



سازمان مبارزه با مواد مخدر



سازمان پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر

پیشگیری نوین

گاهنامه داخلی

ویژه مدیران دستگاه ها

شماره چهارم

شورای سیاستگذاری

- معاونت اجتماعی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی
- سازمان بهزیستی کشور، دفتر مداخله و بازتوانی
- اداره کل فرهنگ و پیشگیری سناد مبارزه با مواد مخدر کشور



۱۳۹۰

✓ توانزن کار - زندگی به عنوان یک ضرورت

✓ ۱۲ روشی برای توسعه توانزن کار - زندگی

✓ راهنمای تحلیل وضعیت موجود برای ترویج زندگی عاری از سوء مصرف مواد در سازمان ها و جوامع

✓ ۹ عامل مؤثر در موفقیت برنامه های پیشگیری از سوء مصرف مواد در محل کار

دکتر فرهاد افتخار

سرپرست دفتر مداخله و بازتابی
بهنیستی کشور

سخن نخست

در طراحی برنامه های پیشگیری از اعتیاد در محیط کار، اولین اقدام پس از تحلیل وضعیت موجود، نیازسنجی از کارکنان می باشد تا با شناسایی عوامل خطر و محافظت برنامه بهتری برای کارکنان تنظیم شود. بررسی های انجام گرفته نشان می دهد استرس محیط کار از جمله عواملی است که معمولاً توسط کارکنان به عنوان یک عامل تهدید کننده سلامتی شناخته شده است. شدت استرس ممکن است در محیط های کاری متفاوت باشد ولی به طور کلی در تمامی محیط های کار، کم یا زیاد، کارکنان دچار استرس می شوند. آشنایی با علائم جسمی و روانی استرس می تواند گام موثری برای شناسایی آن و آگاهی نسبت به وجود آن باشد. از جمله عوامل ایجاد کننده استرس می توان به موارد زیر اشاره نمود:

شیفت های کار، ساعات کار زیاد، حقوق و مزایای کم، سیستم های مدیریتی و ...

استرس بیش از اندازه می تواند باعث بروز اختلالات جسمی، روانی و یا رفتاری از جمله رفتارهای تهاجمی، انفعالی، جریانات منفی و عدم مشارکت در کار گروهی شود.

برخی افراد برای حل این گونه مسایل ممکن است تغییراتی در زندگی خود ایجاد نمایند از جمله مطالعه، مسافرت و مرخصی، انجام فعالیت های ورزشی و... برخی دیگر نیز به دلیل عدم آشنایی با استرس و راه های مقابله با آن ممکن است به مصرف مواد اقدام نمایند؛ لذا آگاهی از علل و عوامل ایجاد کننده استرس، علائم آن و راه های کنترل و مقابله با آن و آموزش به کلیه پرسنل می تواند گام بزرگی در ارتقای سلامت روان و مقابله با اعتیاد و افزایش بهره وری باشد.

**حمید مرامی**

مدیر کل فرهنگی و بشکری
سازمان بهارزه با عواد مخدر کشور

نیم نگاهی به سیاست ها، قوانین، مقررات و مصوبات در خصوص مواد مخدر و روان گردان ها حکایت از این واقعیت دارد که نظام جمهوری اسلامی ایران با دو رویکرد سخت افزاری (یعنی کاهش عرضه از طریق مبارزه با تولید، ساخت، خرید، فروش، ترانزیت، مصرف و در نظر گرفتن مجازات های حبس، شلاق، جزای نقدی، مصادره اموال و اعدام) و رویکرد نرم افزاری (یعنی کاهش تقاضا از طریق تقویت و توسعه برنامه های پیشگیری اولیه، ثانویه، ثالثیه و زیان کاهشی) در کانون هدف، از جمله محیط های کاری به دنبال مصون سازی و واکنش های اجتماعی شاغلین دستگاه های اداری، صنعتی، کارگری، نظامی و بخش خصوصی می باشد.

سه دهه تلاش در امر مبارزه سخت افزاری نشان داد که این رویکرد به تنهایی کارساز نبوده و می بایست با اقدامات پیشگیرانه از طریق اطلاع رسانی و آگاه سازی، آموزش مهارت های زندگی، ارائه خدمات مشاوره ای و ترویج فعالیت های جایگزین برای حفظ سرمایه های انسانی در سازمان ها تلاش جدی نمود.

در این راستا مشارکت مدیران ارشد دستگاه ها در امر برنامه ریزی، سازماندهی و اجرایی نمودن برنامه های پیشگیری از اعتیاد دارای نقشی بی همتا بوده که انتظار می رود در این عرصه با دوری از هر گونه نگاه بروکراتیک، شاهد تحقق برنامه های موصوف در سطح دستگاه ها باشیم و بدین ترتیب از ریزش سرمایه های انسانی به جرگه اعتیاد، پیشگیری مؤثر نماییم.

توازن کار-زندگی: روش های اعاده توازن و کاهش استرس



توازن کار-زندگی موجب کاهش استرس و اعاده توازن در زندگی شما می شود، راه های آن را بیابید.



کنید و به خودتان فرصتی دهید که به مهم ترین مسایل تان بپردازید. اولین قدم در این راه، شناخت تغییراتی است که در دنیای کار رخ داده است. سپس می توانید رابطه خود را با کار ارزیابی کنید و با استفاده از چند راهبرد اختصاصی به سوی توازن سالمتری حرکت کنید.

چگونه کار به زندگی شخصی شما حمله می کند؟

روزگاری مردم از شنبه تا جمعه و از ۸ صبح تا ۹ شب کار می کردند اما مرز بین خانه و کار به خوبی شفاف بود ولی امروزه، جهان تغییر کرده است و متأسفانه این مرزها به دلایل زیر محو شده است:

۱ **اقتصاد جهانی:** به موازات ورود نیروهای ماهر به بازار کار جهان و واگذاری کار سازمان ها به بخش خصوصی و حرکت به سوی تعدیل نیروی کار در بسیاری از سازمان ها، مردم تحت فشار کار و تولید طولانی تری قرار می گیرند تا از شغل خود حفاظت کنند.

۲ **تجارت بین المللی:** برای برخی از افراد در سراسر جهان کار به صورت ۲۴ ساعته ادامه دارد و تعطیل نمی شود. اگر در سازمانی بین المللی شاغل

خیلی ها می گویند سهم ما از این جهان دیوانه دیوانه، کار است و کار است و کار؛ کار تا جان در بدن داریم و دیگر هیچ. کار برای سیرکردن شکم اهل و عیال و عقب نماندن از مسابقه ناجوانمردانه رسیدن به زندگی بهتر یا بی رو در بایستی پول بیشتر و بیشتر. آن چه که در این میان دیده نمی شود و حتی خودمان هم نمی بینیم، زندگی شخصی ماست؛ حضور و وجودی است که از خودمان، از آنها که دوست شان داریم و دوست مان دارند دریغ می کنیم و دریغ می کنیم و دریغ. تحقق توازن کار-زندگی در دنیای دیوانه امروز کار آسانی نیست. خیلی ها بخش زیادی از وقت خود را حتی در خانه به کار اختصاص می دهند و زندگی شخصی ارزنده خود را فراموش می کنند. از سوی دیگر وقتی در زندگی شخصی خود با چالش روی می شویم (مثل نگهداری مادر پیرشان یا مشکلی که با همسرشان پیدا می کنند)، تمرکزشان روی کار مختل می شود. فرقی نمی کند که مشکل کاری شما بزرگ یا کوچک باشد، مهم این است که در صورت وجود چنین مشکلی توازن کار و زندگی شخصی شما به هم می خورد که حاصل آن چیزی نخواهد بود جز استرس با همه عواقب اش.

ناراحت نباشید، شما می توانید توازن کار - زندگی شخصی خود را کنترل



← آثار اضافه کار بر زندگی خانوادگی شما

- **خستگی:** وقتی که خسته اید توان تفکر و هماهنگی چشمی - دستی شما کاهش می یابد و این به معنای کاهش بهره وری و افزایش اشتباه شماست. چنین اشتباهاتی موجب آسیب شما یا دوباره کاری می شود و از اعتبار حرفه ای شما می کاهد.
- **خانواده:** ممکن است حوادث مهم زندگی خود را از یاد ببرید، حوادثی نظیر سالگرد ازدواج تان، تاریخ تولد فرزندتان و یا دوستان دوران دبیرستان تان. فراموشی چنین حوادثی می تواند روابط شما را با آنها که دوست شان دارید برهم زند.
- **دوستان:** دوستان مورد اعتماد بخش کلیدی از سیستم حمایتی شما را تشکیل می دهند. اما اگر بیشتر وقت خویش را در دفتر کارتان بگذرانید و نه با آنها، حفظ و تقویت چنین روابطی مشکل می شود.
- **انتظارات:** اگر شما به صورت روئین اضافه کار می کنید، مسوولیت های بیشتری به عهده شما گذاشته می شود. چنین چرخه بی انتها و فزاینده ای از کار و مسوولیت، چالش ها و نگرانی های بیشتر و بیشتری را در پی خواهد داشت.
- گاهی اوقات کار در ساعت اضافی مهم است. اگر در سازمانی کار می کنید که اضافه کار اجباری است نمی توانید از آن اجتناب کنید اما باید یاد بگیرید که این حالت را مدیریت کنید. البته اگر بسیار خسته اید یا سلامت تان به خطر افتاده است و یا با بحران های خانوادگی روبرو شده اید باید به اضافه کار قاطعانه نه بگویید.

هستید باید به صورت شبانه روزی برای رفع مشکلات یا مشاوره آماده باشید.

۳ فناوری بشررفته ارتباطی: امروزه بسیاری از افراد در هرکجا که باشند، در خانه، در ماشین و حتی در تعطیلات می توانند کار کنند و بسیاری از مدیران نیز چنین انتظاری دارند.

۴ ساعت های طولانی تر: مدیران اغلب از کارمندان خود می خواهند که بیشتر از ساعت کار عادی خود کار کنند. اغلب اضافه کار اجباری است. اگر مایلید که ارتقای شغلی پیدا کنید باید بیش از ۴۰ ساعت در هفته کار کنید تا به این آرزویان برسید.

۵ تغییر نقش های خانوادگی: امروزه کارمندان شاغلی به طور مشخص از زندگی دوگانه ای برخوردارند و چنین حالتی تعهد آنها نسبت به خانواده، دوستان و جامعه را با مشکلاتی رو به رو می سازد.

ازدواج با کار

اگر به دنبال ارتقای موقعیت شغلی یا تهیه پول بیشتر برای خرید خانه یا پرداخت هزینه تحصیل فرزندتان باشید، افزایش ساعت کار می تواند وسوسه برانگیز باشد. ممکن است برای برخی از افراد افزایش ساعت کار برای انجام کار سنگینی که به عهده دارند ضروری باشد. اما اگر بیشترین زمان خود را به کارتان اختصاص دهید، زندگی خانوادگی شما بهای آن را می پردازد.



۴ روش برای توسعه توازن کار-زندگی



متصل می سازد، حد و مرزی بین خانه و کار باقی نمی ماند مگر آن که شما چنین حدودی را ترسیم کنید. برای تفکیک فضای کار از فضای زندگی شخصی خویش آگاهانه تصمیم بگیرید. وقتی در خانه هستید موبایل تان را خاموش کنید و لب تاب تان را کنار بگذارید.

۵ مدیریت زمان داشته باشید: وظایف خانگی خود را به نحو موثری سازمان دهی کنید. روزی یکی دو تکه لباس شستن بهتر از جمع کردن لباس ها برای تعطیلی آخر هفته است. در واقع تقسیم امور خانه به فعالیت های کوچک تر نقطه شروع خوبی برای مدیریت زمان است. تهیه جدول هفتگی مهم ترین وظایف خانگی و نیز جدول فعالیت های روزانه موجب می شود که گرفتار اضطراب انجام امور در آخرین دقایق ممکن نشوید. پیشنهاد مدیران برای شرکت در دوره آموزشی مدیریت زمان وارد نکنید.

۶ ارتباط شفافی برقرار کنید: اشتباهات ناشی از محدودیت وقت خود را با برقراری ارتباط مناسب و شنیدن صحیح برطرف کنید. اگر لازم است یادداشت بردارید.

۷ احساس گناه نکنید: به خاطر داشته باشید که داشتن کار و خانواده هم برای زنان و هم برای مردان خوب است.

۸ خودتان را تقویت کنید: هرروز برای فعالیت های مورد علاقه خود نظیر پیاده روی، ورزش و عبادت، فرصت مناسبی را در نظر بگیرید. بعد از یک روز سخت کاری، قوای خود را با مطالعه، تمرین یوگا، صحبت با اعضای خانواده و یا دوش گرفتن تجدید کنید.

۹ در هفته یک شب را به تفریح و گردش اختصاص دهید: گوشی تلفن را رها کنید، کامپیوترتان را خاموش کنید، و از پای تلویزیون تان بلند شوید. ببیند با همسر، اعضای خانواده و یا دوستان تان به کجا می توانید بروید و یا چه تفریحی می توانید داشته باشید. اختصاص زمانی به این امور در هفته، شما را دوباره جوان می کند.

۱۰ از روزهای تعطیل نان دفاع کنید: سعی کنید کارهای سخت خود را در روزهای کاری تان انجام دهید تا روزهای تعطیل شما، زمانی واقعی برای استراحت تان باشد.

۱۱ به اندازه کافی بخوابید: وقتی که خواب شما دچار اشکال باشد، هیچ چیز مخرب تر و پراسترس تر از کار نیست. در چنین حالتی نه تنها بهره وری شما کاهش می یابد بلکه ممکن است خطای تان نیز افزایش یابد و باز شاید برای جبران اشتباه تان مجبور شوید ساعت ها کار کنید.

۱۲ سیستم حمایتی خود را تقویت کنید: وقتی در کارهای سخت یا در تراکم کاری با یک دوست یا همکار مشورت می کنید، جایزه خوبی به خودتان می دهید. اطمینان حاصل کنید که در موقع گرفتاری یا مسافرت شغلی، شخص مورد اعتمادی دارید که می توانید به او تکیه کنید.

۱۳ در پی کمک های تخصصی باشید: هرکسی نیاز به حمایت تخصصی لحظه به لحظه یک پزشک، روانشناس و یا یک مشاور شغلی دارد تا در مواقعی که چرخ کارش نمی چرخد یا در اداره زندگی خانوادگی اش دچار بحران شده به او رجوع کند. خدمات مشاور شغلی باید رایگان و رازدارانه باشد به گونه ای که کسی جز شما در جریان موضوع مورد بحث قرار نگیرد. در مواردی که دچار مسایل خانوادگی، مالی، حقوقی باشید، مشاور شغلی می تواند شما را به مراکز معتبر ارجاع دهد.

۱۴ به خاطر داشته باشید که ایجاد توازن در کار-زندگی، موضوعی دفعتی و یکباره نیست بلکه فرایندی تدریجی و مداوم است: زمانی که باید به کار اختصاص دهید، همانند خانواده، علایق و چرخه کار اداری شما در تغییر است. برای اطمینان از این که مسیر درستی را در پیش گرفته اید، هر چند ماه یک بار وضعیت خویش را ارزیابی کنید. ایجاد توازن به معنای اجرای همه امور نیست. باید به محدودیت ها و اولویت های خود توجه کنید. درمورد اموری که می توانید یا نمی توانید انجام دهید قاطع باشید تا بتوانید چرخه زندگی خود را متوازن کنید.

بسیاری از مردم در مدیریت ماهرانه انتظارات شغلی و زندگی شخصی خویش با چالش های فزاینده ای رو به رو هستند. انتظارات متعدد شغلی و خانوادگی از وقت شما، انتخاب راهی مناسب برای توسعه توازن کار-زندگی را مشکل می سازد. هدف نهایی چنین برنامه ای، اختصاص وقت شما به اموری است که برای شما از اولویت بیشتری برخوردار باشد. در ادامه برای ایجاد چنین توازنی موارد زیر پیشنهاد می گردد:

۱ برنامه هفتگی داشته باشید: پیشرفت تمام فعالیت های تان در طول هفته را یادداشت کنید اعم از فعالیت های کاری و شخصی. در مورد فعالیت های ضروری تر و فعالیت هایی که با رضایت بیشتری همراه است تصمیم بگیرید. فعالیت هایی را که دوست ندارید و یا برای انجام شان فرصت ندارید، قطع کنید و یا به دیگری بسپارید. اگر از اعتبار کافی برای تصمیم گیری در این خصوص برخوردار نیستید، با مدیرتان مشورت کنید.

۲ از گزینه های در اختیار تان به بهترین نحو استفاده کنید: در ایامی که برنامه هفتگی شما فشرده است به دنبال پیشنهادهای کارفرمای تان برای تقسیم کار با دیگران یا کار در خانه با استفاده از اینترنت باشید. انعطاف پذیری از استرس شما می کاهد و بخشی از وقت شما را آزاد می کند.

۳ یاد بگیرید که نه بگویید: خواه همکاران تان از شما بخواهند که برنامه فوق العاده ای را رهبری کنید یا معلم کودکان از شما بخواهند که به انجمن اولیاء و مربیان بپیوندید، در کمال احترام نه بگویید. وقتی انجام اموری که از سر احساس گناه و یا اجبار به آنها می پردازید، ترک کنید، فرصت های جدیدی برای پرداختن به امور اصلی و لذت بخش برای شما خلق می شود.

۴ از کار در کار اجتناب ورزید: در فضای فناوری ارتباطات و تجارت امروزی که تمامی افراد را در دنیایی مجازی در هر کجا که باشند به هم



راهشهای تحلیلی وضعیت موجود

برای ترویج زندگی عاری از سوء مصرف مواد در سازمان ها و جوامع



بایدهای تحلیل وضعیت موجود

- ۱ برنامه مشخصی را برای جمع‌آوری اطلاعات طراحی کنید. با این کار موضوعات مهم را فراموش نمی‌کنید.
- ۲ در برنامه تنظیمی خود، تمامی مراحل تحلیل وضعیت موجود را لحاظ کنید تا مرحله‌ای از قلم نیافتد.
- ۳ جدول زمان‌بندی تحلیل وضعیت موجود را تنظیم و رعایت کنید.
- ۴ تمام منابع اطلاعاتی موجود را بخوانید، بشنوید و ببینید. هیچ یک از این منابع به تنهایی، کل اطلاعات مورد نیاز را به شما نمی‌دهد.
- ۵ خلاصه بیانیته تحلیل وضعیت موجود را تا حد ممکن واقعی بیان نمایید.
- ۶ استراتژی‌ها و تاکتیک‌هایی را که در این مرحله به ذهن‌تان می‌رسد در دفترچه‌ای یادداشت کنید. فهرست چالش‌ها و فرصت‌هایی که در مرور داده‌ها به ذهن‌تان می‌رسد را نیز ثبت کنید. ثبت موارد مذکور به شما در طراحی برنامه مورد نظرتان کمک می‌کند.
- ۷ میزان پیشرفت در تحلیل وضعیت موجود را با ثبت نکات کلیدی اطلاعات‌تان مستند کنید، به نحوی که بتوانید در بحث‌های آتی به آن رجوع نمایید.

طراحی و توسعه یک برنامه برقراری ارتباط استراتژیک برای ترویج زندگی عاری از سوء مصرف مواد در سازمان‌ها و جوامع مختلف در مرحله اول نیازمند شناخت تمامی عوامل مؤثر بر تلاش‌های ارتباطی شماست. چنین شناختی که «تحلیل وضعیت موجود» نامیده می‌شود، راهنمای خوبی برای تمامی فعالیت‌های ارتباطی شماست. برقرارکنندگان ارتباط در تحلیل وضعیت موجود نسبت به مشاهده، جمع‌آوری، سازماندهی و ارزیابی عوامل مرتبط با موضوع مورد نظرشان اقدام می‌کنند.

این عوامل شامل ماهیت و وسعت مشکل، خصوصیات مخاطب، منابع در دسترس و فضای ارتباطی می‌باشد. واژه تحلیل وضعیت موجود را می‌توان به روش‌های مختلف تعریف کرد. این واژه در عمل به معنای فرآیند تحلیل تمامی عوامل مرتبط با طراحی یک راهکار ارتباطی است.

یکی از نتایج تحلیل وضعیت موجود، درک شکاف‌های موجود در دانش پایه شماست که طراحی راهکار ارتباطی شما به کاهش آنها وابسته است. حتی در بهترین شرایط، تمامی داده‌های مورد نیاز برای اتخاذ تصمیمات صحیح فراهم نیست. برنامه‌ریزی برقراری ارتباط استراتژیک برای ترویج زندگی عاری از سوء مصرف مواد، فرآیندی علمی و هنری است که در طول آن همواره نیازمند اولویت‌بندی، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی و اصلاح تصمیمات خود هستیم.



● شناخت مشکل

شناخت یک مشکل سوء مصرف مواد به معنی رسیدن به درکی روشن از میزان، وسعت و شدت آن و نیز رفتارهای کاهنده و افزایشنده و یا اصلاح‌کننده آن می‌باشد. برای تحقق چنین شناختی، باید منابع اطلاعاتی مشکل مورد نظران را شناسایی کنید. تخمین وسعت مشکل سوء مصرف مواد در انتخاب نحوه برقراری ارتباط با مخاطبان مؤثر است.

دو شاخص کلیدی وسعت مشکل، میزان شیوع و بروز آن است که اغلب توسط سازمان‌های دولتی مسوول تعیین و اعلام می‌شود. میزان شیوع، معرف نسبت (اغلب درصد) بخشی از یک جمعیت تعریف شده است که در زمانی خاص دچار مشکل سوء مصرف مواد هستند. شدت یک مشکل در ارتباط کامل با وسعت آن است.

رفع یک مشکل رفتاری می‌تواند نیازمند ایجاد یا تعدیل و تغییر چندین رفتار باشد. شناخت کامل یک مشکل رفتاری نیازمند توجه به علل و عوامل محیطی زمینه‌ساز یا بازدارنده و تقویت‌کننده یا کاهنده آن مشکل است. توجه به رفتار مطلوب مورد نیاز برای رفع یک مشکل خاص در مراحل آغازین طراحی برنامه ارتباطی، در انتخاب استراتژی‌های ارتباطی مناسب مؤثر است.



مرحله ۲. تعیین مخاطبین بالقوه

مخاطبین اولیه برقراری ارتباط استراتژیک برای ترویج زندگی عاری از سوء مصرف مواد اغلب کسانی هستند که در معرض خطر بوده و یا از مشکل سوء مصرف مواد خاصی رنج می‌برند.

برای کمک به شناسایی مخاطبین بالقوه، داده‌های موجود درباره شرایط غیرمطلوب یا آسیب مورد نظر را مرور کنید. منابع اطلاعاتی شامل ستاد مبارزه با مواد مخدر، وزارت بهداشت، سازمان بهزیستی و مطالعات کشوری در مورد سوء مصرف مواد هستند. ممکن است اطلاعات کافی برای تعیین مخاطبین بالقوه موجود نباشد که در چنین شرایطی انجام بررسی‌های پایه ضروری است. با شناسایی مخاطبین بالقوه، آنها را بر اساس سن، جنس، شغل، محل سکونت یا تعداد فرزندان، شیوه زندگی و دسترسی به مطالب چاپی، رادیویی و تلویزیونی دسته‌بندی کنید.

ویژگی‌های متمایز مخاطبین بالقوه و کسانی که در معرض خطر نبوده و یا چنین مشکلی ندارند را تعیین کنید. مطمئن شوید که در تحلیل‌تان از مخاطبان، به نقش‌های مختلف جنسیتی و روابط بین فردی مخاطبان، به اندازه کافی توجه شده باشد.

برای هر یک از مخاطبان به دنبال اطلاعاتی باشید که رفتارهای جاری سوء مصرف مواد آنها را با رفتارهای توصیه شده یا دلخواه، مقایسه نماید. ببینید که آنها تا چه حد به پذیرش رفتارهای مطلوب، دور یا نزدیک هستند؟ برای تعیین مرحله تغییر رفتار مخاطبین بالقوه، داده‌های کمی موجود را مرور کنید.

در بسیاری از موارد، داده‌های موجود در زمینه رفتار مخاطبان ناکافی هستند و ممکن است مشورت با متخصصان پژوهشی برای طراحی و اجرای بررسی‌های پایه کمی در مورد خصوصیات ویژه مخاطبان، موضوعات رفتاری و مشکلات تغییر رفتار ضرورت یابد. به نحوی مشابه، انجام تحقیق کیفی مانند بحث‌های گروهی متمرکز یا جمعیت نمونه‌ای از مخاطبان بالقوه برای دستیابی به اطلاعات توصیفی و کافی در مورد مخاطبان مفید است.

برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توان نسبت به مصاحبه‌های عمیق فردی یا مصاحبه با ذینفعان کلیدی نیز اقدام نمود. ضروری است که شما و اعضای تیم‌تان شکاف‌های اطلاعاتی برنامه خود را شناسایی نموده و زمان و بودجه

مرحله ۱. تعیین و شناخت مشکل

● تعیین مشکل

اولین مرحله تحلیل وضعیت موجود، تعیین مشکل سوء مصرف مواد مورد توجه برنامه برقراری ارتباط استراتژیک است. بهتر است نگاهی راهبردی به مشکل داشته باشید و درک خود از وضعیت موجود مشکل مورد نظر را با افکار عمومی و نظرات متخصصان درباره آن مشکل مقایسه و علت این تفاوت نظر را مشخص کنید. اغلب در طراحی برنامه‌های برقراری ارتباط استراتژیک با طیف گسترده‌ای از مشکلات رو به رو هستیم که باید بر اساس زمان در اختیار، امکان ارائه خدمات، کاتال‌های برقراری ارتباط موجود و بسیاری از مسایل دیگر اولویت‌بندی شوند.

با این وجود، تعیین رفتار نامطلوب کلیدی مورد نظر و تعیین صحیح اهداف اختصاصی و پیام‌های مؤثر برای هر یک از مشکلات منتخب، بسیار مهم است. نکته کلیدی در برقراری ارتباط استراتژیک، تأکید بر یک مشکل خاص در یک زمان مشخص است. تعیین چند مشکل رفتاری برای مداخله در یک زمان، اغلب موجب آن می‌شود که پیام‌ها مبهم و مغشوش شده و از تأثیر آنها کاسته شود. ممکن است در مواردی، نیازی به تعیین مشکل نداشته باشید.

● نباید‌های تحلیل وضعیت موجود

۱ مراقب باشید که در تدوین نتایج تحلیل وضعیت موجود به اهداف اختصاصی و استراتژی‌های ارتباطی نبردازید تا تحلیل‌تان واقعی باقی بماند. بیان اهداف اختصاصی و استراتژی‌های ارتباطی در این بخش، شما را وسوسه می‌کند تا نتایج تحلیل‌تان را برای انطباق با اهداف اختصاصی و استراتژی‌های ارتباطی مورد نظرتان، جرح و تعدیل کنید.

۲ اگر اطلاعات مورد نیاز آسان به دست نمی‌آید، تسلیم نشوید. با مسوولان مربوطه تماس گرفته، به کتابخانه‌ها بروید و یا با سازمان‌های مشاور و همکار تماس بگیرید. پاسخ پرسش‌هایتان در این نقاط است. البته همواره بخشی از اطلاعات مورد نیازتان موجود نیست و گاهی مجبورید برای شناخت مشکل، به دیدگاه افراد مطلع، مشاهدات‌تان و نیز به داده‌های تحقیق اعتماد نمایید.

۹ عامل مؤثر در موفقیت برنامه‌های پیشگیری از سوء مصرف مواد در محل کار

موفقیت برنامه‌های پیشگیری از سوء مصرف مواد در محل کار حاصل رعایت موارد زیر است:

- ۱ **جلب مشارکت مدیر ارشد:** کارکنان نیاز دارند که از طرف مدیران درک شوند و چنین درکی باعث تغییر رویه های مدیریتی نیز می‌شود.
- ۲ **برنامه ریزی مشارکتی:** تشکیل کمیته های کارکنان موجب افزایش آگاهی، مشارکت و رضایت آنان و اعلام بهتر نیازهای آنان می‌شود. این مشارکت می‌تواند با استفاده از روش‌های بحث گروهی متمرکز و بررسی های میدانی بیشتر شود.
- ۳ **تاکید بر نیازهای کارکنان:** نیاز های همه کارکنان باید لحاظ شود. باید عوامل خطر عمده فردی، عوامل خطر محیطی و نیازهای سازمانی در برنامه لحاظ شود. بنابراین برنامه باید در سطوح مختلف تهیه و اجرا شود. زمانی که گروهی از کارکنان فرصت داشته باشند تا یکی از عوامل خطر قابل تخفیف یا حذف را خود پیشنهاد کنند، در این صورت مشارکت و تعهد آنان بیش از پیش، افزایش خواهد یافت.
- ۴ **استفاده از منابع سازمانی:** در برنامه ریزی و اجرای برنامه باید از حداکثر منابع موجود در سازمان اعم از نیروی انسانی، منابع فیزیکی و قابلیت های سازمانی استفاده کرد.
- ۵ **ادغام و تلفیق:** برنامه موجود باید در راستای برنامه راهبردی سازمان (رسالت، دورنما، ارزش ها، اهداف و برنامه‌های عملیاتی کوتاه و دراز مدت) بوده و در آن تلفیق شده و منابع مالی آن تأمین شود.
- ۶ **باور داشتن این مسأله که زندگی عاری از سوء مصرف مواد یک شخص به عوامل مختلفی بستگی دارد.**
- ۷ **تعهد دراز مدت:** برای حفظ سودمندی برنامه‌ها باید برنامه پیشگیری از سوء مصرف مواد تداوم داشته و برنامه ایجاد رفتارهای کاهنده خطر سوء مصرف مواد با تغییرات اجتماعی، اقتصادی و شخصی کارکنان و هم‌چنین شرایط سازمانی تطابق و تغییر یابد.
- ۸ **ارزیابی:** برنامه باید پایش و ارزیابی شود و مدیر پروژه موظف است تا شاخص‌های مناسب برای بررسی فرایند و پیامد را طراحی و اندازه گیری کند.
- ۹ **در نظر داشتن شرایط خاص هر محیط سازمانی:** برنامه‌های سازمانی باید پاسخگوی شرایط فرهنگی و رویه های سازمانی باشد و یا آن در تقابل نباشد.



کافی برای انجام تحقیقات تکمیلی را در نظر بگیرید. علاوه بر مرور مطالعات رسمی، مصاحبه با متخصصین محلی و نیز مصاحبه با فعالان عرصه پیشگیری و کنترل سوء مصرف مواد که به‌طور روزانه با مخاطبین بالقوه شما سرو کار دارند، برای اطلاع از نظرات و عقاید آنها در مورد رفتار گروه هدف لازم و مفید است.

هنگام مصاحبه با فعالان عرصه پیشگیری و کنترل سوء مصرف مواد، نمایندگان جامعه و اعضای گروه مخاطب بالقوه، سؤال کنید که چرا مخاطبین، رفتارهای مطلوب را نمی‌پذیرند. اغلب، یکی از تنگناهای اصلی بر سر راه پذیرش رفتارهای مطلوب، دانش پایه و اولیه قبلی مخاطبان است. لازم است بدانید مشکلات تغییر رفتار، تنها ناشی از کمبود آگاهی یا نگرش غلط مخاطبان شما نیست.

راهنمای تحلیل مشکلات تغییر رفتار

پرسش‌ها	طبقه
آیا خدمات یا محصولات مورد نیاز برای پذیرش رفتار دلخواه، در محیط کار و زندگی مخاطب مورد نظر فراهم است؟	فراهم بودن
آیا مخاطب قادر به دریافت و استفاده از خدمات یا محصولات متضمن رفتار دلخواه است؟	در دسترس بودن
آیا مخاطب، از قدرت خرید خدمات و محصولات متضمن رفتار دلخواه برخوردار است؟ زمان در اختیار و درآمد مخاطب و نیز قیمت خدمت و یا محصول چگونه است؟	امکان خرید
آیا برای مخاطب از نظر اجتماعی قابل قبول است که خدمت یا محصولات متضمن رفتار دلخواه را دریافت و از آن استفاده نماید؟ آیا برای آنها قابل قبول است که رفتار دلخواه را انجام دهند؟	پذیرش

تعیین راهبردهای برقراری ارتباط استراتژیک (حتی در مشکلاتی که با برقراری ارتباط حل نمی‌شوند و نیازمند مداخلات اقتصادی، اجتماعی یا حمایتی هستند) نیازمند تعیین مشکلات تغییر رفتار است. جمع‌آوری چنین اطلاعاتی در تخمین زمان مورد نیاز برای وقوع تغییرات رفتاری نیز مؤثر است.

پس از شناسایی مخاطبین بالقوه، باید افراد کلیدی مؤثر بر رفتار مخاطبین بالقوه را نیز شناسایی کنید. برای این کار می‌توانید با مدیران برنامه‌های اجتماعی و ارائه‌دهندگان خدماتی که در ارتباط مستمر با مخاطبان شما هستند، صحبت کنید. شواهد تحقیقات معتبر را بررسی نموده و در بازدیدهای غیررسمی از جامعه، با بخشی از مخاطبین بالقوه و رهبران جامعه در مورد مشکلات سوء مصرف مواد صحبت کنید.

انواع فعالیت ها در برنامه های ترویج زندگی عاری از سوء مصرف مواد در محل کار



۳- حفظ زندگی عاری از سوء مصرف مواد

هنگامی که رفتارهای جدید فراگرفته شوند و به آنها عمل شود، باید از طریق تشویق و حمایت در محل کار، در خانه و در جامعه تقویت شوند. عامل حفظ برای مثال می تواند شامل:

- جلسات دوستانه (غیر رسمی) ماهانه با کارکنانی باشد که در برنامه ترک دخانیات پیشرفت داشته اند. این جلسات دوستانه به کارکنان اجازه می دهد که نظرات و احساسات خود را در مورد ترک سیگار با یکدیگر رد و بدل و همدیگر را در شرایط دشوار حمایت کنند.
- کمک به کارکنان برای کنترل پیشرفت شخصی خود
- کمک به کارکنان برای شناسایی موانع قبل از وقوع آنها و برنامه ریزی روش هایی برای غلبه کردن بر آنها
- در نظر گرفتن پاداش برای حضور مداوم و موفقیت ها

برنامه های ترویج زندگی عاری از سوء مصرف مواد در محل کار شامل فعالیت هایی است که کارکنان را در یادگیری، افزایش کنترل یا بهبود زندگی عاری از سوء مصرف مواد توانمند می سازد. این برنامه ها باید در سه سطح اجرا شوند:

- ۱ اطلاع رسانی
- ۲ ایجاد مهارت
- ۳ حفظ زندگی عاری از سوء مصرف مواد

عوامل کلیدی برنامه های مؤثر پیشگیری از سوء مصرف مواد در محل های کار

اگرچه اکثر برنامه های پیشگیری از سوء مصرف مواد در سازمان های بزرگ متمرکزند اما اکثر کارکنان توسط سازمان های کوچک استخدام می شوند. در محل های کار کوچک کارکنان توسط سازمان هایی یا دو تا پنجاه نفر کارمند استخدام می شوند.

نیازهای منحصر به فرد هر سازمان کوچکی محتوا، محدوده و مرکز توجه برنامه های ویژه پیشگیری از سوء مصرف مواد آن را تعیین می کنند. برخی برنامه ها می توانند برآوردن نیازهای گروه های بیشتر در معرض خطر کارکنان را هدف قرار دهند (برای مثال کارکنانی که سیگار می کشند)، در حالی که برخی برنامه های دیگر می توانند تمام نیروی کار را هدف قرار دهند (برای مثال آموزش کاهش استرس، برنامه های ورزشی / تناسب اندام). مؤثرترین برنامه ها، عوامل کلیدی زیر را با هم ادغام می کنند، به طور مرتب هزینه ها و نتایج برنامه را کنترل می کنند و به طور مداوم برنامه ها را چنانچه نیاز باشد، اصلاح می کنند.

آنچه که در اینجا به صورت فهرست درآمده است، برخی از عوامل کلیدی هستند که به افزایش مشارکت در برنامه های پیشگیری از سوء مصرف مواد در محل های کار کوچک و تأثیر آن کمک می کنند:

- ۱ شرح حمایت مدیریت از برنامه ها و پیچیدگی های آن
- ۲ جلب مشارکت کارکنان در مرحله طراحی برنامه و فراتر از آن
- ۳ ارائه برنامه ها در زمان و مکان مناسب برای کارکنان
- ۴ ایجاد انگیزه (برای مثال، تخفیف هزینه بیمه های بهداشتی)
- ۵ تعیین اهداف برنامه و شناسایی نیازهای زندگی عاری از سوء مصرف مواد کارکنان
- ۶ پاداش دادن به کارکنان درگیر در اجرای برنامه برای دستیابی به اهداف برنامه
- ۷ اطمینان دادن به کارکنان معتاد در مورد این که سوء مصرف مواد آنها محرمانه می ماند
- ۸ ارائه مجموعه متنوعی از برنامه هایی که نیازهای کارکنان را برطرف می کند
- ۹ جلب حمایت مراکز بیرون محیط کار از تلاش های تغییر شیوه زندگی کارکنان
- ۱۰ کمک به کارکنان برای درک مفاهیم ضمنی مشکلات (مسائل) ناشی از سوء مصرف مواد

۱- اطلاع رسانی: افزایش آگاهی در برنامه های ترویج زندگی عاری از

سوء مصرف مواد ضروری و لازم است. افزایش سطح آگاهی کارکنان می تواند موجب ایجاد علاقه و ترغیب آنها به مشارکت در برنامه شود. همچنین فعالیت های آگاه سازی کارکنان می تواند به ایجاد محیطی حمایتی برای پیشگیری از سوء مصرف مواد کمک کند یا به عنوان مقدمه ای برای برنامه های مهارت آموزی عمل می کند.

نمونه هایی از فعالیت های اطلاع رسانی

- توزیع مطالب چاپ شده در مورد پیشگیری از سوء مصرف مواد از قبیل جزوه ها و پوسترها
- ارائه جزواتی در مورد شیوه زندگی عاری از سوء مصرف مواد
- تبلیغ برنامه های گروه های حمایتی برای ترک سوء مصرف مواد
- دعوت نمایندگانی از سازمان های پیشگیری از سوء مصرف مواد به منظور سخنرانی برای کارکنان
- در این فعالیت ها، توجه به ۳ عامل محیط اطراف، سبک زندگی عاری از سوء مصرف مواد و منابع شخصی مخاطبان ضروری است.

۲- ایجاد مهارت:

زمانی که آگاهی کارمندان افزایش یافت، لازم است فعالیت هایی برای ایجاد مهارت های مورد نیاز برای بهبود و حفظ رفتارهای خوب زندگی عاری از سوء مصرف مواد و دوری از رفتارهای منفی صورت گیرد. برای مثال می توان به مهارت های زیر اشاره نمود:

- مدیریت استرس
- تکنیک های تمدد اعصاب
- مدیریت زمان
- برقراری ارتباط مؤثر
- نه گفتن
- جرات مندی
- حل مساله