



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
معاونت فرهنگی و اجتماعی  
اداره امور کل فرهنگی



ستاد مبارزه با مواد مخدر  
اداره کل فرهنگی و  
پیشگیری

# پیشگیری نوین

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

گاهنامه داخلی / شماره شش / آبان ماه ۱۳۹۰

دشمن می‌خواهد که جوانان ما بی تفاوت و بی‌رگ و بی‌اعتنا و دل‌سپرده به شهوات و غرق در فساد و در مواد مخدر باشند.  
مقام معظم رهبری (مدظله العالی)



- ◀ اصول پیشگیری از سوء مصرف مواد در محیط‌های آموزشی
- ◀ عوامل خطر و عوامل محافظ کدامند؟
- ◀ تغییر نگرش
- ◀ نتایج سوء مصرف مواد بر عملکرد دانشجویان
- ◀ نمونه‌ای از برنامه‌های موفق اجرا شده در زمینه پیشگیری
- ◀ داروهای تجویزی و شب‌های امتحان



## سرمقاله

رنگی در آگاه سازی جامعه ایفا نمایند. به مصداق فرمایش بنیان گذار انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی (ره) که دانشگاه باید مبدا همه تحولات جامعه باشد، در این بخش نیز آموزش عالی می تواند در صف مقدم این مبارزه قرار گرفته و از توانمندی و ظرفیت های علمی، پژوهشی و فرهنگی خود در این عرصه استفاده لازم را به عمل آورد.

بر همین اساس و به منظور کاهش آسیب های اجتماعی دانشجویان و همچنین ارتقاء سطح سلامت و بهداشت جسمی و روحی دانشجویان دانشگاه های سراسر کشور، اداره کل امور فرهنگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برنامه های ویژه ای را با همکاری نهادهای ذیربط خصوصاً اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر در طی سال های اخیر اجرا نموده و یا در دستور کار خود قرار داده است.

طرح «فرهنگ، پویایی، سلامت» بسی گمان بزرگترین برنامه اجرا شده در حوزه پیشگیری از اعتیاد در نظام آموزش عالی است که در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ با همکاری اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر و ادارات کل فرهنگی دانشگاه ها به صورت همزمان در سطح ۵۰ دانشگاه کشور که ۱۷ استان کشور را تحت پوشش برنامه های خود قرار خواهد داد که در صورت تامین منابع مالی در فاز دوم آن ۱۴ استان دیگر نیز شامل این طرح خواهند شد.

علاوه بر این برنامه، آماده سازی سایت پیشگیری نوین، انتشار نشریه پیشگیری نوین، برگزاری نشست ها و کارگاه های آموزشی ویژه کارشناسان و مدیران فرهنگی دانشگاه ها، تهیه و توزیع بسته های فرهنگی و حمایت از برنامه های دانشجویی مرتبط از دیگر برنامه ها و فعالیت های این اداره کل در سال جاری خواهد بود.

جلیل دارا

مدیر کل دفتر امور فرهنگی وزارت  
علوم، تحقیقات و فن آوری

انسان از بدو آفرینش در عرصه زندگی فردی و اجتماعی همواره در معرض آسیب های گوناگونی قرار دارد. تنوع و تعدد این آسیب ها در جوامع امروزین بسیار بیش از گذشته می باشد و آسایش و امنیت انسان را به مخاطره می اندازد. در چنین شرایطی دیگر هیچ فردی از ابتلا به این معضلات مصون نبوده و همین مساله است که صاحب نظران و اندیشمندان دغدغه مند را جهت یافتن راه یا راه هایی برای جلوگیری از ابتلا به این آسیب ها به تکاپو انداخته است.

بسی گمان یکی از مهلک ترین پدیده های مخرب در جهان امروز مواد افیونی و محرک می باشد، مواد مخربی که اینک به عنوان منشاء بروز بسیاری از آسیب های فرهنگی و اجتماعی در دنیا از آن یاد می شود. آسیب های ناشی از گرفتاری به این مواد خصوصاً پس از شیوع، در بسیاری از مواقع علاوه بر نابودی یک خانواده باعث ایجاد رکود و رخوت و حتی اضمحلال نهادهای اجتماعی کشورها و افت عملکرد اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی آن ها می گردد، و این گونه تهاجم نرم کشورهای استعماری هزینه های بسیاری را به دولت ها و ملت ها تحمیل می کند.

بر همین اساس لزوم توجه جدی و موثر به این مساله با رویکرد پیشگیری و با مشارکت فعال نهادها و دستگاه های اجرایی خصوصاً جوامع در معرض آسیب، امری غیر قابل انکار و از ضروری ترین برنامه ها به شمار می رود. تجربه نشان می دهد کشورهایی که در زمینه پیشگیری موفقیت هایی را به دست آورده اند، برای آگاه ساختن و اطلاع رسانی مردم، خصوصاً جوانان برنامه های ویژه و گسترده ای را تدارک دیده اند.

ناگفته پیداست کشور جمهوری اسلامی ایران، با توجه به موقعیت جغرافیایی، سیاسی و اجتماعی ویژه باید برنامه های کلان، کاربردی و بلند مدتی را برای دستیابی به اهداف خود در این زمینه به اجرا در آورد. لذا با توجه به نیاز جامعه جوان ما به بهره گیری از تجربه های سایر کشورها و آگاهی از تاثیرات منفی ابتلا به مواد مخدر، دانشگاه ها و نظام آموزش عالی کشور باید نقش پر

## از سایت نیز دیدن فرمایید

[www.pishginovin.com](http://www.pishginovin.com) [www.pishginovin.org](http://www.pishginovin.org) [www.pishginovin.ir](http://www.pishginovin.ir)

### اهداف سایت:

- ارتقای امر اطلاع رسانی هدفمند و نیز افزایش سطح دانش تخصصی معلمان، اساتید، دانش آموزان و دانشجویان در امر پیشگیری از اعتیاد به منظور گسترش فرهنگ پیشگیری در محیط آموزشی.
- ارائه اطلاعات و منابع آموزشی کاربردی پیشگیری از اعتیاد برای متخصصان، والدین و آحاد جامعه
- ارائه آخرین مدل ها و استراتژی های کارآمد پیشگیری از اعتیاد در کانون های هدف؛ مدرسه، دانشگاه، خانواده، محله، محیط های کاری و رسانه ها.
- ایجاد بانک اطلاعات کلیه کارشناسان و متخصصان امر پیشگیری اولیه از اعتیاد در سراسر کشور و تعامل مستمر با آنها
- فراهم کردن بستری مناسب برای تبادل تجربیات بین متخصصان و کارشناسان پیشگیری از اعتیاد در سطح کشور
- دست یابی متخصصان پیشگیری از اعتیاد به آخرین دستاوردهای پژوهشی کشور در این عرصه
- آموزش و آشنایی با عوارض و پیامد های سوء مصرف مواد در ابعاد مختلف
- تقویت دانش بومی در برنامه های پیشگیری



### ۳: تمرکز بر راه‌ها و پل‌های موثر

در زندگی همه انسان‌ها عوامل متعددی وجود دارد که احتمال مشکل آفرینی را بالا برده (عوامل خطر) یا مانع از آن می‌شود که درگیر پیچیدگی‌ها و مشکلات زندگی شده و اعمال آن‌ها را به بیراهه بکشاند (عوامل محافظ) هر کسی در زندگی خود با این عوامل درگیر شده یا آن‌ها را تجربه کرده است - در خانواده، در زندگی شخصی، اجتماعی، مدرسه، دانشگاه - که می‌تواند زندگی فرد را از کودکی تا بزرگسالی تحت تاثیر قرار دهد.

با توجه به این اصل، عوامل محافظ به سیستم کمک می‌کند که یک راه عبور سالم و سپری محکم در مقابل عوامل خطر به ویژه برای دوران پر از چالش جوانی ایجاد کند - صرف نظر از اینکه برخی افراد خصوصیات و پتانسیل ذاتی برای گرایش به سوء مصرف دارند اما در عین حال همه افراد از مزایای تاثیرات یک خانواده، جامعه، مدرسه، دانشگاه، و محیط اجتماعی سالم سود می‌برند.

### ۴: تئوری مقتدرسازی جوانان

تئوری مقتدرسازی جوانان بر این اصل تمرکز دارد که اکثریت افراد زمانی که بر ساختن و افزایش توانایی‌ها و مهارت‌های آن‌ها تاکید می‌شود، عکس‌العمل مثبت و بهتری نشان می‌دهند نسبت به موقعیتی که بر کمبودها و محدودیت‌ها تمرکز می‌شود. با توجه به این اصل، جوانان باید به عنوان عوامل پر انرژی و ظرفیت‌ها و استعدادها بالا در نظر گرفته شوند. دانشجویان باید ترغیب شوند تا به جای عنوان نمودن موضوعاتی منفعل همراه با طرح مشکلات و کمبودهایی که وجود دارد، با مشکلات مواجه شده و برای رفع آنها اقدام نمایند.

نظریه توسعه جوانان سالم، خانواده، محیط آموزشی و جامعه را برای به وجود آمدن عوامل محافظ در زندگی جوانان از جمله کارخانه‌های اصلی سازنده می‌داند و یاد آور می‌شود که بسیاری از جوانان اگر چه ممکن است حتی عوامل خطر ساز را تجربه نکنند اما هنوز برای مقابله با مشکلات زندگی آماده نشده‌اند.

عوامل محافظ در قالب ظرفیت‌ها و توانایی‌های احساسی و اجتماعی (مانند صلاحیت فردی، اعتماد به نفس، معاشرت، شخصیت، مراقبت از خود، دلسوزی برای دیگران) و حمایت‌کننده‌های محیطی (مانند امنیت، وجود مجموعه‌های غیر نظامی در امر مراقبت و پیشگیری) می‌تواند باعث کاهش مشکلات ناشی از عوامل خطر شود.

موثرترین راه برای ساختن اینگونه ظرفیت‌های محیطی و فردی، درگیر کردن و مشارکت جوانان به عنوان مداخله‌گران عرصه پیشگیری در محیط‌های اجتماعی می‌باشد.



## اصول پیشگیری از سوء مصرف مواد در محیط‌های آموزشی

### ۱: تجمیع برنامه‌های پیشگیری در قالب یک برنامه جامع سلامت در محیط آموزشی

شواهد و پژوهش‌ها حاکی از آن است که توانایی برنامه‌های آموزشی پیشگیری از سوء مصرف مواد با هدف ارتقاء رفتارهای سالم در دانشجویان محدودیت‌های خود را دارند. پیشرفت‌های پایدار در زمینه‌های پیشگیری و سلامت همانند آموزش‌های علمی و دانشگاهی نیاز به یک برنامه ریزی جامع و چند بعدی دارند. به این منظور چهار ستون اصلی و به هم مرتبط برای موفقیت این برنامه‌ها پیش بینی شده است:

- وجود محیط مناسب فیزیکی و اجتماعی  
- آموزش و یادگیری

- وجود سیاست‌های شفاف در محیط آموزشی  
- همکاری و مشارکت در خدمات رسانی

تلاش‌ها و برنامه‌های پیشگیرانه‌ای که این چهار چوب را همراه با در نظر گرفتن عوامل محافظ و خطر در طول دوران زندگی و تحصیلی دانشجویان رعایت می‌کنند می‌توانند به موفقیت‌های چشمگیری نایل آیند.

بر این مینا دانشگاه‌ها و سایر محیط‌های آموزشی به عنوان سیستمی در نظر گرفته شده است که ساختارها، سیاست‌ها، ارتباطات و عملکردهای خاص خود را دارند. در یک برنامه پویا و متحرک ارتقاء سلامت و پیشگیری در دانشگاه، مشارکت، اقتدار، کیفیت و آزادی عمل از جمله ارزش‌های اساسی می‌باشند.

### ۲: تقسیم مسئولیت‌ها و قابلیت‌ها به عنوان یک اصل اساسی

مسئله دانشگاه‌ها به تنهایی نمی‌تواند مسئولیت‌های مربوط به امر پیشگیری و ارتقاء سلامت را - به دلیل مسئولیت‌های مهم دیگری که بر دوش آن‌هاست - به تنهایی انجام دهند. هر دانشگاه و محیط آموزشی، دارایی‌ها و توانایی‌های خاص و محدودی را برای مواجه شدن با بحث سلامت و مسائل مربوط به سوء مصرف مواد در دانشجویان دارد.

همچنین هیچ نهاد و فرد دیگری جز کارمندان، اساتید و دانشجویان نمی‌توانند به خوبی و کارآمدی لازم با این مسائل روبه رو شده و عامل ایجاد تغییرات مثبت در این محیط‌ها شوند.

اما این موضوع به این معنا نیست که سایر سازمان‌ها و نهادها از زیر این مسئولیت سنگین شانه خالی کنند. وزارت خانه‌ها و سازمان‌های وابسته به نهادهای آموزش و سلامت نیز باید در این زمینه نقش خود را ایفا کنند.

در نتیجه توانایی یک دانشگاه برای ایجاد تغییرات عمیق و مثبت، وابسته به تقسیم وظایف بر اساس توانمندی است.

### توانایی را می‌توان اینگونه تعریف کرد:

پتانسیل محیط آموزشی برای انجام اقدامات با هدف گرفتن نتایج و برون دادهای مثبت.

تعداد زیادی از قابلیت‌ها و توانایی‌ها (مانند حل مسئله، مشارکت جوانان، توانایی‌های فرهنگی و...) همه و همه به ظرفیت‌های کل اعضای دانشگاه اعم از کارکنان و دانشجویان برای پیشگیری و ارتقاء سلامت مربوط می‌شود.

این ظرفیت‌ها را می‌توان به ظرفیت‌های انسانی، مالی، فنی و مشارکتی دسته بندی کرد:

- **ظرفیت‌های انسانی:** حمایت مقتدرانه هیات علمی دانشگاه از برنامه‌ها، کارمندان متعهد، مسئولان قوی و مشارکت فعال اعضای گروه.

- **ظرفیت‌های فنی:** درک علمی ارتباط بین عوامل خطر، عوامل محافظ و سوء مصرف مواد، دانش برنامه ریزی، اجرا و ارزیابی برنامه.

- **ظرفیت‌های مالی:** بودجه کافی برای اجرای برنامه‌های مداخله‌ای، توانایی مدیریت بودجه‌ها و توانایی جذب سرمایه‌های مالی بیشتر برای اجرای برنامه‌های پیشگیرانه.

- **ظرفیت‌های مشارکتی:** توانایی توسعه ارتباطات و حمایت‌های فعال از سوی مشارکت کنندگان متخصص به ویژه متخصصین پیشگیری در محیط‌های آموزشی، دانشجویان و منابع اجتماعی.



✓ معاشرت با همسالانی که مواد استعمال می‌کنند غالباً مستقیم‌ترین و فوری‌ترین خطر برای قرار دادن نوجوانان و جوانان در معرض استعمال مواد و در نهایت رفتار بزهکارانه است.

سایر عوامل (مانند سهولت دسترسی به مواد، الگوهای قاچاق مواد و این باور که استعمال مواد عموماً با تسامح رو به رو می‌شود) خطرهایی هستند که می‌توانند بر جوانان در شروع استعمال مواد مؤثر باشند.

**کدام دوران برای استعمال مواد توسط جوانان پرخطرتر است؟**  
تحقیقات نشان داده است که دوره‌های گذار در زندگی فرزندان از جمله دوره‌های پرخطر است. اولین گذار بزرگ هنگامی است که آن‌ها محیط امن خانواده را ترک می‌کنند و وارد مدرسه و دانشگاه می‌شوند. نوجوانان هنگام ورود به دبیرستان با چالش‌های آموزشی، عاطفی و اجتماعی دیگری رو به رو می‌شوند. در همین زمان، ممکن است سوء مصرف مواد، کسانی که مواد مصرف می‌کنند و فعالیت‌های اجتماعی مربوط به مواد دسترسی بیشتری پیدا کنند. این چالش‌ها می‌توانند خطر مصرف الکل، سیگار و دیگر مواد را افزایش دهند.

وقتی جوان منزل را به قصد دانشگاه یا محل کار ترک می‌کند و به اصطلاح برای اولین بار متکی به خود می‌شود و احساس استقلال می‌کند، خطر مصرف مواد و الکل بسیار زیاد است. در نتیجه، مداخلات خاص پیشگیرانه تخصصی مربوط به سنین جوانی و محیط‌های آموزشی نیز ضروری می‌شود.

✓ چون در هر مرحله‌ی گذار خطرهایی پدید می‌آید، طراحان پیشگیری باید برنامه‌هایی را انتخاب کنند که عوامل ایمنی را در هر مرحله‌ی رشد تقویت کنند.

**در چه زمانی و چگونه مصرف مواد شروع می‌شود و پیشرفت می‌کند؟**  
دانشمندان دلایل متنوعی را در این باره که چرا برخی افراد گرفتار مواد می‌شوند و سپس به استعمال آن می‌پردازند، ذکر کرده‌اند. یکی از این دلایل به عامل زیستی مانند سابقه‌ی مصرف مواد یا الکل در خانواده اشاره دارد. دلیل دیگر این است که مصرف مواد می‌تواند فرد را به همسالانی که مواد مصرف می‌کنند وابسته سازد که به نوبه‌ی خود مصرف مواد دیگر را به دنبال دارد. پژوهشگران دریافته‌اند که عوامل خطر در جوانی که به سرعت مصرف مواد را افزایش می‌دهند زیاد و عوامل ایمنی کم است. جنسیت، نژاد و محل جغرافیایی نیز در این که چه زمانی و چگونه جوانان مصرف مواد را شروع می‌کنند نقش عمده‌ای ایفا می‌کند.

## عوامل خطر و عوامل محافظ کدامند؟

در تحقیقات دو دهه‌ی گذشته تلاش شده است تا نشان دهند که استعمال مواد چگونه شروع می‌شود و چگونه پیش می‌رود. در استعمال مواد عوامل خطر آفرین زیادی وجود دارند. عوامل خطر احتمال استعمال مواد را افزایش و عوامل محافظ میزان خطر را کاهش می‌دهند. عوامل خطر و ایمنی می‌توانند افراد را در مراحل مختلف زندگی تحت تأثیر قرار دهند.

✓ برنامه‌های پیشگیری بر مداخله‌ی زودرس در جریان رشد جوانان و نوجوانان تأکید می‌کنند تا قبل از تولید رفتارهای مشکل آفرین، عوامل ایمنی را تقویت کنند.

جدول زیر نشان می‌دهد که چگونه عوامل خطر و ایمنی بر افراد در پنج حوزه که در آن‌ها مداخلات می‌تواند صورت بگیرد اثر می‌کنند.

عوامل خطر	حوزه	عوامل ایمنی
رفتار پرخطرگرانه زودرس	فرد	خودکنترلی
نبود نظارت والدین	خانواده	نظارت خانوادگی
استعمال مواد	همسالان	شایستگی تحصیلی
سهولت دسترسی به مواد	محیط آموزشی	سیاست‌های ضد استعمال مواد
فقر	جامعه	همبستگی قوی محله‌ای

عوامل خطر به چندین طریق می‌توانند اثر گذار باشند. هرچه فرد بیشتر در معرض خطر باشد احتمال استعمال مواد در او بیشتر خواهد شد. برخی عوامل خطر در بعضی مراحل رشد مانند فشار همسالان در طول سال‌های نوجوانی ممکن است از عوامل دیگر اثر گذارتر باشد؛ درست به همین ترتیب برخی عوامل حمایتی مانند پیوند قوی خانوادگی می‌توانند در طول سال‌های اولیه‌ی زندگی در کاهش خطر بسیار مؤثر باشند. هدف مهم پیشگیری تغییر توازن میان عوامل خطر و عوامل ایمنی است به گونه‌ای که عوامل ایمنی بر عوامل خطر پیشی بگیرد.

### نشانه‌های اولیه‌ی خطر که ممکن است گویای استعمال مواد در آینده باشند کدامند؟

بعضی نشانه‌های خطر همانند رفتار پرخطرگرانه، نبود خودکنترلی یا خلق و خوی زودرنج را از همان اوایل کودکی می‌توان مشاهده کرد. همچنان که کودک بزرگ می‌شود تعاملات در خانواده، مدرسه و جامعه می‌توانند بر میزان خطر استعمال مواد در آینده اثر بگذارند.

اولین تعاملات فرزندان در خانواده اتفاق می‌افتد؛ گاهی موقعیت‌های خانوادگی، خطر استعمال مواد در آینده را افزایش می‌دهند که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- نبود دلبستگی و اقدامات تربیتی از طرف والدین
- تربیت غیر مؤثر
- وجود اعتیاد در والدین
- اما در موارد زیر خانواده‌ها می‌توانند مانع استعمال مواد توسط فرزندان در آینده شوند:
- پیوند قوی میان فرزندان و والدین
- نظارت والدین بر زندگی فرزندان
- اجرای قواعد تربیتی مناسب و روشن
- تعاملات خارج از خانه می‌توانند حاوی خطرهایی برای فرزندان باشند، این خطرها عبارتند از:
- ضعف در مهارت‌های اجتماعی یا در کلاس درس
- شکست تحصیلی
- معاشرت با همسالانی که مواد استعمال می‌کنند



## «تغییر نگرش»

### نرخ سوء مصرف مواد در بین نوجوانان و جوانان را به شدت کاهش می‌دهد.



#### کاربرد عملی

نوجوانان و جوانان در صورتی که تحت فشارهای بیرونی قرار بگیرند، نگرش خود را نسبت به سوء مصرف تغییر می‌دهند. همچنین محققان دریافتند که در صورت واکنش شدن نگرش این قشر از جامعه در مقابل وسوسه‌ها و عوامل ترغیب‌کننده (از قبیل: فشار نگرش هم سن و سال‌ها به مصرف کردن، که آن را نوعی به روز بودن قلمداد می‌کنند) ممکن است خطر معتاد شدن در این رده سنی را کاهش دهند.

کمپین‌های تبلیغاتی اجتماعی نیز با ترغیب کانون‌های هدف (خانواده، محیط آموزشی، رسانه، محله) در راستای کمک به نوجوانان و جوانان برای تمرین «نه» گفتن در هنگامی که یک هم‌سال، وی را ترغیب به مصرف می‌کند، از نظریه‌ی واکنش رفتاری استفاده کردند. برنامه‌هایی که از نظریه‌ی واکنش رفتاری استفاده‌ی کلی یا جزئی کرده‌اند، به کرات موثر بودن آن را برای جلوگیری از کنترل استفاده‌ی از مواد گزارش کرده‌اند.

در مقایسه‌ی با روش‌های قدیمی مانند آموزش ساده در مورد خطرات مواد؛ واکنش کردن روانی، رفتارهای پرخطر را عموماً بین ۳۰ تا ۷۰ درصد کاهش می‌دهد.

همان‌گونه که «دیوید مایرز» در کتاب محبوب روان‌شناسی اجتماعی خود نوشته: «امروز هر قسمت از محیط‌های آموزشی که بخواهند از روش روان‌شناسی اجتماعی برای جلوگیری از معتاد شدن استفاده کنند، می‌تواند به راحتی، با هزینه پایین، و با امید داشتن به نتیجه در کاهش نرخ مصرف کنندگان و کاهش هزینه‌های حفظ و ایجاد سلامت در آتیه، این روش را انتخاب نمایند».

در اوایل دهه‌ی ۱۹۶۰ روان‌شناس اجتماعی ویلیام مک گوایر یک سری مقالات کلاسیک چاپ کرد که نتیجه گرفت که تغییر نگرش افراد نسبت به مطالبی که عموم مردم عمیقاً صحت آن‌ها را پذیرفته‌اند، ساده‌تر از آن است که تصور می‌شود. در مک گوایر از این پدیده‌ی جالب این بود که تغییر نظر افراد نسبت به چیزهایی که همیشه درست فرض شده‌اند ساده است، به این دلیل که اکثر مردم در برابر حمله به موضوعاتی که هیچ‌گاه کسی آن‌ها را زیر سوال نمی‌برد، کمترین آگاهی را داشته‌اند.

با گسترش این مطلب، مک گوایر این سوال را مطرح کرد که: آیا می‌توان با آموزش دادن و انجام تمرینات، توان مقاومت افراد را در برابر هجمه و حمله بحث‌هایی که باعث ایجاد شبهه در اعتقادات ایشان می‌شود، از نظر ذهنی افزایش داد یا خیر؟! مک گوایر به طور خاص یک مقایسه بین مقاومت بدن نسبت به بیماری‌ها و مقاومت روانی نسبت به متقاعد کردن انجام داد. واکنش کردن بدن با قرار دادن افراد در معرض نسخه‌ی ضعیف شده‌ی عامل مهاجم مثل ویروس انجام می‌شود.

بدن افراد «پادتن» هایی تولید می‌کند که بدن را نسبت به عامل مهاجم مقاوم می‌کند و هنگامی که عامل اصلی حمله می‌کند افراد در نبرد زیستی بر علیه بیماری که همه‌جانیه حمله کرده پیروز می‌شوند.

حال سوال این است که: با کمی تمرین در دفع حملات ضعیف به نگرش افراد، آیا می‌توان آنان را در مقابل حملات قوی احتمالی مقاوم ساخت؟ جواب به نظر مثبت می‌آید.

مک گوایر عبارت واکنش کردن روانی را برای ارجاع به فرایند مقاومت در برابر بحث‌های قوی متقاعدکننده با تمرین درگیر شدن با نسخه‌ی ضعیف شده‌ی همان بحث‌ها ابداع کرد.

#### دریافت‌ها و تاثیرات

به محض این که واکنش کردن نگرش مداوم آزمایش شد، محققان تصمیم گرفتند این مطلب را بررسی کنند که آیا از آن می‌توان برای کمک به والدین، معلمان و مامورین تامین اجتماعی در برابر مشکل حاد سوء مصرف مواد بهره برد؟



# نتایج سوء مصرف مواد بر عملکرد دانشجویان



سوء مصرف مواد به یکی از مشکلات هم برای مسئولین و هم برای خود دانشجویان تبدیل شده است. هر روز عاملان تولید و توزیع، بعضاً مواد و داروهای محرک گوناگون و مهلکی را به محیط‌های آموزشی وارد می‌کنند.

به همین دلیل توانایی دانشجویان چه در دوران تحصیل و چه بعد از فارغ التحصیلی و در زندگی شغلی در معرض خطر قرار می‌گیرد. بنابراین درک و شناخت عوامل گرایش به مصرف و همچنین شناخت تأثیرات سوء مصرف مواد بر دانشجویان امری ضروری می‌باشد.

## ✓ موادی که مورد سوء مصرف قرار می‌گیرند:

حشیش و هروین از جمله موادی هستند که توسط دانشجویان مصرف می‌شوند. این دسته از مواد مدت طولانی است که شناخته شده و در دسترس بوده و همچنان سوء مصرف آن‌ها ادامه دارد. همچنین داروهای نسخه‌ای محرک شامل ریتالین نیز مورد سوء مصرف برخی از دانشجویان قرار می‌گیرند.

## ✓ علل سوء مصرف مواد در میان دانشجویان

شروع مصرف مواد معمولاً در مهمانی‌ها و شب نشینی‌های دانشجویان اتفاق می‌افتد علاوه بر این دسته‌ای از دانشجویان نیز برای کنار آمدن با استرس‌های ناشی از زندگی دانشجویی به سوء مصرف مواد گرفتار می‌شوند.

همچنین دانشجویان به مصرف خود سرانه قرص‌ها و داروهای نسخه‌ای روی می‌آورند تا بتوانند تمام شب را بیدار مانده و خود را برای امتحان آماده کنند.

فشار گروه‌های همسال، استرس‌های وارده از سوی خانواده، دلتنگی و دوری از خانواده، مشکلات شخصی، دستیابی به لذت‌های کاذب و تفریح از جمله عوامل اساسی گرایش به سوء مصرف مواد در دانشگاه می‌باشد.

## ✓ تأثیرات سوء مصرف مواد

سوء مصرف مواد می‌تواند تأثیرات مهمی بر زندگی دانشگاهی و شغلی داشته و در نهایت به مرگ فرد منجر شود. تحقیقات نشان داده است که اکثر دانشجویانی که مشکلات درسی داشته یا از دانشگاه اخراج می‌شوند، به سوء مصرف یکی از انواع مواد اعتیاد داشته‌اند.

همچنین سوء مصرف مواد می‌تواند به انجام فعالیت‌های خطرناک منجر شده و به زندانی شدن، اخراج از دانشگاه، و یا بیماری‌های عفونی ختم شود که این عواقب، موفقیت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

## ✓ اگر به دانشجوی مشکوک به اعتیاد برخوردیم، چه باید بکنیم؟

شناسایی دانشجویان مصرف کننده و معرفی آنها به مراکز مربوط جهت جلوگیری از آلوده شدن سایر دانشجویان، یکی از مراحل مهم فعالیت‌های پیشگیری می‌باشد.

سوء مصرف مواد یک مشکل جدی است و باید به سرعت مورد شناسایی قرار بگیرد. شما به عنوان یک مسئول در محیط آموزشی می‌توانید با فرد مصرف کننده صحبت کنید تا او را نسبت به مشکلی که دارد، آگاه کنید یا از طریق مراکز مشاوره دانشگاه، والدین او را مطلع سازید.

## ✓ نشانه‌های مصرف

اولین نشانه زمانی است که مشاهده کردید دانشجو تمایل دارد اوقات خود را تنها سپری کند. مصرف کنندگان مواد تنهایی را ترجیح می‌دهند تا مانع از این شوند که اطرافیان‌شان متوجه تغییر رفتار آن‌ها شوند. همچنین مصرف کنندگان در مورد فعالیت‌های خود دروغ می‌گویند زیرا آنها به جای انجام دادن فعالیت‌های مثبت به مصرف مواد می‌پردازند. دوم اینکه نشانه‌هایی از قبیل چشم‌های قرمز، کوفتگی و خستگی یا بیش‌فعالی، چاقی یا لاغری مفرط بین مصرف کنندگان رایج می‌باشد.

سومین نشانه مصرف این است که اغلب مصرف کنندگان علاقه خود را به کار، درس و دانشگاه و فعالیت‌های اجتماعی از دست می‌دهند زیرا هدف اصلی آن‌ها تامین مواد می‌باشد. به همین نسبت هرچه قدر فعالیت‌های اجتماعی فرد کاهش پیدا کند احتمال گرایش به سوء مصرف نیز بیشتر می‌شود.

چهارم، مشکلات مالی می‌تواند یکی دیگر از نشانه‌های سوء مصرف باشد زیرا مصرف کنندگان دارایی خود را برای خرید مواد صرف می‌کنند. بنابراین ممکن است به قرض گرفتن و یا حتی دزدی از دوستان خود نیز دست بزنند.



## نمونه ای از برنامه‌های موفق اجرا شده در زمینه پیشگیری

فراهم می آورند. (مهارت اعتماد به نفس، اجتماعی شدن، کار آفرینی)  
**کارگزاری کلاس‌های آموزش رقابت‌های اجتماعی و اطلاعاتی در مورد مواد: (اطلاع رسانی)**  
 هدف استراتژی آخر برای آموزش انگیزه، تصمیم گیری سیستماتیک، تکنیک‌های تحلیل روابط متقابل، آموزش مهارت‌های مقابله با فشارهای گروه همسالان و آموزش هدف گذاری در زندگی شخصی بود. در نهایت از دانشجویان خواسته شد تا هرگونه سوال و نگرشی که در مورد انواع مواد دارند را آزادانه نوشته تا توسط کارشناس در جلسه‌ای به تک تک آن‌ها پاسخ داده شود.

به جز استراتژی پایانی (اطلاع رسانی)، سایر برنامه‌ها به منظور آموزش مهارت‌های جانبی و فراهم آوردن فرصت‌هایی برای تقویت مهارت‌های ارتباط با همسالان و افزایش خود آگاهی طراحی شد.

در ارزشیابی که در پایان سال در مورد میزان تاثیر گذاری این برنامه صورت پذیرفت، نشان داده شد که در میزان نگرش و باور دانشجویان نسبت به سوء مصرف مواد، میزان مهارت‌های برقراری ارتباطات مثبت و توانایی حل مسایل و مشکلات مربوط به دانشگاه و تغییرات مثبتی حاصل شده بود.

آمریکا به اجرا درآمده است. چهار استراتژی منتخب پیشگیرانه در پروژه ناپا جهت اجرا در محیط دانشگاه‌ها و کلاس‌های درس پیش‌بینی شد که هدف نهایی آن تغییر ارزش‌ها و باورهای دانشجویان نسبت به سوء مصرف مواد بود.

به این معنا که رضایت دانشجویان از خود، همسالان، دوستان و دانشگاه افزایش یافته و نگرش آن‌ها نسبت به سوء مصرف مواد منفی شود تا دانشجویان بتوانند دیدگاه همسالان خود را نیز نسبت به محیط علمی دانشگاه مثبت کنند.

**چهار استراتژی اجرا شده عبارت بود از:**  
**کار مدیریت محیط کلاس:** شامل مهارت‌های برقراری ارتباط، نظم و مهارت‌های خود آگاهی  
**کار تدریس توسط همسالان:** دانشجویان سال اول، تدریس بعضی واحدهای درسی را خود بر عهده می‌گیرند. (افزایش مهارت اعتماد به نفس)

**کار اجرای طرح تجارت:** که از این طریق دانشجویان مهارت تجارت و کار آفرینی را فرا می‌گیرند. در این برنامه دانشجویان با راه اندازی یک فروشگاه، لوازم مورد نیازشان را



پروژه ناپا برای اجرای برنامه‌های موثر و جایگزین به منظور پیشگیری از سوء مصرف مواد در میان دانشجویان سال اول طراحی شده است. طول مدت اجرای این برنامه دو ترم (یکسال تحصیلی) برآورد گردیده است.

هدف اجرای این برنامه، ارزیابی تاثیر استراتژی‌های پیشگیرانه بر روی دانشجویان می‌باشد. همچنین هدف دیگر، ارزیابی این موضوع بود که چرا هر یک از استراتژی‌های پیشگیری به تنهایی موثر واقع نمی‌شود. این برنامه در یکی از دانشگاه‌های کالیفرنیا

## معرفی قرص‌های ریتالین



قرص‌های ریتالین در وهله اول برای درمان یکی از بیماری‌های دوران کودکی به نام "اختلال بیش فعالی همراه با نقص توجه" استفاده می‌شود، در مواقعی نیز توسط پزشکان برای درمان بیماران مبتلا به "حمله خواب" تجویز می‌شود. هم‌اکنون گزارش‌هایی وجود دارد که برخی از دانشجویان برای بیدار ماندن در شب‌های امتحان از این قرص‌ها استفاده می‌کنند تا بتوانند چند ساعت متوالی بیدار بمانند و به شکل غیر معمولی تمرکز خود را در مدت طولانی حفظ کنند.

### آثار مصرف ریتالین:

از آنجا که این دارو توسط پزشک تجویز می‌شود، دانشجویان تصور می‌کنند که مصرف این قرص‌ها خطری ندارد. در حالی که مصرف خودسرانه این قرص‌ها می‌تواند عوارضی مشابه آمفتامین ایجاد نماید.

### عوارض مصرف ریتالین بدون تجویز پزشک عبارتند از:

- کار عصبی شدن و بی خوابی
- کار احساس سرگیجه و سردرد
- کار تغییر ضربان قلب و فشار خون
- کار خارش و جوش‌های پوستی
- کار کاهش وزن و مشکلات معده
- کار مصرف دائمی و اعتیاد
- کار بروز حالت‌های روان پریشی و علائم وابستگی به ریتالین
- کار بروز افسردگی پس از قطع مصرف
- کار عوارض مصرف مقدار زیاد ریتالین:
- کار از دست دادن اشتها
- کار لرزش و پرش عضلات
- کار تب، تشنج و سردرد
- کار اضطراب و بی‌قراری
- کار بروز حالت‌های سوء ظن، توهم و هذیان
- کار احساس حرکت و جنبش حشرات در زیر پوست
- کار مرگ (تاکنون چندین مورد مرگ ناشی از مصرف ریتالین نیز گزارش شده است)



# پیشگیری نوین

نشانی: تهران. شهرک قدس. میدان صنعت. خیابان خوردین. خیابان هرمزان.  
نبش خیابان پیروزان جنوبی. وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
تلفن: ۰۲۱)۸۲۲۳۳۲۴۰



## داروهای تجویزی و شبهای امتحان

مصرف داروهای تجویزی بین دانشجویان به یک امر نگران کننده تبدیل شده است. دانشجویان این گونه داروها را مصرف می کنند تا نه تنها به فرض خودشان شادی یا آرامش به دست آورند بلکه آن را به عنوان کمکی برای افزایش تمرکز در شبهای امتحان، یا خود درمانی برای غلبه بر خشم و افسردگی و همچنین افزایش نیروی بدنی خود در مسابقات ورزشی در نظر می گیرند.

### ترغیب:

در دسترس بودن، عدم وجود قوانین واضح و شفاف، کمبود برنامه های اطلاع رسانی و مداخلات پیشگیرانه می توانند از جمله عوامل گرایش دانشجویان به مصرف این گونه داروها باشد. تحقیقات نشان داده است که موثرترین برنامه های پیشگیرانه در سطح وسیع در دانشگاه، برنامه هایی هستند که تمام بخش های دانشگاه اعم از بخش اداری، کارمندان، اساتید و دانشجویان در آن مشارکت داشته باشند.

مصرف داروهای تجویزی بین دانشجویان به یک امر نگران کننده تبدیل شده است. دانشجویان این گونه داروها را مصرف می کنند تا نه تنها به فرض خودشان شادی یا آرامش به دست آورند بلکه آن را به عنوان کمکی برای افزایش تمرکز در شبهای امتحان، یا خود درمانی برای غلبه بر خشم و افسردگی و همچنین افزایش نیروی بدنی خود در مسابقات ورزشی در نظر می گیرند. به این منظور مسئولین دانشگاه ها برای انتخاب یک استراتژی پیشگیری باید در درجه اول با یک ارزیابی برنامه خود را آغاز کنند. اطلاعات مربوط به دانشجویان مهم ترین منبعی است که برای کشف و غلبه بر مشکل باید از آنها استفاده کرد.

✓ اقدامات موثری که به سیستم شما کمک می کند تا دانشجویان را از خطر مصرف این گونه مواد حفظ کنید:

✓ عواملی که باعث می شود دانشجویان به سوء مصرف داروهای تجویزی روی آورند:

### دوپینگ:

دانشجویانی که این نوع داروها را مورد سوء مصرف قرار می دهند بر این باورند که مصرف این داروها برای افزایش بازدهی درسی و فعالیت های ورزشی در دانشگاه کارایی بیشتری دارد تا مصرف آنها در پارتنی ها. بنابراین، این دسته از دانشجویان به این داروها به عنوان ماده ای همانند کافئین موجود در چای یا قهوه می نگرند که صرفاً به آنها کمک می کند تا شب را بیدار بمانند. به همین دلیل از پذیرش این واقعیت که این داروها نیز از جمله داروها و مواد محرک می باشند، سر باز می زنند. همچنین از دانشجویانی که عامل پخش این داروها در دانشگاه هستند، به عنوان "فرشته های نجات شب های امتحان و یاریگر دوستان خود" یاد می شود. دانشجویان از داروهایی مانند ریتالین استفاده می کنند تا

مشارکت همه اعضای دانشگاهی و دانشجویان وجود داشته باشد. ایجاد یک انجمن توانمند و آگاه سبب تقویت برنامه های پیشگیری شده و عامل تبادل مهارت ها و تعمیق آنها می شود که مسلماً تحقق چنین اهدافی بدون مشارکت جمع وسیعی از دانشجویان امکان پذیر نمی باشد. ناگفته نماند که در کنار این گونه انجمن ها رعایت اصول زیر نیز ضروری می باشد:

- انجام فعالیت ها و ارائه خدمات فوق برنامه و اجتماعی عاری از مواد در دانشگاه
- ایجاد محیطی با هدف افزایش هنجارها و رفتارهای سالم در دانشگاه
- ایجاد قوانین جدی و اساسی در دانشگاه به منظور جلوگیری از ورود و توزیع این گونه داروها به ویژه در خوابگاه ها
- اجرای طرح های عملیاتی با هدف آموزش دانشجویان جهت پیشگیری از خرید مواد و قرص های تجویزی توسط دانشجویان از دوستان خود

دانشگاه ها باید مراکز بهداشتی و درمانی ویژه دانشجویان را نیز در این طرح مشارکت دهند، تا بطور علمی خطرات و عواقب ناشی از سوء مصرف این قبیل داروهای تجویزی توسط متخصصان به دانشجویان آموزش داده شود.

تجربه برنامه های موفق نشان داده است که برای دستیابی به این هدف، عملی ترین و کوتاه ترین راه، استفاده از روش های بازاریابی اجتماعی می باشد. مواردی مانند تبلیغات روزنامه ای، پوستر، بروشور، سیستم پیام کوتاه، کنفرانس های داخلی دانشگاه، تبلیغات و پیام های دیداری یا شنیداری با هدف اطلاع رسانی دقیق و صحیح می توانند به عنوان ابزارهای موثر در این زمینه مورد استفاده قرار بگیرند.

✓ ایجاد انجمن هایی متشکل از خود دانشجویان:

چالش ها و برنامه های مربوط به پیشگیری از سوء مصرف مواد در دانشگاه نباید به صورت فردی و در محیطی جداگانه صورت گیرد. اقدامات پیشگیرانه موفق اقداماتی هستند که در آن ارتباطات مثبت با هدف دریافت کمک و