

راهنمای آموزشی کارکنان سالن های آرایشی بانوان

در زمینه تسکیری از سوء مصرف مواد

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

نویسندگان:

دکتر مجید توکلی، دکتر ترمه ترجمان، مریم مهران،
شراره اسکندریه، دکتر علی نیکفرجام و دکتر فیروزه جعفری

زیر نظر:

دکتر عباسعلی ناصحی

به سفارش:

دفتر امور زنان و خانواده ریاست جمهوری

با همکاری:

دفتر امور زنان وزارت بهداشت
دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای آموزشی کارکنان سالن‌های آرایشی بانوان در زمینه پیشگیری از سوء مصرف مواد/ به سفارش امور زنان و خانواده ریاست جمهوری؛
یا همکاری دفتر امور زنان وزارت بهداشت و دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

مشخصات نشر : تهران: سپیدبرگ، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۸۴ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۳-۱۶-۰.

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا.

یادداشت : گردآورندگان مجید توکلی، ترمه ترجمان، مریم مهرابی، شراره اسکندریه،

علی نیک‌فرجام، فیروزه جعفری.

موضوع : سوء مصرف مواد -- پیشگیری -- دست‌نامه‌ها.

موضوع : آرایشگاه‌های زنانه -- ایران.

شناخته افزوده : ناصحی، عباسعلی، ۱۳۴۵- ناظر.

شناخته افزوده : ایران. ریاست جمهوری. مرکز امور زنان و خانواده.

شناخته افزوده : ایران. وزارت بهداشت: درمان و آموزش پزشکی. دفتر امور زنان.

شناخته افزوده : ایران. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

رده‌بندی کنگره : HV۴۹۹۸/۲۵ ۱۳۹۲

رده‌بندی دیویی : ۶۳/۲۹۷

شماره کتاب‌شناسی ملی : ۱۳۵۶۹۱

عنوان □ راهنمای آموزشی کارکنان سالن‌های آرایشی بانوان در زمینه

پیش‌گیری از سوء مصرف مواد

نویسندگان □ دکتر مجید توکلی، دکتر ترمه ترجمان، مریم مهرابی،

شراره اسکندریه، دکتر علی نیک‌فرجام و دکتر فیروزه جعفری

زیر نظر □ دکتر عباسعلی ناصحی

ناشر □ انتشارات سپیدبرگ (۸-۶۶۹۵۴۴۵۷)

تیراژ □ ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ □ اول - زمستان ۱۳۹۲

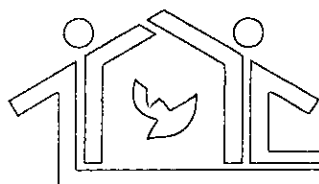
قیمت □ ۸۵۰۰ تومان

چاپ □ ۱۲۸

صحافی □ غزل

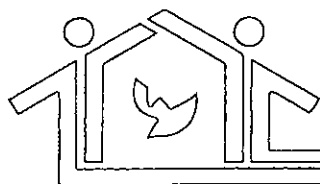
شابک □ ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۳-۱۶-۰

فهرست مطالب



۷	پیش‌گفتار
۹	مقدمه
۱۱	فصل ۱: کلیات
۱۲	اصطلاح «اعتیاد» یا «وابستگی به مواد» کدام صحیح‌تر است؟
۱۲	حالت‌های مختلف مصرف مواد چیست؟
۱۴	چرا افراد مواد مصرف می‌کنند؟
	اگر سوءمصرف یا وابستگی به مواد احساس خوب یا بهتری در فرد به وجود
۱۴	می‌آورد، پس مشکل چیست؟
۱۵	چرا برخی افراد سوءمصرف و وابستگی به مواد دارند، برخی دیگر نه؟
۱۵	آیا ادامه سوءمصرف یا وابستگی به مواد یک رفتار عمدی است یا اختیاری؟
۱۶	چه باورهای غلطی بین مردم درباره مواد وجود دارد؟
۲۰	فصل ۲: آشنایی با مواد
۲۲	مواد دخانی
۲۴	درباره الکل چه می‌دانید؟
۲۹	مواد مخدر
۲۹	تریاک چیست؟
۳۳	هروین چیست؟

- کراک افغانی چیست؟ ۳۶
- مواد محرک ۴۱
- شیشه چیست؟ ۴۱
- اکستازی چیست؟ ۴۵
- مواد توهم‌زا ۴۸
- حشیش چیست؟ ۴۹
- ال.اس.دی چیست؟ ۵۲
- داروهای روان‌گردان ۵۴
- چه نشانه‌ها و علائمی را رابه سوءمصرف مواد مشکوک می‌کنند؟ ۵۶
- فصل ۳: اصول پیشگیری از سوءمصرف مواد ۵۸**
- بهترین راهکار برای مقابله با سوءمصرف مواد چیست؟ ۵۹
- اهداف پیشگیری کدامند؟ ۶۰
- برای مصونیت فرد از مصرف سیگار، الکل و سایر مواد چه مهارت‌هایی لازم است؟ ۶۱
- مهارت خودآگاهی چیست؟ ۶۱
- مهارت حل مسأله چیست؟ ۶۵
- مهارت جرأت‌مندی و امتناع‌ورزی چیست؟ ۷۱
- مهارت مقابله با استرس و کنترل هیجان‌های منفی چیست؟ ۷۵
- نقش عوامل معنوی در پیشگیری از سوءمصرف مواد چیست؟ ۷۹
- مهم‌ترین راهبردهای پیشگیرانه در سالن‌های آرایشی چیست؟ ۸۰
- منابع ۸۲**



پیش‌گفتار

معضل اعتیاد و سوء مصرف مواد غیرقانونی در کشور ما، گستردگی فراوانی دارد و رویکردها و راه‌کارهای علمی و سیاسی چند دهه اخیر، چندان در پیشگیری از این مشکل موفق نبوده‌اند.

امید به مهار معضل رو به گسترش اعتیاد، بدون دخالت فعالانه مردم و توانمندسازی آن‌ها برای اطلاع‌رسانی و آموزش هم‌تایان خود ممکن پذیر نمی‌باشد. از طرف دیگر امروزه چهره اعتیاد کاملاً دگرگون شده و با اولویت درگیر نمودن نوجوانان، جوانان و به‌خصوص اقشار زنان در کشور پا به عرصه جهانی گذارده و سعی دارد تا با تبلیغات فریبنده و با روش‌هایی موجه، موجبات گسترش سوء مصرف مواد را در این گروه‌ها فراهم کند.

با توجه به آمارهای مختلف ایران و جوامع دیگر، دیده می‌شود که بیشتر معتادان، شاغل هستند و به سر کار می‌روند و در محیط‌های جمعی کار می‌کنند. پیامدهای سوء مصرف مواد در محیط کار، از طرفی باعث کاهش بهره‌وری و توان شغلی، غیبت از کار و در نهایت از دست دادن شغل شده و از طرف دیگر بروز سوانح و حوادث در محیط کار و حتی سرقت وسایل محیط کار (جهت تهیه هزینه گزاف مواد) و شیوع مصرف مواد در کارکنان دیگر را در پی دارد. لذا با پیشگیری از سوء مصرف مواد در میان کارکنان، می‌توان از این خسارات جلوگیری کرد.

پیشگیری از اعتیاد و سوء مصرف مواد، روش‌ها و استراتژی‌های متعددی در دو جنبه عرضه و تقاضا دارد. در حیطه پیشگیری از تقاضای مواد، راه‌های مختلفی از قبیل آگاهی بخشی عمومی از طریق رسانه‌های ارتباط جمعی، پیشگیری از اعتیاد و آموزش مهارت‌های



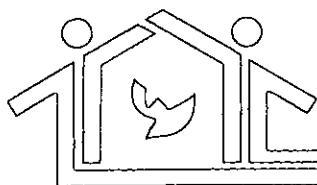
مقابله‌ای در مدارس و همچنین پیشگیری از اعتیاد در محیط‌های کاری وجود دارد.

کتابچه‌ای که در دست شماست براساس جمع‌آوری نظرات افراد صاحب‌نظر در حیطه محیط‌های آرایشی بانوان از مشکلات موجود آن‌ها تهیه شده است و راه کارهای عملی برای آگاه‌سازی افراد فعال در این زمینه‌ها توسط تیم متخصصین پیشگیری از سوء‌مصرف مواد ارائه شده است. امید است که این مجموعه گامی در جهت ارتقا سلامت جامعه و به‌خصوص قشر بانوان باشد.

دکتر عباسعلی ناصحی

مشاور معاون بهداشت در امور سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

www.ketabkhooni.com



مقدمه

سوء مصرف مواد و داروها یکی از بزرگ‌ترین آسیب‌های اجتماعی و معضلات جوامع معاصر است. کمتر جامعه‌ای را می‌توان یافت که از سوء مصرف مواد و الکل رها باشد و آن را در صدر مشکلات خود قرار ندهد. سوء مصرف مواد و الکل و سایر مواد غیرقانونی، باعث مشکلات و آسیب‌های اجتماعی دیگری چون دزدی، طلاق، خشونت‌های خانگی، ازدست‌دادن شغل و بی‌کاری، شیوع ایدز و هیپرتانسی می‌گردد.

کشور ما نیز از این بلای اجتماعی و مادر آسیب‌های اجتماعی در امان نیست. باید توجه داشت که هر فرد سوء مصرف‌کننده مواد، اطرافیانی چون همسر، فرزند، والدینی و همکاران دارند که آنان نیز به علت مشکل اعتیاد وی درگیر مشکلات و معضلات دیگری می‌شوند؛ بنابراین اعتیاد و سوء مصرف مواد، معضلاتی هستند که نه تنها به خانه بلکه به جامعه نیز مربوط می‌شوند. سوء مصرف مواد و الکل، تأثیر بسیار عظیمی بر اقتصاد خرد و کلان هر مملکتی می‌گذارد.

مسأله مواد و سوء مصرف داروها، تاریخچه‌ای طولانی دارد. مواد اعم از مواد مخدر و محرک مکرراً به عنوان شفاعت‌بخش، مسکن، شادی‌آور و نیز مقدس مورد استفاده قرار گرفته است. براساس لوح‌های گلی باستانی، سابقه آشنایی بشر با خشخاش به حدود هفت هزار سال قبل باز می‌گردد. شواهدی نیز دال بر استفاده غذایی و دارویی از انواع مواد مخدر در چین و هند و کشورهای دیگر در چند هزار سال پیش وجود دارد.

به شهادت تاریخ، پایه‌گذاری و رواج دهنده مواد مخدر در ایران عوامل انگلستان بودند که در عصر صفویه شیوه کشت خشخاش و استفاده از تریاک را رواج دادند، به نحوی که



ابتدا به دربار صفویه راه یافته و بعد از آلوده کردن شاهان و شاهزادگان و درباریان صفوی و... به درون مردم سرایت کرده است. به نحوی که گسترش تریاک به قدری وسیع و سریع بود که بعد از گذشت زمانی کوتاه همه‌گیر شده و درون قهوه‌خانه‌ها به صورت رسمی به‌عنوان تفنن استعمال می‌شد.

تعریف امروز از تولیدکنندگان مواد به‌عنوان اهداکنندگان اعتیاد و نیستی با تعریف دیروز متفاوت است. مخدرهای امروزی لزوماً آن بسته‌های کوچک کثیف که مخفیانه رد و بدل می‌شدند، نیست و فروشندگانش نیز در اذهان عموم شاید به‌عنوان یک قاچاقچی تعبیر نشوند. محصولات اعتیادآور امروزی توسط افرادی با ظاهری موجه و فریبنده و در مکان‌هایی لوکس و گران‌قیمت با وعده‌هایی وسوسه‌کننده در قالب کرم و پودرهای بدنسازی، عطر و ادکلن، شکلات و آدامس و... ارائه می‌شود.

شادابی و جوانسازی پوست، لاغری، از بین بردن بوی بد دهان و صدها ادعای دروغین دیگر که البته برای مخاطب بسیار جذاب است، ارشاد نامیمون این پدیده امروزی است که در نهایت جز «اعتیاد»، این بلای خانمان‌سوز ثمر دیگری ندارد.