



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره



ستاد مبارزه با مواد مخدر
اداره کل فرهنگی،
پیشگیری



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

پیشگیری نوین

ویژه اساتید، مسئولان، مدیران و کارشناسان دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی کشور

گاهنامه داخلی / شماره سه، تیرماه ۱۳۹۰



اگر امروز مسئولین جمهوری اسلامی ایران با مواد مخدر به سختی مبارزه می کنند، این یک جهاد بزرگ، یک حرکت بسیار عمیق در راه پیشرفت ملت ایران است.

مقام معظم رهبری (مد ظله العالی)



آشنایی با روش های کاربردی پیشگیری اولیه از اعتیاد در دانشگاهها



ضرورت اقدامات پیشگیرانه از سوء مصرف مواد در دانشگاه

اغلب گفته می‌شود که بهترین سالهای زندگی در دانشگاه اتفاق می‌افتد، اما دانشگاه می‌تواند محیطی پر از استرس نیز باشد. برای بسیاری از دانشجویان، شاید اولین باری باشد که دور از محیط خانه و خانواده زندگی می‌کنند. هرچند که این استقلال می‌تواند یک آزادی را برای فرد به همراه

داشته باشد اما می‌تواند باعث احساس فشارهای سخت در زندگی نیز باشد. کنار آمدن و مطابقت با محیط جدید، شرایط جدید زندگی اجتماعی، زیبایی‌های اغلب پر از ریسک زندگی دانشگاهی و فشارهای اجتماعی خیلی کار آسانی نیست. دانشجویان اغلب خود را در مقابل تصمیم‌گیری‌های سخت می‌بینند که یکی از آنها مقابله با فشارهای ناشی از سوء مصرف مواد و الکل می‌باشد.

با توجه به اینکه سوء مصرف الکل و مواد مخدر همچنان در بالای لیست برخی مشکلات محیط‌های دانشگاهی قرار دارد، دیگر مواد شامل محرکها، مسکن‌ها و آرام‌بخش‌ها از جمله مواد مصرفی بین بعضی دانشجویان می‌باشد.

طبق آمار و گزارشات جهانی حدود یک چهارم افرادی که در فاصله سنی ۱۸ تا ۲۰ سال قرار دارند مصرف یکی از این مواد را برای یکبار در زندگی خود تجربه کرده‌اند و بسیاری از آنها در معرض پیشنهاد یکی از انواع این مواد توسط دوستان دانشگاهی خود قرار گرفته‌اند.

نگرانی عمده در این است که اکثر دانشجویان حتی ممکن است متوجه نشوند که هم اتفاقی، هم تیمی یا دوست صمیمی آنها دچار سوء مصرف مواد مخدر هستند که این مسئله خود می‌تواند آینده آنها را به خطر بیندازد.

چرا همسالان؟

دانشجویان به خودی خود می‌توانند نقش اساسی و قدرتمندی را در ارتقاء و ایجاد تغییرات سریع رفتاری ایفا کنند. مطالعات نشان داده است که آموزش همسالان می‌تواند به:

- کاهش رفتارهای پرخطر
- تقویت نگرشها و رفتارهای سالم
- بیان حقیقت در مورد مواد همانگونه که واقعا هست
- مقابله با اطلاعات نادرست (همسالان به همسالان

گوش می‌دهند) کمک کند.

تاثیر گذاران در گروه همسالان دانشجویی می‌تواند شامل این دسته از افراد باشد: آموزش دهندگان آگاه، دانشجویان مشاور، نمایندگان خوابگاه‌ها، گروه‌ها و تجمع‌های دانشجویی و قهرمان تیم‌های ورزشی دانشجویی

چرا پیشگیری در دانشگاه؟

پیشگیری در محیط دانشگاه نه تنها باعث افزایش آگاهی دانشجویان نسبت به خطرات سوء مصرف مواد از طریق ارائه منابع و پیام‌های آگاهی بخش می‌شود بلکه باعث ایجاد مهارت در دانشجویان برای مقابله با سوء مصرف نیز خواهد شد.

ناگفته نماند مخاطب آموزش پیشگیرانه در محیط دانشگاه، تمام اعضای جامعه دانشگاهی می‌باشند: دانشجویان، اساتید، کارکنان و کارمندان دانشگاه. هدف اصلی دانشگاه این است که برنامه‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی در مورد الکل و مواد را به عنوان بخش مهمی از زندگی اجتماعی و تحصیلی دانشجویان قرار دهد.

علاوه بر ارتقاء آموزش تحصیلی دانشجویان، دانشگاه درصدد شناسایی عوامل توسعه‌ی سلامت و امنیت فردی و اجتماعی آنها نیز هست.

دانشگاه، دانشجویان را به عنوان افرادی در نظر می‌گیرد که خود مسئول کلیه اعمال و رفتارشان هستند.

با توجه به این امر بسیاری از دانشجویان بعد از ورود به دانشگاه در شرایط مهمی قرار می‌گیرند. آنها خود را فردی بالغ، مستقل و رها از محدودیت‌های خانه در نظر می‌گیرند، بنابراین گاهی تمایل دارند این احساس خود را از طریق مصرف الکل و مواد ابراز کنند. هرچند دانشگاه‌ها نمی‌توانند مسئول تصمیمات و زندگی شخصی دانشجویان باشند اما زمانی که سوء مصرف مواد و الکل تهدیدی برای سلامت و نظم اعضای محیط دانشگاه باشد، اقدامات صحیح و لازم باید صورت بگیرد.

سرمقاله

ابلاغ سند جامع پیشگیری اولیه از اعتیاد

یکی از چالش‌ها و نقاط ضعف فعالیتهای پیشگیری اولیه از اعتیاد، فقدان نقشه راه استاندارد در سطح کشور بوده است. در این راستا به همت اداره کل فرهنگی پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور و با بهره‌گیری از نقطه نظرات نخبگان، سند جامع پیشگیری اولیه از اعتیاد تهیه و تدوین گردید و پس از تصویب آن در ستاد مبارزه با مواد مخدر، ۱۳ اردیبهشت سال جاری از سوی وزیر کشور و دبیرکل ستاد به دستگاههای عضو و مرتبط با ستاد در سطوح ملی و استانی ابلاغ گردید. این سند به عنوان نقشه راه فعالیتهای فرهنگی و پیشگیری در کانون هدف خانواده، محیط‌های آموزشی (مدارس و دانشگاه‌ها)، محله‌ها، محیط‌های کار و رسانه‌ها طی برنامه پنجم توسعه کشور اجرایی خواهد شد.

هدف نهایی این سند، کاهش میزان بروز اعتیاد به مواد در کشور بوده و بر اساس هدف کلی مندرج در این سند مقرر است حداقل ۴۰ درصد از جمعیت کشور طی دوره زمانی ۵ ساله زیر پوشش برنامه‌های استاندارد پیشگیری اولیه از اعتیاد قرار گیرند. سند جامع پیشگیری دارای ۱۳ سیاست، ۵ راهبرد، ۹ برنامه ملی، ۵۳ پروژه و ۱۱۲ شاخص فرآیند و برآیند بوده که با مشخص کردن سهم هر یک از دستگاه‌های فرهنگی و پیشگیری کشور، اقدامات مناسبی را برای ضربه زدن به استراتژی‌های سیستم هوشمند مواد مخدر و روان‌گردان‌ها اجرا خواهد کرد.

در این سند نقش وزارت علوم و دانشگاه‌ها در ابعاد پژوهشی و نیز برنامه‌های اجرایی برای مصون‌سازی محیط‌های دانشجویی و خوابگاهی از پدیده شوم مواد مخدر و روان‌گردان‌ها برجسته می‌باشد. امید می‌رود کلیه دستگاه‌های فرهنگی و پیشگیری کشور در سطوح ملی و استانی برای اجرایی نمودن مفاد مندرج در این سند با تعامل مناسب و سرعت لازم گام‌های اساسی برداشته تا ان شاء... شاهد واکنش‌های مناسب اجتماعی آحاد سالم و در معرض خطر جامعه باشیم.



...چه می توان کرد؟

مهم نیست چه جایگاه شغلی در دانشگاه داشته باشید، مهم این است که هرکسی به سهم خود به افزایش آگاهی در مورد خطرات ناشی از سوء مصرف مواد و الکل کمک کند تا شاهد تغییرات چشمگیری باشیم. در این مقاله چند راهکار ارائه شده، تا به کمک آنها بتوان از رشد شیوع سوء مصرف الکل و مواد مخدر در محیط دانشگاه پیشگیری کرد.

۱. در تعطیلات یا مناسبت‌های خاص دانشگاه، فرصتهایی را ایجاد کنید: برنامه‌هایی را با هدف آگاه سازی و پیشگیری در ایام و مناسبت‌های خاصی طرح ریزی کنید (مانند تعطیلات نوروز، تابستان، تعطیلات بین ترم و ...) همچنین می‌توان برنامه‌های منظمی را به طور ماهیانه در دانشگاه برگزار کرد.

۲. از مجلات درون دانشگاهی استفاده کنید: باور داشته باشید که مجلات خبری درون دانشگاهی، همچنان مهمترین منبع اطلاع رسانی برای اکثر دانشجویان می‌باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که دانشجویان تمایل دارند به طور منظم این منابع را مطالعه کنند. از طریق این مجلات و نوشتن داستان‌هایی درباره رشد گرایش و خطرات ناشی از سوء مصرف مواد می‌توان تأثیرات عمیقی در اذهان دانشجویان باقی گذاشت.

۳. مصاحبه با افراد عادی: با توجه به اینکه در امر پیشگیری موثر، لازم است تمام نهادها به صورت همگام و یکدست وارد عمل شوند، یکی از راهکارها استفاده از رسانه‌ها می‌باشد، این امر به خصوص تأثیر ویژه‌ای بر دانشجویان خوابگاهی دارد. برنامه‌های تلویزیونی و مصاحبه با افراد عادی و صحبت در مورد اثرات مخرب مواد از زبان یک فرد معمولی گاه تأثیر بیشتری نسبت به اطلاعات آکادمیک و رسمی دارد.

۴. تشکیل یک کمیته و گروه رسمی از خود دانشجویان: با تشکیل یک گروه رسمی وابسته به دانشگاه می‌توان یک سری سیاست‌ها و فعالیتهای موثرتری را در دانشگاه انجام داد به عنوان مثال می‌توان از طریق آموزش گروهی از دانشجویان با عنوان تسهیلگر و سپس استفاده از خود آنها در امر پیشگیری، کمک قابل توجهی به پیشبرد اهداف انجام داد.

۵. توزیع بروشور، پوستر و نظیر اینها در محوطه دانشگاه: استفاده از ابزارهای آموزشی در مورد خطرات ناشی از سوء مصرف در مکان‌های پر رفت و آمد دانشگاه مثل سالن غذا خوری، سالن انتظار، کلاس و ... کاری در ظاهر ساده اما بسیار مفید است.

۶. دانشجویان خوابگاهی را درگیر کنید: از طریق نصب بیلبوردها در محیط‌های خوابگاهی به آموزش این دسته از دانشجویان کمک کنید.

۷. با نبض تپنده دانشگاه صحبت کنید: در واقع گروه همسالان دانشگاهی اجزای سازنده محیط دانشگاه هستند. می‌توانید با روشهای مختلف با آنها صحبت کنید و آنها را به سوی خود جذب کنید. با راه اندازی یک همه پرسى در مورد خطرات ناشی از سوء مصرف مواد در دانشگاه، طراحی پرسشنامه و قرار دادن آنها روی میزهای غذا در سلف دانشگاه، قرار دادن یک صندوق برای ارتباط با دانشجویان جهت پاسخگویی به سوالات و مشکلات آنها در زمینه سوء مصرف الکل و مواد تغییرات موثری را در آنها ایجاد کنید.

تیم‌ها و گروه‌هایی از دانشجویان را برای آموزش (تقاء رفتار) و تصمیمات سالم تشکیل دهید.

۸. از طریق شبکه‌های اجتماعی در حافظه دیداری دانشجویان وارد شوید: اگر بخواهید با تعداد بیشتری از دانشجویان در تماس باشید یکی از راهها استفاده از دنیای مجازی است که امروزه بیشتر اوقات دانشجویان در آن صرف می‌شود. از طریق ارسال پیامک، ایمیل یا بارگذاری یک سری پیام‌های هشدار دهنده در سایت دانشگاه می‌توانید به دنیای شبکه اجتماعی دانشجویان وارد شوید. مثلاً: "آیا می‌دانید سوء مصرف مواد محرک، مسکن‌ها و قرصهای آرام بخش به همان اندازه مصرف الکل و هروین می‌تواند خطرناک باشد؟"

تشکیل یک گروه دانشجویی دارای ایده‌های نو و خلاق برای افزایش آگاهی در مورد خطرات ناشی از سوء مصرف الکل و مواد در محیط دانشگاه، می‌تواند یک گام مؤثر باشد.

نیم‌نگاهی به مطالعات و تحقیقات مربوط به برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد در دانشگاه‌ها

از شیوه‌های حل مسئله استفاده می‌کنند بهتر می‌توانند خود را در مقابل خطر سوء مصرف مواد حفظ کنند. اما افرادی که هیجان مدار بوده بیش از سایرین در معرض خطر مصرف مواد هستند. این یافته‌ها اثر آموزش شیوه‌های کارآمد مقابله با استرس به دانشجویان را نشان می‌دهد (چنگیز رحیمی، ۱۳۸۹).

← برنامه پیشگیری برای دانشجویان بالفعل در معرض خطر از همان سال اول تحصیل باید شروع شود و حداکثر تا سه سال ادامه یابد. در نیمسال اول این برنامه‌ها به صورت فردی و گروهی اجرا می‌گردد و به مدت سه سال عمل پیشگیری اجرا می‌شود، در فرایند پیشگیری در شروع هر سال با دانشجویان مذکور مصاحبه به عمل می‌آید و چنانچه تشخیص داده شد دانشجویانی هنوز در معرض خطر می‌باشند زمینه شرکت آنان در گروه‌های پیشگیری فراهم می‌گردد (کیومرث فرح بخش، ۱۳۸۹).

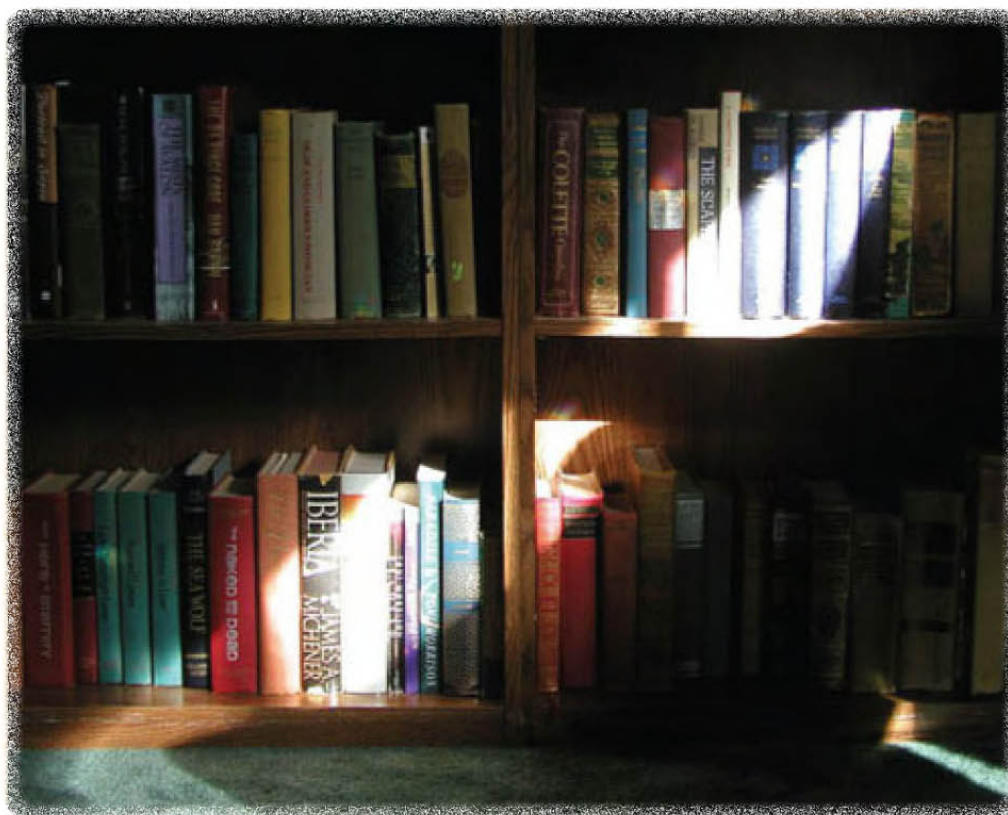
← آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است موجب افزایش آگاهی از رفتارهای پیشگیری کننده از سوء مصرف مواد و یا کاهش عوامل خطر در گرایش به سوء مصرف شود. زیرا آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش ظرفیت روان شناختی افراد می‌شود، یعنی بالا رفتن توانایی شخص در مواجهه با دشواری‌های زندگی روزمره (محمد علی اصلی نژاد و دیگران، ۱۳۸۹).
مجید براتی، ۱۳۸۹.

← یکی از عواملی که افراد را در برابر سوء مصرف مواد مستعد و آسیب پذیر می‌کند، جنبه‌های روان شناختی، نگرشی و شخصیتی فرد می‌باشد. سوء مصرف مواد نیازمند مداخلات پیشگیرانه موثر و وسیع است که از جمله این اقدامات مقابله‌ای و پیشگیرانه می‌توان تغییر و اصلاح نگرش و باورها نسبت به سوء مصرف مواد و آموزش مهارت‌ها و مشاوره‌های گروهی اشاره کرد. در نتیجه تقویت جایگاه مشاوره و روان‌درمانی در دانشگاه‌ها امری بسیار ضروری و مورد تاکید به نظر می‌رسد (اباذر چراغی، ۱۳۸۹).

← به دنبال بکار بستن روش‌های پیشگیرانه‌ی متعدد نظیر افزایش اطلاعات، آموزش عاطفی و مقاومت در برابر نفوذ اجتماعی (فشار همسالان) هم اکنون تاکید بر استفاده از روش‌های آموزش مهارت‌های شخصی و اجتماعی است (تیمور احمدی و همکاران، ۱۳۸۹).

← در مطالعه‌ای تحت عنوان نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشگیری از اعتیاد در میان دانشجویان، نتایج نشان داد که دوره آموزش بر میزان آگاهی، نگرش و عملکرد افراد تاثیر معنی داری داشته است. همچنین بر اساس نتایج، نشان داده شد که دانشجویان جدیدالورود و غیر بومی در زمینه پیشگیری از اعتیاد باید در درجه اول توجه قرار گیرند (پروین شریفی، ۱۳۸۹).

← مطالعات نشان داده است دانشجویانی که در مقابله با استرسها



استراتژی‌های محیطی برای پیشگیری از معضل سوء مصرف الکل و مواد مخدر در دانشگاه‌ها



بر اساس تحقیقات جهانی نشان داده شده است که در سالهای اخیر استراتژیهای محیطی در برنامه‌های پیشگیرانه‌ی دانشگاه‌ها و سایر محیط‌های آموزشی به میزان وسیعی مورد استقبال قرار گرفته است. سه جزء اصلی این رهیافت برای تاثیر گذاری شامل: نهادهای آموزشی، محیط‌های محلی و سیاستهای عمومی دولت می باشد. از جمله راهکارهای پیشنهادی و ارائه شده توسط این رهیافت عبارتند از:

- فراهم کردن فعالیتهای تفریحی عاری از مواد و الکل از طریق ایجاد کافی شاپ‌ها و مکانهایی از این قبیل و باز نگه داشتن این امکانات حتی در ایام تعطیل - زمانی که دانشجویان می گویند کاری برای انجام دادن نداریم - و جایگزین کردن خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های سنتی و سالم در این مکانها
- ایجاد قوانین سخت برای منع مصرف الکل و سیگار در دانشگاه
- ایجاد تغییر در هنجارهای رایج میان دانشجویان از طریق ارتباط میان اساتید، مسئولین، پیام‌های رسانه‌ای و بکارگیری روشهای بازاریابی اجتماعی
- پاک سازی محیط‌های اطراف دانشگاه از عوامل توزیع مواد

بر این اساس همکاری متقابل بین محله و دانشگاه می تواند باعث ایجاد یک سیستم قوی برای جلوگیری از ورود مواد به داخل محیط دانشگاه شود. همچنین محیط‌های آموزشی و دانشگاهی از سیاست‌ها و قوانین دولتی نیز تاثیر پذیر است. دانشجویان در محیط خارج از دانشگاه به عنوان یک شهروند می توانند در گفت‌وگوهای عمومی پیشگیری و کنترل سوء مصرف مواد مخدر مشارکت کنند که این امر نه تنها به سود دانشگاه بلکه کل جامعه می باشد.

برای چندین دهه است که دانشکده‌ها و دانشگاهها برای مقابله و پیشگیری با مشکلات ناشی از سوء مصرف الکل و مواد در محیط‌های آموزشی خود تلاش کرده‌اند. این تلاش‌های پیشگیرانه شامل برنامه‌های آموزشی و سایر مداخله‌هایی می باشد که اکثراً در قالب برنامه‌های اطلاع رسانی، آموزش گروه همسالان، برنامه‌های پیشگیرانه مخصوص دانشجویان جدید الورود و خوابگاهی و ارائه اطلاعات پیشگیرانه در واحدهای درسی است.

نوشته پیش رو نگاهی است گذرا به یکی از رهیافت‌های متفاوت پیشگیرانه - مدیریت محیطی - که تاکید آن بر تغییر شرایط محیط و اجتماع دانشگاه به عنوان یکی از عوامل مؤثر در گرایش دانشجویان به سوی الکل و مواد مخدر می باشد.

مدیریت محیطی بر اساس این واقعیت است که رفتار افراد، از جمله سوء مصرف مواد عمیقاً از محیط اطرافشان شامل پیام‌ها و تصاویری رسانه‌ای، هنجارهای جمعی و اجتماعی، در دسترس بودن مواد و بسیاری از عوامل دیگر، تاثیر می پذیرد. بنابراین یک برنامه پیشگیری مؤثر برنامه‌ای است که باعث ایجاد تغییر در جریان‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، قانونی و فیزیکی جامعه شود که نتیجه آن تغییر در رفتارهای مربوط به سوء مصرف مواد مخدر و سایر مشکلات اجتماعی است.

تاکید رهیافت مدیریت محیطی اغلب بر سیاستهای عمومی (قوانین و مقررات) و سایر مداخلات اجتماع محور برای محدود کردن دسترسی به مواد و ایجاد تغییر در فرهنگ و ساختار جامعه - که تصمیم برای شروع مصرف مواد و الکل در آن اتفاق می افتد - می باشد.

مخاطب و گروه هدف این رهیافت کل جمعیت جامعه است و باعث ایجاد تغییرات پایه‌ای و زیر بنایی می شود و پتانسیل ایجاد یک حرکت سریع، اثر گذار و پایدار در کاهش مصرف مواد و الکل را در خود دارد.

بررسی نمونه‌ای تجربیات دانشگاه‌های جهان در پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر و روان‌گردانها



مناسب برای دانشجویان سطح آگاهی آن‌ها را بالا برده تا بتوانند در مواقع تصمیم‌گیری‌های دشوار مثلاً هنگامی که با مواد مخدر یا الکل روبرو می‌شوند تصمیمات مناسب و سالم‌تری را اتخاذ کنند، از طرف دیگر این محیط‌های آموزشی می‌خواهند محیط کاری بهتر و سالم‌تری را نیز برای کارکنان و اعضاء هیئت علمی خود فراهم کنند. اینگونه فعالیت‌های آموزشی برای تمامی اعضاء یک دانشگاه یعنی هم دانشجویان و هم کارکنان و اعضاء هیئت علمی طرح ریزی شده است. این قصد و نیت دانشگاه‌ها برای ایجاد آگاهی در مورد مواد مخدر و الکل و آموزش در مورد آن جزء مهمی از جنبه‌های آکادمیک و اجتماعی زندگی درون دانشگاهی است. به علاوه دانشگاه‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که رشد و پیشرفت علمی و دانشگاهی دانشجویان به مقدار خیلی زیادی به سلامت و امنیت دانشجویان بستگی دارد.

دانشگاه‌ها بالقوه می‌توانند فرصت مناسبی برای مداخلات پیشگیرانه باشند. بسیاری از دانشجویان برای اولین بار در دانشگاه‌ها با فشارهای روانی نو و متفاوتی روبرو می‌شوند. برای مثال فشارهای فردی، میان فردی، تحصیلی و مواردی نظیر ترک کردن خانه، رویارویی با استقلال، برقراری ارتباط با دوستان جدید و فشارهای ناشی از همسالان می‌تواند دانشجویان را در معرض خطر مصرف مواد قرار دهد. علاوه بر این عوامل محیطی، فردی، شخصیتی و خانوادگی نظیر همسالان مصرف کننده مواد، مصرف مواد توسط والدین و مشکلات سلامت روان می‌توانند در نقش عوامل خطر قرار گیرند. محیط‌های آموزشی مانند دانشگاه از نظر افزایش آگاهی دانشجویان و به چالش کشیدن نگرش‌های آن‌ها دربارهٔ مواد و پیشگیری از سوء مصرف مواد و آسیب‌های مربوط به آن، جایگاه بسیار مهمی دارند. دانشگاه‌ها همواره تلاش داشته‌اند با ایجاد یک محیط آموزشی

نگاهی به تجربیات برخی دانشگاه‌های جهان

انتشار خبرنامه:

دانشجویان این دانشگاه خبرنامه‌ای به نام POTTY MOUTH را هر دو ماه یکبار منتشر می‌کنند که منجر به افزایش علاقه آن‌ها به موضوعات متنوع مربوط به سلامت و داشتن یک زندگی سالم می‌شود.

کمیته مشورتی در مورد مصرف الکل و مواد مخدر

این کمیته در دانشگاه برنامه‌ای جامع و استراتژیک را برای مصرف مواد و الکل پیشنهاد داده است. این تیم با معرفی مسائل کلیدی، راه‌های مؤثری را برای ارتقاء برنامه‌های کوتاه مدت و بلند مدت کاهش مصرف مواد و الکل در میان دانشجویان مورد توجه قرار خواهد داد.

اداره پلیس دانشگاه جیمز مدیسون:

افسرانی از واحد جلوگیری از جرم با گروه‌های دانشجویی در مورد مشارکت در امور مربوط به سلامتی صحبت می‌کنند.

برنامه پاسپورت سلامتی:

یک تکلیف لازم برای تمامی دانشجویان، سلامت شخصی است. این تکلیف فرصت‌های اضافی‌ای را در اختیار دانشجویان قرار می‌دهد تا تنوعی از برنامه‌ها، خدمات و فعالیت‌های بهداشتی-سلامتی را که دانشگاه در دسترس آن‌ها قرار می‌دهد تجربه کنند.

آموزش عمومی:

تمامی دانشجویان در دانشگاه جیمز مدیسون موظف هستند که یک سری واحدهایی را در زمینه سلامت بگذرانند و در این زمینه آموزش ببینند.

همانطور که گفته شد دانشگاه علاوه بر یک سری برنامه‌های عمومی برای ارتقاء سلامت در کل دانشگاه، برنامه‌هایی را نیز برای آن دسته از دانشجویان که در معرض رفتارهای پرخطر قرار دارند ارائه می‌دهد. در زیر به طور خلاصه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد:

برنامه‌های آموزشی مربوط به دانشجویان سال اول:

در این دانشگاه برای تمامی دانشجویان سال اول یک برنامه آنلاین جلوگیری از مصرف مواد گذاشته می‌شود. این برنامه‌ها تجربیات آموزنده‌ای را برای دانشجویان فراهم می‌آورد که منجر به تغییر در رفتار آن‌ها شده و همچنین به آن‌ها کمک می‌کند تا کمتر به سمت رفتارهای پرخطر کشیده شوند. همچنین باعث می‌گردد که دانشجویان در ایجاد یک اجتماع دانشگاهی سالم‌تر مشارکت بیشتری داشته باشند.

ارائه خدمات ورزشی به دانشجویان:

مشاوران در بخش‌های ورزشی به تمامی دانشجویان خدمات مختلفی را ارائه می‌دهند. این خدمات منجر می‌شود که علاوه

دانشگاه جیمز مدیسون آمریکا

برنامه‌های پیشگیری از مصرف مواد مخدر به منظور افزایش آگاهی از معضل مصرف الکل و دیگر مواد مخدر و کاهش پیامدهای منفی مربوط به مصرف غیر قانونی طراحی و ایجاد گردید.

مرکز سلامت دانشگاه برای اطمینان از این مسئله که برنامه‌های جلوگیری از مصرف مواد مخدر در سرتاسر دانشگاه علمی، جامع و هماهنگ صورت می‌گیرد مسئولیت آموزش‌های اولیه و رهبری کمیته مشورتی و ائتلاف اجتماعی در مورد مصرف مواد مخدر و الکل را به عهده گرفت.

برنامه‌های پیشگیری از مصرف مواد مخدر و الکل

برنامه پیشگیری از مصرف مواد مخدر در دانشگاه جیمز مدیسون مبتنی بر این اصل کلیدی است که برنامه‌های مؤثر باید علمی و جامع بوده و در سرتاسر دانشگاه به صورت هماهنگ اجرا شوند. این برنامه‌ها برای سه گروه از افراد طراحی شده‌اند:

۱. تمامی دانشجویان
 ۲. دانشجویانی که در معرض رفتارهای پرخطر قرار دارند
 ۳. و در نهایت افرادی که رفتارهای پرخطر و با ریسک بالا را از خود نشان می‌دهند.
- در زیر به برخی از این برنامه‌ها در هر کدام از گروه‌های ذکر شده در بالا اشاره خواهیم کرد. نخست به برنامه‌هایی که برای تمامی دانشجویان اجرا می‌شود می‌پردازیم.

برنامه REACH:

این برنامه متعهد گشته است تا در دانشگاه جیمز مدیسون با ارائه اطلاعات و منابع به توسعه و حفظ سبک زندگی سالم پرداخته و آموزش‌های لازم در این زمینه را ارائه دهد.

تعلیم‌دهندگان هم سن و سال این برنامه می‌توانند به باشگاه، سازمان، مدرسه یا خوابگاه شما بیایند و شما و همسالانتان را درباره روش‌های زندگی سالم آموزش دهند. با وجود این، مهمترین نکته‌ای که درباره این برنامه باید در نظر داشت این است که مانند کلاس‌های بهداشت معمولی نیست، بلکه آنها برنامه‌های شاد و تعاملی‌ای ارائه می‌دهند که در حین ایجاد شادابی مطالبی را نیز آموزش می‌دهند.

تمامی برنامه‌ها مبتنی بر این ایده‌اند که افراد نیازمند انتخاب‌های درست برای زندگیشان هستند. این سازمان برای دانشجویان تعیین تکلیف نمی‌کند بلکه پس از ارائه انتخاب‌های سالم به آن‌ها دیگر انتخاب مسیر به عهده خود دانشجویان است. در زیر به برخی از فعالیت‌های این گروه اشاره خواهیم کرد:

- برنامه سلامت زنان
- برنامه‌های مربوط به کنترل استرس و آشنایی با آن
- برنامه‌های مربوط به تصور از خود
- برنامه‌های مربوط به سلامت جنسی
- برنامه‌هایی در مورد آگاهی از مواد مخدر و الکل

شورای سیاستگذاری نشریه:

اداره کل فرهنگی، پیشگیری مبارزه با مواد
مخدر
دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات
و فن آوری
مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران

پیشگیری نوین

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، شماره ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی، تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴
www.pishgirinovin.com

دانشگاه‌های انگلستان^۴

رویکردهای پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر

فعالیت‌هایی برای آگاهی و آموزش در مورد عدم مصرف مواد مخدر:
دانشگاهها رویکردها و روشهای گوناگونی را برای آموزش دادن به دانشجویان و به چالش کشیدن طرز تلقی و درکشان نسبت به مواد مخدر به کار می‌برند. این رویکردها و روش‌ها عبارت‌اند از: آموزش در مورد مواد مخدر، آموزش در مورد هم سن و سالان، و کلپ‌های جوانان^۵. در این خصوص می‌توان از دو کارزار هم نام برد، نخست «مطالعه در شرایط امن^۶» که توسط اتحادیه ملی دانشجویان برگزار میشود. تحقیقات نشان داده است که آن دسته از دانشجویان دانشگاه‌های لندن که با این کارزار ارتباط داشته‌اند سطح آگاهی بالاتری نسبت به مواد مخدر دارند. دومین نیز FRANK نام دارد. این دو کارزار با همکاری با یکدیگر تلاش‌های بسیاری را در جهت آگاه سازی دانشجویان انجام داده‌اند.

مداخلات هنجارهای اجتماعی^۷:

بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که دانشجویان تصور اشتباهی در مورد شدت و مقدار مصرف الکل و مواد مخدر در میان همسن و سالانشان دارند. استراتژیهای پیشگیری از مصرف مواد، و به خصوص مصرف الکل، می‌خواهند درک غلط دانشجویان و رفتار متعاقب آن را تغییر دهند. یکی از کارزارهایی که در این زمینه فعالیت دارد کارزار بازاریابی اجتماعی^۸ است. به عنوان مثال هینز و اسپیر (۱۹۹۶) دریافتند که بعد از کارزار بازاریابی اجتماعی تعداد کمتری از دانشجویان مصرف الکل و مواد مخدر را یک هنجار دانسته و تعداد کسانی که خودشان اعلام می‌کردند مصرف کننده مواد و الکل هستند نیز کاهش یافت.

فعالیت‌های فوق برنامه:

نوجوانانی که در فعالیتهای فوق برنامه مانند فعالیتهای اجتماعی، ورزش‌های تیمی و برنامه‌های هنری شرکت داشته‌اند، عملکرد دانشگاهی بهتری داشته و همچنین کمتر در خطر اعتیاد به مواد مخدر و الکل قرار گرفته‌اند. شرکت در این فعالیت‌ها منجر به کاهش میزان درگیری در رفتارهای پرخطر شامل سوء مصرف مواد و نیز افزایش اعتماد به نفس در دانشجویان می‌شود.

بر انتخاب سبک زندگی سالم، مهارت‌هایی چون رهبری، مهارت در تصمیم‌گیری، رشد شخصیتی و سلامت احساسی دانشجویان نیز تقویت گردد.

برنامه کارت تولد ۲۱ سالگی^۹:

مرکز سلامت دانشگاه به تمامی دانشجویانی که وارد سن ۲۱ سالگی شده‌اند یک کارت داده و بدین وسیله آن‌ها را برای اینکه توانسته‌اند یک سال را بدون رفتارهای پرخطر طی کنند تشویق می‌کنند. بر روی این کارت علاوه بر توضیحاتی در مورد چگونگی کمک به یک مورد اورژانسی مصرف مواد، نشانه‌های مسمومیت خونی توسط مواد و شماره تلفن‌های ضروری نوشته شده است.

در دسته آخر خدماتی که برای دانشجویان درگیر با رفتارهای مخاطره آمیز ارائه میشود وجود دارد.

مشاوره در مورد سوء مصرف مواد:

مرکز مشاوره دانشجویی خدماتی را برای کمک به دانشجویان فراهم می‌آورد که انتخاب‌های سالمتری داشته باشند و خطرات ناشی از استفاده مواد مخدر را کاهش دهند. این خدمات شامل مشاوره‌های فردی و ارزیابی‌ها و کار گروهی است.

خدمات BASICS^{۱۰}

سرویس است که دانشجویان برای ایجاد تغییر در زندگی خود و همچنین کاهش مصرف مواد و الکل می‌توانند از آن استفاده کنند. ارائه این خدمات بدون قضاوت، و بدون برچسب زدن به دانشجویان درگیر با این مسئله صورت می‌گیرد.

مجازات‌های آموزشی:

مرکز امور قضایی دانشگاه سه سطح از برنامه‌های تنبیهی مربوط به مصرف مواد و الکل را برای دانشجویان ناقص قوانین در نظر می‌گیرد. سطح محتوای هر برنامه بر اساس شدت مصرف مواد دانشجوی، و سیاستهای نقض قانون آنها متغیر است. میزگردهایی در مورد مصرف الکل و مواد مخدر: مسئولین دانشگاه با تشکیل میزگردهایی در درون فضای دانشگاه و ارائه بحث‌های تعاملی در مورد سوء مصرف مواد و همچنین اثر آن بر دیگر دانشجویان مخصوصاً ساکنان خوابگاهها به آگاه سازی دانشجویان خواهند پرداخت.

پانویس‌ها

1. Reality Educators Advocating Campus Health
2. 21st Birthday Card Program
3. Brief Alcohol Screening and Intervention For College Students
4. «Polymerou, Apostolos. 2007. Alcohol and Drug prevention in colleges and universities, Mentor UK»
5. Youth Work
6. Study Safety
7. Social Norms Interventions
8. Social Marketing Campaigns