



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مرکزی مشاوره

سناد مبارزه با مواد مخدر  
اداره کل فرهنگی،  
پیشگیری

معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

گاهنامه داخلی / شماره چهار. مرداد ۱۳۹۰

# پیشگیری نوین

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



حضرت امام خمینی (ره)

باید در جمهوری اسلامی نیروهای انسانی محفوظ بماند. نیروهای انسانی صرف یک امر صحیح بشود تا کشور نجات پیدا کند.

## بیبتگیری از سوء مصرف اعتیاد در دانشگاهها: استراتژیها و راهکارها



## علل گرایش دانشجویان به سوء مصرف مواد مخدر و روان گردان‌ها

### سرمقاله



در برخی از دانشجویان، عوامل محیطی باعث گرایش آن‌ها به سوء مصرف مواد شده و بعضی دیگر به صورت ژنتیکی و بیولوژیکی به مصرف مواد روی می‌آورند. از جمله سایر عوامل موثر می‌توان مدل‌های رفتاری خانواده، گروه همسالان، نیاز به آرامش، کاهش استرس، حل کردن مشکلات ذهنی یا بالا بردن کارایی در شب‌های امتحان را نام برد:

#### ۱. ژنتیک:

ژنتیک نقش مهمی را در گرایش جوانان به مصرف مواد بازی می‌کند. هرچند به نظر می‌رسد عناصر محیطی نقش بیشتری را در شروع مصرف سیگار،

الکل و مواد ایفا می‌کند اما عوامل ژنتیکی، در تعیین اینکه چه کسی احتمال بیشتری دارد به سوی مصرف مواد گرایش داشته باشد، باید بیشتر مورد توجه قرار بگیرند.

#### ۲. رفتار و نگرش خانوادگی:

اغلب دانشجویانی که به سمت مصرف مواد گرایش دارند، تحت تأثیر رفتارها و انتظارات خانواده خود می‌باشند، به این معنا که خانواده‌های آن‌ها یا مصرف کننده مواد هستند یا نگرش مثبتی نسبت به آن دارند.

#### ۳. مصرف مواد قبل از ورود به دانشگاه (دوران دبیرستان):

به طور کلی درصد بالایی از دانشجویانی که مصرف سیگار یا سایر مواد را شروع می‌کنند، قبل از سن ۱۸ سالگی (سن ورود به دانشگاه) آن را تجربه نموده‌اند.

#### ۴. انتظار تأثیرات مثبت:

اغلب دانشجویان (به علت باورهای غلط) یکی از علل عمده گرایش به مصرف را دستیابی به آرامش، کاهش استرس یا فراموش کردن مشکلات خود عنوان می‌کنند. همچنین علت مصرف بسیاری از محرک‌ها از جمله ریتالین‌ها را بالا بردن تمرکز و هوشیاری در شب امتحان ذکر می‌نمایند.

تهدید نرم مواد مخدر و روان گردان‌ها به صورت زلزله خاموش، محیط‌های آموزشی (مدارس و دانشگاه‌ها) را نشانه روی کرده و با ارائه باورهای غلط (از جمله مصرف مواد برای آرامش، خلاقیت، نشاط، رهایی از استرس و اضطراب، لاغری، تمرکز، شب بیداری، تفریح و ...) به دنبال جذب مشتری جدید می‌باشد. سیستم هوشمند، فعال، خلاق، پویا، دینامیک مواد مخدر و روان گردان‌ها با روش‌های نو و ارائه بیش از ۱۰۰۰ نوع از انواع مواد صنعتی و شیمیایی در عصر تنوع و کثرت به دنبال سودآوری و قتل عام نوجوانان و جوانان کشور می‌باشد. طی ۳ دهه گذشته در عرصه سخت افزاری از جمله انسداد مرز، دستگیری افراد عرضه کننده مواد، اقدامات قابل توجهی صورت پذیرفته لیکن به دلیل عدم رویکرد متوازن و توجه ناکافی به رویکرد کاهش تقاضا و پیشگیری اولیه از سوء مصرف مواد نتایج مطلوب عاید نگردیده است. بر این اساس انتظار می‌رود مسئولین دانشگاه‌ها ضمن مشارکت جدی در برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد اقدامات مناسبی را با نگرش سیستمی برای ضربه زدن به سیستم هوشمند مواد مخدر و روان گردان‌ها فراهم سازند.

از سال ۱۳۸۱ تا سال ۱۳۸۹ از سوی ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور اعتباری بالغ بر دو میلیارد و دویست میلیون تومان به وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری به منظور انجام برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد شامل اطلاع رسانی، آموزش مهارت‌های زندگی، ارائه خدمات مشاوره‌ای به دانشجویان و ... اختصاص یافته که فعالیت‌های مناسبی از سوی مسئولان ذیربط انجام پذیرفته لیکن به دلیل محدودیت اعتبارات، نرخ سطح پوشش کافی نبوده است.

انتظار می‌رود مسئولان دانشگاه‌های سراسر کشور از ردیف اعتبارات ذاتی برای تقویت و توسعه برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد تلاش‌های مضاعفی را در سال ۱۳۹۰ مبدول نمایند.

#### ۵. مشکلات روانشناختی:

ناهنجاری‌های ذهنی و روانی مانند افسردگی رابطه مستقیم با مصرف مواد در دانشجویان دارد.

#### ۶. تأثیرات اجتماعی:

فشارهای اجتماعی برای درگیر شدن در مصرف مواد یکی از علل رایج در گرایش به مصرف مواد در دانشجویان می‌باشد. در زمان‌ها و رویدادهای خاصی در دانشگاه میزان مصرف به دلیل قرار گرفتن گروه‌های همسال در کنار یکدیگر بیشتر می‌شود مانند سال اول ورود به دانشگاه، تعطیلات آخر هفته، مسابقات ورزشی، تعطیلات عید و تابستان.

#### ۷. مذهب:

یکی از مؤثرترین سپرها در مقابل آسیب‌های اجتماعی به ویژه مصرف مواد و الکل، مذهب می‌باشد. هر قدر میزان باورهای مذهبی بالاتر باشد، احتمال گرایش به مصرف الکل و مواد کمتر می‌شود.

**مهم‌ترین موضوع برای مهار مصرف مواد، کاهش تقاضا و انجام مداخلات پیشگیرانه در محیط و خوابگاه‌های دانشجویی است**

# نفس دانشگاه‌ها در پیشگیری از اعتیاد



## ۱. ایجاد تغییر در محیط غالب دانشگاه:

این استراتژی شامل ایجاد تغییر در محیط داخلی و خارجی دانشگاه و خوابگاه‌های دانشجویی می‌باشد. به

عنوان مثال ایجاد هماهنگی بین قوانین دانشگاه و سیاست‌های عمومی کشور در مقابله با فروشندگان و عوامل توزیع در محیط داخل و خارج از دانشگاه، ایجاد سازمان‌های محلی اطراف دانشگاه و یا برگزاری کلاس‌های آموزشی در ایام و روزهای تعطیل دانشگاه.

## ۲. ایجاد تغییر در نگرش و انتظارات دانشجویان:

اولین اقدام در جهت ایجاد تغییر در باورها و نگرش‌های دانشجویان نسبت به مصرف مواد، استفاده از استراتژی آموزش و اطلاع رسانی می‌باشد مثلاً ارائه واحدهای درسی به صورت اینترنتی. باید توجه داشت ایجاد این تغییر در عمل کار آسانی نیست و برای تأثیر گذاری باید به صورت یک استراتژی چند عاملی عمل نمود، به این معنا که دانشگاه باید با کمک رسانه، مدرسه، خانواده و جامعه و... وارد عمل شود.

## ۳. کاهش در دسترس بودن مواد:

سهل‌الوصول بودن مواد یکی از علل مهم گرایش به مصرف مواد می‌باشد. ایجاد قوانین سختگیرانه برای مبارزه با توزیع و مصرف مواد مخدر در دانشگاه (پیشگیری وضعی) یکی از راهکارهای مهم برای کاهش و پیشگیری از گرایش به مصرف می‌باشد.

## ۴. توجه به زمان‌های پرخطر برای مصرف در دانشگاه:

برنامه ریزی موثر از سوی دانشگاه برای اوقات فراغت دانشجویان می‌تواند از میزان فشارهای گروهی برای مصرف به میزان زیادی کم کند.



## نقش مسئولین دانشگاه در پیشگیری از اعتیاد

- تعریف سیاست‌ها و وظایف روشن برای مسئولین بخش‌های مختلف دانشگاه در جهت پیشگیری از مصرف مواد در دانشگاه
- ممنوعیت مصرف سیگار در محیط دانشگاه
- نصب آگهی‌ها و شعارهای هشدار دهنده در محیط دانشگاه
- ارائه خدمات ویژه و تشویقی برای دانشجویانی که در برنامه‌های پیشگیری از سوء مصرف مواد در دانشگاه شرکت می‌کنند
- گنجانیدن اطلاعات راجع به مواد در روزها و زمان‌های پرخطر در دانشگاه (از جمله تعطیلات آخر هفته)
- درگیر کردن فارغ‌التحصیلان در برنامه‌های پیشگیری دانشگاه
- آموزش اساتید و کارمندان دانشگاه در مورد نشانه‌های مصرف و چگونگی رویارویی با دانشجویان در حال مصرف
- ارزشیابی منظم برنامه‌های پیشگیری در دانشگاه‌ها توسط اساتید و دانشجویان با عنوان پایان‌نامه‌های مقطع فوق لیسانس و دکتری

## استراتژی‌های مؤثر پیشگیری از سوء مصرف مواد در دانشگاه‌ها

ارائه اطلاعات صحیح در مورد عوارض مصرف الکل، سیگار و سایر مواد مخدر و روان گردان‌ها (مدل اطلاع رسانی محض)

ارتقاء شایستگی‌های اجتماعی و مهارت‌های زندگی مانند مهارت‌های تصمیم‌گیری، حل مسئله، برقراری ارتباطات موثر، مهارت مقاومت و کنترل استرس (مدل شایستگی اجتماعی)

فعالیت‌های حمایتی که تمرکز آن‌ها بر تفریحات سالم به جای مصرف الکل و مواد می‌باشد (مدل جایگزین‌ها)

تعلیم افرادی که توانایی تأثیرگذاری بر رفتار دانشجویان را دارند مانند اعضای هیأت علمی دانشکده‌ها، کارمندان، فعالین دانشجویی، کارمندان بخش مشاوره و سلامت دانشگاه، اساتید و... (مدل هنجار اجتماعی و مدل محیط اجتماعی)

مشخص کردن افراد در معرض خطر در حداقل زمان ممکن، ارائه خدمات مداخله‌گرانه و ایجاد بستری مناسب برای پیشگیری از گرایش آن‌ها به رفتارهای پرخطر

• ایجاد تغییر در سیاست‌ها و هنجارهای رایج در دانشگاه در مورد سوء مصرف مواد مخدر و الکل (مدل مدیریت محیطی)

• استراتژی‌های پیشگیرانه موثر همچنین به یک سیاست عمومی نیاز دارد تا از طریق آن بتوان گرایش به رفتارهای سالم را جایگزین باورهای غلط رایج و درونی شده در دانشجویان نمود. موفقیت این گونه برنامه‌ها نیاز به یک تعهد شفاف و سازنده از سوی دانشگاه‌ها و همچنین لزوم وجود منابع کافی برای سرمایه‌گذاری دارد.

- اجرای برنامه‌های پیشگیرانه موفق تا حدی به این امر بستگی دارد که هر یک از استراتژی‌ها در چه مجموعه‌ای به کار گرفته شوند.
- خانه و خانواده، محیط‌های آموزشی، محله و محیط‌های کاری از جمله مهم‌ترین کانون‌های هدفی هستند که استراتژی‌های پیشگیری در مورد آن‌ها اجرا می‌شود. باید توجه داشت که هر یک از این استراتژی‌ها به منظور دستیابی به اهداف خود باید در یک سطح و اندازه مناسب به کار گرفته شوند.
- یکی از شروط مهم برای بالا بردن میزان اثر گذاری برنامه‌های پیشگیری، چند بعدی بودن و حمایت همه جانبه می‌باشد. با توجه به این اصل یک برنامه جامع و موثر پیشگیری دانشگاه محور شامل این ویژگی‌ها می‌باشد:





## بررسی نمونه‌ای تجربیات دانشگاه‌های جهان در پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر و روان گردان‌ها

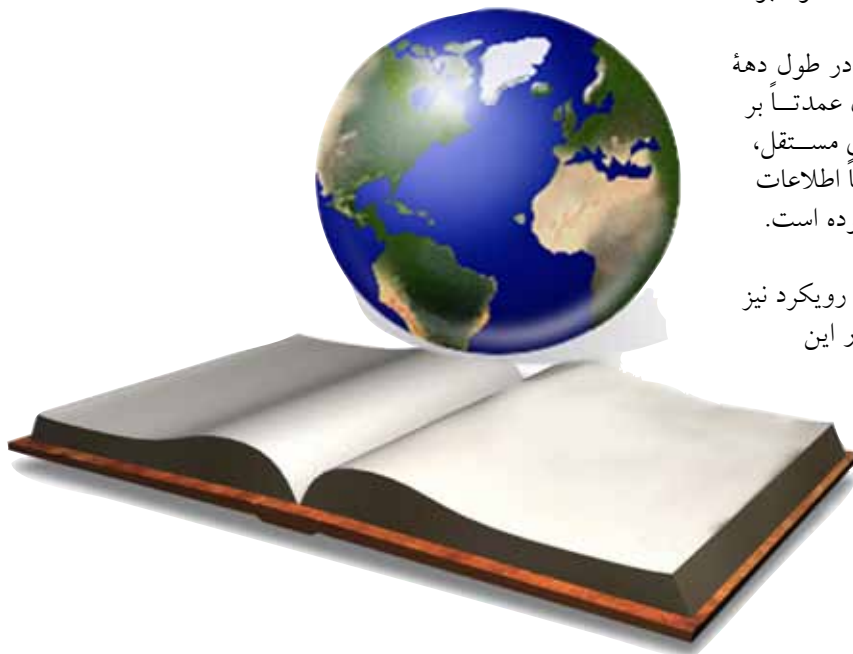
تاریخچه مختصری از روش‌های جلوگیری از سوء مصرف مواد در سیستم‌های آموزشی استرالیا

- مهم‌ترین رویکردهای پیشگیری از اعتیاد از دهه ۱۹۶۰ اتخاذ گردید که شامل موارد زیر بوده است:
  ۱. انتشار اطلاعات و ایجاد ترس در جوانان
  ۲. آموزش‌ها و تعلیمات عاطفی
  ۳. برنامه‌ریزی‌های جایگزین
  ۴. مهارت‌های مقاومت اجتماعی
  ۵. افزایش توانمندی‌ها
- در اینجا هر کدام از موارد نام برده شده به طور مختصر توضیح داده خواهد شد:
 

انتشار اطلاعات و ایجاد ترس در جوانان: این رویکرد در طول دهه ۱۹۶۰ بسیار مشهور بوده و به طور کلی مهم‌ترین رویکرد برای جلوگیری از مصرف مواد محسوب می‌شده است (پیشگیری غیر تعاملی) تمرکز این رویکرد بر افزایش دانش و اطلاعات در مورد مصرف مواد و پیامدهای ناشی از آن و ارتقاء نگرش‌های ضد مصرف مواد بوده است.

در نهایت باید گفت که مؤثرترین برنامه‌های پیشگیری آن دسته از برنامه‌هایی هستند که در طراحی و ارائه، سیستمی تعاملی داشته و توسط مربیانی که حمایت عملی و آموزشی با بالاترین کیفیت را ارائه می‌دهند، پشتیبانی می‌شود.

- آموزش‌های عاطفی: این رویکرد در طول دهه ۱۹۷۰ معرفی گردید. تمرکز آن عمدتاً بر افزایش اعتماد به نفس، تصمیم‌گیری مستقل، رشد بین شخصی است و عموماً اطلاعات کمی را در مورد خود مواد ارائه نموده است.
- برنامه‌ریزی‌های جایگزین: این رویکرد نیز در اوایل ۱۹۸۰ معروف گشت، در این رویکرد بر افزایش اعتماد به نفس، فراهم کردن جایگزین‌هایی مقبول برای مصرف مواد، کاهش کسالت و احساس بیگانگی و بیزاری تأکید شده است.





## نگاهی به فعالیت‌های صورت پذیرفته در سطح دانشگاه‌های کشور برای مصون سازی دانشجویان در امر پیشگیری از اعتیاد

۱. برگزاری کارگاه‌های آموزشی پیشگیری اولیه از اعتیاد ویژه کارشناسان و مسئولان خوابگاه‌ها
  ۲. تهیه و تولید بسته‌های آموزشی، شامل بروشور، کتابچه آموزشی «زندگی سالم به دور از مواد»
  ۳. حمایت از فعالیت‌های تشکلی و نهادی دانشجویی در امر پیشگیری اولیه از اعتیاد
  ۴. برگزاری کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان
  ۵. راه اندازی سایت الکترونیکی پیشگیری اولیه از اعتیاد به منظور تولید اطلاعات و دانش افزایی در امر پیشگیری از اعتیاد
  ۶. چاپ نشریه تخصصی پیشگیری نوین به منظور حساس سازی مسئولین و کارشناسان و نیز دانش افزایی مخاطبان و ارائه آخرین دستاوردهای پیشگیری
- نتیجه گیری: جمعیت تحت پوشش برنامه‌های پیشگیری اولیه از اعتیاد در سطح دستگاه‌های کشور (اعم از دانشجویان و کارکنان دانشگاه) از سال ۱۳۸۳ لغایت ۱۳۸۹، ۱۰۳۸۴۴۶ نفر بوده است.

## برنامه‌های تحقیقی در آلمان برای کمک به جوانان و نوجوانان در امتناع از مصرف سیگار و دیگر مواد



اعتیاد به الکل و دیگر مواد مخدر به طور روزافزونی در میان جوانان در حال افزایش است، بسیاری از محققان و متخصصان پیشگیری از اعتیاد می‌خواهند بدانند که چگونه می‌توانند به بهترین وجه از این مسئله جلوگیری کرده و جوانان و نوجوانان را از خطرات ناشی از مصرف الکل و مواد آگاه سازند.

دکتر کارینا ویچلد (Karina Weichold) از دانشگاه جنا (Jena University) در آلمان بر این عقیده است که صرف داشتن اطلاعات برای جلوگیری از مصرف مواد کافی نیست. چه بسا بسیاری از مردم در مورد خطرات ناشی از مصرف مواد آگاهی دارند اما همچنان در این راه درگیر هستند. او اظهار می‌دارد که جلوگیری از مصرف مواد نیازمند آغاز از نقطه‌ای دیگر است.

دکتر ویچلد و همکارانش از نهاد روانشناسی و مرکز علوم توسعه کاربردی دانشگاه جنا می‌خواهند که روش‌های پیشگیری را از طریق برنامه‌ای که طراحی کرده و آن را IPSY، توانایی روان‌شناختی و اطلاعاتی (Information and Psychosocial Competence) نامیدند، بهبود بخشند. این برنامه مهارت‌های عمومی همچون چگونگی برخورد با اضطراب و افسردگی و تصور از خود را به افراد می‌آموزد. نوجوانان و جوانان در مدل‌های تعاملی آموزشی بر روی موضوعات مناسب و مربوط کار کرده و در مورد نتایجشان با هم کلاسی‌ها و اساتیدشان بحث می‌کنند. دکتر ویچلد می‌گوید که این برنامه احتمال آسیب پذیری جوانان را نسبت به فشار همسالانشان کاهش داده و گفتن نه به مصرف سیگار یا دیگر مواد را برای آنان آسان‌تر می‌سازد. این برنامه احساس تعهد نوجوانان و جوانان را نسبت به محیط آموزشی‌شان و همچنین جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند بالا برده و تقویت می‌کند.

## افزایش مشارکت دانشجویان در برنامه‌های پیشگیری



یکی از مشکلات برنامه‌های پیشگیری در دانشگاه‌ها عدم استقبال داوطلبانه دانشجویان برای مشارکت در این برنامه هاست. در این مقاله چند راهکار پیشنهادی برای مقابله با این مشکلات ارائه شده است:

### ۱. تلاش برای بازاریابی و ارائه خدمات:

یکی از نکات مهم برای حل مشکل حضور کم‌رنگ دانشجویان در برنامه‌های پیشگیرانه، یادآوری این مطلب است که دانشجویان مصرف‌کننده این خدمات می‌باشند. شرکت مسئولین برگزارکننده در کلاس‌های بازاریابی، تبلیغات و طراحی در نحوه ارائه خدمات از جمله قدم‌های موثر در این زمینه می‌باشد با توجه به اینکه تمرکز تکنیک‌های بازاریابی اجتماعی در سالهای اخیر بر افزایش تصحیح دیدگاه‌های رایج و باورهای غلط در مورد مصرف الکل و مواد می‌باشد. به عنوان مثال استفاده از روش بحث‌های گروهی و مصاحبه با دانشجویان خوابگاهی برای دریافت ایده‌های نو در مورد شیوه‌های بازاریابی و ارائه خدمات موثر، یکی از راهکارهای پیشنهادی می‌باشد.

براساس تئوری بازاریابی اجتماعی، توجه به انتظارات افراد شرکت‌کننده در این گونه برنامه‌ها از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است مثلاً مکان و زمان برگزاری برنامه‌ها و جلسات نباید با برنامه کلاسی یا امتحانات دانشجویان تداخل داشته باشد، محتوای برنامه به گونه‌ای باشد که افراد شرکت‌کننده بعد از اتمام آن توانسته باشند اطلاعات جدیدی در مورد خطرات ناشی از سوء مصرف مواد و الکل بدست آورند و به دوستان خود نیز منتقل کنند، همچنین رایگان بودن این برنامه‌ها، ارائه خدمات

از جمله پذیرایی و اهدای جوایز و ...

### ۲. آموزش گروه‌های همسال برای مشارکت در اجرای فعالیت‌های مداخله‌گرانه

استفاده از همسالان برای ارائه خدمات در این زمینه و همچنین کمک جهت شناسایی افراد در معرض خطر از دیگر موارد است.

### ۳. استفاده از سیستم خدمات پستی

یکی از دیگر راه‌های پیشنهادی در این زمینه برای کاهش رفتارهای پرخطر در میان دانشجویان می‌باشد. مثلاً استفاده از سیستم خدمات پستی با هزینه پایین برای فرستادن دعوت‌نامه‌های عمومی برای دانشجویان یا تشویق دانشجویان به شرکت در برنامه‌های پیشگیری با کمک تبلیغات رسانه‌ای. این امر باعث مهم جلوه دادن این گونه برنامه‌ها در نظر دانشجویان و در نتیجه شرکت جدی و فعال آنها خواهد شد.



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

# پیشگیرک نوین

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، شماره ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی، تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴  
[www.pishgirinovin.com](http://www.pishgirinovin.com)

## برنامه ها و سپاست های موفق در امر پیشگیری در دانشگاهها



- همکاری با اجتماعات محلی مرتبط با دانشگاه جهت اطمینان حاصل کردن از اینکه الکل و مواد مخدر در این مکان ها مصرف نمی شود (مانند مکان های ورزشی و ...)
- تقویت امکانات رفاهی دانشجویی
- افزایش ساعات باز بودن کتابخانه و امکانات فوق برنامه در دانشگاه
- تصویب و اجرای ممنوعیت مصرف و هرگونه مواد صنعتی جدید و قرص های آرام بخش در دانشگاه
- ایجاد فعالیت های تفریحی عاری از مصرف مواد و الکل در محیط دانشگاه
- تصویب قوانین جدی در مورد برخورد با دانشجویانی که درگیر رفتارهای پرخطر از جمله سوء مصرف مواد می باشند
- اطلاع رسانی مستمر، مناسب و هدفمند نسبت به پیامدها و عوارض هرگونه مصرف مواد
- آموزش مهارت های زندگی متناسب با نیاز دانشجویان
- تقویت مراکز خدمات مشاوره ای در دانشگاه ها
- توجیه دانشجویان سال اول ورودی به دانشگاه نسبت به عواقب مصرف مواد
- توجیه دانشجویان جهت شرکت در برنامه های مبارزه با اعتیاد