

"پیام های پیشگیری از اعتیاد با محوریت یاری گر هم باشیم"

به مناسبت روز جهانی مبارزه با مواد مخدر سال ۱۳۹۸

- ✓ ابتدا گوش کن؛ گوش دادن به کودکان و نوجوانان، اولین گام برای کمک به آنها جهت رشد سالم و ایمن آنها در برابر آسیب های اجتماعی است.
- ✓ نوجوان عزیز: در صورت هر گونه تعارف برای مصرف مواد مخدر و روان گردانها با قاطعیت بگو "نه" مصرف نمی کنم.
- ✓ نوجوان عزیز: مصرف مواد مخدر و روان گردانها را حتی یک بار هم تجربه نکن!
- ✓ فرزندان خانواده های مستبد، بی تفاوت، گسسته و پریشان در لب پرتگاه آسیب های اجتماعی هستند.
- ✓ والدین گرامی: با نوجوان خود درباره عوارض و پیامدهای ناشی از مصرف مواد مخدر و روان گردانها با رعایت سن تقویمی و عقلی او گفتگو نمایید.
- ✓ به خاطر بسپاریم: مصرف نکردن مواد، بسیار آسان تر از ترک آن است.
- ✓ والدینی که نسبت به ایمن سازی فرزندان خود دغدغه دارند همواره باید به این سوال ها پاسخ دهند: فرزندشان الان کجاست؟ چه کار می کند؟ با چه کسی است؟ والدینی که از محل حضور فرزند خود در بیرون از خانه مطلع هستند فرزندشان ۳۷ درصد شانس کمتری در مصرف مواد نسبت به سایرین خواهند داشت.
- ✓ والدین گرامی: حمایت عاطفی از فرزندان، شاد کردن فضای منزل، وضع مقررات و قوانین برای عدم هر گونه مصرف مواد و آموزش مقاومت در برابر فشار منفی گروه همسالان، از جمله راه های موثر در پیشگیری از گرایش نوجوانان به اعتیاد است.
- ✓ والدین عزیز: آیا می دانید ویژگی هایی همچون ستیزه جویی - پرخاشگری - دروغگویی - پوچ گرایی - روان پریشی و اضطراب، زمینه ساز مصرف مواد در فرزندان خواهد شد؟
- ✓ چهار نشانه خانواده های مستعد اعتیاد: فقدان ارتباط موثر در اعضای خانواده، تضاد، عدم انسجام و از هم گسیختگی، انحراف و اعتیاد یکی از اعضای خانواده.
- ✓ اعتیاد: نوعی بردگی جدید در دنیای مدرن.
- ✓ والدین گرامی: در صورت بروز تغییرات عمده شخصیتی، رفتاری و جسمی در فرزندان نظیر اختلال تمرکز و تعادل، رفت و آمدهای مشکوک، دیر آمدن به منزل، کمبود انگیزش برای تحصیل و کار، اختلال در فعالیت های اجتماعی، فراموشی، افکار خودکشی، سرقت وسایل از منزل، پرخاشگری و خلق و خوی تهاجمی، پر تحرکی، بی قراری، کناره گیری شدید و انزواطلبی، از مشاوران و متخصصین کمک به گیرید.
- ✓ ویژگی های نوجوانان و جوانان مستعد اعتیاد: خلیقات تکانشی و کنترل رفتاری ضعیف، مخاطره جویی، فقر مهارت های عاطفی - روانی - اجتماعی و شناختی، احساس نا امیدی و درماندگی، دارای خانواده پر تنش، تاثیر پذیری از همسالان، عدم مهارت ابراز وجود، هویت دنباله رو و بحران زده.
- ✓ فرزندان که عضو خانواده های نیرومند هستند، کمتر احتمال دارد با همتایان مصرف کننده مواد رابطه برقرار کرده یا تحت تاثیر آنان قرار گیرند.
- ✓ عوامل سوق دهنده نوجوانان به سوی رفتارهای پر خطر اعتیاد، به دلیل فقر مهارت لازم در آنان، فراتر از کنترل آنها می باشد. پس به فرزندانتان مهارت های لازم را بیاموزیم.

- ✓ فقر اطلاعات، کنجاوی‌های هدایت نشده، اضطراب و افسردگی، ضعف مبانی دینی، کمبود امکانات تفریحی، ضعف اعتماد به نفس، نگرش مثبت به مواد، مصرف مواد توسط والدین، وجود دوستان مصرف کننده مواد و عدم ارتباط موثر با والدین، از جمله عوامل گرایش جوانان به مصرف مواد می‌باشد.
- ✓ شانس ابتلا به مصرف مواد در دختران و زنانی که به یک اختلال خلقی مبتلا هستند ۴ برابر و شانس دختران و زنانی که به یک اختلال اضطرابی مبتلا هستند دو برابر دیگران است. والدین گرامی به سلامت روان دختران مان بیشتر توجه کنیم.
- ✓ دختران و زنان ۶ سال زودتر از مردان به وابستگی شدید به اعتیاد رسیده و درمان آنها سخت‌تر خواهد بود.
- ✓ پیامدهای بهداشتی ناشی از مصرف مواد عبارتند از: گسترش بیماری‌های جسمانی و روانی نظیر بیماری‌های عفونی، ایدز، هپاتیت، مرگ و میر، افسردگی، اضطراب، خودکشی، انزواطلبی و شخصیت ضد اجتماعی.
- ✓ پیامدهای اجتماعی ناشی از مصرف مواد عبارتند از: سرقت، طلاق، کودک آزاری، همسر آزاری، قتل عمد، جرائم منکرانی، نزاع و خشونت.
- ✓ پیامدهای اقتصادی ناشی از مصرف مواد عبارتند از: اتلاف منابع و تحمیل خسارت و هزینه‌های هنگفت بر خانواده، دولت و جامعه.
- ✓ اعتیاد عامل جدی تهدید کننده سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی و فرهنگی جوامع به شمار می‌رود.
- ✓ تقویت معنویت و باورهای مذهبی، ارتقاء مهارت‌های اجتماعی و تاب‌آوری، مهارت‌های فرزند پروری و غنی‌سازی اوقات فراغت، از مهمترین عوامل موثر در پیشگیری از مصرف مواد به شمار می‌روند.
- ✓ ارضاء نیازهای عاطفی و روانی نوجوانان، تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس آنان، تقویت نگرش منفی نسبت به مصرف مواد و اعمال نظارت فعال والدین، از جمله راه‌های پیشگیری از گرایش فرزندان به مصرف مواد است.
- ✓ تقویت آرامش و نشاط اجتماعی، افزایش آستانه تحمل، هویت سالم، خودکنترلی و خویش‌نگهبانی و کنترل هیجانات منفی از مهم‌ترین روش‌های پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان می‌باشند.
- ✓ آموزش مهارت‌های حل مساله، تفکر نقادانه، خلاقیت برای توانایی حل مساله، سازگاری اجتماعی و تصمیم‌گیری منطقی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان می‌باشند.
- ✓ والدین عزیز: سبک‌های ارتباطی پرخاشگرانه و سلطه‌پذیر زمینه را برای انحراف فرزندان و گرایش آنان به رفتارهای پُر خطر مهیا خواهد ساخت.
- ✓ والدین گرامی: تصمیم‌گیری منطقی را به فرزندان خود آموزش دهید زیرا تصمیم‌گیری‌های ناگهانی، مطیعانه، احساسی و اجتنابی از سوی نوجوانان، زمینه را برای انحراف آنان به سوی رفتارهای پرخطر فراهم خواهد ساخت.
- ✓ والدین گرامی: از اعمال خشونت، نزاع، تنش، توهین، مقایسه، مجادله، تحقیر شخصیت، تهدید، سرزنش، عیب‌جویی، درگیری، کشمکش عاطفی و تنبیه فرزندان خودداری و با تعمیر روابط در منزل، نسبت به برقراری ارتباط سالم با فرزندان مبادرت کنید.
- ✓ اختلال در عملکرد بهینه خرده‌نظام‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، سبب شکل‌گیری رفتارهای ناهنجار در جامعه از جمله اعتیاد خواهد شد.
- ✓ احتمال مصرف مواد در نوجوانانی که در خانواده آنان دعوا، اختلاف شدید و جر و بحث بین والدین وجود دارد، دو برابر سایر نوجوانان دیگر می‌باشد.
- ✓ نوجوانان عزیز: آیا می‌دانید عوارض مصرف ماده گل (ماری‌جوانا) عبارت است از: اضطراب- سرخوشی کاذب- فراموشی- اختلال حافظه کوتاه مدت- بی‌انگیزگی- پوچ‌گرایی- اختلال در تمرکز و تعادل.

- ✓ والدین عزیز: آیا در منزل به گفتگوی خانوادگی اهمیت می‌دهید؟ صحبت کردن با فرزندان در باره عوارض و پیامدهای مواد، اصلاح نگرش و باورهای آنان، اقدامی موثر برای مقتدر سازی آنان در برابر رفتارهای پُرخطر خواهد بود.
- ✓ والدین عزیز: دانش کافی در باره پیامدها و عوارض اعتیاد، الگو بودن و استفاده از روش‌های تربیتی هماهنگ، گامی موثر در پیشگیری از گرایش فرزندان به مصرف مواد است.
- ✓ هم‌گرایی و انسجام در دستگاه‌های امر مبارزه همراه با تقویت اهتمام اجتماعی مردم، بهترین روش برای ضربه زدن به سیستم هوشمند مواد مخدر و روانگردان‌ها است.
- ✓ والدین گرامی: آیا شما برای پیشگیری از گرایش فرزندان تان به مصرف مواد مخدر و روان گردان‌ها اقدام کرده اید؟

تهیه و تنظیم: مدیر کل دفتر تحقیقات و آموزش ستاد مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری (اردیبهشت ۱۳۹۸)