

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رابل
معاونت بهداشتی

سوء مصرف مواد و سلامت روان

راهنمای خانواده ها و مدرسه

تدوین و گردآوری: شیرین شهریاری - حسینعلی ستوده

تحت نظارت: دکتر جواد اکبری زاده

زمستان ۱۳۹۴

سوء مصرف مواد و سلامت روان

(راهنمای خانواده و مدارس)

سرشناسه: شهریار، شیرین، ۱۳۴۵ - گردآوری

عنوان و نام پدیدآور: سوء مصرف مواد و سلامت روان: راهنمای خانواده و مدارس/ تدوین و گردآوری
شیرین شهریار، حسینعلی ستوده؛ تحت نظارت جواد اکبری زاده؛ برای آوزارت بهداشت، درمان
و آموزش پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زابل، معاونت بهداشتی.

مشخصات نشر: بیرجند: نشر چهاردرخت، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۲۳ص: مصور، جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۲۱-۸۱-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: این نامه

موضوع: شاگ - ایران - سوء مصرف مواد - پیشگیری

موضوع: اشراف اجتماعی - ایران - پیشگیری

موضوع: شاگ - ایران - بهداشت روانی

شناسه افزوده: ستوده حسینعلی - ۱۳۵۲ - گردآورنده

شناسه افزوده: اکبری زاده، جواد

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زابل، معاونت بهداشتی

رده بندی کنگره: ۹۱۲۹۴ HV۱ (۲۴)

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۲۹۳۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۰۲۱۳

حقوق این اثر متعلق به دانشگاه علوم پزشکی زابل است.

تدوین و گردآوری: شیرین شهریار، حسینعلی ستوده

تحت نظارت: دکتر جواد اکبری زاده، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زابل

ویراستار: محمود فاطمی

ناشر: نشر چهاردرخت

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

محل نشر: بیرجند

چاپ و صحافی: چاپ گلو بیرجند - ۳۲۲۱۱۸۲۳ (۰۵۶)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۲۱-۸۱-۶

قیمت: ۷۰۰۰ ریال

تهیه شده در انتشارات گروه آموزش و ارتقای سلامت

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زابل

بیرجند - خیابان معلم - بین معلم ۴۴ و خیابان ۱۵ خرداد

انتشارات چهاردرخت

تلفن: ۳۲۴۳۲۲۸۶ - ۰۵۶ همراه: ۷۱۵۵ ۰۹۱۵ ۵۶۱

www.4derakht.ir



نشر چهاردرخت

۴	مقدمه
	فصل اول
۹	پیشگیری از سوء مصرف مواد با تاکید بر نقش خانواده
۱۰	خانواده خودمراقب = کانون پیشگیری از مصرف مواد
۱۸	خانواده خودمراقب = صمیمیت و فضای امن عاطفی
۲۴	خانواده خودمراقب = الگوسازی مثبت
۳۰	خانواده خودمراقب = انضباط رفتاری
۳۵	خانواده خودمراقب = نظارت هوشمندانه
۴۰	خانواده خودمراقب = همراه درمانگران اعتیاد
۴۵	خانواده خودمراقب = نشانه اجتماعی
۵۲	کلیدی ترین پیامی فرزند پروری مثبت
	فصل دوم
	مشکلات سلامت روان
۵۸	شناسایی مشکلات سلامت روان در همراهان و نوجوانان
۶۲	نشانه های اقدام برای مشکلات سلامت روان
۶۳	اختلال وسواسی - اجباری
۶۴	اختلال هول (پانیک)
۶۵	اختلال استرس پس از سانحه
۶۶	اختلال اضطراب جدایی
۶۷	هراس اجتماعی
۶۸	اختلال نقص توجه و بیش فعالی
۷۰	اختلال دوقطبی
۷۲	اختلال سلوک
۷۴	افسردگی
۷۵	اختلال خوردن
۷۸	خودکشی
۸۰	اختلال مصرف مواد

فصل سوم

آشنایی با عوارض مصرف مواد مختلف

- ۸۳..... تنباکو
- ۸۵..... مواد افیونی
- ۸۷..... مواد محرک
- ۹۰..... نکل
- ۹۳..... سرف تزریقی

فصل چهارم

سنجش سلامت رفتاری

- ۹۷..... دماسنج سلامت رفتاری فرزندان شما
- ۹۸..... نشانه های اقدام نام کمک بچه ها
- ۱۰۰..... اگر فکر می کنید که ۱ اقدام را دارید
- ۱۰۱..... اگر فکر می کنید که ۲ نشانه اقدام را دارید
- ۱۰۳..... اگر فکر می کنید که ۳ نشانه اقدام را دارید
- ۱۰۴..... اگر فکر می کنید که ۴ نشانه اقدام را دارید
- ۱۰۶..... اگر فکر می کنید که ۵ نشانه اقدام را دارید
- ۱۰۷..... اگر فکر می کنید که ۶ نشانه اقدام را دارید
- ۱۰۹..... اگر فکر می کنید که ۷ نشانه اقدام را دارید
- ۱۱۰..... اگر فکر می کنید که ۸ نشانه اقدام را دارید
- ۱۱۲..... اگر فکر می کنید که ۹ نشانه اقدام را دارید
- ۱۱۳..... اگر فکر می کنید که ۱۰ نشانه اقدام را دارید
- ۱۱۵..... نشانه های اقدام : راهنمای مرور سریع
- ۱۲۱..... منابع

در برنامه پنجم توسعه اقتصادی اجتماعی و فرهنگی کشور در راستای سند چشم انداز ۲۰ ساله بر رویکرد "انسان سالم" و "سلامت همه جانبه" و همچنین ارتقاء شاخص های بهداشت روان به ویژه در دانش آموزان و نیز مبارزه همه جانبه با مواد مخدر و روان گردان و اهتمام به اجرای سیاست های کلی مبارزه با مواد مخدر در دهه پیش رو که سرفرازی و عدالت نام گذاری شده، تاکید گردیده است.

در سیاست های کلی برنامه پنجم موارد زیر مرتبط با سلامت روان آمده است:

بند ۸- افزایش سلامت روحی و جسمی دانش آموزان

بند ۱۲- تقویت نهاد خانواده

بند ۱۳- تقویت هویت ملی جوانان متناسب با آرمان های انقلاب

اسلامی، فراهم کردن محیط رشد فکری و علمی و تلاش در جهت رفع دغدغه های شغلی، ازدواج، مسکن و آسیب های اجتماعی آنان،

توجه به مقتضیات دوره جوانی و نیازها و توانایی های آنان

بند ۱۹- تاکید بر رویکرد انسان سالم و سلامت همه جانبه

بند ۲۰- ارتقای امنیت اجتماعی

بند ۳۵-۶- توسعه نظام‌های پیشگیری از آسیب‌های فردی و اجتماعی

بند ۳۵-۷- حمایت از اقشار محروم و زنان سرپرست خانوار

اهداف برنامه پنجم توسعه در بخش سلامت :

✓ کاهش بار حملات روانی (افسردگی) حداقل به میزان ۵٪ سال پایه تا پایان برنامه

✓ کاهش شیوع استفاده از قلیان و سیگار در افراد بالای ۱۵ سال به ترتیب به میزان ۱۰٪ و ۱٪ پایه تا پایان برنامه

✓ کاهش بار ناشی از مصرف مواد مخدر و مواد روان گردان به میزان ۵٪ سال پایه تا پایان برنامه

اهداف

نتایج مطالعه سلامت و بیماری‌ها نشان می‌دهد که ۶۶/۳ درصد افراد سیگاری سن شروع سیگار کشیدن را بین ۱۵ تا ۲۴ سالگی ذکر کرده‌اند.

هدف اصلی برنامه های پیشگیری از مصرف دخانیات، مواد و الکل کمک به افراد جامعه به ویژه جوانان، در پرهیز از شروع به مصرف مواد و در صورت مصرف، اجتناب از رسیدن به مرحله اختلالات وابستگی است، اما اهداف کلی تر این برنامه ها بسیار گسترده تر و شامل رشد سالم و ایمن کودکان و نوجوانان و شکوفایی استعداد و توانایی آنها در جهت تبدیل شدن به افرادی سودمند برای جوامع و کشورشان است. برنامه های پیشگیری موثر تاثیر به سزایی در تعامل مثبت کودکان، نوجوانان و بزرگسالان در خانواده، مدرسه، محل کار و جامعه دارد.

دانش پیشگیری در بیست سال اخیر پیشرفت عظیمی داشته و در نتیجه، دست اندرکاران و سیاست گذاران به درک عمیق تری از علل آسیب پذیری افراد در گرایش به سوء مصرف مواد (عوامل خطر) رسیده اند. شواهد علمی نشان می دهد که عوامل خطری چون فرایندهای ژنتیکی و بیولوژیکی، ویژگی های شخصیتی، اختلالات روانی، بی توجهی و آزار در خانواده، سستی ارتباط با مدرسه و جامعه محلی و رشد کودک در جوامع حاشیه ای و محروم بیش از عدم آگاهی نسبت به مواد مخدر و عواقب آن اهمیت دارد. برعکس

سلامت روحی - روانی، ارتباط نزدیک با والدین دلسوز و تاثیرگذار و همچنین مدارس و جوامع نظام مند و دارای منابع کافی از جمله عواملی هستند که باعث کاهش آسیب پذیری افراد در برابر مصرف مواد رفتارهای منفی می شوند (عوامل محافظ).

شایان تاکید است که عوامل خطر فوق الذکر اکثرا خارج از کنترل فرد بوده (بسیاری به میل خود مورد بی توجهی والدین قرار نمی گیرد) و با رفتارهای پرخطر و مشکلات سلامتی همچون ترک تحصیل، پرخاشگری، غیبت از مدرسه، خشونت، رفتار جنسی پرخطر، افسردگی و خودکشی ارتباط است. بنابراین، جای تعجب نیست که شواهد علمی نشان می دهد بسیاری از مداخلات پیشگیری از مصرف مواد باعث جلوگیری از رفتارهای پرخطر دیگر می شود.

نتایج تحقیقات نشان می دهد که سن افراد در آسیب پذیری، یا برعکس، در مقاومت آنها در برابر شروع به مصرف مواد موثر است. تشخیص به موقع نیازهای کودکان و نوجوانان در حوزه سلامت رفتار و دسترسی به خدمات مناسب بستگی به آگاهی و عملکرد بزرگسالان دارد.

دانشمندان مشخص کرده اند که دوران نوزادی، کودکی و اوایل نوجوانی، هر کدام، عوامل خطر و محافظ مربوط به خود را دارند، به خصوص در مورد رفتار والدین و دلبستگی به مدرسه. در سنین بالاتر، مدرسه، محل کار و تفریح و وسایل ارتباط جمعی، همگی عواملی هستند که میزان آسیب پذیری یا مقاومت افراد در برابر مصرف مواد و رفتارهای پر خطر دیگر را تعیین می کند.

زندگی در جوامع حاشیه ای فقیر، فقدان حمایت، یا وجود حمایت ناچیز خانواده را محدودیت امکان تحصیل در مدرسه موجب افزایش خطر برای نوجوانان خواهد شد. جنگ و بلایای طبیعی نیز از عوامل تشدید آسیب پذیری نوجوانان، بزرگسالان و جوامع به شمار می رود. بنابراین، پیشگیری تنها بخشی از تلاش های گسترده ای است که برای کاهش آسیب پذیری و افزایش مقاومت کودکان و جوانان صورت می گیرد.