

سیگار، اعتیاد و مهارت های زندگی

پیشگیری از آن در نوجوانی

نویسندگان

دکتر سرور پرویزی
استادار و استگده پرستاری و ملایانی علوم پزشکی ایران
و مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی

فروغ ناصری
پرستار بهداشتان امام خمینی فید و مکنار
دانشگاه علوم پزشکی مازندران

سرشناسه،
عنوان و نام پدیدآور، پرویزی، سرور، ۱۳۴۶-
سیگار، اعتیاد و مهارت های زندگی پیشگیری از آن در نوجوانی /
نویسندگان سرور پرویزی، فروغ ناصری.
تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۸۸.
۱۴۸ ص.، نمودار.
۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۷-۱۸-۰
وضعیت فهرست نویسی، فیبا
یادداشت، ص.ع. به انگلیسی، Smoking, Addiction and preventive Life skills
during Adolescence
یادداشت، نمایه
یادداشت، واژه نامه
یادداشت، کتابنامه، ص. ۱۰۹-۱۳۰.
موضوع، اعتیاد.
موضوع، سیگار - اعتیاد.
موضوع، نوجوانی - اعتیاد - پیشگیری.
شناسه افزوده، ناصری، فروغ، ۱۳۴۳-
شناسه افزوده، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران
رده بندی کنگره، ۱۳۸۸ س ۹ پ ۴ / HV ۵۸۰
رده بندی دیویی، ۳۶۲/۲۹۳
شماره کتابشناسی ملی، ۱۷۸۷۷۹۴
رده بندی، NLM
موضوع پزشکی، دخانیات - اثرات سوء
موضوع پزشکی، دخانیات - پیشگیری و کنترل
موضوع پزشکی، نوجوانان
رده بندی، ۱۳۸۸ س ۳۹۷ پ / QV ۱۳۷



نام کتاب، سیگار، اعتیاد و مهارت های زندگی پیشگیری از آن در نوجوانی
نویسندگان، دکتر سرور پرویزی - فروغ ناصری
ویراستار، دکتر سرور پرویزی
ناشر، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران ۱۵۷-۸۸
تاریخ و محل انتشار، ۱۳۸۸ - تهران
نوبت چاپ، اول
تیراژ، ۵۰۰ نسخه
کارشناس کتاب، فتانه عسگری
طراح جلد، فتانه عسگری
صفحه آرا، منصوره اقبال
لینوگرافی، چاپ و صحافی، نهضت بویا
شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۷-۱۸-۰
ISBN 978-964-2787-18-0
قیمت، ۲۷۵۰۰ ریال
* کلبه حقوق قانونی این اثر متعلق به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی - درمانی ایران می باشد.

پیشگفتار

مصرف سیگار، الکل و مخدرها رو به فزونی بوده و در نوجوانان هولناک، و بزرگترین مشکل بهداشتی چند دهه گذشته بوده است. گستردگی جهانی مصرف الکل، مخدرها و سیگار و داروهای روان گردان توسط نوجوانان هشدار دهنده است. سیگار دروازه مصرف مخدرها و پس اعتیاد به آنهاست. در نوجوانان سیگاری و الکلی، احتمال اعتیاد به مخدرها بسیار زیاد و نیز مصرف سیگار مهمترین علت قابل پیشگیری مرگ‌ها در تمام سنین است. نوجوانانی که تا پایان این دوره سیگار، الکل و مخدرها را تجربه نکرده‌اند به ندرت پس از دوره ی نوجوانی آلوده می شوند. نوجوانی به ویژه اواخر آن در فاصله سنی شانزده تا هجده سالگی سن خطرناکی برای شروع اعتیاد است. کشور ایران به دلیل جمعیت جوان و اینکه از نظر جغرافیایی در مسیر عبور مواد مخدر قرار دارد، بسیار آسیب پذیر است.

این کتاب می تواند گامی کوچک باشد، در شناخت بهتر پدیده ی اعتیاد در نوجوانی و خواندن آن برای خود نوجوانان و همچنین پدران و مادران دارای فرزند نوجوان، معلمان و مدیران مدرسه‌ها، دست‌اندرکاران امور بهداشتی و تربیتی به ویژه مربیان تربیتی و بهداشت مدرسه‌ها، و طراحان فرهنگی مفید است. تمام کسانی که با نوجوانان و نوجوانی درگیرند مسوولند، تا بتوانند با آگاه سازی، از درگیری نوجوانان در دام سیگار و اعتیاد پیشگیری کنند.

کتابی که در دست دارید، در چهار بخش گردآوری شده است. فصل اول با بررسی پدیده‌ی اعتیاد با تاکید بر تغییرات و ویژگی‌های نوجوانی آغاز می‌شود. شناخت سیگار و پیامدهای مصرف آن موضوع فصل دوم است. آموزش مهارت‌های زندگی پیشگیری از سیگار به نوجوانان، در فصل سوم بررسی خواهد شد و در فصل آخر بر تحقیقات مربوط به سیگار مرور خواهیم کرد.

توفیق کلیه نوجوانان عزیزی که سلامت آنان و خطر سیگار و اعتیاد، دغدغه‌ی اصلی برای پرداختن به این کتاب بود را از ایزد توانا خواستاریم. همچنین از زحمات دوست عزیزم سرکار خانم نغمه رزاقی و حوصله‌ی جناب آقای سید حسین طباطبایی در اصلاح

و ویرایش کتاب قدردانی می کنیم: هم چنین بر خود لازم می دانیم زحمات تمام کسانی را که در تهیه ی این کتاب به ما یاری کرده اند، به ویژه سرکار خانم فتانه عسگری (کارشناس کتاب) و سرکار خانم منصوره اقبال (صفحه آرا) را سپاس کنیم. تذکرات خوانندگان را به دیده ی منت می پذیریم و در اصلاح آثار بعدی خواهیم کوشید.

دکتر سرور پرویزی - فروغ ناصری

۳.....	اعتیاد در نوجوانی
۳.....	مقدمه
۳.....	گستره‌ی اعتیاد در نوجوانی
۵.....	عوامل مساعد کننده‌ی اعتیاد به سیگار، الکل و مخدرها در نوجوانی
۵.....	خانواده
۶.....	شرایط روحی روانی
۸.....	خطای خوش بینی و فقدان مهارت‌های پس زدن سیگار
۱۰.....	متغیرهای اجتماعی موثر بر روی آوردن به سیگار، الکل و مخدرها
۱۲.....	گروه همسالان و مصرف سیگار، الکل و مخدرها
۱۳.....	ویژگی‌های عاطفی دوره نوجوانی و جوانی
۱۴.....	ویژگی‌های اجتماعی دوران نوجوانی
۱۹.....	سیگار
۱۹.....	مقدمه
۱۹.....	سیگار
۲۰.....	تاریخچه سیگار
۲۱.....	نیکوتین
۲۱.....	راه جذب نیکوتین
۲۲.....	مشخصات فیزیکی - شیمیایی نیکوتین
۲۲.....	مشخصات فیزیکی - شیمیایی دود سیگار
۲۳.....	فارماکولوژی نیکوتین
۲۷.....	سم شناسی نیکوتین
۲۷.....	موارد استفاده نیکوتین
۲۷.....	فارماکوکینتیک و تجزیه نیکوتین
۲۹.....	آیا سیگار اعتیادآور است؟
۳۱.....	همه گیری شناسی سیگار
۳۶.....	گستره‌ی مصرف سیگار در نوجوانی
۳۶.....	نوجوانان و سیگار
۳۹.....	سبب شناسی گرایش نوجوانان به سیگار
۴۳.....	جایگاه مدرسه
۵۱.....	مهارت‌های زندگی موثرترین راه پیشگیری
۵۱.....	مقدمه

۵۱.....	پیشگیری از مصرف سیگار، الکل و مخدرها در دوره ی نوجوانی
۵۲.....	موثرترین راه پیشگیری از استعمال سیگار: مهارت‌های زندگی
۵۴.....	مفهوم مهارت‌های زندگی
۵۵.....	اهمیت آموزش و فراگیری مهارت‌های زندگی
۵۷.....	نتایج و پیامدهای مهارت‌های زندگی
۵۸.....	مهمترین مهارت‌های زندگی مربوط به سیگار
۵۹.....	مهارت تصمیمگیری
۵۹.....	مهارت حل مساله
۵۹.....	مهارت سازگاری
۶۰.....	مهارت ارتباطی
۶۰.....	مهارت ابراز وجود
۶۱.....	مهارت مقاومت
۶۱.....	رویکرد برنامه آموزش مهارت‌های زندگی
۶۳.....	زیر ساخت نظری آموزش مهارت‌های زندگی
۶۴.....	نظریه یادگیری اجتماعی بندورا
۶۶.....	تأثیر برنامه آموزش مهارت زندگی بر افراد و جامعه
۶۹.....	مخاطبان برنامه آموزش مهارت‌های زندگی
۷۰.....	آیا برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به شکل درس در می‌آید؟
۷۱.....	تفاوت درس مهارت‌های زندگی با سایر دروس
۷۲.....	نحوه آموزش درس مهارت زندگی
۷۳.....	روش یادگیری فعال، چگونه اجرا میشود؟
۷۴.....	بارش فکری
۷۵.....	ایفای نقش - تعویض نقش
۷۶.....	فعالیت در گروههای کوچک و بزرگ
۷۸.....	سوال کردن
۷۹.....	جملات ناتمام
۷۹.....	بحث و گفتگو
۷۹.....	مزایای روش یادگیری فعال
۸۱.....	محدودیت‌های روش یادگیری فعال
۸۲.....	چگونه به محدودیت‌های آن غلبه کنیم؟
۸۳.....	مدل طراحی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی

۹۱.....	مروری بر مطالعات
۹۱.....	مقدمه
۹۱.....	مروری بر مطالعات
۱۰۹.....	منابع
۱۳۱.....	واژه نامه
۱۴۰.....	نمایه