



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی فسا

راهنمای کاربردی برای پیشگیری از اعتیاد جوانان

نویسندگان:

دکتر افسانه قاسمی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فسا، گروه بهداشت عمومی

دکتر عباس هدایتی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، متخصص روانپزشکی، فلوشیپ

روان تنی، دانشکده پزشکی گروه اعصاب و روان

دکتر علی خانی جیحونی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فسا، گروه بهداشت عمومی

مینا بردبار

مدرس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فسا



عنوان و نام پدیدآور : راهنمای کاربردی برای پیشگیری از اعتیاد جوانان/ نویسندگان افسانه قاسمی [و... دیگران]؛ [به سفارش] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فسا

مشخصات نشر : تهران: نوآوران دانش، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۰۹ ص

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۰-۸۹-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : نویسندگان افسانه قاسمی، آروین هدایتی، علی خانی جیحونی، مینا بردبار.

موضوع : جوانان -- ایران -- سوء مصرف دارو -- پیشگیری

موضوع : معتادان به مواد مخدر -- ایران

شناسه افزوده : افسانه، ۱۳۴۸-

شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فسا

رده بندی کنگره : I ۷۸۸ . ۴

رده بندی دیویی : ۶۲۲/۳۰۰۳

شماره کتابشناسی ملی : ۷۱-۴۴۴۴

انتشارات نوآوران دانش

نام کتاب: راهنمای کاربردی برای پیشگیری از اعتیاد جوانان
نویسندگان: افسانه قاسمی، آروین هدایتی، علی خانی جیحونی، مینا بردبار
ناشر: نوآوران دانش
طراح جلد: الویرا صیامی
نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۳۰۰,۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۰-۸۹-۸

انتشارات نوآوران دانش

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.

میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، تقاطع خیابان جمالزاده جنوبی، پلاک ۸۴، واحد ۴

تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۶۸۹۱۷ - ۶۶۵۶۸۹۰۳ - ۰۹۳۷۹۶۶۴۶۰۸

سفارش اینترنتی: www.novinelc.com

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
مقدمه	۹
پیشگیری از اعتیاد	۹
کاربردها	۱۱
آشنایی با نیازهای یادگیری	۱۲
فصل اول: اعتیاد چه تأثیری بر سلامت انسان دارد؟	۱۵
درس ۱: آیا اعتیاد یک بیماری است؟	۱۵
درس ۲: چگونه یک فرد معتاد میشود؟	۲۲
درس ۳: آثار مصرف مواد مخدر بر انسان	۲۷
فصل دوم: اثرات سیگار بر سلامت انسان و جامعه چیست؟	۴۱
درس ۴: دود سیگار چیست؟	۴۱
درس ۵: اثرات زیان بار مصرف سیگار چیست؟	۴۶
فصل سوم: در مورد مصرف سیگار در دوران جوانی و جوانی چه نکاتی وجود دارد؟ ...	۵۳
درس ۶: چرا جوانان و نوجوانان بیشتر به مصرف سیگار گرایش دارند؟	۵۳
فصل چهارم: راههای پیشگیری از اعتیاد(مصرف سیگار و مواد مخدر) در جامعه کدامند؟	۶۱
درس ۷: نقش افراد در پیشگیری از اعتیاد و مصرف سیگار در جامعه چیست؟	۶۱
درس ۸: چگونه میتوان با برقراری ارتباط مؤثر با دیگران از گرفتار شدن به اعتیاد پیشگیری کرد؟	۶۷
درس ۹: چگونه میتوان با بالا بردن اعتماد به نفس از بروز تمایلات به سوء مصرف مواد پیشگیری کرد؟	۷۱
درس ۱۰: چگونه میتوان به سیگار و مواد مخدر «نه» گفت؟	۷۵
درس ۱۱: چگونه میتوان با مهارت حل مسئله با مشکلات زندگی مقابله کرد؟	۸۱

فصل پنجم: چگونه میتوان اعتیاد (مصرف سیگار و مواد مخدر) را ترک کرد؟..... ۸۷

درس ۱۲: برای ترک سیگار چه مراحل باید طی کرد؟ ----- ۸۷

درس ۱۳: روشهای اصلی ترک مواد مخدر کدامند؟ ----- ۹۱

منابع ۱۰۶

www.ketab.ir

پیشگفتار

کتاب حاضر گردآوری مطالب کلیدی از نکاتی هست برای توجه جوانان و دانشجویان برای کمک به پیشگیری از اعتیاد به دخانیات و مواد مخدر، امیدوارم با مطالعه آن توسط دانشجویان گامی در ارتقا سلامت جامعه داشته باشیم.

www.ketab.ir