

راهنمای آموزشی کارکنان سالن های ورزشی بانوان

دانشپژدگی از سوء مصرف مواد

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

نویسندگان:

دکتر علی نیک فرجام، دکتر مجید توکلی، دکتر ترمه ترجمان،
مریم مهربانی، شراره اسکندریه 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

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای آموزشی کارکنان سالن‌های ورزشی بانوان در زمینه پیش‌گیری از سوءمصرف مواد/ به سفارش دفتر امور زنان و خانواده ریاست جمهوری؛ با همکاری دفتر امور زنان وزارت بهداشت.

مشخصات نشر : تهران: سپیدبرگ، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۷۶ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۳-۱۷-۷.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

یادداشت : گردآورندگان علی نیک‌فرجام، مجید توکلی، ترمه ترجمان، مریم مهربانی،

شراره اسکندریه، فیروزه جعفری.

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

موضوع : باشگاه‌های ورزشی -- ایران.

شناسه افزوده : ناصحی، عباسعلی، ۱۳۴۵- ناظر.

شناسه افزوده : ایران، ریاست جمهوری- مرکز امور زنان و خانواده.

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

رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۲/۳۷ HV۴۹۹۸

رده‌بندی دیویی : ۳۶۲/۲۱۷

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۳۲۵۶۹۱

عنوان □ راهنمای آموزشی کارکنان سالن‌های ورزشی بانوان در زمینه

پیش‌گیری از سوءمصرف مواد

نویسندگان □ دکتر علی نیک‌فرجام، دکتر مجید توکلی، دکتر ترمه ترجمان،

مریم مهربانی، شراره اسکندریه و دکتر فیروزه جعفری

زیر نظر □ دکتر عباسعلی ناصحی

ناشر □ انتشارات سپیدبرگ (۸-۶۶۹۵۴۴۵۷)

تیراژ □ ۲۰۰۰ جلد

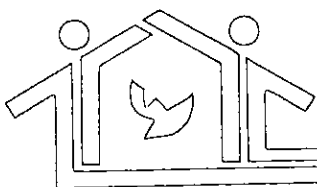
نوبت چاپ □ اول - زمستان ۱۳۹۲

قیمت □ ۷۵۰۰ تومان

چاپ □ ۱۲۸

صحافی □ غزل

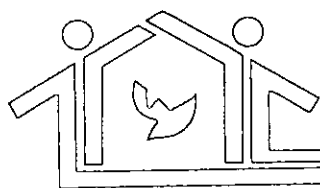
شابک □ ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۳-۱۷-۷



۷	پیش گفتار
۹	مقدمه
۱۱	فصل ۱: کلیات
۱۲	اصطلاح «اعتیاد» یا «وابستگی به مواد» کدام صحیح تر است؟
۱۲	حالت‌های مختلف مصرف مواد چیست؟
۱۴	چرا افراد مواد مصرف می‌کنند؟
	اگر سوء مصرف یا وابستگی به مواد احساس خوب یا بهتری در فرد به وجود می‌آورد، پس مشکل چیست؟
۱۵	چرا برخی افراد سوء مصرف و وابستگی به مواد دارند، برخی دیگر نه؟
۱۵	آیا ادامه سوء مصرف یا وابستگی به مواد یک رفتار عمدی است یا اختیاری؟
۱۶	عوامل خطر مؤثر بر شیوع سوء مصرف مواد در سالن‌های ورزشی کدامند؟
۱۸	آیا هشدارهای کلیدی در باره سوء مصرف مواد را می‌دانید؟
۱۹	چه باورهای غلطی بین مردم درباره مواد وجود دارد؟
۲۳	فصل ۲: آشنایی با برخی از مواد شایع در سالن‌های ورزشی
۲۴	داروهای شایع کدامند؟
۲۴	داروهای محرک سیستم اعصاب مرکزی
۳۰	داروهای مخدر کدامند؟



- ۳۱ استروئیدهای آنابولیک کدامند؟
- ۳۳ هورمون رشد (سوما) چیست؟
- ۳۴ از مکمل‌های غذایی چه می‌دانید؟
- ۳۷ کراتین چیست؟
- ۳۸ گلوتامین چیست؟
- ۴۰ چه نشانه‌ها و علائمی ما را به سوء مصرف مواد اطرافیانمان مشکوک می‌کنند؟
- ۴۲ فصل ۳: اصول پیش‌گیری از سوء مصرف مواد.....
- ۴۳ اهمیت مواد دروازه‌ای برای پیش‌گیری از سوء مصرف مواد چیست؟
- ۴۴ در باره سیگار چه می‌دانید؟
- ۴۶ در باره الکل چه می‌دانید؟
- ۵۰ بهترین راه کار برای مقابله با سوء مصرف مواد چیست؟
- ۵۱ برای مصونیت فرد از مصرف سیگار، الکل و سایر مواد چه مهارت‌هایی لازم است؟
- ۵۲ مهارت خودآگاهی چیست؟
- ۵۵ مهارت حل مسأله چیست؟
- ۶۱ مهارت جرأت‌مندی و امتناع‌ورزی چیست؟
- ۶۶ مهارت مقابله با استرس و کنترل هیجان‌های منفی چیست؟
- ۷۰ نقش عوامل معنوی در پیش‌گیری از سوء مصرف مواد چیست؟
- ۷۱ مهم‌ترین راهبردهای پیش‌گیرانه در سالن‌های ورزشی چیست؟
- ۷۳ منابع.....



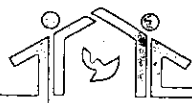
پیش‌گفتار

معضل اعتیاد و سوء مصرف مواد غیرقانونی در کشور ما، گستردگی فراوانی دارد و رویکردها و راه کارهای 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 امکان‌پذیر نمی‌باشد. از طرف دیگر امروزه چهره اعتیاد کاملاً دگرگون شده و با اولویت برگیر نمودن نوجوانان، جوانان و به خصوص زنان در کشور پا به عرصه جهانی گذارده و سعی دارد تا با تلفات فریبنده و با روش‌هایی موجه موجبات گسترش سوء مصرف مواد را در این گروه‌ها فراهم کند.

با توجه به آن که در عصر حاضر زنان برای زیبایی و تناسب اندام خود اهمیت بسیاری قایلند و از طرفی نیز راحت‌ترین و سریع‌ترین روش را برای رسیدن به هدف خود انتخاب می‌کنند، مافیای مواد جامعه زنان را مورد توجه خاص قرار داده است. با عرضه داروهای بدن‌سازی و قرص‌های لاغری در باشگاه‌های ورزشی از طریق مراجع غیرقانونی که خطر بروز علائم مصرف مواد محرک را به همراه دارد، توجه ویژه به این اماکن را می‌طلبد و مربیان ورزشی نیز برای پیش‌گیری از هرگونه سوءاستفاده و در راستای آگاه‌سازی مراجعین به سالن‌های خود، می‌بایستی توانمند گردند.

کتابچه‌ای که در دست شماست براساس جمع‌آوری نظرات افراد صاحب‌نظر در حیطه ورزش بانوان از مشکلات موجود در محیط‌های مورد نظر تهیه شده است و راه کارهای عملی برای آگاه‌سازی افراد فعال در این زمینه‌ها توسط تیم متخصصین پیش‌گیری از سوء مصرف

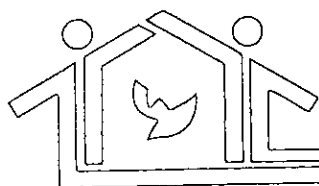


مواد ارایه شده است. امید است که این مجموعه گامی در جهت ارتقا سلامت جامعه و به خصوص قشر بانوان باشد.

دکتر عباسعلی ناصحی

مشاور معاون بهداشت در امور سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

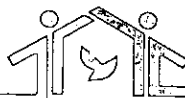
www.ketab.ir



مقدمه

در ابتدای تأسیس و راه‌اندازی باشگاه‌های ورزشی عمومی، به خصوص رده سنی جوانان چندان از این موضوع استقبال نکردند، به طوری که در دهه ۶۰ تعداد محدودی از این دست باشگاه‌ها در سطح کشور وجود داشت، اما از دهه ۷۰ تعداد این باشگاه‌ها افزایش یافت، چرا که با رویکرد جوانان به ورزش بدن‌سازی و تناسب اندام، این باشگاه‌ها رونق بیشتری یافتند و افراد بیشتری جذب آن‌ها شدند. در این ایام با بالا رفتن میزان استقبال جوانان به خصوص بانوان از این باشگاه‌ها، برخی از متولیان راه‌اندازی و مدیریت این باشگاه‌ها برای جذب مشتری‌های بیشتر، روش‌های دیگری را در پیش گرفتند که این روش‌ها هرچند بسیار موفقیت‌آمیز بود و سود مالی قابل توجهی را برای متولیان به همراه داشت، اما گذشت زمان ثابت کرد برخی از این روش‌های جذب مخاطب، بدون هیچ‌گونه پیش‌زمینه علمی و منطقی تهیه و تدوین شده است و به همین دلیل در موارد متعددی به مشتریان ثابت این باشگاه‌ها خسارات جانی غیرقابل جبرانی وارد کرد؛ خساراتی که به دنبال تجویز داروهای نیروزا، هورمون‌های مختلف و مکمل‌های غذایی تأیید نشده به وجود آمد.

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



اکثریت مردم و حتی ورزشکاران اطلاعات زیادی در مورد سوء مصرف دارو و نحوه اثر آن ندارند و فقط اسمی از آن شنیده و یا فقط می‌دانند که با دارو می‌توانند روند بدن‌سازی خود را تسریع کنند. ثابت شده که اکثر ورزشکاران از روی حس کنجکاوی و حتی در حین تمرینات عادی اقدام به مصرف این داروهای غیرمجاز و مصیبت‌بار می‌کنند و اگر کسی باشد که در مورد خطرات و عوارض این داروها با دلایل و مدارک سخن بگوید میزان مصرف کاهش می‌یابد.

www.ketab