

چگونه از آلوده شدن فرزندانمان به اعتیاد پیشگیری کنیم؟

تألیف: سازمان خدمات سلامت روانی و سوء مصرف مواد آمریکا

ترجمه: دکتر رضا رستمی

خدیجه شاه محمدی



نشر تبلور

چگونه از آلوده شدن فرزندانمان به اعتیاد پیشگیری کنیم؟/ تالیف سازمان خدمات سلامت روانی و سوء مصرف مواد آمریکا؛ ترجمه رضا رستمی، خدیجه شاه محمدی. — تهران: تبلور، ۱۳۸۴.
۱۰۶ ص. مصور.

ISBN ۹۶۴-۵۵۸۰-۵۸-۷

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: keeping youth drug free: a guide for parents grandparents, elders, mentors and other caregivers.

۱. جوانان — ایالات متحده — مواد مخدر — پیشگیری، ۲. داروها — سوء استفاده، ۳. اعتیاد — پیشگیری، الف. رستمی، رضا، ۱۳۴۹- مترجم، ب. شاه محمدی، خدیجه، مترجم، ج. ایالات متحده، اداره خدمات سلامت روانی و سوء مصرف مواد United states substance Abuse and mental Health services Administration

۹۸ HV ۵۸۲۴/ج

۱۳۸۴

۳۶۲/۳۹۰۹۷۳

۸۲-۳۴۴۸۲

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب	چگونه از آلوده شدن فرزندانمان به اعتیاد پیشگیری کنیم
مؤلف	سازمان خدمات سلامت روانی و سوء مصرف مواد آمریکا
مترجم	دکتر رضا رستمی - خدیجه شاه محمدی
ناشر	نشر تبلور
ویراستار	مسعود نصرت آبادی
صفحه آرای	حسین رضا رستمی - آزاد ثابتی
نوبت چاپ	اول - تابستان ۱۳۸۵
چاپ	کامیاب
صحافی	سبحان
تیراژ	۵۰۰۰ جلد
شابک	۹۶۴-۵۵۸۰-۵۸-۷
بها	۹۰۰۰ ریال

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به کلینیک ترک اعتیاد آتیه می باشد
نشانی: بلوار کشاورز - روبروی پارک لاله - مجتمع پزشکی لاله - طبقه اول غربی

تلفن: ۸۸۹۸۳۶۲۸-۳۰

مقدمه ناشر

امروزه مصرف و سوء مصرف مواد به عنوان یکی از مشکلات اصلی جوامع مطرح است. روز به روز شاهد گسترش شمار افراد وابسته به مواد از یک سو و پایین آمدن سن افراد وابسته از سوی دیگر هستیم.

اعتیاد علاوه بر تاثیرات بسیار زیادی که بر فرد می‌گذارد، تبعات منفی و هزینه‌های بسیاری را متحمل اطرافیان و جامعه می‌کند. علاوه بر این درمان اعتیاد به دلیل پیچیدگی این مشکل، اغلب با شکست روبه‌رو می‌شود.

بنابراین پیشگیری از اعتیاد بویژه از سنین کودکی می‌تواند سد محکمی در برابر بسیاری از مشکلات ناشی از مصرف مواد باشد. در کشور های مختلف تلاش های بسیارزادی در راستای پیشگیری صورت گرفته است. گام اول پیشگیری، افزایش آگاهی افراد و برطرف کردن عوامل خطر ساز اعتیاد است.

کتاب حاضر با تاکید بر والدین، به عنوان اثرگذارترین افراد در نگرش کودکان و نوجوانان، راهکارهای عملی پیشگیری از اعتیاد فرزندان را در اختیار آنها قرار می‌دهد. امید است مطالعه کتاب حاضر به والدین در جهت داشتن فرزندانی سالم و عاری از مواد کمک کننده باشد.

تمامی آمار و ارقام موجود در کتاب مربوط به فرهنگ کشور آمریکا بوده و می‌تواند بعنوان الگویی مورد استفاده قرار گیرد.

۱۵ نکاتی برای آگاهی والدین



۲۷ با فرزندان ارتباطی خوب و سازنده برقرار کنید



۴۴ سهم شدن در زندگی فرزندان



۵۶ معیارها و قوانین خانواده



۷ والدین به عنوان الگوی مثبت فرزندان



۸۲ انتخاب عاقلانه‌ی دوست



۹۴ نظارت بر فعالیت‌های فرزندان خلاصه



مقدمه

اگر می‌توانستید کاری برای فرزندان انجام دهید تا در مدرسه موفق‌تر شود، زندگی سالم‌تری داشته باشد و استعدادهای بالقوه‌اش شکوفا شود، آیا چنین کاری انجام می‌دادید؟ در صورت مثبت بودن پاسخ این سؤال، درمورد اثرات سیگار، مواد و داروهای غیرمجاز با فرزندان صحبت کنید. از او بپرسید در این زمینه چه اطلاعاتی دارد. به او بیاموزید که استفاده از این مواد

عدم پیشرفت تحصیلی را به دنبال دارد، و با تأثیر بر حافظه و مهارت‌های یادگیری باعث افت تحصیلی می‌شود. اثرات زیانبار مواد را بر سلامت جسمانی برایش توضیح دهید. برایش تفهیم کنید که چگونه این مواد می‌توانند موجب مشکلات ارتباطی از جمله تیرگی روابط بین دوستان و خانواده‌ها گردد. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که والدین در تصمیم‌گیری‌های فرزندان‌شان تأثیر مهمی دارند. تا قبل از این که کودکان وارد مراکز پیش‌دبستانی شوند، اغلب آنها در زندگی واقعی یا از رسانه‌های گروهی (یا هردو) شاهد صحنه‌های سیگار کشیدن و مصرف مواد توسط بزرگسالان هستند. امروزه کودکان از همان سنین دبستان به‌راحتی در معرض داروها و مواد غیرقانونی قرار می‌گیرند، بنابراین بهتر است هرچه زودتر فرزندان‌تان را از خطر آلوده شدن به مواد آگاه کنید.

کتاب حاضر به شما کمک خواهد کرد که این وظیفه را به‌درستی انجام دهید. این کتاب برای استفاده‌ی والدین و مربیان کودکان سنین ۷ تا ۱۳ سال تهیه شده است، و بر شش موضوع کلیدی تأکید دارد:

- ۱ - ایجاد و حفظ یک رابطه‌ی خوب با فرزندان
- ۲ - سهیم شدن در زندگی فرزندان
- ۳ - نقش والدین به‌عنوان الگوی مناسب فرزندان
- ۴ - قوانین و معیارهای خانواده و تأکید بر اجرای آنها
- ۵ - آموزش انتخاب عاقلانه‌ی دوستان
- ۶ - نظارت بر فعالیت‌های فرزندان