

اصول پیشگیری و پرهیز

در



دکتر عباس رحیمی زاده

(رضا)

پورشاد

۱۳۹۱

سرشناسه : رحیمی زاده، عباس، ۱۳۲۴ -

عنوان و نام پدیدآور : اصول پیشگیری و پرهیز در مثلث خطر / عباس رحیمی زاده

مشخصات نشر : تهران: پورشاد، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۷۸ ص.

شابک : ۳۰۰۰۰ ریال: 978-964-2875-47-4

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع : اعتیاد - - پیشگیری

موضوع : ایدز - - پیشگیری

رده بندی کنگره : HV ۵۸۰/۳۷ الف ۶۱۳۹۱

رده بندی دیویی : ۳۶۲/۲۹۳ :

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۲۶۱۴۲

پورشاد

اصول پیشگیری و پرهیز در مثلث خطر

دکتر عباس رحیمی زاده (رضا)

چاپ اول: ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۴-۴۷-۲۸۷۵-۹۶۴-۹۷۸

تلفن: ۸۸۷۶۹۵۳۲

فهرست مطالب

۵	 اشاره
۷	 پیش گفتار

فصل اول

۹	 تعاریف - بیماری اعتیاد
۱۱	 پیشگیری از عوارض سوء مصرف مواد
۱۲	 عامل انتقال سوء مصرف
۱۳	 عوامل مؤثر در میل به سوء مصرف
۱۹	 ماهیت شاخص پیشگیری
۲۰	 پیشگیری پس از اعتیاد
۲۲	 نتایج و فواید پیشگیری و پرهیز
۲۳	 آموزگاران پرهیز و خویشن داری
۲۵	 پرهیز و نقش سازنده آن در تمام مراحل زندگی
۲۹	 جاده باریک و مرگ، جاده سوء مصرف مواد
۳۰	 صدای پای اعتیاد
۳۴	 آفت‌های تهدید کننده پیشگیری و پرهیز
۳۸	 عوامل فردی و اجتماعی مؤثر در پیشگیری
۴۰	 انواع پیشگیری
۴۲	 پرهیز در بیماری اعتیاد

عوامل مؤثر در پرهیز از بیماری اعتیاد	۴۳
آن چه پرهیز را تهدید می کند	۴۴
اثرات پرهیز	۴۶
پرهیز موجب آسیب یا زیان نمی شود	۴۶
پرهیز از گناهان و قانون شکنی و قانون ستیزی	۴۸
نقش آگاهی بخشیدن و حمایت در موفقیت پیشگیری و پرهیز	۵۰
درمان گروهی TC-NA	۵۰

فصل دوم

بیماری ایدز	۵۳
اصول پیشگیری و پرهیز در بیماری ایدز و عوامل مؤثر در آن	۵۵
درمان بیماری ایدز	۵۷
پیشگیری و پرهیز در بیماری مبتلا	۵۹
عوامل پیشگیری و پرهیز بیماری ایدز	۶۰

فصل سوم

حوادث و رفتارهای خطر آفرین	۶۳
حوادث قلبی - مغزی و صدمات وارد به جمجمه	۶۵
حوادث رانندگی	۶۶
حوادث اتفاقی	۷۱
وسعت و دامنه سوء رفتار و آزارهای رفتاری و کلامی	۷۵

اشاره

اگر بینی که نابینا و چاه است

اگر خاموش بنشینی گناه است

سعدی

در جامه مقدس پزشکی و در قامت انسانی که جامعه خویش را منزّه از زشتی‌ها و میرا از پلشتی‌ها می‌خواهد، تحمل دیدن - به خصوص به چشم خویش دیدن - مصائبی که جامعه را در خود فرو می‌کشد و جوانان را که سرمایه‌های اصلی جامعه‌مان و فراتر جامعه جهانی هستند در منجلاب عفن اعتیاد، بیماری و خشونت غرقه می‌سازد دردناک و هولناک است و دریغ این‌جاست که همه این بلایا و مصایب که جوانان را تهدید می‌کند و همه بیماری‌هایی که این‌گونه هول‌انگیز می‌نماید، همه و همه قابل پیشگیری هستند و مصایبی اجتناب‌ناپذیر به شمار نمی‌آیند.

و رساله حاضر پاسخ به همین رنجی است که در اعماق وجود خود حس می‌کنم چه می‌دانم، نیک نیز می‌دانم، آسان و بسیار آسان می‌توان بر همه این رنج‌ها و عوارض و ضایعات بعد از آن که نهاد خانواده و بنیاد

جامعه را تهدید می‌کند، غالب آمد و این غلبه تنها از یک طریق ممکن است: «آگاهی».

به یاری این آگاهی است که می‌توان نه تنها از وقوع این حوادث تلخ جلوگیری کرد که این امکان حاصل می‌آید تا به بازسازی ویرانی‌های ناشی از این نابخردی‌ها دست یازید و آن‌گونه که ناصر خسرو می‌گوید:

درخت توگر بار دانش بگیرد به زیر آوری چرخ نیلوفری را
و این رساله کوششی است کوچک و تلاشی است اندک به منظور دادن آن آگاهی که شاید بازدارند جوانان را از خطا و رهنمودی باشد والدین را تا یاری بخش فرزندان خود در جهت دادن آگاهی به آنان به طریقی درست و بخردانه باشد.

دکتر عباس رحیمی زاده
(رضا)

پیش‌گفتار

در رساله با دفتر حاضر سه عامل تهدید کننده جامعه که بنیادهای حیات فردی و اجتماعی را به شدت متزلزل می‌گرداند و آسیب جدی بر فرد و خانواده که نخستین نهادهای جامعه‌اند وارد می‌کند و به تبع آن جامعه را در موقعیتی غیرپویا و ناپایدار قرار می‌دهند مورد بررسی قرار گرفته و شیوه‌های ساده مقابله با آن‌ها پیشنهاد شده است. این سه عامل تهدید کننده که مثلث خبیث خوانده شده است و بیش‌ترین سهم را در هلاک انسان‌ها دارد عبارتند از سوء مصرف مواد مخدر یا آنچه در زبان انگلیسی drug abuse خوانده می‌شود، بیماری ایدز (AIDS) و سوء رفتار (mal-behaviors) است که خوش‌بختانه یک یک آن‌ها راه‌های پیش‌گیری بسیار ساده‌ی دارد و به رغم آن‌که مشکلات عدیده‌ی را موجب شده‌اند، و به خصوص عامل سوم یعنی سوء رفتارها که عمومیت بیش‌تری دارد و زمینه‌ساز تصادفات و درگیری‌های خانمانی و تحمیل خسارات مالی و جانی می‌شود، شیوه‌های مقابله با آن‌ها بسیار ساده و کم‌هزینه است: یعنی آگاهی و پیش‌آگاهی بر این امر که این مثلث تا چه مایه خطرناک و تا چه پایه می‌تواند زمینه‌ساز سقوط فرد و خانواده شود و آسیب‌های جدی به جامعه وارد آورد، به همین روی رساله حاضر

تدوین شده تا به عنوان هشدار در اختیار عموم بالاخص جوانان قرار گیرد که دریابند چه خطرانی آنان را تهدید می‌کند. و چه گونه می‌توانند از مشکلاتی فاصله بگیرند که آثار درازمدت چون افسردگی‌های عمیق، فشارهای عصبی و عوارض روحی شدیدی در پی دارد، چه بسا همین افسردگی‌هاست که آنان را به طرف سوءاستفاده از دارو و الکل سوق می‌دهد تا از افسردگی‌های یافتنی به سرخوشی کاذب دست یابند.

طبیعی است فرد افسرده و بیمار برای رسیدن به این سرخوشی‌ها و نشاط کاذب به هر خطا و بزه‌ی دست می‌آزد و دیگر افراد جامعه را به خطر می‌افکند و بسیاری از جرم‌های جنایت‌ها ریشه در اعتیاد و سوء مصرف دارد که گاه از افسردگی ناشی از سوء رفتار (mal-behavior) ریشه می‌گیرد به عبارت روشن‌تر می‌توان گفت که رابطه‌ی تنگاتنگ بین این سه تهدید فردی و اجتماعی وجود دارد یعنی افسردگی ناشی از عدم پویایی به مصرف مواد مخدر منتهی انجامد و مصرف مواد مخدر و استفاده از سرنگ آلوده موجب بیماری‌های مزمن می‌شود و وابستگی و اعتیاد به مواد مخدر زمینه‌ساز بسیاری از مفاسد فردی و خانوادگی و اجتماعی می‌شود.