



چگونه کودکانمان را در برابر مصرف مواد الکلی قبل از
ورود به مدرسه واکسینه کنیم؟

تألیف: دکتر نوذر نخعی، استاذ پزشکی اجتماعی

WWW.KOTAB.IR

سرشناسه:	نخعی، نوذر، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور:	چگونه کودکانمان را در برابر مصرف مواد و الکل قبل از ورود به مدرسه واکسینه کنیم؟ / تألیف نوذر نخعی
مشخصات نشر:	کرمان: مهرتا، ۱۳۶۸.
مشخصات ظاهری:	۶۶ ص: مصور (رنگی).
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۵۲۲۹-۸-۱
وضعیت فهرست‌بندی:	فیب: ۱۲۰۰۰۰ ریال
موضوع:	مدرسه - سوء مصرف مواد
موضوع:	Children -- Substance use
موضوع:	مدرسه - سوء مصرف مواد - پیشگیری
موضوع:	Children-- Substance use -- Prevention
موضوع:	اعمال - پیشگیری
موضوع:	Drug addiction -- Prevention
موضوع:	مشروبات - پیشگیری
موضوع:	Drinking of alcoholic beverages -- Prevention
موضوع:	والدین و کودکان - جنبه‌های روان‌شناختی
موضوع:	Parents and Children -- Psychological aspects
رده بندی کنگره:	HV۵۸۲۴
رده بندی دیویی:	۳۶۲/۲۹۰۸۳۵
شماره کتابشناسی ملی:	۵۹۷۳۲۵۹

چگونه کودکانمان را در برابر مصرف مواد و الکل قبل از ورود به مدرسه واکسینه کنیم؟

- تألیف: دکتر نوذر نخعی
- کاریکاتور است: محمد صالح رزم‌حسینی
- گرافیک و طراحی: امین استوارزاده
- ویراستار: فاطمه توپسرکانی راوری
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸
- تیراژ: ۳۰۰۰ جلد
- ناشر: انتشارات مهرتا

- مدیر هنری و اجرایی: محمد مهدی کاربخش راوری
- چاپ و صحافی: کارمانیا
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۲۲۹-۸-۱
- قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال



نشانی: تهران، بلوار شاورز، نبش کوچه
شماره ۹، مجتمع تجاری باری فولاد
کرمان (افق)، طبقه دوم، واحد ۲۲
تلفن: ۰۳۱-۲۱۲۵۷۹۱-۲

فهرست

- پیشگام ۵
- حیاتی ترین سن برای اقدامات پیشگیرانه کدام است؟ ۹
- عوامل خطر و محافظان کننده در برهه زمانی صفر تا هشت سالگی ۱۲
- جو حاکم بر خانواده ۱۵
- نقش وراثت ۱۹
- در کدام سنین و مقاطع، خطر صرف مواد بیشتر است؟ ۲۱
- دختران بیشتر در معرض آسیب مصرف مواد هستند یا پسران؟ ۲۳
- تجارب منفی دوران کودکی و استرس های اوان کودکی ۲۵
- وقت گذاشتن برای کودکان ۲۸
- محرومیت زودهنگام از مادر ۳۰
- سبک دل بستگی در دوران شیرخوارگی ۳۲
- سبک تربیتی خانواده ۳۴
- فرزندپروری مثبت ۳۸
- عزت نفس ۴۲

فهرست

- خودکشی ۴۵
- تقویت کارکردهای اجرایی ۴۹
- تقویت مهارت درزی و مهارت نه گفتن ۵۴
- تأثیر هم‌سن و سالان ۵۶
- از تأثیر فیلم‌ها غافل نشویم ۵۸
- مراقب باشیم کودکان شرط‌سودا ۶۱
- باورهای دینی را در کودکی نهادینه کنیم ۶۴

«بسیار آسان تر است که یک کودک قوی بسازیم، تا این که یک مرد شکسته را تعمیر کنیم.»
(فردریک دگلز)

«پیشگفتار»

خانواده پاینده ادلی پیشگیری از مصرف مواد است و برای پیشگیری از مصرف مواد نیز بر خانواده - آن هم دوران کودکی - متمرکز شد. مصرف مواد به شکل یک رفتار آموخته شده از اجتماع^۲ است و یادگیری اجتماعی هر فرد را دوران طفولیت او و از بطن خانواده آغاز می شود. رفتارهای خوب و بد، کار، ما به تدریج و از دوران کودکی از طریق مشاهده و ارتباط با والدین و اطرافیان شکل می گیرد. بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی^۳ و نظریه اجتماعی شدن اصلی^۴، خانواده اولین و مهم ترین رکن یادگیری رفتارها، در کودکان است.

1- Jadidi N, Nafchi N. Etiology of drug abuse: a narrative analysis. Journal of addiction. 2014.

2- Socially learned behavior

3- Social learning theory

4- Primary socialization theory

به طور کلی رفتارهای فرزندان ما متأثر از دو عامل اصلی اند، که هر دو ما پدر و مادرها به بچه‌ها می‌دهیم: طبیعت (وراثت) و تربیت^۱. توصیه‌های این کتاب در واقع به مثابه واکسن‌های رفتاری هستند^۲، به این معنی که در صورت رعایت یک سری اصول در دوران طلایی طفولیت، می‌توانیم تا حد زیادی آنان را نسبت به مصرف مواد و الکل در سال‌های آتی واکسینه کنیم^۳. این که خیالمان راحت باشد که صحبت کردن تنها، در مورد مضرات مواد به نوجوان، وی را در برابر مصرف مواد واکسینه می‌کند، از نظر علمی مورد تأیید نیست^۴. در این کتاب سعی شده است بر اساس آخرین شواهد علمی مستدل، راه کارهای پیشگیری از مصرف مواد و الکل به زبانی ساده

1- Nature & nurture

2- Embry DD. Behavioral, genetic, and evidence-based kernels: nonpharmaceutical approaches for the prevention of mental, emotional, and behavioral disorders. *Psychiatric Clinics*. 2011 Mar 1;34(1):134-.

3- Velleman RD, Templeton AC, Copello AG. The role of the family in preventing and intervening with substance use and misuse: a comprehensive review of family interventions, with a focus on young people. *Drug and alcohol review*. 2003; 24(2):93109.

4- Stockings E, Copello WD, Lynskey M, Morley KI, Reavley N, Strang J, Patton G, Degenhardt L. Prevention, early intervention, harm reduction, and treatment of substance use in young people. *The Lancet Psychiatry*. 2016 Mar 1;3(3):28096-.

برای خانواده‌ها، ارائه شود. با توجه به تأکید تحقیقات جدید بر اهمیت و اثربخشی مداخلات پیشگیرانه در اوان کودکی^۱، رویکرد این کتاب با تکیه بر این دوران (قبل از ۸ سالگی) است.

از حمایت همسر و فرزندانم که با صبوری و مهربانی موجب دلگرمی‌ام در نوشتن این کتاب بوده‌اند، تشکر می‌کنم. کاریکاتورهای این کتاب توسط کاریکاتریست پرافتخار کشورمان جناب آقای محمد صالح رزم‌حسینی تدوین شده‌اند. هم‌چنین از دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری تهران، به‌ویژه سرکار خانم موسی‌پور، مدیر کل محترم این دفتر به‌واسطه حمایت از چاپ کتاب سپاسگزارم.

نوذر نخعی

استاد و پژوهشگر پزشکی اجتماعی

مرکز تحقیقات علوم اعصاب کرمان

1- National Institute on Drug Abuse, National Institutes of Health. Principles of substance abuse prevention for early childhood, a research-based guide. 2016.