



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

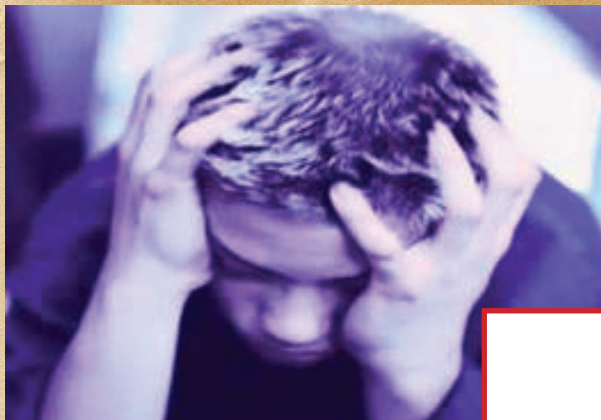


ستاد مبارزه با مواد مخدر
اداره کل فرهنگی و
پیشگیری

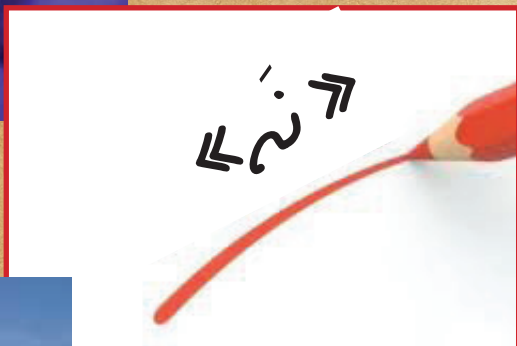
زیر نظر شورای سیاستگذاری:

گازنامه داخلی، شماره ششم، اسفند ۱۳۹۰
ویژه دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور

پیشگیری نوین



مدیریت استرس



جبران استرس:
چه وقت و چگونه
«نه» بگویید؟

آشنایی با مواد اعتیادآور: **حشیش**

تشدید درونی

استرس‌های درونی، حوادث و موقعیت‌هایی هستند که برای شما اتفاق می‌افتند. تعدادی از استرس‌های درونی عبارتند از:

۱- تفسیرات زندگی: این تغییرات ممکن است شامل تحولات مثبتی مانند ازدواج، بارداری، پیشرفت و خرید خانه، یا تغییراتی منفی همچون جدایی از همسر یا مرگ یکی از دوستان باشند.

۲- عوامل محیطی: عواملی که از محیط پیرامون به شما وارد می‌شوند، می‌توانند منشأ استرس باشند؛ مانند واکنش در مقابل شلوغی، واکنش در هنگام شنیدن صدای سگ و واکنش در قبال کم یا زیاد بودن میزان نور در اتاق.

۳- حوادث غیر قابل پیش‌بینی: این حوادث شامل مواردی از قبیل مواجه شدن با مهمان ناخوانده، فرارسیدن موعد پرداخت اجاره و یا قطع شدن حقوق می‌باشد که پیش‌بینی و کنترل آن‌ها خارج از دسترس ماست.

۴- خانواده: رویدادهایی مثل مراسم ازدواج، نوجوانی که از همکاری خودداری می‌کند و یا والدینی که مرتباً از کار فرزندشان ایراد می‌گیرند، می‌توانند باعث ایجاد استرس گردند.

۵- محل کار: استرس‌های معمولی در هنگام کار شامل خواسته‌های مدیر، مسئولیت کاری سنگین و موقعیت‌های کاری اضطراری نیز می‌توانند منشأ استرس باشند.

۶- اجتماعی: فقط در مورد زمان یک قرار ملاقات حساس با کسی که او را نمی‌شناسید، فکر کنید. شاید همین تصور باعث نگرانی شما شده باشد.

کنترل کارآمد استرس

در سبک زندگی افراد فاکتورهایی از جمله خوردن غذاهای سالم، خواب کافی و فعالیت جسمی وجود دارند، که به انعطاف‌پذیری بیشتر آن‌ها کمک می‌کنند.

منشأ تمام استرس‌هایی که از محیط اطراف ایجاد می‌شود، ما نیستیم. بسیاری از آن‌ها از تهییج خودمان ناشی می‌گردد. احساسات و افکاری که در ذهنمان داریم با گام‌های مؤثر دیگری شامل کمک به دیگران، شوخ طبعی، اعتماد به نفس داشتن، باعث تمرین و کمک به حل مشکلات و مدیریت زمان می‌شوند.

آزردگی درونی

ریشه تمام استرس‌ها تنها آن چیزهایی که اطراف ما اتفاق می‌افتند، نیستیم. بسیاری از آن‌ها حاصل تهییج خودمان است. احساسات و افکاری که در سرمان داریم، باعث ناآرامی ناشی از اثر استرس درونی ما هستند.

نمونه‌هایی از استرس درونی

۱- ترس: ترس‌های معمول مثل ترس از پرواز، ترس از ارتفاع و ترس از صحبت در جمع را می‌توان به عنوان مثال‌هایی از استرس درونی نام برد.

۲- شگ و تعارض: معمولاً بیشتر افراد وقتی نمی‌دانند چه پیش‌آمدی در انتظارشان است، نگران می‌شوند. به این بیندیشید که وقتی که منتظر جواب آزمایش پزشکی‌تان هستید، چه واکنش‌هایی خواهید داشت.

۳- اعتقادات: اعتقادات ممکن است شامل دیدگاه‌ها، نظرات و انتظارات شما باشند. شاید هیچ وقت در مورد اینکه چگونه عقایدی که دارید، تجربیاتتان را شکل می‌دهند، فکر نکرده باشید. اما این افکار مرتب شده، اغلب باعث ایجاد استرس می‌شوند. به انتظاراتی که شما برای داشتن یک تعطیلات عالی، ترقی و پیشرفت کاری در ذهنتان دارید، توجه کنید. خبر خوب این است که ما توانایی کنترل افکارمان را داریم. خبر بد این است که ترس‌ها، نگرش‌ها و انتظارات ما برای مدت زمان طولانی، همراه ما هستند و اغلب تلاش فراوانی برای تغییر آن‌ها لازم است.

روش اداره کارآمد استرس‌های درونی شامل اصلاح چارچوب افکار، مقابله و اصلاح افکار منفی، استفاده از تکنیک‌های ایجاد آرامش و نیز صحبت با دوستان و مشاوران صادق می‌باشد.

مدیریت استرس

شناسایی منشأ استرس

پاسخ شما به درخواست‌های پیرامون، تعیین‌کننده میزان استرس شما می‌باشد. در مورد استرس‌های متداول و میزان تأثیر آن‌ها در زندگی بیندیشید.

زندگی مملو از استرس است؛ مانند زمانی که بچه‌ها فریاد می‌زنند، موعد پرداخت صورتحساب‌ها رسیده و یا تعداد برگه‌های کار روی میزتان به سرعت افزایش یافته یا زمان امتحان فرا رسیده و این انکارناپذیر است. یکی از بخش‌های مهم مدیریت استرس، دانستن انواع و منشأ استرس است، از جمله: بزرگی و یا کوچکی، طولانی مدت یا کوتاه مدت بودن و درونی یا بیرونی بودن استرس.

استرس‌ها چگونه آشکار می‌شوند؟

استرس، واکنش بدن شما به نیازهای پیرامون است. رویدادها و شرایطی در محیط پیرامون شما هستند که باعث ایجاد استرس می‌شوند. پاسخ بدن شما به این استرس‌ها، به این وابسته است که آیا این استرس‌ها بحرانی هستند، یا این که مزمن بوده و پس از مدت‌زمان طولانی آشکار خواهند شد.

دو نوع مهم استرس

استرس بحرانی (حاد):

این نوع استرس به عنوان پاسخ‌های گریز و فرار شناخته می‌شود. استرس بحرانی، واکنش فوری بدن به تهدیدهای مهم، از قبیل بحث و مشاجره است. استرس بحرانی پاسخ مشتاقانه و سریع، در محیط‌های خاصی به شما هیجان وارد می‌کند؛ برای مثال در مصاحبه شغلی یا در بازی اسکی و همچنین در هر نوع هیجان مطلوب.

عموماً تنها همین یک نوع از استرس بحرانی برای سلامتی افراد مشکل ایجاد نمی‌کند، اما استرس بحرانی شدید، باعث ایجاد مشکلات ذهنی بر روی افراد می‌شود؛ مانند اختلال روانی و حتی مشکلات جسمی مانند حمله قلبی.

استرس مزمن:

استرس بحرانی متوسط می‌تواند مفید باشد. می‌تواند باعث آمادگی شما در انجام فعالیت‌ها گردد و به شما انرژی و انگیزه دهد. مشکل، زمانی پیش می‌آید که استرس‌های بحرانی، اطراف شما را احاطه کنند. این ماندگاری، منجر به بروز آسیب‌هایی از قبیل سردرد و بی‌خوابی در سلامتی افراد می‌شود. پاسخ به استرس مزمن، بسیار دقیق‌تر از پاسخ به استرس بحرانی است. مدیریت استرس مؤثر، شامل مدیریت و شناخت هر دو استرس بحرانی و مزمن می‌باشد.

شناسایی استرس

مدیریت استرس مؤثر با شناخت منشأ و اداره کارآمد استرس آغاز می‌شود. یک راه برای دستیابی به این مقصود، تهیه لیستی از موقعیت‌ها، نگرانی‌ها و بحث و جدل‌هایی است که پاسخ به آن‌ها منجر به استرس خواهد شد. زمانی را صرف نوشتن ۱۰ موضوع استرس‌زا که هم‌اکنون با آن‌ها مواجه هستید، کنید. همان‌طور که می‌دانید تعدادی از این استرس‌ها حوادثی هستند که برای شما اتفاق می‌افتد، در حالی که بعضی در طول زمان ایجاد می‌شوند.



وقتی شما «نه» می گوئید:

❖ روی کاری که برای تان اهمیت دارد تمرکز کنید. قبل از اینکه وظیفه دیگری را بر عهده بگیرید، وظایف معمول خود و پراهمیت ترین آن‌ها را بسنجید. اگر وظیفه جدیدی برایتان اهمیت دارد، آن را با تمام وجود انجام دهید و گرنه قبولش نکنید.

❖ میزان استرس‌ها را بسنجید. آیا مسئولیت تازه‌ای را برای مدت زمان کوتاه یا طولانی به عهده گرفته‌اید؟ برای مثال انجام برخی کارها زمان زیادی می‌طلبد، بر این اساس به راحتی به نگوید، اگر این به معنی تحمل استرسی طولانی است، راه دیگری را برای کمک کردن پیدا کنید.

❖ احساس گناه نکنید. با درخواستی که تمایلی به انجام آن ندارید، موافقت نکنید؛ زیرا به خاطر احساس گناه یا اجبار، متحمل استرس اضافی و رنجش بیشتری خواهید شد.

❖ با به تأخیر انداختن جواب، بیشتر فکر کنید. آیا شما مایلید به دعوت دوستانان به باشگاه یا به گروه ورزشی بپیوندید؟ قبل از جواب دادن فکر کنید که آیا این کار با وظایف معمول شما مناسبت دارد یا نه؟

برداشتن گام اول

شناخت مشکل برای حل آن، گام اول است. با شروع شناخت و فهم منشأ استرس خود، شما گام اول را در یادگیری بهتر برداشته‌اید. اداره کردن استرس مهم است، نه حذف آن. استرس یک حقیقت در زندگی ماست که شما می‌توانید آن را کنترل کنید.

جبران استرس: چه وقت و چگونه «نه» بگویید؟

مطمئنأ «بله» گفتن آسان‌تر است. اما چه بهایی برای آرامش خاطرتان قائل می‌شوید؟ چرا گفتن «نه» ممکن است باعث ایجاد تصویر بهتری در جبران استرس شما باشد؟

چرا «نه» بگوییم؟

تعدادی از درخواست‌ها شایسته پذیرفتن نیستند و احتمالاً باید اصلاح شوند. در ضمن شما زمان محدودی در اختیار دارید و نمی‌توانید آن را به همه درخواست‌های نامحدود دیگران اختصاص دهید. اما آیا شما محکومید که به همه این درخواست‌ها پاسخ مثبت بدهید؟ ممکن است «نه» گفتن همیشه کار ساده‌ای نباشد، اما در بسیاری از موارد، راهی برای پرهیز از استرس است.

به این دلایل برای «نه» گفتن توجه کنید:

- ۱- «نه» گفتن الزاما نشانگر خودخواهی نیست. وقتی شما به یک الزامی نه می‌گویید به وظایفتان مفتخرید و مطمئن هستید که قادرید زمان مناسبی را به آن‌ها اختصاص دهید.
- ۲- «نه» گفتن می‌تواند امکان کسب تجربه‌های جدید را به شما بدهد؛ «نه» گفتن به شما زمان پیگیری علایق دیگران را خواهد داد.
- ۳- همیشه «بله» گفتن خوب نیست. وقتی شما متعهد به انجام کاری می‌شوید و استرس زیادی هم دارید، احتمالاً تا آخرین نفس کار خواهید کرد و ممکن است حتی به بیماری دچار شوید.
- ۴- «بله» گفتن می‌تواند شما را از دیگران جدا کند. از طرف دیگر وقتی «نه» می‌گویید شانس انجام آن کار را به دیگری خواهید داد. آنها نمی‌توانند به خوبی شما آن کار را انجام دهند، اما مطمئن باشید راه حل‌های خودشان را پیدا خواهند کرد.

چگونه «نه» بگوییم؟

همکاران است.

۴- با ادب باشید: تعریف و تمجید از تلاش‌های گروهی دوستانان که نتوانسته‌اید در انجام آن یاری‌شان کنید، نشانه احترام شما به کاری است که آن‌ها انجام می‌دهند.

۵- آماده باشید تکرار کنید: شاید تکرار قبول نکردن خواسته دیگران برای چندین بار لازم باشد. در چنین مواقعی فقط کلمه هدف را تکرار کنید. با آرامش «نه» را تکرار کنید و با وضوح و صراحت درخواست را نپذیرید.

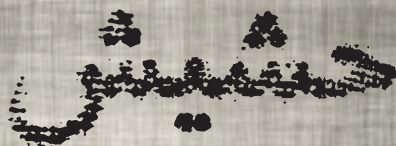
«نه» گفتن آسان نخواهد بود، اگر همیشه «بله» می‌گفته‌اید. یاد گرفتن گفتن «نه» بخش مهمی از زندگی است که باعث می‌شود اداره کردن استرس با این تمرینات آسان‌تر شود.

«نه»، «نه»، «نه»! ببینید گفتن این لغت کوچک چقدر آسان است! به خود اجازه بدهید که انجام بعضی کارها را نپذیرید؛ البته این کار آسان نیست. موارد زیر را وقتی می‌خواهید «نه» بگویید به یاد داشته باشید:

- ۱- «نه» گفتن: کلمه «نه»، کلمه مقتدری است، از به کار بردن آن نترسید و مراقب باشید از عبارات ضعیف جایگزین آن استفاده نکنید. مانند مطمئن نیستم، فکر نمی‌کنم بتوانم، این می‌تواند تفسیری باشد از اینکه بعداً به خواهی گفت و آن کار را انجام خواهید داد.
- ۲- آگاه باشید: دلیل خود را برای رد کردن کار بیان کنید، اما از بیان جزئیات، توجیه و توضیحات اضافی پرهیزید.
- ۳- صادق باشید: برای قبول نکردن کار به دروغ متوسل نشوید. صداقت همیشه بهترین راه برای دگرگون ساختن دوست، اعضای خانواده و



آشنایی با مواد اعتیادآور



اثرات کوتاه مدت استفاده از حشیش:

- ✓ افزایش فشار خون و افزایش احتمال غش کردن
- ✓ حالت خواب آلودگی و احساس گرسنگی زیاد
- ✓ ناتوانی در تعقیب زمان و اختلال در حافظه کوتاه مدت
- ✓ کاهش توانایی‌هایی که نیاز به تمرکز و هماهنگی حواس دارند مثل رانندگی
- ✓ تشدید فعالیت و افزایش ضربان قلب
- ✓ احتمال بروز عوارض قلبی برای افرادی که از بیماری‌های قلبی رنج می‌برند
- ✓ قرمز شدن چشم‌ها، بر اثر پُر خون شدن بافت‌های آن
- ✓ کاهش با داری اجتماعی در رفتار و بی قید شدن
- ✓ ایجاد بدگمانی و سوء ظن، توهم و اضطراب شدید

اثرات بلندمدت استفاده از حشیش

- ✓ احتمال ابتلا به آسم و برونشیت
- ✓ از آنجا که حشیش تا چهار هفته در بدن باقی می‌ماند سبب کاهش سرعت پردازش اطلاعات و افت عملکرد می‌شود.
- ✓ افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های شدید روانی تا دو برابر
- ✓ ابتلا به بیماری‌های ریوی مثل سرطان ریه
- ✓ کاهش سطح هورمون تستسترون در مردان
- ✓ افزایش سطح هورمون تستسترون در زنان
- ✓ کاهش مقدار اسپرم‌ها در مردان
- ✓ افزایش خطر ناباروری در زنان
- ✓ ایجاد وابستگی عاطفی و روانی و نیاز به افزایش مصرف برای رسیدن به حالت نشنگی اولیه

حشیش از گیاه شاهدانه تهیه می‌شود و بر خلاف تصور معمول، اعتیاد روانی آن بسیار قوی است. به برگ این ماده گراس یا ماری جوانا و به صمغ آن حشیش می‌گویند که تا ده برابر قوی‌تر از برگ آن است. این ماده هیچ نقشی در تقویت حافظه و تمرکز ندارد.

دلایل مصرف حشیش

- ✓ وجود زمینه اجتماعی مساعد مانند فشار گروه همسالان و دسترسی آسان.
- ✓ عوامل ژنتیکی و محیطی (خانواده و محیط مشترک که در آن سوء مصرف یک هنجار است).
- ✓ بالا بودن میزان سوء مصرف در مبتلایان به اختلال استرس پس از سانحه و رویدادهای ناگوار.
- ✓ پیوند معنادار بین افرادی که تجربه سیگار دارند با تجربه مصرف حشیش.
- ✓ نائل شدن به سرخوشی.

ویژگیهای افراد مصرف کننده حشیش

- ✓ تعلقات مذهبی پائین
- ✓ مشارکت پائین در فعالیت‌های داوطلبانه اجتماعی
- ✓ علاقه پائین به ورزش
- ✓ پائین بودن اعتماد به نفس
- ✓ مشکلات روانی زیاد

- 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 کانون های 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 برنامه های پیشگیری

از سایت دیدن فرمایید

www.pishgirinovin.com

www.pishgirinovin.org

www.pishgirinovin.ir