



ستاد مبارزه با مواد مخدر
اداره کل فرهنگی و پیشگیری



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
معاونت فرهنگی و اجتماعی
اداره کل امور فرهنگی

زیر نظر شورای سیاستگذاری:

گاهنامه داخلی. شماره سوم. آذرماه ۱۳۹۰
ویژه دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور

پیشگیری نوین

مهارت‌های
زندگی



✓ آشنایی با
ترامادول

چیست؟

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 مدل‌ها و استراتژی‌های کارآمد پیشگیری از اعتیاد در کانون‌های هدف مدرسه، دانشگاه، خانواده، محله، محیط‌های کاری و رسانه‌ها.
- ایجاد بانک اطلاعات از کلیه کارشناسان و متخصصان امر پیشگیری اولیه از اعتیاد در سراسر کشور و تعامل مستمر با آنها
- فراهم کردن 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 پیامدهای سوء مصرف مواد در ابعاد مختلف
- تقویت دانش بومی در برنامه‌های پیشگیری

از سایت دیدن فرمایید

www.pishgirinovin.com

www.pishgirinovin.org

www.pishgirinovin.ir

مهارت‌های زندگی چیست؟

«مهارت‌های زندگی» عبارتند از: «مجموعه‌ای از توانمندی‌ها که زمینه مقابله موثر با فشارهای روانی و ارائه رفتارهای مثبت و مفید را فراهم می‌آورند». این توانایی‌ها، فرد را قادر می‌سازد مسئولیت‌ها و نقش‌های اجتماعی خود را پذیرفته و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه با مشکلاتی که در ارتباط با دیگران به وجود می‌آید، به شکل موثری روبه‌رو شود.

لازم به ذکر است که، تقویت اینگونه مهارت‌ها، راهی موثر در پیشگیری و کاهش سوء مصرف مواد، رفتارهای پرخطر، افسردگی، خودکشی و سایر بیماری‌های روانی و همچنین؛ استفاده از ظرفیت‌ها و توانایی‌های هوشی، تقویت اعتماد به نفس و تقویت برداشت از خود می‌باشد.

نقش مقاومت در سلامت روانی و احساسی

داشتن سلامت روانی به این معنی نیست که فرد هیچگاه دچار مشکل نشده و شرایط سخت را در زندگی تجربه نکند! زیرا همه ما گهگاه دچار احساس ناامیدی، فقدان عزیزان یا ایجاد تغییرات ناگهانی در زندگی می‌شویم. به یاد داشته باشیم که اینها همه بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی بوده و می‌توانند باعث به وجود آمدن احساس ناراحتی، خشم و یا افسردگی شوند. اما تفاوت در این است: افرادی که از سلامت احساسی برخوردارند، توانایی کنار آمدن و عبور از مشکلات را دارند، این توانایی را «مقاومت» می‌گویند. مقاومت، ابزاری قوی در برابر مشکلات بوده و به افراد کمک می‌کند که با وجود سختی‌هایی که ممکن است در مسیر زندگی تجربه کنند، همچنان مثبت فکر کنند و در برابر آن‌ها تسلیم نشوند.

راه‌های ارتقاء سلامت روانی و احساسی

کارهایی را انجام دهید که بر دیگران تاثیر مثبت بگذارد. برای دیگران مفید باشید و برای توانایی‌های خود ارزش قایل شوید تا از این طریق ارزشیابی مثبتی از خودتان داشته باشید.

خودتنظیمی را تمرین کنید. خودکنترلی ناخودآگاه، شما را به سمت امیدواری هدایت می‌کند و به شما کمک می‌کند تا بر یأس و سایر افکار منفی غلبه کنید.

از زندگی خود با کشف چیزهای مفید لذت ببرید. در کلاس‌های آموزشی شرکت کنید، در کتابخانه عضو شوید، از موزه دیدن کنید، یادگیری زبان جدیدی را شروع کنید و به جاهای جدید سفر کنید.

میزان استرس خود را کنترل کنید. استرس هزینه و ضایعات سنگینی را بر روح و روان به جا می‌گذارد. هرچند که همه استرس‌ها قابلیت پیشگیری را ندارند، ولی از طریق یادگیری مدیریت استرس می‌توانید همه چیز را برسر جای خود بازگردانید.

✓ مهارت سلامت روانی و احساسی

افرادی که از سلامت احساسی برخوردارند، بر احساسات و رفتار خود کنترل داشته و قادر به مدیریت و فائق آمدن بر مشکلات و چالش‌های مختلف زندگی، برقراری ارتباطات سالم و مستحکم با دیگران، و در نهایت داشتن یک زندگی هدفمند و پرثمر می‌باشند.

سلامت روانی و احساسی اشاره به یک مجموعه کامل سلامت روان شناختی دارد. به این معنی که شامل نحوه درک و شناخت از خود، کیفیت روابط با دیگران، توانایی در مدیریت احساسات و نحوه کنار آمدن با مشکلات می‌باشد. شایان ذکر است سلامت احساسی چیزی فراتر از نداشتن افسردگی، خشم و سایر مشکلات روانی است. بلکه علاوه بر این موارد، سلامت روانی شامل وجود ویژگی‌های مثبت در شخصیت افراد می‌باشد.

ویژگی‌های افرادی که دارای سلامت روان می‌باشند

- احساس رضایت و خرسندی
- میل به زندگی و داشتن توانمندی برای خندیدن و شاد بودن
- توانایی کنار آمدن با استرس و عبور از موانع و مشکلات زندگی
- قدرت انعطاف‌پذیری برای یادگیری آموزه‌های جدید و انطباق با تغییرات
- ایجاد تعادل بین زندگی شغلی، استراحت و فعالیت‌های فوق برنامه
- توانایی ایجاد و حفظ ارتباطات مثبت و سودمند
- داشتن اعتماد به نفس بالا و ارزیابی مثبت از خود



✓ مهارت خودارزیابی

خودارزیابی به چه معناست؟

هر فردی در مورد خویش و ویژگی‌های شخصیتی خود ایده‌ای در ذهن دارد. این نظرات و ایده‌ها قلب خودارزیابی می‌باشند که بر احساس شما در مورد خودتان و میزان ارزشی که برای خود قایل هستید، اثر می‌گذارد. ارزیابی از خویش ثابت نبوده و اعتقادات و باورهای شما در مورد خودتان می‌تواند در طول زندگی با توجه به تجربیات و شرایط متفاوت، تغییر کند.

اگر سطح خودارزیابی پایینی داشته باشید، باورهایتان کم کم منفی شده و صرفاً بر آنچه ندارید، بر نقاط ضعف خود و اشتباهاتی که تا کنون انجام داده‌اید، تمرکز می‌کنید. اما برعکس، اگر سطح خودارزیابی بالایی داشته باشید؛ همیشه وقایع را مثبت و نیمه‌پریوان را می‌بینید.

عواملی که باعث خودارزیابی منفی می‌شوند

- نادیده گرفته شدن احساسات در دوران کودکی
- ناتوانی در برآورده کردن انتظارات والدین توسط فرزندان
- احساس تضاد بدلیل متولد شدن در خانواده‌ای کم درآمد و قرار گرفتن در محیطی ثروتمند
- فشار دوستان و همسالان برای انجام کاری که شما با آن موافق نیستید
- ضربه‌های روحی و روانی
- طرد شدن از سوی اجتماع و احساس تنهایی

نتایج خودارزیابی منفی چیست؟

- وقتی شما خودارزیابی منفی یا پایینی داشته باشید این عامل بر روابط دوستی شما نیز اثر می‌گذارد و زمانی می‌رسد، که شما احساس می‌کنید حتی ارزش این را هم ندارید که از سوی دیگران مورد احترام واقع شوید، این مرحله‌ای است که دوستانتان برای شما تصمیم می‌گیرند.
- افرادی که دارای خودارزیابی منفی هستند، قدرت انتقاد پذیری نداشته و به شدت حساس می‌شوند، بنابراین از شرکت در فعالیت‌هایی که ممکن است او را مورد قضاوت قرار دهند، خودداری کرده و تنهایی را ترجیح می‌دهند.
- بسیاری از افراد که سطح پایینی از ارزیابی از خویش دارند، اغلب به رفتارهایی روی می‌آورند

که زندگی خود و اطرافیانشان را خراب می‌کند. به این معنی که سعی می‌کنند از واقعیت‌های زندگی فرار کرده، به سمت رفتارهای پرخطر مانند سوء مصرف مواد یا الکل روی آورند. به این ترتیب رفتارهای پرخطرگرانه در شخصیت آنها پدیدار می‌شود.

فراموش نکنید که «سلامت احساسی» و «خودارزیابی مثبت» از عوامل اساسی شاد زیستن می‌باشند.

راه‌های ارتقاء خودارزیابی مثبت

باورهای منفی که در مورد خود دارید و نقاط ضعف خود را یادداشت کرده و آنها را علت یابی کنید. سعی کنید شرایطی که همیشه در آنها احساس ضعف می‌کنید را نیز به یادداشت‌های خود اضافه کنید. زمانی که متوجه شدید سرمنشأ این افکار منفی کجاست، راحت‌تر می‌توانید با آنها مبارزه کرده و برای تغییر آنها تلاش کنید. اگر احساس کردید که به تنهایی از پس حل آنها بر نمی‌آیید، حتماً به یک مشاور متخصص مراجعه کنید.

مثبت فکر کردن را تمرین کنید. لیستی از رفتارها و خصوصیات خودتان، که آنها را دوست دارید، یادداشت کنید. حتی اگر لازم باشد که هفته‌ها در مورد آن فکر کنید؛ حتماً این تمرین را انجام دهید. قاطع باشید. قاطع بودن به این معنی نیست که تهاجمی رفتار کنید؛ بلکه به شما کمک می‌کند که حریم خود را مشخص کرده، به خواسته‌ها و ارزش‌های خود احترام بگذارید، تنها به کسانی اجازه بدهید با شما ارتباط برقرار کنند، که آنها نیز به این باورها و ارزش‌ها احترام می‌گذارند. این مهارت یکی از اصول اولیه و اساسی در افزایش اعتماد به نفس و یادگیری مهارت «نه گفتن» به رفتارهای پرخطر مانند سوء مصرف مواد و الکل می‌باشد.

آشنایی با

ترامادول

«ترامادول» یک ماده ضد درد برای دردهای حاد یا مزمن، با شدت متوسط تا نسبتاً شدید است؛ که تاثیر مستقیم خود را بر سیستم اعصاب مرکزی (مغز و نخاع) می گذارد. این ماده در کشورمان به صورت کپسول های ۵۰ و ۱۰۰ میلی گرمی و آمپول های ۱ و ۲ میلی گرمی تولید می شود. ترامادول پس از مصرف خوراکی به سرعت جذب شده و اثر ضد درد آن در حالت خوراکی پس از ۲ تا ۳ ساعت به حداکثر رسیده و تا شش ساعت تداوم دارد. مصرف همزمان این ماده با مشروبات الکلی، تریاک و مشتقات آن و همچنین داروهای آرامبخش نظیر آگزاپام، دیازپام، لورازپام و غیره بسیار خطرناک است. زیرا سبب اختلال و کاهش شدید اعمال و واکنشهای مغز و تنفس طبیعی می گردد. ترامادول می تواند سبب وابستگی و اعتیاد شود. همانند سایر مواد، ترامادول نیز سبب بروز اشتیاق و تمایل روانی و ایجاد حالت تحمل، یعنی نوعی اجبار به افزایش میزان ماده جهت رسیدن به حالت نشئگی، می شود. اگر فرد مصرف کننده این ماده، به یکباره مصرف این ماده را قطع کند، در وی علائم جسمی و روانی محرومیت از ماده (که نشان دهنده اعتیاد فرد به ترامادول می باشد) بروز می کند.

نشانه ها و علائم جسمی و روانی سوء مصرف ترامادول

- سرخ شدن چشمها
- نگاههای مات به مدت طولانی
- نامفهوم و جویده شدن طرز صحبت
- عدم تعادل در حرکات
- کم شدن توجه به نظافت
- نشانه های متعدد تزریق سرنگ در بدن
- غیبت های مکرر از کلاس درس و کاهش علاقه به تحصیل
- بی قراری شدید
- تغییرات ناگهانی اخلاق
- به مشام رسیدن بوهای غیر عادی از دهان یا لباس
- خواب آلودگی
- تغییر دوستان
- تاخیر در حرکات و کند شدن رفتارها

علائم ترک ترامادول

- اضطراب
- عرق کردن
- بی خوابی
- درد اندامها
- حالت تهوع
- لرز
- اسهال
- در مواردی نیز بروز توم

