

زیر نظر شورای سیاست گذاری کمیته علمی راهبردی پیشگیری اولیه از اعتیاد:

- پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش
- معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
- اداره کل فرهنگی و پیشگیری سستاد مبارزه با مواد مخدر کشور

پیشگیری نوین

۱۳۹۰

ویژه والدین دانش آموزان دوره متوسطه تحصیلی — شماره دهم



گاهنامه داخلی



ویژگی های نوجوانان در معرض خطر

مواد مخدر و روان گردان ها و نوجوانان

نوجوانان به دلیل کنجکاری هدایت نشده، علاقه زیادی به کشف ناشناخته ها دارند. آنها به سمت مصرف مواد می روند تا بر اساس باورهای غلط که از طریق دوستان یا سایت های اینترنتی دریافت می کنند، از اضطرابشان بکاهند، احساس خوبی داشته باشند یا اندامشان متناسب شود و احساس بزرگی کنند.

اعتیاد به مواد مخدر و روان گردان ها « برای بسیاری از ما عبارتی کاملا آشناست، اما کدام یک از ما والدین، با تعریف آن، خطرات آن و اینکه چه افرادی و به خصوص چه نوجوانانی در معرض اعتیاد قرار دارند آشنا هستیم؟ با خواندن این مطلب می توانید به اطلاعات تازه ای درباره ی اعتیاد به مواد و عوامل خطر آن پی ببرید و در منزل برای پیشگیری اولیه از اعتیاد تلاش کنید.

دروازه ورود مواد به زندگی نوجوانان

نوشیدن الکل و دود کردن دخانیات، خطر مصرف مواد در سنین بالاتر را به شدت افزایش می دهد و علاوه بر آن خطرات زیر را به دنبال دارد:

- تغییر خلق و خو
- تاثیر سوء بر رفتارها و عادت ها
- ایجاد وابستگی به سایر مواد اعتیاد آور

اعتیاد به مواد مخدر و روان گردان ها چیست؟

■ سوء مصرف و اعتیاد به مواد، اختلالی مزمن، عود کننده و پیش رونده است که فرد به آن مبتلا می شود.

■ اعتیاد به مواد نشانه ای از مشکلی بزرگ است که به دلیل مشکلات فردی، خانوادگی و محیطی پشت فرد پنهان شده است.



برخی از علایم و نشانه های سوء مصرف مواد

علایم فیزیکی:

- خستگی، ریزش اشک و قرمز شدن چشم ها، سرفه کردن و شکایت های مکرر از بیماری جسمی، کم اشتها، بی حرفی، نشاط کاذب و...
- توضیح: سوء مصرف برخی از مواد با این نشانه همراه نمی باشد.

علایم روحی:

- تغییر شخصیت، تغییر ناگهانی خلق و خو (به مدت دو هفته)، کج خلقی، رفتارهای غیر مسوولانه، عدم وجود اعتماد به نفس، افسردگی و عدم علاقه به رفتارهای اجتماعی

نشانه های اعتیاد نوجوانان

خانواده:

- آغاز مشاجره، قانون شکنی و دوری از اعضای خانواده

مدرسه:

- نگرش منفی، از میان رفتن علائق و غیبت از کلاس، پرسه زنی، وقت تلف کردن و ایجاد اختلال در نظم و انضباط

مشکلات اجتماعی:

- نوجوانانی که علاقه اندکی به اجرای استانداردهای خانواده و مدرسه دارند، قوانین را زیر پا می گذارند و نوع پوشش شان را تغییر می دهند.

برخی از عوامل موثر در گرایش نوجوانان به سوء مصرف مواد

نوجوانانی که شرایط زیر را داشته باشند در معرض خطر سوء مصرف مواد قرار دارند:

عوامل خطر فردی:

- افرادی که افسرده هستند.
- کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند و نمی توانند خود را با شرایط دشوار تطبیق دهند.
- کسانی که پر خاشگری شدید دارند.
- کسانی که از مهارت خود کنترل برخوردار نمی باشند.
- کسانی که ناسازگار بوده و در برابر مشکلات کم تحمل هستند.
- کسانی که از ضعف اعتقادات و باورهای دینی برخوردارند.

عوامل خطر در خانواده:

- خانواده هایی که سابقه رفتارهای پر خطر داشته و یکی از اعضای آن سابقه اعتیاد داشته باشند.
- مشکلات مدیریت خانواده (فقدان نظارت و ارتباط ضعیف با فرزندان)
- خشونت در خانواده
- نگرش مثبت یا خنثی والدین به مواد

عوامل خطر در جامعه:

- در دسترس بودن مواد
- فقدان قوانین و هنجارهای اجتماعی

برای منع تولید، خرید و فروش، حمل و مصرف مواد

- از میان رفتن ارزش های جامعه
- افزایش مشکلات اقتصادی و اجتماعی
- کمبود امکانات تفریحی، ورزشی و فرهنگی

■ عدم دسترسی به سیستم های خدمات حمایتی و مشاوره ای در زمان بروز حوادث

عوامل خطر در مدرسه:

- شکست تحصیلی
- فقدان تعهد به مدرسه
- فقدان هدف شغلی
- استرس های شدید تحصیلی و محیطی
- فقدان حمایت کافی برای رفع نیازهای عاطفی و روانی دانش آموز هنگام بروز مشکلات و طرد آنها.

عوامل خطر در فرد و همسلان او:

- وجود دوستانی که رفتارهای نابهنجار دارند و به مواد مخدر معتاد هستند.
- فقدان انگیزه در کسب موفقیت

کلید طلایی برای پیشگیری اولیه از اعتیاد در فرزندان

می‌دهند. نتیجه این تحقیقات این است که احتمال گرایش به اعتیاد یا عدم گرایش انسان‌ها به مواد، بستگی نسبی به چگونگی شرایط زندگی آنها در دوران کودکی دارد. شرایط این دوران نشان‌دهنده خط‌مشی کودک در بزرگسالی است؛ خصوصاً در مراحل تعیین‌کننده‌ای، نظیر زمان ورود به مهدکودک یا مدرسه و چگونگی گذران دوران بلوغ.

تمام تحقیقات درازمدتی که تاکنون در دنیا انجام شده، نتایجی مشابه داشته و آن این است که کودکانی که در دوران کودکی از سلامت روحی و جسمی برخوردارند و زندگی رضایت‌بخشی دارند کمتر در معرض خطر اعتیاد هستند و برعکس کودکانی که از این شرایط برخوردار نیستند علائم واضحی نشان می‌دهند که احتمال گرایش آنها به اعتیاد را در آینده به خوبی نشان می‌دهد.

امروزه محققان می‌توانند با اطمینان بگویند: کودکی که در زندگی‌اش تعادل وجود دارد و از نظر جسمی و روانی زندگی رضایت‌بخشی دارد شخصیت مستحکمی می‌یابد و مشکلات را بهتر تحمل می‌کند و دارای اعتماد به نفس قوی است، در نتیجه نیازی برای روی آوردن به مواد در خود

نگرانی و بلا تکلیفی والدین با احتمال اعتیاد فرزندان به مواد ارتباط دارد. آنها تا چند سال گذشته فکر نمی‌کردند اعتیاد به مواد فرزندان را تهدید کند، ولی امروزه به دلیل گسترش بی حد و حصر انواع مواد در جهان، جوامع بشری در معرض اعتیاد به این مواد قرار دارند، مگر آن که پیشگیری‌هایی انجام شده باشد.



تقریباً ۳۰ سال پیش گروهی از دانشمندان در برخی از کشورها تحقیقات درازمدتی را آغاز کردند. در این تحقیقات ۱۰۰ کودک از طبقات مختلف جامعه انتخاب شدند که از زمان تولد به مدت ۲۰ تا ۳۰ سال طبق جدول و در زمان‌های مشخصی مورد معاینه جسمی و روانی و همچنین بررسی چگونگی پیشرفت اجتماعی قرار گرفتند.

در این فاصله کودکان تبدیل به بزرگسال شدند و محققان هم در این دوران مقدار زیادی اطلاعات به دست آوردند. این تحقیقات درازمدت بیان گر آن بود که انسان‌ها در شرایط بخصوص، واکنش‌های متفاوتی از خود نشان



تأمین امنیت روانی فرزندان برای پیشگیری اولیه از اعتیاد

۱ فرزندان نیاز به امنیت روانی دارند

فرزندان به امنیت روحی نیاز دارند یعنی این که آنها باید از محبت والدین و نزدیکان بزرگسالشان کاملاً مطمئن باشند. نکته اصلی این است که کافی نیست والدین فقط فرزندشان را دوست داشته باشند بلکه آنها باید این محبت را نشان دهند، به نحوی که کودک به خوبی آن را احساس کند؛ بنابراین نکته اساسی توجه به احساسات است. همانطور که همه می دانیم کودکان احساسات خاصی دارند.

۲

نیازهای عاطفی فرزندان با توجه به سن شان تغییر می کند و این از زمانی آغاز می شود که کودک در شکم مادر است. او می تواند صدای والدین را تشخیص دهد و حتی علاقه و عدم علاقه آنها را قبل از تولد از صدایشان احساس کند. برای نوزاد و کودک خردسال تماس پوستی خیلی مهم است و حتی بچه های کمی بزرگ تر لذت می برند که در آغوش والدین شان گرفته شوند و مورد نوازش قرار گیرند؛ بنابراین والدین باید برای این کار وقت بگذارند، باید فرزند شان را در بغل بگیرند و او را نوازش کنند؛ البته مدت و میزان این نوازش را خود فرزند تعیین می کند.

۳

معمولاً فرزندان در قیاس با بزرگسالان احساسات مستقیم و هیجان انگیز را بیشتر دوست دارند؛ چیزی که معمولاً باعث عصبانیت والدین می شود. چه روزها و شب هایی که والدین به خاطر بچه ها از خستگی احساس بلا تکلیفی و ناامیدی می کنند و مسلماً بعضی وقت ها تحمل و صبر کافی ندارند.

۴

البته همه ما می دانیم که هیچ انسانی کامل نیست و والدین هم انسانند و نمی توانند کامل باشند و احتمالاً خطاهایی می کنند که باید سعی کنند خطاهایشان را کاهش دهند. یکی از خطاها تنبیه بی دلیل فرزندان است؛ بدون شک

نمی یابد.

بر اساس همین یافته ها، یک برنامه هفت قدمی برای پیشگیری صحیح از اعتیاد کودکان و نوجوانان به والدین پیشنهاد می کنیم:

- ۱ فرزندان نیاز به امنیت روانی دارند.
- ۲ فرزندان به تشویق و تایید نیاز دارند.
- ۳ فرزندان نیاز به بازی آزاد و عادت های خوشایند دارند.
- ۴ فرزندان به الگوهای واقعی نیاز دارند.
- ۵ فرزندان نیاز به تحرک و تغذیه صحیح دارند.
- ۶ فرزندان نیاز به دوست و همراه داشته و محیطی که نیازهای آنها را بفهمد.
- ۷ فرزندان نیاز به تخیلات و هدف دارند.

با رعایت این هفت نکته می توانیم راهی را انتخاب کنیم که فرزندمان را از اعتیاد محافظت کنیم. مطمئناً سوال می کنید چگونه باید جلو برویم؟

ما همه می دانیم همان طور که انسان ها و خانواده ها متفاوت هستند، روش های تربیتی آنها هم متفاوت است. ما تصمیم نداریم به کسی بگوییم که خودش را تغییر دهد، فقط تأکید ما این است که هر کودک مثل سایر انسان ها یک شخصیت مستقل است و با توجه به این فردیت او، والدین باید تلاش کنند نیازهای فرزندشان را تا جای ممکن از جان و دل تأمین کنند. آنها باید سعی کنند نیازهای جسمی و روحی او را برطرف کنند و او را بفهمند و هر جا که او به همراهی نیاز داشت همراهی اش کنند و هدفشان تربیت فرزندی باشد که در بزرگسالی فردی مستقل با اعتماد به نفس، قوی و عشق به زندگی و تعادل روحی داشته باشد.

تشویق و تایید فرزندان برای پیشگیری اولیه از اعتیاد



تحقیر، سرزنش، انجماد عاطفی، تنبیه چشمی و تنبیه جسمانی از جمله موضوعاتی است که پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت.

نکته بسیار مهمی که والدین هرگز نباید آن را فراموش کنند این است که اگر فرزندان خواست شما در آغوشش بگیرد، به هیچ وجه نباید درخواست او را رد کنید، مگر اینکه برای شما غیرممکن باشد ولی تا جای ممکن، حتی اگر در سخت‌ترین شرایط هستید باید او را در آغوش بگیرید و مورد نوازش قرار دهید.

فرزندان خصوصا بعد از یک دعوا و تنبیه احتیاج دارند که در آغوش گرفته شوند و دلداری داده شوند. والدین باید همیشه آماده آشتی باشند حتی اگر می‌دانند که حق با آنهاست. کودک خیلی رنج می‌کشد اگر والدین ساعت‌ها از نوازش او خودداری کنند و حتی با قهر او را به رختخواب بفرستند.

امنیت روحی به این معنی است که اگر والدین استرس دارند، وقت ندارند و حتی زمانی که با هم اختلاف دارند، فرزندان را با آغوش باز بپذیرند و به او نشان دهند که در هر شرایطی او را دوست دارند. فرزندان به این محبت بی‌قید و شرط والدین نیاز دارند تا اعتماد به نفس خود را پرورش دهند. فرزندی که اعتماد به نفس قوی دارد، یاد می‌گیرد و می‌داند که به هنگام گرفتاری، کسانی هستند که به او پناه بدهند، بنابراین او نیازی ندارد که برای فرار از مشکلات به دوستان نامناسب، فرار از منزل یا به مواد پناه ببرد.

امروزه روش‌های تعلیم و تربیت کاملا نسبت به گذشته تغییر کرده‌اند. در حال حاضر همه متخصصین بر این عقیده‌اند که فرزندان را نباید کتک زد و در ضمن تشویق موثرتر از تنبیه است. همه ما می‌دانیم که فرزندان به تشویق ما نیاز دارد ولی اکثرا تردید می‌کنیم و ترجیح می‌دهیم که او را مورد انتقاد قرار دهیم. بنابراین سعی کنید دفعه بعد کمی جلوی خودتان را بگیرید و به جای انتقاد او را تحسین کنید.

این هم درست مثل محبت کردن است. نباید فکر کنید که او می‌داند که شما دوستش دارید بلکه باید نشان دهید و به زبان بیاورید. نباید فقط موفقیت فرزندان را مورد تحسین قرار دهید بلکه باید او را به خاطر تلاش و کوششی که به کار برده هم تشویق و تایید کنید.

تأمین اوقات خوشایند برای فرزندان با هدف پیشگیری اولیه از اعتیاد



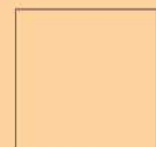
۱ فرزندان باید خودشان تجربه کنند؛ مسلماً در سخن آسان است ولی در عمل مشکل. مطمئناً شما می‌گویید: خوب اگر او هر کاری که دوست داشت انجام دهد به خطر می‌افتد؛ البته این حرف شما کاملاً صحیح است و پاسخ هم این است که در جایی که او در خطر جدی است می‌توانید مانعش شوید ولی سعی نکنید دائم مانع او شوید چون در این صورت فرزندان هیچ تجربه‌ای به‌دست نمی‌آورد.

۲ او باید بدود و زمین بخورد تا درد زمین خوردن را حس کند، فقط با تجربه کردن است که او واقعیت زندگی را حس می‌کند. فرزند در حال بازی است که موفقیت و عدم موفقیت را می‌شناسد. هیچ‌کس نمی‌تواند تجربه را به فرزندان خود منتقل کند؛ نه مادر، نه پدر و نه تلویزیون! به همین دلیل است که شما باید در هر فرصتی به او آزادی منطقی تجربه‌کردن را بدهید. مطمئن باشید که اگر او کمک بخواهد به سراغ شما خواهد آمد.

۳ اما این غلط و اشتباه محض است که دائم به او نشان دهید که هر کاری یا بازی چگونه درست است، حتی اگر او قوطی بالای قفسه را می‌خواهد بگذارد خودش باید فکر کند که چگونه آن را انجام دهد؟

بسیاری از والدین فرزندشان را از ابتدا زیر فشار می‌گذارند. باید اعتراف کرد که جامعه امروز جامعه‌ای است با انتظارات بالا و متأسفانه بعضی از والدین فراموش می‌کنند که هر انسانی توانایی خاص خودش را دارد و همه مثل هم نیستند. همه استعدادهای مشابه ندارند و به همین دلیل است که بعضی از فرزندان در همان سال‌های اول دبستان خودشان را از نظر روحی کاملاً تنها احساس می‌کنند. مسلم است که والدین بهترین‌ها را برای فرزندشان می‌خواهند اما آنها باید بدانند که با تحت فشار گذاشتن فرزند، به نتیجه بهتر نمی‌رسند. بنابراین باید یادآور شد که فرزندان نیاز به تشویق دارند.

حتماً از خودتان می‌پرسید که تشویق و تایید چه ارتباطی با پیشگیری اولیه از اعتیاد دارد، ولی همین تایید و تشویق‌ها باعث تقویت اعتماد به نفس فرزند می‌شود و همین اعتماد به نفس قوی است که یکی از بزرگ‌ترین موانع در مقابل اعتیاد است.



مسلمانان باید برای فرزندان مرزی تعیین کرد. آزادی آنها در آنجایی تمام می‌شود که خط قرمزهای مذهبی و قانونی را نادیده بگیرند و یا آزادی دیگری را سلب کنند؛ البته در این شکی نیست که برای عدم تجاوز از این مرز، والدین باید سختگیر باشند و شاید برایشان مشکل ایجاد شود ولی آنها نباید هرگز کوتاه بیایند؛ البته باید این تعیین مرز، منطقی باشد، مرز بندی غیر منطقی باعث مقاومت فرزندان می‌شود. اگر والدین همه چیز را ممنوع کنند روش آنها فایده‌ای ندارد و این راه به هیچ نتیجه‌ای به جز لجبازی فرزندان نمی‌رسد.

والدینی که همه کارهای فرزندان را می‌کنند مانع بزرگ شدن او می‌شوند؛ این گونه فرزندان قربانی محافظت زیاد والدین می‌شوند و در بزرگسالی، مشکل می‌توانند روی پای خودشان بایستند؛ یعنی آنکه مستقل و بدون وابستگی زندگی کنند.

برعکس بعضی از والدین هستند که آنقدر به فرزندان آزادی می‌دهند که او هیچ مرزی را نمی‌شناسد و مسلماً تعجب ندارد که این فرزند معتاد شود. متخصصان این روش را هم غلط می‌دانند. بهترین روش میانه‌روی است.

امروزه معتقدند که عادات خوب را باید در خانواده تقویت کرد و برای آنها ارزش گذاشت مثلاً اینکه حداقل یک وعده غذا را همگی باهم بخورند و یا آخر هفته همگی کاری دسته جمعی بکنند.

شاید به نظر شما این چیزها مسائل عادی و کمی خسته کننده به نظر بیایند به حدی که ما معمولاً فراموش می‌کنیم، در حالی که آزادی تجربه کردن و عادت‌های خوشایند به فرزند امکان تجربه موفقیت را می‌دهد و تفکر مثبت را در او تقویت می‌کند. این عادات به فرزندان در دوران های بعدی زندگی امنیت می‌دهد و او برای راضی شدن نیازی به پناه بردن به مواد احساس نمی‌کند.

وقتی انسان، امروزه برنامه اکثر فرزندان را نگاه می‌کند متوجه می‌شود که آنها واقعا آزادی ندارند، اکثراً بعد از مدرسه در کلاس‌های مختلفی باید شرکت کنند و جای زیادی برای تجربه شخصی نمی‌ماند. در گذشته والدین کمی به بچه‌ها سخت می‌گرفتند اما در عوض آنها فرصت زیادی داشتند تا خیلی از چیزها را خودشان تجربه کنند، مثلاً می‌توانستند ساعت‌ها جلوی در خانه با دوستانشان بازی کنند. اما امروزه اکثر بچه‌ها تحت نظارت کامل هستند. آنها به ندرت شانس تجربه فردی می‌یابند، در حالی که این گونه تجربیات، برای رشد جسمی و روانی صحیح آنها لازم است.



تأمین الگوهای واقعی برای فرزندان در عرصه پیشگیری اولیه از اعتیاد



فرزندان مخفی نگاه دارند زیرا آنان همه چیز را می‌دانند. چه باید کرد؟ شاید به آنها دروغ بگویید ولی تاکی و چقدر؟ یا مثلاً بگویید من سیگار می‌کشم ولی مثل دیگران معتاد نیستم. مسلماً فرزند شما این را باور نمی‌کند و از همه بدتر این است که او هم ممکن است در دام اعتیاد بیفتد.

در مطالب قبلی برای پیشگیری از اعتیاد به رشد و پیشرفت روحی و روانی فرزندان توجه داشتیم و آن هم به این دلیل بود که امنیت روانی، محبت و ایمنی و همچنین بازی آزاد و عادات خوشایند پیش شرط پیشگیری اولیه از اعتیاد می‌باشند.

۱ حالا باید در مورد الگوها صحبت کنیم. مسلماً الگوها برای فرزندان خیلی اهمیت دارند. فرزندان خیلی دقیق بزرگسالان را زیر نظر دارند و در بسیاری از کارهایی که انجام می‌دهند از بزرگسالان الگوبرداری می‌کنند. ضمناً آنها به خوبی می‌فهمند بین آن چیزی که والدین می‌گویند و آنچه خودشان انجام می‌دهند تفاوت وجود دارد. مثلاً والدین در مورد سیگار می‌گویند چقدر بد است و برای سلامتی ضرر دارد ولی خودشان قادر به ترک آن نیستند. اکثر بزرگسالان در مورد زندگی سالم حرف می‌زنند ولی با کوچک‌ترین ناراحتی، فوری به مسکن‌ها پناه می‌برند.

۲ تنها راه برای شما والدین این است که خودتان را از عادات مضرّ رهایی دهید. اگر موفق نشدید بهتر است که به اشتباه خودتان اعتراف کنید و به جای اینکه مضرات سیگار را انکار کنید، واقعیت را بگویید و اینکه اشتباه کردید و شما نقطه ضعفی دارید؛ البته در این شرایط نباید از فرزندان زیاد انتظار داشته باشید که بفهمند، ولی چاره‌ای ندارید. در هر صورت فرزندان نیاز به الگو دارند و الگوهایشان هم باید واقعی باشند زیرا تنها الگوهای واقعی نشان‌دهنده دنیای حقیقی ماست. باید والدین بدانند که گاهی اعتراف به خطا نشان می‌دهد که والدین هم انسان هستند و خطا کار.

۳ والدین نیازی ندارند که خودشان را فریب دهند که مثلاً عادات مضرّ خودشان را از



تأمین تحرک فرزندان راهی برای پیشگیری اولیه از اعتیاد

۲ فرزندان باید این تجربه را بیابند که سلامتی جسمی با رضایت روحی ارتباط مستقیم دارد. ما نمی‌گوییم که جسم سالم مانع اعتیاد است. ولی باید اعتراف کنیم که سلامت جسمی و روحی ارتباط نزدیکی به هم دارند.

۳ متأسفانه امروزه برخی از فرزندان داروهای آرام‌بخش یا تقویت‌کننده استفاده می‌کنند البته اگر از نظر پزشک معالج تجویز شده باشد حرفی نیست ولی اگر خودسرانه به فرزند دارو داده شود، بزرگترین خطاست. داروها ممکن است مدتی اثر کنند ولی برای به دست آوردن نتیجه مشابه روز اول باید مقدار آن را دائم بالا برد و این خود آغاز اعتیاد است.

۱ فرزندان دوست دارند بازی کنند، بدوند. آنها از این کارها لذت می‌برند ولی متأسفانه ما والدین گاهی فراموش می‌کنیم که بچه‌ها نیاز به تحرک جسمی دارند. آنها باید آنقدر حرکت کنند که خسته شوند. اما امروزه به علت زندگی آپارتمانی فرزندان فرصت و امکان کافی برای حرکات جسمانی ندارند. آپارتمان‌ها معمولاً کوچک هستند و کمتر از گذشته فرزندان امکان بازی در کوچه‌ها یا مقابل خانه را دارند، خیابان‌ها هم که به علت وجود اتومبیل‌ها خطرناک است، بنابراین تنها جایی که بچه‌ها می‌توانند کمی بازی کنند در پارک‌ها است. احتمالاً سوال می‌کنید این کارها با اعتیاد چه ارتباطی دارد؟ باید بدانید فرزندی که به اندازه کافی تحرک داشته باشد خسته می‌شود و به خوبی می‌خوابد و احتیاج به داروی خواب‌آور نخواهد داشت.

تأمین دوست، همراه و محیطی که فرزندان را درک کنند برای پیشگیری اولیه از اعتیاد



۱ فرزندان امروز امکاناتی دارند که نسل گذشته نداشته است، تلویزیون، ویدیو و بازی‌های رایانه‌ای جزئی از زندگی آنهاست. در عوض خواهر و برادر داشتن چیز مسلمی نیست. کلا مدل خانواده طی چند سال گذشته خیلی تغییر کرده است. به گونه‌ای که در گذشته گاهی سه نسل در یک خانه با هم زندگی می‌کردند به همین دلیل معمولاً مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها از نوها مراقبت می‌کردند.

در حالی که امروزه خانواده از پدر و مادر تشکیل شده که معمولاً هر دو شاغل هستند. در نتیجه بسیاری از فرزندان اکثر مواقع در خانه تنها هستند و هیچ‌کسی را ندارند که به آنها کمک کند یا با آنها حرف بزند. روش صحیح این است که والدین برنامه‌ی کاری و شخصی خود را با توجه به نیازهای فرزندشان تنظیم کنند تا همیشه یک نفر در دسترس فرزند باشد.

۲ تحقیقات علمی نشان داده فرد بزرگسالی معتمد، کمک روحی قابل توجهی برای فرزند است زیرا فرزندان به انسان‌هایی نیاز دارند که به آنها اهمیت دهند و آنها را بفهمند. فرزندان باید در محیطی بزرگ شوند که مطمئن باشند بزرگسالان برای آنها ارزش قائلند و به حقوقشان احترام می‌گذارند.

احساس امنیت و پذیرش محیطی، اثر بسزایی در عدم گرایش فرزند در بزرگسالی به سوی مواد دارد.

نقش داشتن تخیلات و هدف در پیشگیری اولیه از اعتیاد

۱ «بله» می‌گویند و وقتی امکانش نیست (محکم «نه» می‌گویند). مسلماً چنین روشی برای والدین زحمت دارد و سخت‌تر از مراقبت مطلق و مقررات خشک است.

۲ پیشنهاد ما برای یک تربیت مناسب علیه اعتیاد در قدم اول ایجاد محیطی عاطفی در خانواده است. اگر محیط خانواده محبت‌آمیز، دوستانه و مثبت باشد می‌توان در آن یک برنامه صحیح تربیتی را پیاده کرد. این محیط استقلال فرزند را می‌پذیرد و به او احترام می‌گذارد. براین اساس قوانین خشک و غیرقابل انعطاف، پایه‌گذاری نمی‌شود و پایه تربیتی محیط خانوادگی براساس تایید و تشویق گذاشته می‌شود نه براساس تنبیه.

۳ این نوع تربیت به فرزند آزادی، امنیت روحی و محبت و گرمی خانوادگی می‌دهد. در چنین محیطی والدین هرجایی که امکان دارد با کمال میل

۴

مسلماً مواقعی هم لازم است که فرزند را نباید به حال خود رها کرد مثلاً در مقابل رایانه. با رایانه دنیای بیرون وارد خانواده می‌شود آن هم نه یک دنیای کامل بلکه آنچه که فرستنده مایل به انتقال آن است. اکثراً این برنامه‌ها نمی‌توانند جانشین تفاوت‌ها، تنوعات و تجربیات با ارزش بشوند. در هر صورت بهتر است که شما رایانه یا حتی تلویزیون را جانشین خودتان نکنید. به قول متخصصین نباید فرزندان را مقابل رایانه یا تلویزیون پارک کرد.



علائم خطر و نشانه‌های احتمالی اعتیاد

قبل از اینکه نوجوانی معتاد شود، علائم خطری را نشان می‌دهد. این علائم اکثراً نشانه مشکلات روحی اوست، مسلماً فهمیدن و شناخت این علائم راحت نیست، بنابراین بهتر است که با مشاهده اولین نشانه، دچار ترس و وحشت نشوید. زیرا در صورتی باید این علائم را جدی بگیرید که مرتباً و به مدت طولانی مشاهده شوند.

برخی از این علائم عبارتند از:

■ هنگامی که فرزندان به نحو واضحی گوشه‌گیر باشد.

■ وقتی به طور افراطی بترسد.

■ وقتی به طور مشخصی تعادل جسمی نداشته و نتواند تمرکز حواس داشته باشد.

■ وقتی کلاً در دنیای تخیلی زندگی کند و از آن بیرون نیاید.

■ وقتی با همسالان دیگر بدون دلیل خشونت کند، عمداً وسایل را خراب کند، دائم از خودش صدا درآورد و مزاحم دیگران شود، و حاضر به پذیرش حرف‌های دیگران نباشد.

■ وقتی که در مدرسه دائم حوصله‌اش سر برود و شکایت کند که مدرسه برای او خسته‌کننده است و نتواند توجه دیگران را به نظرانش جلب کند.

■ وقتی هیچ دوستی نداشته باشد، به خودش اطمینان نداشته باشد و از استقلال داشتن بترسد و قادر به تصمیم‌گیری نباشد.



بسیاری از بزرگسالان گله دارند که امروزه برخی از فرزندان اکثراً هدف منطقی ندارند. این والدین هستند که می‌توانند در یافتن هدف به فرزندشان کمک کنند اما برای این کار باید خودتان هم با برنامه و هدف‌دار زندگی کنید و بعد از مدتی بررسی کنید که چقدر به هدف‌تان نزدیک شده‌اید. به این ترتیب فرزندان یاد می‌گیرند که باید در زندگی با برنامه و هدف زندگی کنند. مسلم است که وقتی زندگی شما خالی از هدف باشد، شاید فرزند شما هم سعی کند برای پرکردن این جای خالی به سوی مواد برود.



مهارت برقراری رابطه موثر

به همین جهت باید به این رهنمودها توجه کرد: برخورداری از مهارت های گوناگون برای تنظیم دقیق ارتباطات، توجه به نقطه نظر طرف مقابل، بازبینی ارتباط و متعهد بودن نسبت به ارتباط میان فردی کارآمد و اخلاقی، همکاری و مشارکت، اعتماد به گروه، تشخیص مرزهای بین فردی مناسب، دوستیابی، شروع و خاتمه ارتباطات. از آن جایی که امروزه برقراری ارتباط صمیمی بین دو یا چند نفر، نیازمند آگاهی از فنون و روش هاست، ایجاد و مدیریت روابط موثر بین فردی جزو یکی از مهارت های مهم زندگی محسوب می شود.

تعریف رابطه موثر

رابطه موثر فرآیندی است که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام های کلامی و غیر کلامی با دیگران در میان می گذاریم. این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران به ویژه اعضای خانواده می شود و سلامت روانی و اجتماعی ما را بیش از پیش فراهم نموده و به قطع روابط ناسالم ما منجر خواهد شد.

ارتباط، لازمه ی بقاء و خوشبختی انسان است. انسان از طریق ارتباط برقرار کردن با دیگران نیاز اساسی خود به بقاء، امنیت و آرامش، عزت نفس، خود شکوفایی و حضور موثر در یک دنیای متنوع اجتماعی را برطرف می کند ولی تمام ارتباطات میان فردی کامل نیستند بلکه ارتباطات میان فردی کامل وقتی به وقوع می پیوندد که طرفین با یکدیگر همچون یک انسان کامل و بی همتا برخورد نمایند تا ارتباط خودمانی و بی پرده تری ایجاد شود. افرادی که در ارتباطات میان فردی خود، ماهرانه و به شکل مناسب و کارآمدی عمل می کنند باید نحوه ارتباط خود را با اهداف و شرایط مقابل منطبق کنند. کارآمد بودن، مستلزم این است که به زمینه های شخصی و فرهنگی متفاوت دیگران توجه کنیم و برای این تفاوت ها احترام قایل شویم. افرادی که از مهارت های ارتباطی ضعیف تری برخوردارند، کمتر مورد پذیرش اطرافیان خود قرار می گیرند. این امر می تواند ریشه در ارتباطات درون خانواده فرد داشته باشد. نظام ارتباطی خانواده و نوع ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر می تواند از مهم ترین عللی باشد که فرزندان در برقراری ارتباط دچار مشکل شده و کمرو، خجالتی و انزوا طلب بار می آیند.

فواید برقراری رابطه موثر

■ افراد از طریق برقراری ارتباط صمیمانه قادر خواهند بود که احساسات و عواطف خود را به اعضای خانواده، دوستان و نزدیکان خود ابراز نموده و به تقویت ارتباط عاطفی خود با آنها کمک نمایند.

در این صورت است که در مسائل و مشکلات پیش آمده، هیچگاه احساس تنهایی و عجز نکرده بلکه با کمک و یاری خواستن به موقع از دیگران موفق خواهند شد که با مسائل و مشکلات پیش آمده، به بهترین نحو ممکن برخورد نموده و راه حل های جدیدی را کشف نمایند. بدیهی است برقراری ارتباط صمیمانه با دیگران تنها از طریق حرف زدن حاصل نمی شود، بلکه با خوب گوش دادن، احترام گذاشتن، مشارکت کردن، ابراز وجود و ... این ارتباط میسر خواهد بود.

کارکردهای روابط موثر

۱. باعث کسب و حفظ موقعیت و جایگاه افراد نزد دیگران می شود.
۲. افراد به درستی و نادرستی عملکرد خود و دیگران بیشتر پی می برند.
۳. باعث افزایش توانایی افراد برای مقابله با ناسازگاری ها و مشکلات زندگی می شود.
۴. آرامش روحی و امنیت روانی افراد را فراهم می آورد.
۵. فرصتی به وجود می آورد تا افراد چیزهای جدیدی یاد بگیرند و افق دیدشان را وسعت بخشند.
۶. باعث احساس مسوولیت بیشتر افراد نسبت به یکدیگر می شود.
۷. باعث تقویت احساس همدلی، همکاری، هماهنگی و همفکری افراد با دیگران می شود.

■ در عصر ارتباطات اگر افراد از مهارت های ارتباطی مناسب برخوردار نباشند، در بسیاری از جنبه های زندگی آسیب پذیر خواهند بود. چگونگی ارتباط ما با افرادی که با آنها زندگی می کنیم و دوستان داریم و همواره در تعامل مستمر و مداوم با آنها به



پیشگیری نوین

زیر نظر شورای سیاست گذاری کمیته علمی راهبردی پیشگیری اولیه از اعتیاد:

- پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش
- معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
- اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور



۱۳۹۰

