

راهکارهای پیشگیری از اعتیاد در کودکان و نوجوانان

مؤلف: شهره مرتضایی شمیرانی



انتشارات آذر نهان

۱۳۹۵

سرشناسه	مرتضایی شمیرانی، شهره، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	راهکارهای پیشگیری از اعتیاد در کودکان و نوجوانان / مولف شهره مرتضایی شمیرانی.
مشخصات نشر	تهران: راز نهان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۹۹ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۹۱۳-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۹۷ - ۹۹.
موضوع	نوجوانان -- سوء مصرف مواد -- پیشگیری
موضوع	Teenagers -- Substance use -- Prevention
موضوع	کودکان -- سوء مصرف مواد -- پیشگیری
موضوع	Children-- Substance use -- Prevention
موضوع	انحراف اجتماعی-- ایران -- پیشگیری
موضوع	Deviant behavior -- Prevention-- Iran
موضوع	اعتیاد -- سبب شناسی
موضوع	Drug addiction -- Etiology
موضوع	والدین و کودکان
موضوع	Parent and child
رده بندی کنگره	H۱۵۸۳ / م۴۲ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	۳۶ / ۲۹۰۸۳۵
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۵۴۵۳۰

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده جندی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲

شماره تماس: ۹۰۱۸۴۱ - ۳۱۰ - ۰۹۱۲۲۳۳۰۲۶۹

آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com

آدرس سایت: www.rznahanbook.com



که عنوان کتاب..... راهکارهای پیشگیری از اعتیاد در کودکان و نوجوانان

که مولف..... شهره مرتضایی شمیرانی

که صفحه آرا..... رضا کاوه

که طراح جلد..... رضا کاوه

که ناشر..... راز نهان

که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه

که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۵

که قیمت..... ۱۱۷۰۰ تومان

ISBN: 978-600-258-913-2

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۲.....	اعتیاد چیست و ساد کیست؟
۱۵.....	۱- کنجکاو
۱۵.....	۲- تجربه
۱۶.....	۳- تبلیغات
۱۶.....	۴- تقلید
۱۷.....	۵- عدم هماهنگی بین تراکم جمعیت و خدمات اجتماعی
۱۷.....	۶- ضعیف شدن اعتقادات مذهبی و سنی
۱۸.....	پیشگیری از اعتیاد در خانواده
۲۱.....	خانواده چه نقشی در پیشگیری از اعتیاد دارند؟
۲۳.....	چرا افراد به مصرف مواد مخدر روی می آورند؟
۲۵.....	خطرات ناشی از مصرف مواد مخدر
۲۶.....	تجربه کردن مواد
۲۷.....	توصیه هایی درباره تجربه کردن مواد
۲۸.....	خود ویرانگری و تباهی والدین
۲۹.....	حرکت به سوی وابستگی متقابل
۳۰.....	تاریخچه خانوادگی اعتیاد
۳۲.....	تشخیص الگوهای خانوادگی
۳۳.....	مصرف مواد از سوی والدین
۳۵.....	مصرف والدین و تحریم مصرف مواد برای فرزندان
۳۵.....	افسردگی در نوجوانی را جدی بگیرید

۳۶.....	ارتباط افسردگی و زیاده روی در مصرف و خودکشی
۳۸.....	بی حوصلگی در نوجوان
۳۹.....	راهکارهای لازم برای والدین در مقابل بی حوصلگی فرزندان
۴۰.....	عزت نفس و خطرات از دست دادن عزت نفس
۴۲.....	نقش تربیت خانوادگی در برابر خطر پذیرا بودن
۴۳.....	مرحله اول: جدایی از دوره کودکی و پذیرای تنها بودن
۴۴.....	مرحله دوم: تغییر هویت و گیرنده خودآگاهی
۴۴.....	مرحله سوم: ترک به سوی استقلال و صدمه پذیر بودن
۴۵.....	سبک های فرزند پروری
۵۱.....	مهارت های فرزند پروری
۵۲.....	ارتباط خوبی با فرزند پسران برقرار کرده و آن را حفظ کنیم
۵۴.....	گوش کردن فعال را تمرین کنید
۵۴.....	سئوال کردن و نظرخواهی را امتحان کنید
۵۵.....	بیشتر تشویق کنیم تا انتقاد
۵۵.....	حواسمان به کنجکاوی فرزندان باشد
۵۶.....	ارتباط سالم با نوجوان برقرار کنید
۵۶.....	ارتباط سالم چیست؟
۵۷.....	درست گوش کنیم
۵۸.....	گوینده خوبی باشیم
۵۹.....	راهبردهای ایجاد و حفظ رابطه سالم با نوجوان
۶۱.....	ارتباط با گروه همسالان
۶۴.....	نکاتی برای رابطه بهتر با کودک
۶۸.....	قانون گذاری و چگونگی نظارت بر نوجوان
۷۱.....	توجه به رابطه با دوستان و راهکارهای لازم برای نظارت بر این رابطه
۷۲.....	نقش والدین در غلبه بر فشار دوستان
۷۳.....	آموزش نه گفتن به نوجوان
۷۵.....	با دوستان فرزندانمان رابطه داشته باشیم
۷۵.....	با والدین دوستان فرزندانمان آشنا شویم
۷۵.....	ساعت برگشت به خانه و راه تماس با او را مشخص کنیم
۷۶.....	مهارت تصمیم گیری
۷۶.....	عزت نفس نوجوان

- تفکر نقاد ۷۷
- استقلال ۷۸
- تصمیم‌گیری سالم ۷۹
- الگوی مناسب برای فرزندان خود بودن ۷۹
- آیا تجربه اعتیاد والدین در نقش الگو بودن آنها تأثیر دارد؟ ۷۹
- سیگار، الکل و مواد مصرف نکنیم ۸۱
- پاسخ‌های مقابله‌ای مناسب به اضطراب ۸۲
- زمانی که دچار استرس می‌شود چکار می‌کنید؟ ۸۳
- روش آرام شدن با استفاده از شمارش معکوس ۸۳
- آگاه‌ری: گفتگو با نوجوان درباره مواد ۸۴
- اقدامات والد هوشمند ۸۷
- گفتگو درباره الکل و مواد مخدر ۸۹
- چگونه سر صحبت را باز کنیم ۹۰
- پاسخ به سئوالات نوجوانان ۹۱
- تشخیص مصرف مواد در نوجوانان ۹۲
- الف: علائم مشکوک کننده ۹۳
- ب: علائم تأیید کننده ۹۴
- منابع و مأخذ ۹۷

مقدمه

پایداری نهاد خانواده بر علو دوره‌های مختلف تاریخی، بیش از هر چیزی دلالت بر کارکردی بودن این نهاد دارد. از منظر تاریخی نیز منابع کلاسیک روان‌شناسی سه وظیفه بنیادین و اساسی را برای نهاد خانواده برشمرده‌اند. تأمین نیازهای جنسی نخستین وظیفه این نهاد به حساب می‌آید، دومین وظیفه خانواده، تأمین نیازهای اقتصادی و در نهایت تولید نسل و پرورش کودکان سومین وظیفه نهاد خانواده محسوب می‌شود. در واقع روان‌شناسان بر این باور هستند که یک جامعه سالم از خانواده‌های سالم تشکیل می‌شود و شرط سلامت خانواده نیز، وجود روابط سالم در میان اعضای این نهاد و همچنین کارکرد صحیح آن می‌باشد.

در سده‌های اخیر، علومی که بر مساله نهاد خانواده تمرکز داشته‌اند، از جمله روان‌شناسی و جامعه‌شناسی، بروز و گسترش بسیاری از مشکلات مردمی و اجتماعی و همچنین طیف وسیعی از آسیب‌ها و انحرافات را ناشی از اختلال در کارکردهای نهاد خانواده می‌دانند. یکی از این آسیب‌ها و انحرافات که امروزه مشکل و معضل بسیاری از جوامع به حساب

می‌آید، مقوله گرایش به اعتیاد می‌باشد که گسترش آن براساس تخمین دفتر کنترل مواد مخدر سازمان ملل، گستره‌ای در حدود ۲۰۰ میلیون نفر از مردم جهان را دربر می‌گیرد.

اگرچه ماهیت چند عاملی بودن اعتیاد، عوامل بیشماری را در شکل دادن و گسترش آن مطرح می‌سازد اما صاحب نظران این حیطه بر این عقیده‌اند که بخش اعظمی از آن، در ارتباط با نهاد خانواده می‌باشد و در این راستا مؤلفه‌هایی همچون طلاق و متارکه، بی‌سرپرستی، نبود والدین معتاد، اختلافات و تعارضات زناشویی، وجود عوامل فشارزای روانی در درون خانواده، فقدان حمایت‌های روانی - عاطفی، عدم تأمین نیازهای اعضا و همچنین نحوه‌ی تربیت و چگونگی ررنده‌پروری و رفتارهای والدی و غیره مورد تأکید قرار می‌گیرند.

امروزه گرایش به اعتیاد و مصرف مواد مخدر، یکی از چالش‌انگیزترین مشکلات در زمینه‌های بهداشتی و اجتماعی به‌شمار می‌آید. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که مصرف زودرس هرگونه مواد مخدر می‌تواند برای سرافکندگی و ظهور رفتارهای ضد اجتماعی در آینده، یک عامل خطر به حساب آید. از این رو باید دانست که گروه جوان و نوجوان هر جامعه‌ای، جمعیت آسیب‌پذیر و در معرض خطری را تشکیل می‌دهد که بایستی به عنوان یک گروه هدف، تلاش‌ها و اقدامات پیشگیرانه بیشتری را در خصوص آنها اعمال کرد. در واقع راهبردی که برای پیشگیری از سوء مصرف مواد در نظر گرفته می‌شود، زمانی می‌تواند مؤثر و کارآمد واقع شود که بیشترین تمرکز خود را بر افراد جوان جامعه قرار دهد.

در سال‌های اخیر، توجه فزاینده‌ای نسبت به درک و فهم علل آغازین گرایش به اعتیاد در میان نوجوانان صورت گرفته است. برخی از روان‌شناسان بر این اعتقادند که بخشی از دلایل افزایش توجه به درک و فهم آغازین گرایش به اعتیاد در میان نوجوانان، این است که نوجوانی دوره اوج ریسک برای شروع مشکلات دارویی می‌باشد و نوجوانان در طی این سال‌ها، تغییرات هیجانی، اجتماعی، شناختی و بیولوژیکی عمده‌ای را تجربه می‌کنند که انتخابات رفتاری آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مواردی همچون تجربه مواد مخاطره‌آمیز برای سلامتی، شامل توتون و الکل که مصرف این مواد به عنوان دروازه ورود، احتمال مصرف

داروهای خطرناکتر را در آینده افزایش می‌دهد. برای تعداد زیادی از نوجوانان که دارای چنین رفتارهای مخاطره آمیزی هستند، امکان اینکه در طی زندگی به مواد وابسته شوند، بسیار زیاد است، این افراد مستعد به وابستگی، واجد یک سلسله اختلالات در خصوصیات رفتاری خود، همچون جستجوی مواد تازه و تمایل به داشتن شخصیت ضداجتماعی می‌باشند.

براساس نظریه استعداد اعتیاد، برخی افراد مستعد اعتیاد اگر در معرض آن قرار بگیرند مبتلا می‌شوند، در حالی که اگر کسی استعداد آن را نداشته باشد، مبتلا نمی‌شود. در واقع افراد درجه دوم ممکن است در معرض مواد مخدر قرار بگیرند و حتی تجربه مصرف مواد را هم داشته باشند، اما در نهایت معتاد نمی‌شوند.

در خصوص مقوله جنسیت نیز یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که تفاوت جنسیتی در گرایش به اعتیاد نقش دارد. نتایج بررسی‌ها دال بر این واقعیت است که هر چند زنان نسبت به مردان کمتر به مصرف مواد وابسته می‌باشند، اما در عین حال آمادگی بیشتری برای مصرف مواد و گرایش به اعتیاد دارند. برای قبول و مصرف مواد مخدر، زمینه پرورشی ناسالم و استعداد ویژه‌ای لازم است که بنیان آن ابتدا در دوران نظام خانواده و سپس در محیط اجتماع ریخته می‌شود.

رضایت بخش نبودن اقدامات پیشگیرانه و درمانی طی سال‌ها، نشان می‌دهد که در حوزه اعتیاد، زمینه درمانی تنها به جنبه‌ها و ابعاد جسمی، روانی، و اجتماعی محدود نمی‌شود و باید موضوع استعداد و گرایش به اعتیاد را نیز مدنظر قرار داد، مقوله‌ای که توجه چندانی به آن نمی‌شود.

یکی از شیوه‌های مؤثر در جهت کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر، ارائه برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه در جهت آگاه سازی، کاهش مخاطرات و کاهش بروز و شیوع گرایش به اعتیاد می‌باشد. در این رویکرد برای جمعیت و گروه‌های خاص، برنامه‌های آموزشی به اجرا گذاشته می‌شود تا از این طریق میزان شیوع بیماری اعتیاد کاهش داده شود، در این

رویکرد، شناسایی دقیق ویژگی‌های جمعیت مستعد به اعتیاد از اهمیت فراوانی برخوردار است. در صورت شناسایی افراد مستعد اعتیاد قبل از معتاد شدن، می‌توان برنامه‌های مؤثر و پیشگیرانه‌ای را اجرا نمود تا بتوان به طور مستقیم و اصولی از بروز و گرایش به اعتیاد جلوگیری کرد.

اعتیاد چیست و معتاد کیست؟

اعتیاد مسئله‌ای است که از ابعاد گوناگون، منجمله بهداشتی، خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی، حقوقی، اقتصادی و سیاسی قابل مطالعه و بررسی است. تمام ابعاد این مسئله مرتبط با یکدیگر و در جایگاه خود اهمیت ویژه‌ای دارند. مسئله معتاد و اعتیاد و پیامدها و عواقب وخیم آن که روز به روز وسعت آن در جهان امروزی گسترش می‌یابد، با توجه به جنبه‌های گوناگون در هر کشوری، خصوصاً در رابطه با کشورهای دیگر ممکن است کاملاً متفاوت باشد. برنامه ریزی برای مقابله با این مسئله مهم و وقت‌یاب می‌تواند به درستی انجام پذیرد که درباره شناخت مسئله بررسی‌های لازم صورت گیرد و سپس برنامه‌های هماهنگ، پیگیر و متداومی در این زمینه صورت پذیرد.

پیشگیری به مجموعه اقداماتی گفته می‌شود که جهت جلوگیری از گرایش و ابتلاء به مصرف مواد اعتیاد آور صورت پذیرد. برای پیشگیری مؤثر با پدیده اعتیاد با هر نوع بیماری که قدرت اپیدمی داشته باشد باید به سه عامل مهم توجه نمود. این سه عامل عبارتند از:

۱- جلوگیری از اشاعه و توزیع مواد

۲- پاک سازی و بهسازی محیط زندگی، آموزش عمومی به لحاظ ارتقا بهداشت روانی و فرهنگ سازی

۳- توسعه امکانات درمانی و درمان مؤثر، سریع و پیگیر معتادان