، اندوه و حتی افسردگی در والدین می‌شود.

اگر فرزندان مشکل مصرف مواد مخدر دارد، شما نیز احتیاج به حمایت دارید و باید از یک متخصص روانشناس کمک بگیرید.





## ۱۱ مراجع و منابعی برای مطالعه بیشتر

- ۱- مواد مخدر هرگز؛ آنیتا نایک؛ نشر پیدایش.
- ۲- اعتیاد و ترک آن به زبان ساده؛ برایان شاو و دیگران؛ نشر رشد.
- ۳- معجزه گفتگو؛ سوزان هیت لر؛ نشر صابرین.
- ۴- کودک، انسان، خانواده؛ ادل فیبر، ایلین مزلیش؛ نشر نی.
- ۵- <http://headsap.scholastic.com/students/drugsandtheteenbrain>
- ۶- <https://www.hazeldenbettyford.org/articles/fcd/effects-drugs-teen-brain>

