

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیشگیری از اعتیاد در دوره نوجوانی
راهنمای والدین

دکتر سعید صادقی
روان شناسی بالینی

علی اکبر ابراهیمی
دانشجوی دکتری روان شناسی

۱۳۹۲

سرشناسه: ابراهیمی، علی اکبر، ۱۳۵۰ -
 عنوان و نام پدیدآور: پیشگیری از اعتیاد در دوره نوجوانی (راهنمای والدین) /
 مولفین: علی اکبر ابراهیمی، سعید صادقی؛
 [پایانیت مالی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت اصفهان].
 مشخصات نشر: اصفهان: پیغام دانش، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۶۸ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۷۱-۴۰-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: نوجوانان -- اعتیاد -- پیشگیری
 موضوع: نوجوانان -- اعتیاد
 موضوع: جوانان -- مواد مخدر
 موضوع: رفتار والدین
 شناسه افزوده: صادقی، سعید، ۱۳۴۵ -
 شناسه افزوده: سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت استان اصفهان
 رده بندی کدک: ۱۷۱۳۹۲/۹ الف ج/ HV۵۸۲۴
 رده بندی دیویی: ۳۶۳/۲۹۱۷۲/۸۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۸۷۵۲۳



انتشارات
پیغام دانش

اصفهان، خیابان فردوسی، خیابان منوچهری، خیابان معجر جنوبی
 کوی شهید بیگی، ساختمان خورشید، شماره ۲
 تلفن: ۱۲ - ۲۱۲۴۷۱۱، ۰۹۱۳۱۰۰۵۱۲۹

عنوان: پیشگیری از اعتیاد در دوره نوجوانی (راهنمای والدین)

مولفین: علی اکبر ابراهیمی، دکتر سعید صادقی

صفحه آرا: زهره باقری

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

سال چاپ: ۱۳۹۲

لیتوگرافی: طلوع

چاپ: کوثر

صحافی: بهار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۷۱-۴۰-۸

عنوان	صفحه
مقدمه	۵
فصل اول: دوره نوجوانی و ویژگی های آن	
مراحل نوجوانی	۹
تحول شناختی	۱۰
تحول اخلاقی	۱۲
تحول عاطفی	۱۳
تحول اجتماعی	۱۶
فصل دوم: آموزش مواد	
سیگار	۲۲
مواد افیونی یا مخدر	۲۳
داروهای مسکن و خواب آور	۲۸
مواد توهم زا	۲۹
حشیش	۳۱
آمفتامین ها	۳۲
مواد استنشاقی	۳۴
استروئیدهای آنابولیک	۳۵
مصرف دارو ها در ورزش	۳۷
الکل	۳۷
فصل سوم: پیشگیری از اعتیاد	
چرا نوجوانان الکل ، سیگار یا سایر مواد را مصرف می کنند	۴۰

- چرا نوجوانان نباید الکل، سیگار یا سایر مواد را مصرف کنند؟ ۴۲
- مراحل مصرف مواد ۴۳
- علل و زمینه های مصرف مواد ۴۵
- پنج اصل اساسی پیشگیری از اعتیاد در دوره نوجوانی ۴۸
- تقویت قدرت نه گفتن در نوجوانان ۴۸
- آیا رفتار کودکانی که والدین معتاد دارند با بقیه متفاوت است؟ ۵۰
- نکاتی در مورد مهمانی ها و مجالس اجتماعی ۵۱
- وقتی یک نوجوان نیاز به کمک دارد ۵۲
- درمان اعتیاد ۵۴

فصل چهارم: والدین و پیشگیری از اعتیاد

- روش های بهبود سلامت روابط خانوادگی ۵۸
- راهکارهای والدین برای کنار آمدن و مقابله با مشکلات دوره نوجوانی ۶۱

نوجوان از یک سو با سرعت بی سابقه ای بلوغ جسمی و جنسی و روان شناختی را می گذراند و از سوی دیگر، خانواده، فرهنگ و جامعه از او می خواهند تا مستقل باشد، روابط جدیدی را با همسالان و بزرگسالان برقرار کند و آمادگی ها و مهارت های لازم را برای زندگی شغلی و اجتماعی به دست آورد. نوجوان باید علاوه بر پذیرش و سازگاری با این همه تغییر و تحول، هویت منسجمی نیز برای خود کسب کند و به سؤالات دشوار و قدیمی «من کیستم؟»، «جای من در دنیا کجاست؟» و «از زندگی خود چه می خواهم؟» پاسخ مشخص و اختصاصی بدهد.

موضوع سلامت نوجوانان را می توان به صورت حوزه های خطرناک تحولی مدنظر قرار داد. نوجوانان امروز برخلاف کودکان دیروز، باید با مجموعه ای از مخاطرات تهدید کننده سلامتی جدید دست و پنجه نرم کنند.

این خطر ها شامل مواد مخدر و بیماری های قابل انتقال جنسی، اختلالات خوردن، خودکشی و افسردگی می شود. خطر هایی از این نوع، ضرورت و فوریت درک سلامت نوجوانان را خاطر نشان می سازد؛ همچنین، بسیاری از نوجوانان، وقتی و سوسه مصرف الکل یا سیگار و یا سایر مواد می شوند، نمیدانند چکار کنند.

علی رغم این نکته که نوجوانان مابین تفاوت هستند یا حتی پر خاشگری می کنند، آنها به راهنمایی و حمایت ما نیاز دارند. این حقیقت دارد که نوجوانانی که والدینشان بطور منظم با آنها در مورد خطرات الکل، سیگار و سایر مواد صحبت و گفتگو می کنند، احتمال بسیار کمی دارد که از این مواد استفاده نمایند.

مسئله برای تقویت نقش خانواده در پیشگیری از اعتیاد، باید گام های متعددی برداشت. در اولین گام، باید در خانواده محیطی ایجاد گردد که مصرف الکل و مواد را به هیچ وجه نپذیرد. والدین می توانند فرزندان خود را برای یک زندگی سالم و عاری از مواد تجهیز کنند تا آینده ای روشن و مبتنی بر خردورزی و اندیشه مداری را تجربه کنند. این کتاب برای والدین تدوین شده است تا اطلاعات معتبر و روز آمدی در حوزه

پیشگیری از اعتیاد در دوره نوجوانی به آنها ارایه دهد و آنها را از گرایش به رفتارهای پر خطر باز دارد . امیدوارم آموزش پیشگیری از اعتیاد در دوره نوجوانی بتواند گام موثری در سلامت نوجوانان جمعیت تحت پوشش بوده و بخشی از نیازهای والدین را برآورده سازد .

دکتر محمود اصغری

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت اصفهان