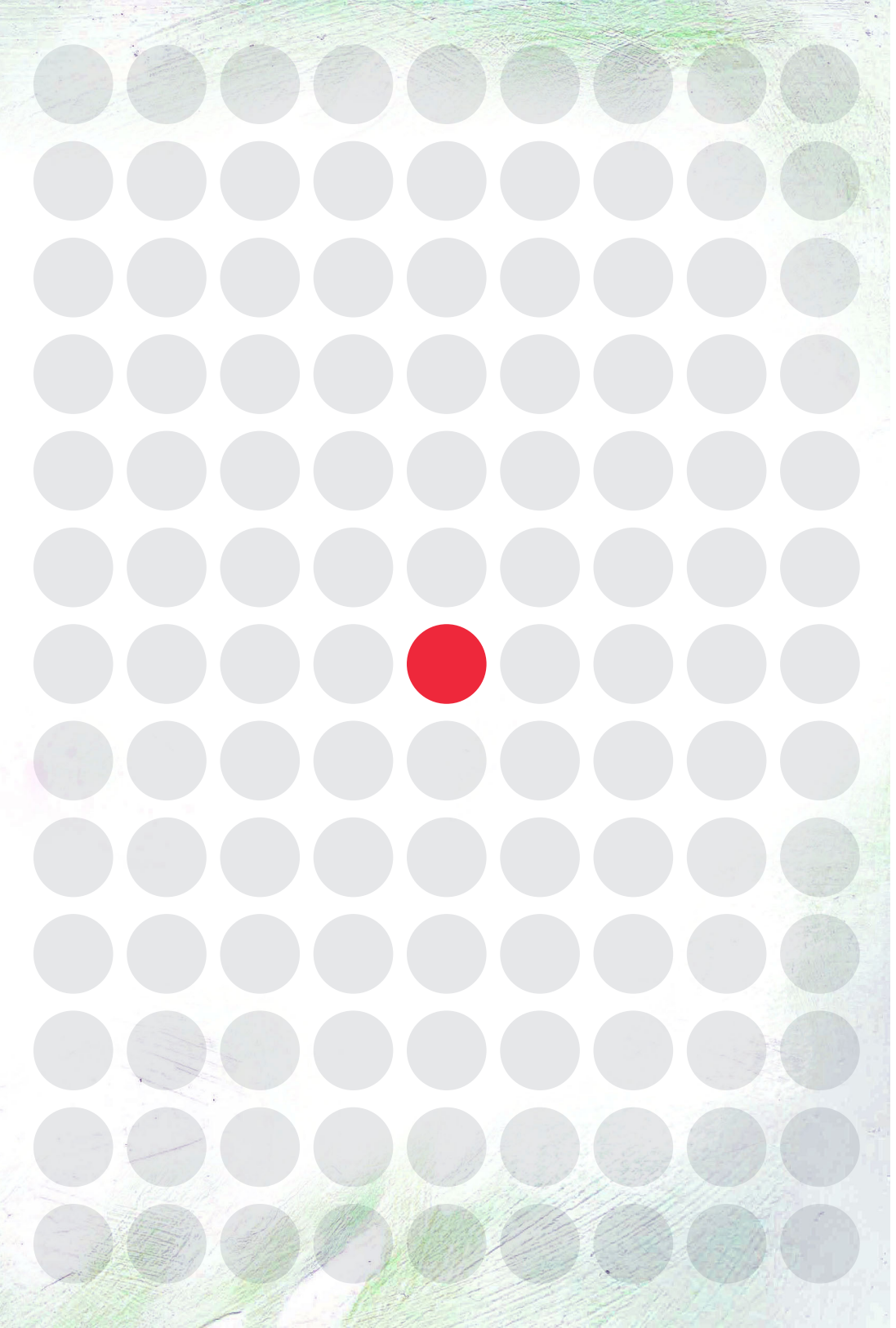






پیشگیری از اعتیاد



نویسنده: ماریت قازاریان

سرشناسه: قازاریان، ماریت، ۱۳۴۵-
عنوان و نام پدیدار: پیشگیری از اعتیاد: والدین / نویسنده ماریت قازاریان.
مشخصات نشر: تهران: سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۷۲ ص: مصور (رنگی)، جدول: ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۹-۶۸-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان دیگر: پیشگیری از اعتیاد: ویژه والدین
یادداشت: کتابنامه: ص. [۷۱] - ۷۲.
عنوان دیگر: پیشگیری از اعتیاد: ویژه والدین.
موضوع: نوجوانان -- سوء مصرف مواد -- پیشگیری
موضوع: Teenagers -- Substance use -- Prevention
موضوع: اعتیاد -- پیشگیری
موضوع: Drug addiction -- Prevention
موضوع: والدین و نوجوانان
موضوع: Parent and teenager
شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور
رده بندی کنگره: HV۵۸۲۴ ق۹ن / ۱۳۹۶
رده بندی دیویی: ۳۶۲/۲۹۰۸۳۵
شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۶۸۱۳۷

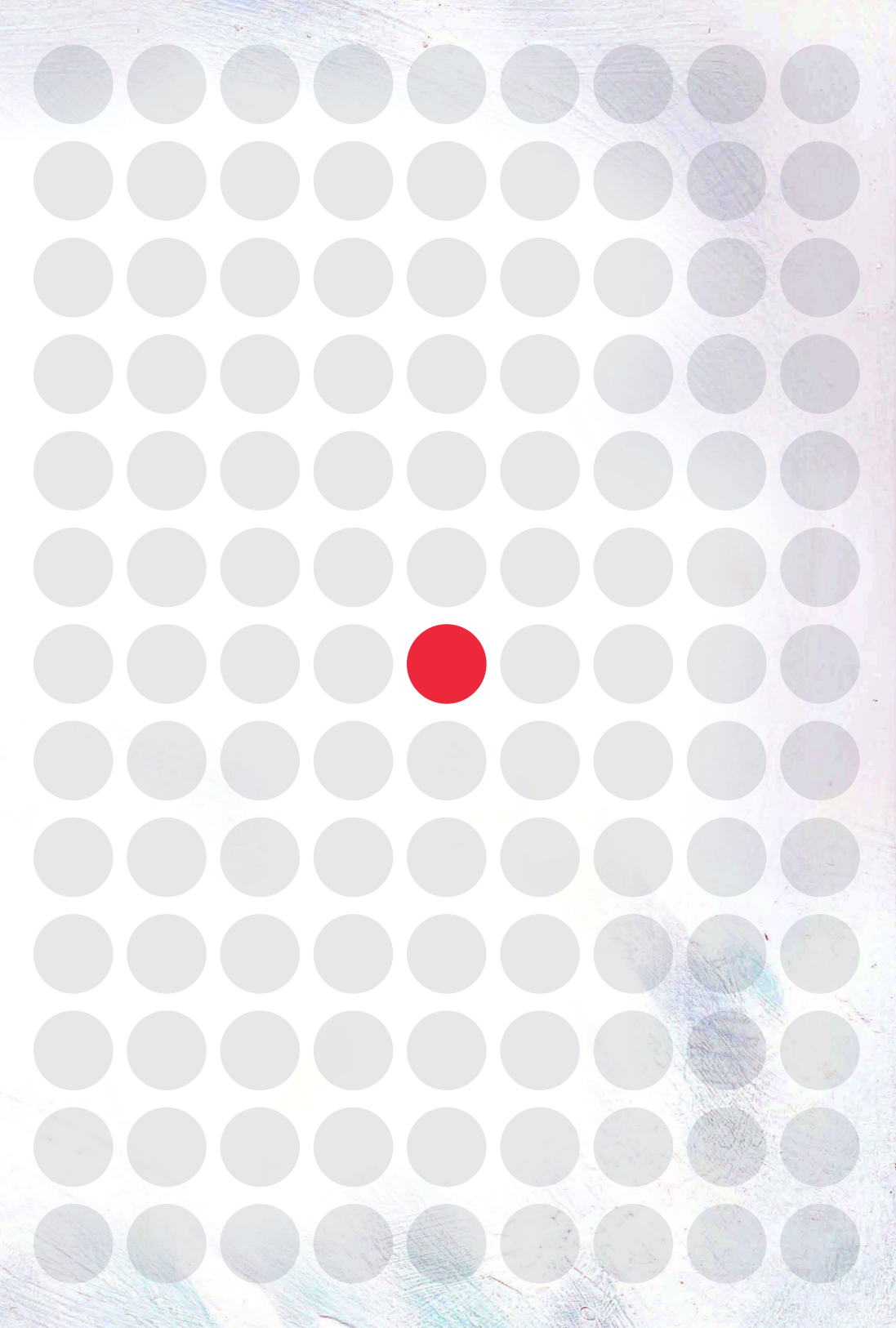


آشادات سازان مجری

پیشگیری از اعتیاد (ویژه والدین)

نویسنده: ماریت قازاریان
ناشر: سازمان بهزیستی کشور
مجری: اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل
صفحه آرا: سیدمجید برقانی
تصویرگر: انیس تبرایی
چاپ اول: ۱۳۹۶
شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
قیمت: اهدایی

...تقدیم به همه مادرها و پدرها



پیام رئیس سازمان

امروزه به موازات پیشرفت و رشد شگفت‌انگیز جوامع درعرصه‌های مختلف علمی، از جمله تکنولوژی، ارتباطات و غیره، شاهد چالش‌های تازه و عمده‌ای در زندگی بشری هستیم. تشدید اضطراب، فشارهای عصبی و فردگرایی ناشی از توسعه شتابان مدرنیته و فن‌آوری از جمله این چالش‌هاست که نشانه‌های بارز آن بروز آسیب‌های اجتماعی و از جمله اعتیاد است.

درهمین راستا هر روز شاهد بروز و شیوع گونه‌های جدید آسیب‌های اجتماعی و اعتیاد هستیم؛ به‌طوری که در حال حاضر حدود ۲۰۰۰ گونه از انواع مواد صنعتی و شیمیایی از جنس محرک‌ها در کشورهای مختلف مصرف می‌شوند و تعداد قابل توجهی از آحاد جامعه جهانی گرفتار مصرف مواد آفتماین و متامفتماین گردیده‌اند.

روند رو به رشد و تغییر الگوی مصرف از مواد طبیعی افیونی، به مواد صنعتی و شیمیایی در کشورها به‌ویژه کشورهای آسیای شرقی، زنگ خطر را به صدا درآورده است، ضمن آن‌که نباید از یاد برد، کشور عزیزمان جمهوری اسلامی ایران به واسطه قرار گرفتن در دوران گذار و نیز برخورداری از جمعیت جوان می‌تواند از نظر تغییر الگوی مصرف و گرایش به مواد صنعتی و شیمیایی از آسیب‌پذیری بیشتری برخوردار گردد.

از این‌رو برنامه‌های پیشگیرانه باید به طور واقعی در اولویت قرار گیرد تا بتوان با استفاده از راهبردهای مختلف و اقدامات مؤثر، با کاهش عوامل خطر بروز اعتیاد و تقویت عوامل محافظت‌کننده، شاهد کنترل رشد آن و بهبود شرایط زندگی آحاد جامعه باشیم. در بین راهبردهای پیشگیرانه، آموزش یکی از اساسی‌ترین راهبردها محسوب می‌شود. شواهد موجود، اثربخشی مداخلات آموزشی را به شرط طراحی مناسب

مبثنی بر نیازسنجی و شناخت دقیق گروه هدف و استمرار آن، تأیید نموده است. مجموعه پیش رو که در همین راستا و براساس بررسی‌های کارشناسانه طراحی شده است، نمونه‌ای از اقدامات مؤثر در حوزه پیشگیری اولیه محسوب می‌شود و جا دارد از تمامی دست‌اندرکارانی که به نحوی از انحاء در تهیه و تولید این مجموعه کتاب‌های پیشگیری از اعتیاد نقش داشته‌اند، به‌ویژه رئیس مرکز توسعه پیشگیری، معاون پیشگیری و درمان اعتیاد و کارشناسان محترم فعال در آن معاونت، قدردانی نمایم.

دکتر انوشیروان محسنی بندپی
معاون وزیر و رئیس سازمان بهزیستی کشور

سخن آغازین

باید پذیرفت که مشکلات مربوط به اختلال مصرف مواد و اعتیاد، علی‌رغم تعهد جهانی برای مبارزه با آن، تلاش وافر برای مقابله با عرضه مواد و اقدامات گسترده کاهش تقاضا، هنوز به‌عنوان یکی از چالش‌های اساسی جوامع و در ایران نیز هم‌چنان جزو مهم‌ترین چالش‌های کشور مطرح است.

رشد روزافزون مشکل اعتیاد، فرضیات متعددی را به ذهن متبادر می‌سازد، که از جمله آن می‌توان به ناکارآمدی برنامه‌های سنتی و کلاسیک مواجهه با این پدیده اشاره کرد. اقداماتی که شاید صرفاً بر یک استراتژی استوار بوده و یا بر اقداماتی متکی است که شواهدی برای اثربخشی آنان در دسترس نیست.

طرح این فرضیات سبب شده است تا توجه به رویکردهای نوین به ویژه در پیشگیری، هر روز بیش از پیش، مورد توجه جهانی قرار گیرد و رویکردهای پیشگیرانه‌ای که بر اساس شواهد علمی و با نگاهی همه جانبه‌نگر، خانواده‌ها، مدارس، جامعه، محیط‌های کاری و تفریحی و گروه‌های مختلف هدف را در بر می‌گیرد، اهمیت روزافزونی پیدا کند.

پیشگیری اولیه از شروع و تداوم فرایند منجر به اعتیاد، شامل گرایش به مصرف، مصرف آزمایشی و مصرف گاه‌گاهی، یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین راهبردها است که کاهش عوامل خطر و تقویت عوامل محافظت‌کننده، هدف اصلی آن محسوب می‌شود. آموزش به منظور بالا بردن دانش و توانمندسازی افراد جامعه در مواجهه با مصرف مواد نیز یکی از اقدامات مؤثر در این راستاست که بی‌شک بدون همراهی سایر فعالیت‌های پیشگیرانه و به کارگیری راهبردهای متنوع و بدون استمرار نمی‌تواند به کاهش بروز و شیوع اعتیاد و مصرف مواد منتهی گردد.

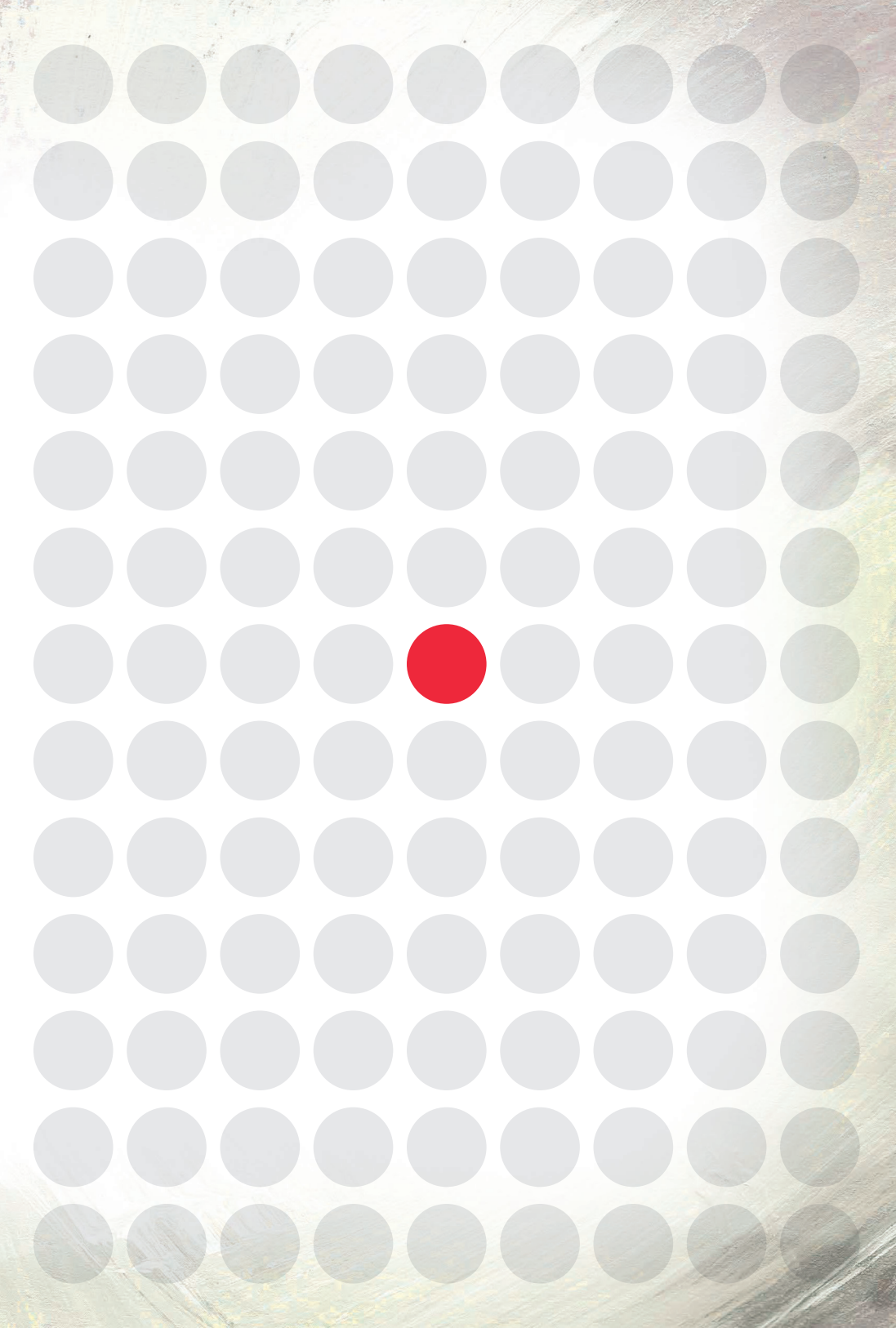
مجموعه حاضر که شامل مفاهیم آموزشی برای گروه‌های مختلف هدف است، بر اساس یک الگوی علمی و با توجه به ویژگی‌های اختصاصی هر گروه و در طی یک فرایند نیازسنجی و با تلاش پیگیر و مجدانه و بهره‌گیری از نظرات صاحب نظران و کارشناسان برجسته کشور تهیه شده است که می‌تواند در ارتقاء سطح دانش و توانمندی‌های مخاطبین خود مؤثر باشد. از این‌رو شایسته است از حمایت‌های ارزنده معاون محترم وزیر و ریاست محترم سازمان بهزیستی کشور، رئیس محترم مرکز توسعه پیشگیری بهزیستی کشور و مسئولین محترم دبیرخانه ستاد مبارزه با مواد مخدر به ویژه اداره کل فرهنگی پیشگیری و همچنین از زحمات پی‌گیر و ارزشمند همکاران ارجمندم در معاونت پیشگیری و درمان اعتیاد، قدردانی نمایم. با آرزوی توفیق روزافزون برای تمامی آنان و جامعه‌ای عاری از اعتیاد.

دکتر محسن روشن پژوه
معاون پیشگیری و درمان اعتیاد
سازمان بهزیستی کشور

فهرست مطالب

صفحه

مقدمه	۱۳
از کجا باید شروع کنیم؟	۱۹
چگونه با فرزندم گفتگوی مؤثرتری داشته باشم؟	۳۵
درچه موقعیت‌هایی به فرزندم درباره اعتیاد پیاموزم؟	۴۳
چگونه به فرزندم درباره مواد آموزش دهم؟	۴۷
اگر متوجه شدم فرزندم مواد مصرف می‌کند، چه باید بکنم؟	۵۹
آشنایی با اشکال مختلف مواد، علائم و عوارض مصرف آن	۶۷
منابع	۷۱



مقدمه

پُر واضح است که کودکان و نوجوانان می‌توانند از طریق رسانه‌ها یا گروه همسالان درباره اعتیاد و مواد اعتیادآور اطلاعات کسب کنند. **در حالی که والدین می‌توانند با داشتن اطلاعات به‌روز درباره اعتیاد با فرزندشان تعامل داشته‌باشند و اطلاعات صحیح به آنها منتقل کنند.** زمانی که والدین در مورد مواد اعتیادآور صحبت می‌کنند، در بیشتر مواقع ترس‌ها و نگرانی‌هایشان را در این باره بیان می‌کنند، و البته باید به آنها حق داد. این کتابچه با ارائه اطلاعات دقیق به **والدین کودکان سنین پیش‌دبستانی تا دبیرستانی** - یعنی سنین شکل‌گیری نگرش درباره مصرف مواد- می‌تواند به بسیاری از سؤالات آنان در زمینه اعتیاد و مواد اعتیادآور پاسخ دهد تا با اطمینان بیشتری، با فرزندشان در این خصوص صحبت کنند.

دهه ۱۹۹۰ با افزایش جلب نظر عموم مردم به مواد اعتیادآور آغاز شد. در دهه گذشته، پیام‌های رسانه‌ها حاکی از کاهش تعداد کودکان و نوجوانان مصرف‌کننده به نصف تعداد قبلی بود. با شکل‌گیری این تصور که این مشکل فروکش کرده و کنترل شده بود، استفاده از مواد اعتیادآور مجدداً رو به فزونی گذاشت. این همان چیزی است که می‌تواند ارتباطات خانوادگی را نابود کند و نهایتاً منجر به سایر آسیب‌های اجتماعی گردد.

افرادی که در جریان موج اول مصرف مواد بوده‌اند، بیشتر از طریق والدینشان درباره مواد اطلاعات کسب می‌کردند، در حالی که اکنون فرزندانشان بیشتر از آنها درباره مواد می‌دانند. والدین از نگرش فرزندشان درباره مواد اطلاع ندارند- نگرشی

که مبتنی بر پیچیدگی‌های دنیای امروز شکل گرفته و با فرهنگی درباره مواد همراه است که والدین هرگز آن را تجربه نکرده اند، مثلاً:

- ال اس دی در طرح‌ها و رنگ‌های مختلف به نوجوانان فروخته می‌شود؛
- تنباکوی سیگار را خالی و با حشیش پر می‌کنند که لذت بیشتری را تجربه کنند؛

- آزمایشگاه‌های خانگی برای ساخت متامفتامین‌ها (مثل شیشه)، دسترسی به مصرف داروهای غیرقانونی را بیشتر کرده است؛
- مهمانی و جشن‌های خانگی شبانه همراه با موسیقی و مصرف اکس منجر به بروز علائم و مشکلات روانی می‌شود.

شروع زودهنگام عادات بد

امروزه کودکان غالباً سریع‌تر از والدین طرز استفاده از رسانه‌ها، به‌خصوص رسانه‌های الکترونیک را یاد می‌گیرند، و بچه‌ها اخبار را نه تنها از طریق تلویزیون و رادیو، بلکه از طریق سینمای خانگی، لوح‌های فشرده، مجلات، وب‌سایت‌ها، اطاق‌های گفتگو (چَت کردن)، تلفن همراه، شبکه‌های اجتماعی و منابعی می‌آموزند که در نسل‌های گذشته این کانال‌های ارتباطی وجود نداشت. منابع غیرمستقیم دیگری نیز وجود دارد که اگرچه این منابع معمولاً به‌طور مستقیم مصرف مواد را ترویج نمی‌کنند، ولی می‌توانند فرد را به‌خصوص در بعضی از مراحل



رشد تحت تأثیر قرار دهند. این طرز فکر نیز در نوجوانان وجود دارد که صحبت درباره مواد اعتیادآور جزو آداب معمولی سنین نوجوانی است. از طرفی بسیاری از والدین به دلیل آگاهی از در دسترس بودن مواد در اطراف فرزندان و به خصوص کم‌هزینه بودن بعضی از آنها، دچار هراس می‌شوند. اگرچه همه کودکان و نوجوانان از این مواد استفاده نمی‌کنند، ولی مصرف آن در بعضی از آنها مثل سیگار و حشیش از سنین نوجوانی شروع می‌شود؛ و به همین دلیل این سنین را «سن دروازه‌ای» شروع مصرف مواد می‌نامند.



شاید این فرد مصرف کننده، فرزند شما باشد!

از آنجا که مصرف مواد در نوجوانان نیز دیده می‌شود، گاهی اوقات این فکر به ذهن والدین خطور می‌کند که «فرزند من در این سن هرگز دست به چنین کار پرخطری نمی‌زند». برخلاف باور غلط این گروه از والدین، اظهارات نوجوانان واقعیت دیگری را نشان می‌دهد و حاکی از مصرف مواد به علت تعارف آن توسط دوستان و همسالان بوده است.

در سال‌های اخیر تلاش‌های زیادی برای ایجاد محیط عاری از مواد برای کودکان و نوجوانان انجام شده، و نقش والدین در این خصوص بسیار پررنگ بوده است. بررسی‌ها نشان می‌دهند نوجوانانی که ارتباط عاطفی بیشتری با

والدین داشتند، کمتر درگیر رفتارهای پرخطر مثل مصرف سیگار، الکل و سایر مواد اعتیادآور شده‌اند. این یافته‌ها با باور بیشتر والدین مبنی بر اینکه می‌توانند به فرزندشان بیاموزند که مواد اعتیادآور را يك تهدید جدی تلقی کنند و بر تصمیم‌گیری بچه‌ها درباره مصرف مواد تأثیر بگذارند، همسو می‌باشد.

در کتابچه‌ای که پیش رو دارید، درباره موارد زیر گفتگو می‌کنیم:

چگونه با فرزندان درباره مواد اعتیادآور صحبت کنید؟

صحبت کردن درباره مواد اعتیادآور با فرزندان ضروری است، ولی باید مراقب باشید که ویژگی این گفتگو یعنی صریح بودن و شفاف بودن مطالب رعایت شود.

چرا باید مصرف الکل، سیگار یا سایر مواد اعتیادآور را جدی تلقی کنید؟

نوجوانانی که سیگار یا سایر مواد را مصرف می‌کنند، عواقب جدی مانند شکست در امتحان یا تحصیل، تصادف یا بیماری سنگین را تجربه می‌کنند؛ پس برای پیشگیری از مصرف مواد و عواقب آن بایستی اطلاعاتی در این باره کسب نمایید.



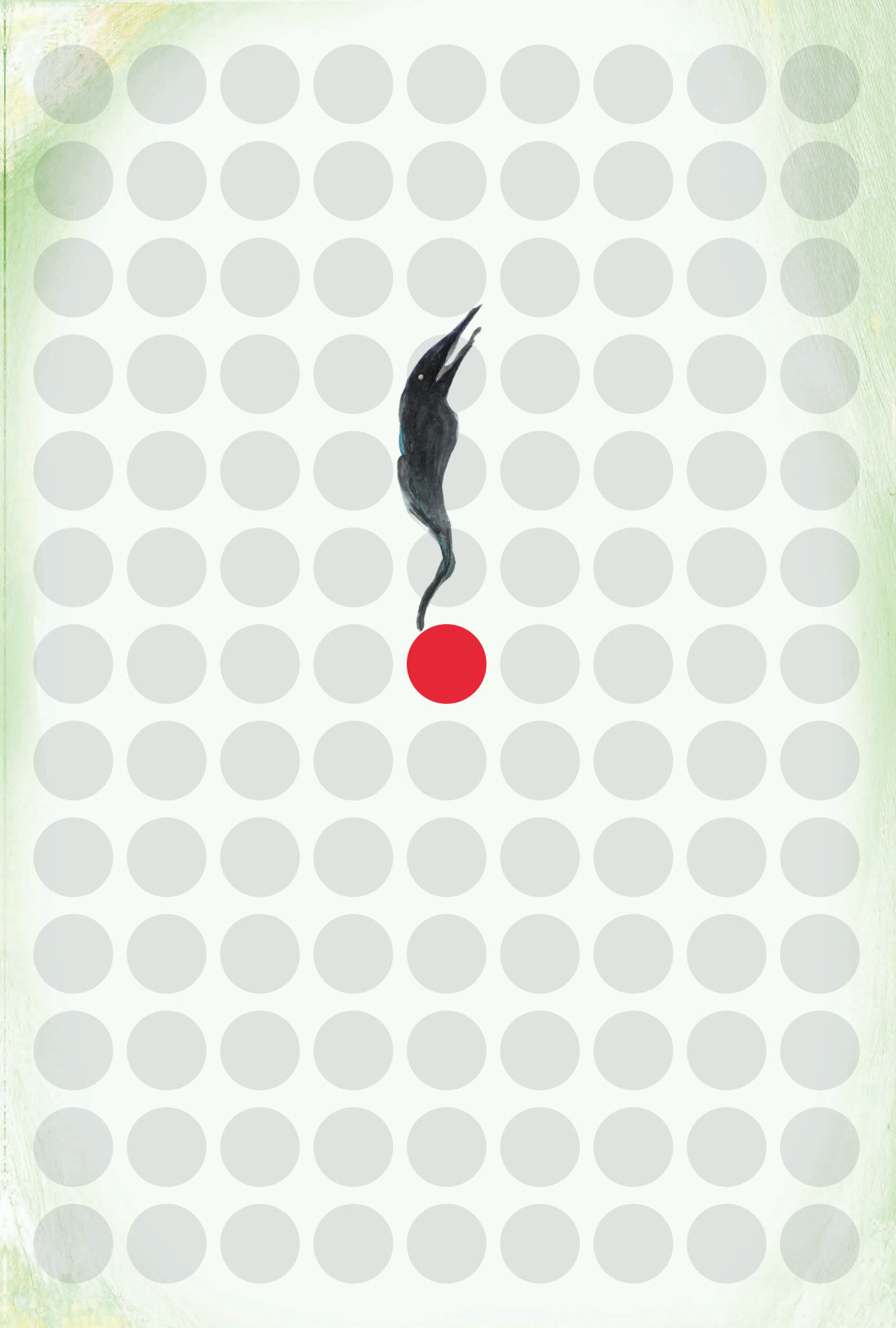
چرا باید مواد اعتیادآور را بشناسید؟

برای آنکه بتوانید با فرزندان درباره مواد صحبت کنید، در مرحله اول باید اطلاعات کافی در این زمینه داشته باشید.

سال‌های نوجوانی فرزندان، برای والدین سخت است. اگر سال‌های نوجوانی بدون مصرف دخانیات، مواد اعتیادآور و الکل طی شود، احتمال مصرف مواد در سنین بزرگسالی کمتر می‌شود. تأثیر والدین در سال‌های اولیه زندگی فرزندان، می‌تواند آنان را از تجارب و عواقب منفی مصرف مواد غیرقانونی دور نگاه دارد و زندگی آنان در امان باشد.

این کتابچه به شما کمک می‌کند تا اطلاعات کلی درباره مواد اعتیادآور، نام و شکل آنها، شیوه مصرف، علایم مصرف و تأثیر آن بر جسم و روان کسب نمایید و با تکیه بر پراهمیت‌ترین دغدغه خود، که همان عشق به فرزندان و توجه به ارتقاء سلامت اوست، برای داشتن فرزندی سالم و دور از مواد اعتیادآور تلاش کنید.







از کجا باید شروع کنیم؟

ما، پدرها و مادرها، مهم‌ترین الگوی زندگی فرزندان هستیم. آنچه درباره مواد اعتیادآور می‌گوییم و انجام می‌دهیم، در انتخاب‌هایی که فرزندانمان می‌کنند، تأثیر بسیار زیادی دارد. ما می‌توانیم:

• الگوی مثبتی باشیم و خود را مشتاق زندگی و فعالیت‌های بچه‌هایمان نشان دهیم؛

• دوستان فرزندانمان را بشناسیم، بدانیم به کجا می‌رود و چه می‌کند؛

• انتظارات شفاف از فرزندان داشته باشیم و برآن پافشاری کنیم؛

• از سنین پایین و خیلی زود، با فرزندان درباره سیگار و مواد اعتیادآور و

عواقب مصرف آن صحبت کنیم؛

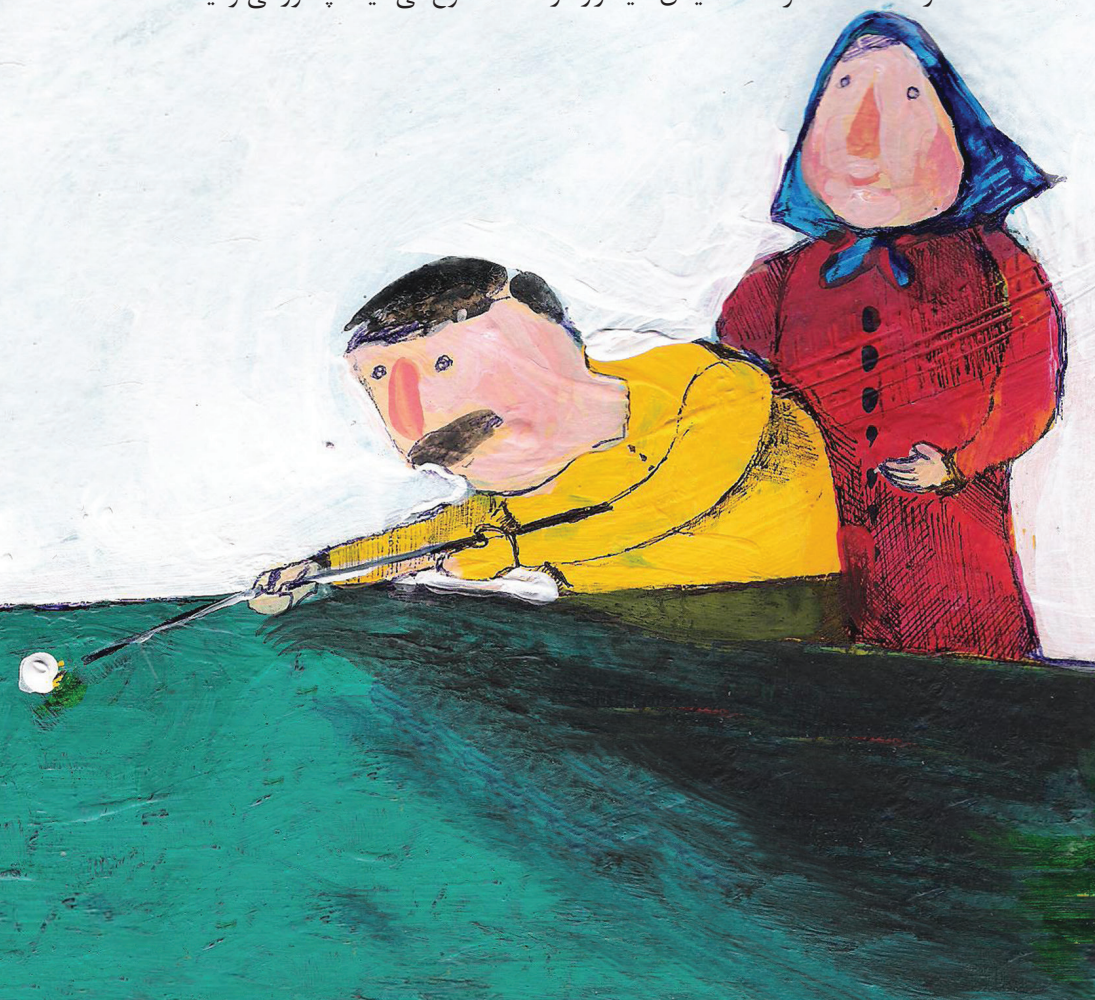
• به آنچه فرزندانمان درباره مواد می‌گویند و انجام می‌دهد، بی‌تفاوت نباشیم

و توجه نشان دهیم.

کودکان از طریق رفتارها و ارزش‌هایی که والدینشان به طور عملی نشان می‌دهند، می‌آموزند که چگونه رفتار کنند. کودکان در طی مراحل رشد، تحت تأثیر توجه و رفتار والدین نسبت به دیگران قرار می‌گیرند، مثل زمانی که مادر

برای یک همسایه بیمار غذا می برد یا چنانچه مرتکب اشتباهی شوند، آن را با صداقت می پذیرند.

اگرچه این صفات و رفتارها بسیار مهم هستند، ولی ماندگاری آنها به راحتی امکان پذیر نیست. به خاطر داشته باشید که با گفتن مواردی برخلاف آنچه که در زندگی واقعی تان وجود دارند، پیام های متناقض به فرزندان منتقل می کنید. حال این سؤال مطرح است که آیا تفاوت رفتار و گفتار و انتقال پیام های متناقض درست است؟ اگر شما کشیدن سیگار را در خانه ممنوع می کنید، چطور می توانید

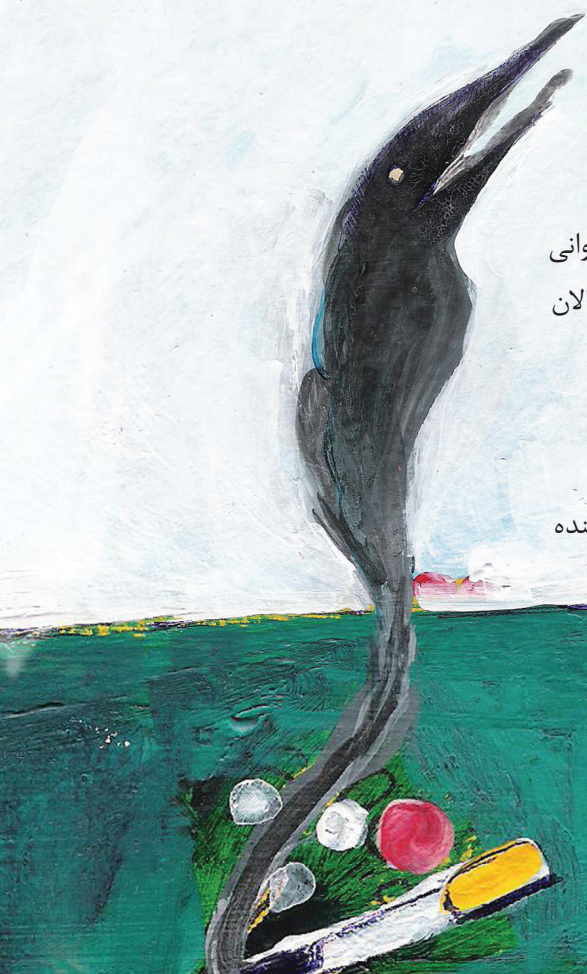


به دوستان اجازه دهید قانون را زیر پا بگذارد و در منزل خودتان سیگار بکشد؟ اگر سیگار کشیدن برای فرزندان جزو خطوط قرمز مشخص شده است، آیا فکر نمی‌کنید حتی با گفتن اینکه جعبه سیگار را برایتان بیاورد، او را دچار تناقض خواهید کرد؟

چرا نوجوانان مواد اعتیادآور مصرف می‌کنند؟

نوجوانان ممکن است به دلایل مختلفی به مصرف مواد گرایش داشته باشند که از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تفریح
- فرار از مشکلات
- کنجکاوی
- کسب لذت و شادی
- رهایی از مشکلات و فشارهای روانی
- فشارهای گروه دوستان و همسالان
- فرار از مسئولیت
- کسب مقبولیت اجتماعی
- افزایش اعتماد بنفس
- الگو گرفتن از والدین مصرف کننده



چه بگویید؛ وقتی فرزندان از شما می‌پرسد، «آیا تابه حال مواد مصرف کرده‌اید؟»

یکی از سؤالات شایعی که فرزندان از والدینشان می‌پرسند این است که «آیا تابه حال مواد اعتیادآور را امتحان کرده‌اید؟» در صورتی که پاسخ «بله» باشد، کار شما دشوارتر می‌شود، زیرا تقریباً همه والدینی که مواد اعتیادآور مصرف کرده‌اند یا در حال مصرف هستند، نمی‌خواهند فرزندشان نیز همان کار را انجام دهد. همه والدین برای فرزندشان آرزوی بهترین‌ها را دارند، و آنها کم و بیش خطرات مصرف مواد را بهتر از فرزندشان می‌دانند. برای آنکه فرزندان را راهنمایی کنیم، می‌توانیم مثال‌هایی از افرادی بزنیم که در زندگی واقعی به علت مصرف مواد دچار مشکل شده‌اند؛ مثل همسایه‌ای که در اثر مصرف زیاد مواد، تصادف مرگبار داشت، عضو خانواده‌ای که معتاد شد؛ نوجوانی که سال‌های زیادی حشیش مصرف کرد و به همین دلیل علاقه به مدرسه را از دست داد و هرگز شیوه زندگی سالم در بزرگسالی و کنار آمدن با فشارهای زندگی را یاد نگرفت.

در بیشتر موارد، والدینی که در گذشته مواد مصرف می‌کردند، سعی می‌کنند در این باره به فرزندشان حقیقت را بازگو نکنند؛ و تصور می‌کنند اگر فرزندشان این موضوع را بفهمد، اعتبارشان به خطر می‌افتد. بسیاری از صاحب‌نظران توصیه می‌کنند اگر فرزندان در این باره سؤال می‌پرسد، باید صادقانه به او پاسخ دهید. این بدان معنی نیست که والدین همه لحظه‌های تجارب خود را بازگو کنند. لازم است بعضی جزئیات، همواره محرمانه بماند، و از ارائه اطلاعات اضافی به کودک خودداری شود. قبل از آنکه فرزندان درباره مصرف مواد شما در گذشته سؤال بیشتری بپرسد، دلیل این پرسش را با دقت و با پرسیدن سؤال‌هایی روشن نمایید و سعی کنید از ارائه اطلاعات اضافی بپرهیزید. این گونه گفتگو فرصت خوبی را برای والدین فراهم می‌کند تا درباره





اینکه چرا مصرف مواد خطرناک است، و چرا دوست ندارند فرزندشان مرکب اشتباه شود، صحبت نمایند. به نمونه‌هایی از گفتگوهای والدین توجه کنید: «من مواد را به این دلیل استفاده کردم که بعضی از دوستانم آن را مصرف می‌کردند، و فکر کردم برای ادامه دوستی با آنها من هم باید مصرف کنم. در آن زمان، مردم به اندازه الان درباره همه عواقب بد مصرف سیگار یا سایر مواد اعتیادآور، آگاهی نداشتند. اگر در آن زمان به اندازه امروز آگاهی داشتم، هرگز آن را امتحان نمی‌کردم و اکنون حاضرم هر کاری انجام دهم تا شما را از مصرف مواد دور نگاه دارم.»

«هر کسی ممکن است اشتباه کند. بزرگترین اشتباه من این بود که زمانی که همسن تو بودم، مواد اعتیادآور مصرف کردم. اگرچه گفتن این مطالب برایم دشوار است، ولی چون تو را دوست دارم، می‌خواهم تو را از انتخاب نادرست دور نگاه دارم. تو می‌توانی بدون تکرار تجربه من، از اشتباهات من درس بگیری و آن را تکرار نکنی.»

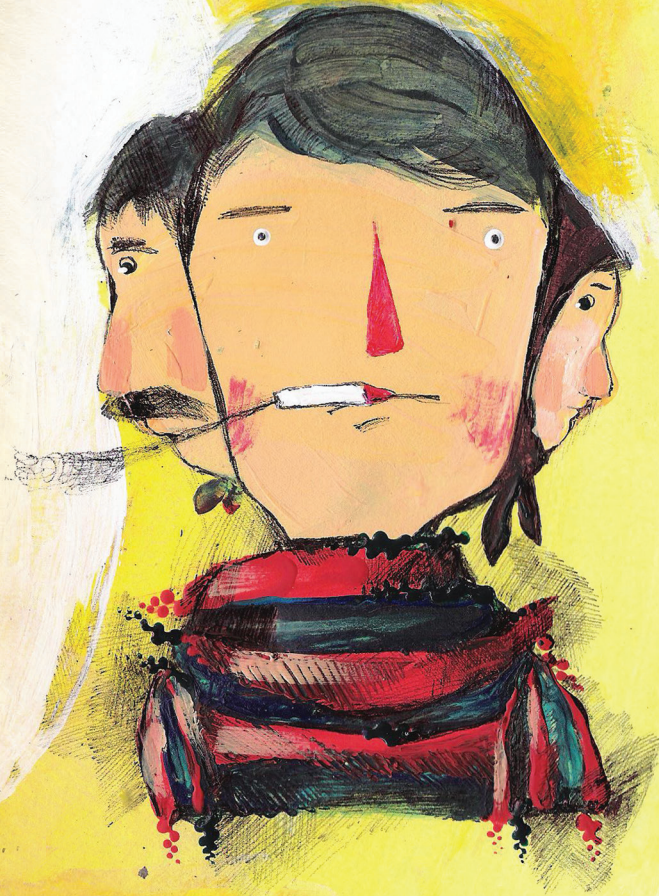
«من مواد مصرف کردم چون می‌خواستم دست به کارهای پرخطر بزنم، ولی خیلی زود متوجه شدم که کنترل از دستم خارج شده؛ در حالی که بعداً متوجه شدم برای هیجان‌طلبی راه‌های بهتری غیر از مصرف مواد وجود دارد.» «در سنین شما، علاوه بر انجام تکالیف مدرسه، معاشرت با دوستان، و ورزش، تفریحات دیگری نیز وجود دارد. اگر تو درگیر مصرف مواد شوی، از همه اینها دور می‌مانی؛ به دلیل اینکه نمی‌توانی تمرکز کنی، نمی‌توانی هیجان خود را کنترل کنی، نمی‌توانی برنامه‌ریزی کنی و طبق برنامه مشخص پیش بروی. به این ترتیب همه فرصت‌های بزرگ زندگی را از دست می‌دهی، و هرگز نمی‌توانی زمان از دست رفته را جبران کنی.»

«بعضی از مردم خیلی سریع به مواد وابسته می‌شوند و حتی با اولین بار تجربه مصرف، درگیر مشکل مصرف مواد و پیامدهای آن می‌شوند.»

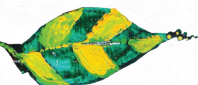
چگونه می‌توانم بفهمم که فرزندم مواد اعتیادآور مصرف می‌کند؟

باور این مطلب که فرزندم مواد اعتیادآور مصرف می‌کند، بسیار مشکل است. اثرات مواد از فردی به فرد دیگر تفاوت دارد. هیچ تغییر جسمی یا روانی وجود ندارد که فقط خاص مصرف مواد باشد؛ ولی اگر فرزندان یک رفتار غیرعادی را به مدت طولانی نشان دهد، آنگاه می‌توانید به این موضوع، یعنی احتمال مصرف مواد توسط او، فکر کنید. تغییرات زیر می‌توانند در یک نوجوان مصرف‌کننده مواد دیده شوند، ولی به خاطر داشته باشید که این تغییرات همیشه به دلیل مصرف مواد نمی‌باشد؛ و ممکن است بعضی از این تغییرات رفتاری فقط مربوط به مراحل رشد باشد:

- خواب‌آلودگی
- تغییر الگوی خوردن
- نوسانات زیاد خلق و عصبانیت انفجاری
- بیرون ماندن در طول شب
- افت تحصیلی
- ایجاد مشکل در مدرسه
- تغییر ناگهانی و مکرر دوستان
- درخواست پول از والدین بدون دلیل موجه
- داشتن پول زیاد
- مفقود شدن اشیای با ارزش
- درگیری با پلیس



کودکان یا نوجوانانی که به سمت مصرف مواد اعتیادآور یا الکل نمی‌روند، غالباً باورراسخی در برابر عدم مصرف مواد دارند و این باور بر اساس نظام ارزشی آنان شکل گرفته است. شما والدین می‌توانید در موقعیت‌های مناسب، به فرزندان درباره ارزش‌های خانوادگی خود توضیح دهید. اگر با فرزندان در خیابان قدم می‌زنید



و فرد نابینایی را می بینید که می خواهد به آن سوی خیابان برود، می توانید به او پیشنهاد کمک دهید. به این ترتیب فرصتی فراهم می آورید تا درباره اهمیت کمک به افراد نیازمند با فرزندان صحبت کنید. حتی می توانید دورمیزشام یا در ماشین، مقوله های ارزشی را به صورت سؤال مطرح کنید. مثلاً: «اگر از جیب کسی که در صف سینما جلوی شما ایستاده، یک دسته پول بیفتد چه برخوردی می کنید؟» یا «اگر دوستت پیشنهاد فرار از مدرسه و رفتن به پارک را بدهد، چه تصمیمی می گیری؟» از طریق مثال های واقعی زندگی، می توانید اموراتنازعی ترو ذهنی مانند ارزش ها را برای او ملموس ترو واضح تر مطرح کنید.

برای با هم بودن برنامه ریزی کنید

گاهی اوقات، کمبود وقت والدین برای صحبت درباره مواد با فرزندان، ناامیدکننده است. در این دنیای پرمشغله، که با مسائل زیاد در خانواده، محیط کار، مدرسه، فعالیت های بعد از مدرسه و همچنین امور مذهبی و اجتماعی، همراه است، با هم بودن والدین و فرزندان، در یک مکان و یک زمان کم رنگ شده است. برای گذراندن زمان های مشخص با فرزندان، برنامه ریزی هایی مشابه نمونه های زیر داشته باشید:

دیدارهای خانوادگی: براساس توافق با اعضای خانواده، هفته ای یک بار دیدارهای خانوادگی ترتیب دهید و فرصتی را فراهم سازید تا پیرامون موفقیت ها، موارد مربوط به نظم و انضباط و هرگونه موضوع مهم و قابل توجه و مورد علاقه اعضای خانواده بحث و تبادل نظر کنید. بهتر است برای چنین دیدارهایی

قوانین مشخصی تعیین کنید، مثلاً:

- (۱) همه فرصت صحبت کردن داشته باشند؛
 - (۲) این‌گونه نباشد که یک نفر بدون وقفه صحبت کند و بقیه گوش دهند؛
 - (۳) افراد حاضر در جمع، فقط بازخوردهای مثبت و سازنده ارائه دهند؛
 - (۴) سعی کنید کودکانی که دوست ندارند در دیدارهای خانوادگی شرکت کنند، حتماً در این جمع حضور یابند. برای این کار می‌توانید از مشوق‌هایی مثل خوردن خوراکی‌های مورد علاقه در پایان دیدار استفاده کنید.
- عادات منظم والد-فرزندی:** می‌توانید هفته‌ای یک بار در مسیر مدرسه به منزل با هم بستنی بخورید یا برای خرید کتاب و یا وسایل مورد نیاز با او همراه شوید. حتی چند دقیقه صحبت بعد از شام یا قبل از خواب می‌تواند فرصت خوبی برای ارتباط اعضای خانواده و گفتگو با یکدیگر را فراهم آورد تا فرزند شما سالم و به دور از مصرف سیگار یا سایر مواد داشته باشید.

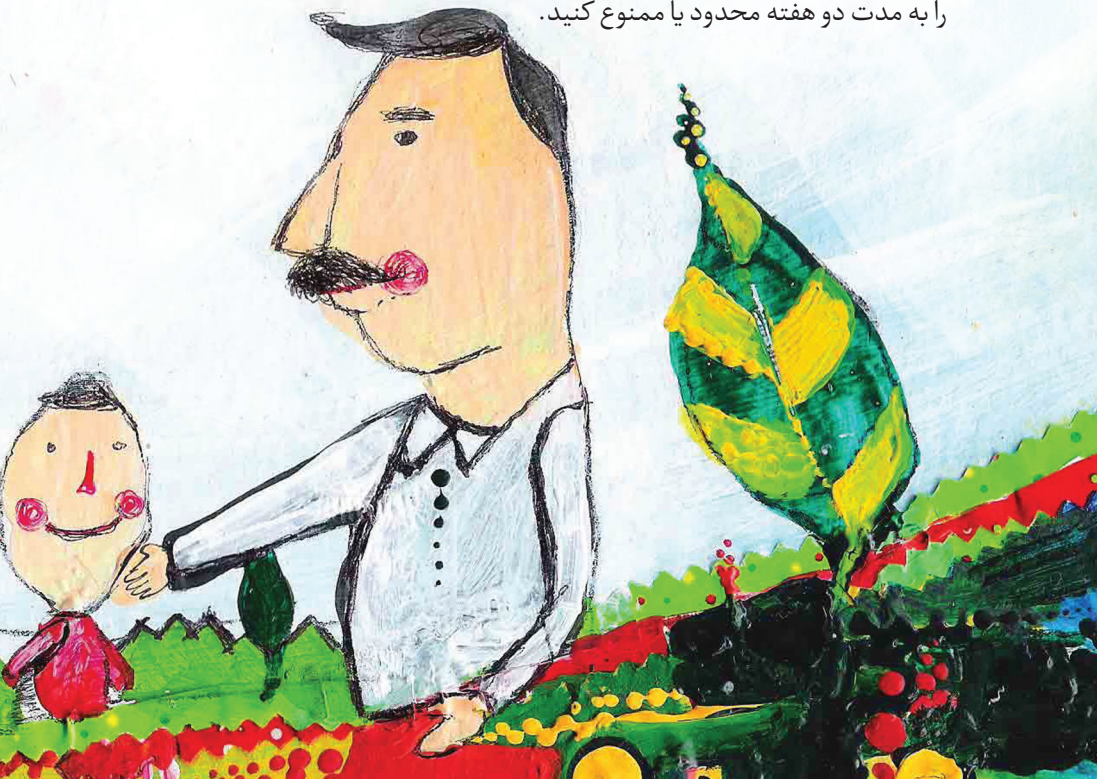
موضع خود را مشخص کنید

فرزندان دوست دارند والدین درباره مواد اعتیادآور با آنها صحبت کنند. پس موضع خود را به روشنی برای آنها مشخص سازید. اگر دوبلهو صحبت کنید، ممکن است فرزندان به مصرف مواد وسوسه شوند. به فرزندتان بگویید که مصرف الکل، سیگار و سایر مواد اعتیادآور را برای آنان ممنوع می‌کنید، چون آنها را دوست دارید. از بیان این‌گونه جملات و احساسات نترسید. مثلاً می‌توانید بگویید: «اگر مواد اعتیادآور مصرف کنی، قلب من می‌شکند».



آیا فرزندان به شما گوش خواهد کرد؟ به احتمال زیاد، «بله». تحقیقات نشان داده‌اند وقتی کودک درباره مصرف کردن یا نکردن سیگار، مواد اعتیادآور یا الکل تصمیم می‌گیرد، یکی از مشغله‌های ذهنی بسیار مهم او این است که: «اگر پدر و مادرم بفهمند، چکار خواهند کرد؟»

همچنین با فرزندان درباره عواقب و نتایج رعایت نکردن قوانین صحبت کنید. یعنی در صورت رعایت نکردن قوانین چه تنبیهی برایش در نظر می‌گیرید؟ و چگونه آن را اعمال می‌کنید؟ به این ترتیب فرزندان محدوده‌ها و خطوط قرمز، نتیجه عبور از خطوط قرمز را به‌طور مشخص می‌داند. به خاطر داشته باشید که تنبیه در نظر گرفته شده بایستی منطقی و متناسب با تخلف باشد. مثلاً اگر فرزندان را در حین کشیدن سیگار ببینید، می‌توانید فعالیت‌های اجتماعی‌اش را به مدت دو هفته محدود یا ممنوع کنید.



شما می‌توانید از این فرصت استفاده نموده و با مجاب کردن وی به خواندن کتاب یا مطالب علمی روزنامه‌ها یا مجلات یا تماشای فیلم‌های کوتاه آموزشی در این زمینه، به او نشان دهید که چقدر درباره سلامتی‌اش و عواقب جدی و تهدیدکننده سلامت ناشی از مصرف سیگار و احتمال سوق وی به سمت اعتیاد نگران هستید.

تنبیه نباید خارج از محدوده قوانینی باشد که قبلاً درباره آن صحبت کرده‌اید؛ در غیراین صورت این کار عادلانه نخواهد بود. از طرف دیگر نباید تهدیدهای غیرمنطقی و توخالی به کار ببرید؛ مثل: «وقتی پدرت به منزل برسد و این موضوع را بفهمد، تو را می‌کشد.» در ابراز عصبانیت ناشی از زیرپا گذاشتن قوانین وضع شده برای منزل، دقت کنید زیرا شیوه ابراز عصبانیت، ناامیدی و



ناراحتی تأثیر زیاد و بسیار قوی بر فرزندان دارد. سعی کنید در موقع عصبانیت و ناراحتی حرف‌هایی را بزنید که بعداً از گفته خود پشیمان نشوید. بهتر است در مواقعی که فرزندان قوانین را رعایت نمی‌کند، آرامش خود را حفظ کنید تا بتوانید با وی درباره عواقب آن عمل، به روش منطقی صحبت کنید.

تجربه یک مادر

مریم یک پسر ۲۲ ساله و یک دختر ۱۷ ساله دارد.

«من همیشه سعی کردم با آنها صحبت کنم، و ارزش‌های خانوادگی که فکر می‌کنم مهم است را به آنها نشان دهم.» برای مثال، وقتی ما برای تعطیلات تابستان به هتل رفته بودیم، مسافر قبلی دوربین‌اش را در اتاق جا گذاشته بود، و من با گفتن این که «این دوربین متعلق به ما نیست و هرچه سریع‌تر باید آن را به اطلاعات هتل تحویل دهیم»، سعی کردم به اهمیت امانت داری و درستکاری اشاره کنم.»

«قبل از سن مدرسه، با بچه‌ها درباره عادات و سبک زندگی سالم صحبت می‌کردیم، و زمانی که به مدرسه رفتند، مسائل دیگری مطرح شد؛ مثلاً اینکه اگر در یک مهمانی متوجه شدند کسی مواد مصرف می‌کند، سریعاً با من یا پدرشان تماس بگیرند. دوران دبیرستان چالش‌برانگیزترین دوران برای فرزندانم بود، ولی آنها خیلی خوب با این قضیه کنار آمدند و این دوران به خوبی سپری شد. فکر می‌کنم دلیلش داشتن پایه ارزشی خانوادگی خوب بود.»

برخلاف ترس بعضی از والدین، قوانین سخت باعث نمی‌شود که فرزندان از شما گریزان شوند. بچه‌ها دوست دارند با وضع قوانین و مقررات و اجرای آنها توجه کافی به آنها نشان دهید. وضع هرگونه قوانین از طرف والدین، از مقررات سخت گرفته تا درخواست تماس تلفنی و اطلاع دادن از جایی که هستند، احساس دوست داشته شدن را در فرزندان بوجود می‌آورد. یک نظرسنجی نشان داد که امروزه مواد اعتیادآور، اولین موضوع نگران‌کننده والدین درباره نوجوانان می‌باشد. حتی زمانی که فرزندان، خود را بی‌اعتنا و بی‌تفاوت نشان می‌دهند، به راهنمایی والدین نیاز دارند. ارائه راهنمایی نباید حتماً از نوع نصیحت باشد. ارائه رهنمود گاهی به شیوه مستبدانه و گاهی به شیوه نرم‌تر مؤثرتر است؛ و البته تشخیص زمان مناسب و اینکه چه وقت باید از این شیوه‌ها استفاده کرد، برعهده والدین است.

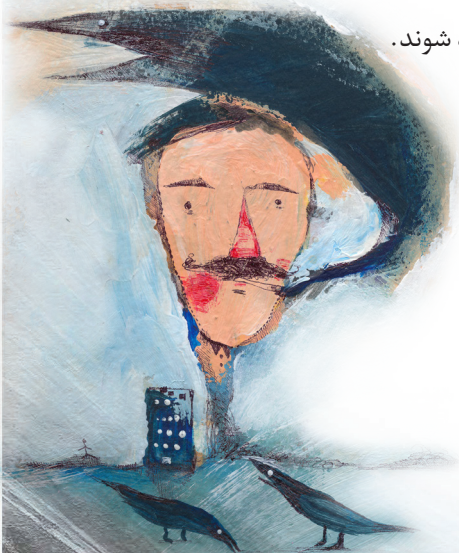
همواره با تحسین فرزندان، بگذارید متوجه شوند از اینکه به مقررات احترام می‌گذارند، چقدر خوشحال هستید. **به جای تمرکز بر رفتارهای نادرست فرزندان، بر کردارهای درست آنها تاکید کنید.** بچه‌ها از تحسین والدین، احساس خوبی پیدا می‌کنند و اعتماد بنفس آنها افزایش می‌یابد.

مصرف سیگار یا سایر مواد اعتیادآور توسط والدین، چه پیامی را منتقل می‌کند؟

گرچه کشیدن سیگار برای بزرگسالان قانونی است، ولی تاثیر منفی توتون بر سلامت مصرف‌کنندگان سیگار ثابت شده است. اگر فرزندی از پدر یا مادرش

بپرسد که چرا سیگار می‌کشد، می‌تواند در پاسخ بگوید: «که در آن زمان وقتی کشیدن سیگار را شروع کردم، درباره مضرات سیگار اطلاع کافی نداشتم، و وقتی کسی مصرف سیگار را شروع می‌کند، تصمیم به نکشیدن آن، کار بسیار سختی است. پس شما می‌توانید با شروع نکردن آن، از تکرار اشتباه من بپرهیزید و در این راه پرخطر قدم نگذارید.»

وقتی والدین سیگار یا مواد اعتیادآور مصرف می‌کنند، آنها علاوه بر خدشه‌دار کردن احساس امنیت و حفاظت فرزندان، اصول اخلاقی را نیز زیر سؤال می‌برند. اگر والدین مواد اعتیادآور مصرف می‌کنند، تصور واهی است که فکر کنند فرزندان متوجه نمی‌شوند. وقتی فرزندان متوجه این موضوع شوند، اعتبار و اقتدار والدین کاملاً از بین می‌رود. اگر والدین که مهم‌ترین الگوی زندگی برای فرزندان هستند، به قوانین احترام نگذارند، پس دلیلی ندارد که فرزندان این کار را انجام دهند. والدینی که مواد اعتیادآور یا الکل مصرف می‌کنند، باید به مراکز درمان اعتیاد دارای مجوز رسمی، مراجعه نمایند و از متخصصین کمک بگیرند. فرزندان نیز می‌توانند از مشاور یا روانشناس بهره‌مند شوند.

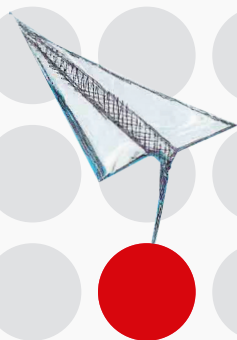


چگونه پدربزرگ یا مادربزرگ می‌تواند به پرورش فرزندان به دور از اعتیاد کمک کنند؟

پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها نقش مهمی در زندگی کودکان دارند و تجربه آنان بسیار کمک کننده است. آنان در فراز و نشیب رشد فرزندان‌شان تجاربی را کسب کرده‌اند که باعث می‌شود رویکرد آرام‌تر و معتدلی برای تعامل با نوه‌هایشان اتخاذ کنند.

آنان به عنوان اعضای خانواده می‌توانند الگوی محکمی برای فرزندان باشند، به خصوص اگر بعضی از مسئولیت‌های والدین نیز به عهده آنها باشد. این افراد مهم، نسبت به والدین یک مزیت عمده دارند: ارتباط آنها با نوه‌ها پیچیدگی کمتری دارد و رابطه آنها با نوه‌ها کمتر تحت تأثیر مشکلات و تنش‌های روزمره قرار می‌گیرد. پدربزرگ یا مادربزرگ می‌توانند از جایگاه صمیمی خود استفاده کند و درس‌های والدین درباره سبک زندگی سالم را در نوه‌ها تقویت نماید. وقتی پدربزرگ یا مادربزرگ با پرسیدن سؤال: «آیا تابه حال کسی سعی کرده مواد اعتیادآور به تو بدهد؟» یا «چرا چشم‌هایت قرمز شده‌اند؟» توجه خود را به نوه‌اش نشان می‌دهد، احتمال ارائه پاسخ درست از سوی او بیشتر است، به خصوص اگر آنها نشان دهند که با اعتماد کامل حاضرند به نوه‌ها گوش دهند و از قضاوت سریع یا تنبیه بپرهیزند. نوه‌ها معمولاً نسبت به پدربزرگ یا مادربزرگ دفاع کمتری نشان می‌دهند و بیشتر احتمال دارد که به توصیه‌های آنان درباره دوری از مواد گوش دهند. همچنین پدربزرگ یا مادربزرگ می‌تواند در صورت انجام کارهای خوب، نوه‌ها را تشویق و تحسین کند.







چگونه با فرزندم گفتگوی مؤثرتری داشته باشم؟

به محض این که بچه‌ها شروع به صحبت می‌کنند، سؤالاتی را از والدین می‌پرسند مثل: «چرا چمن سبز است؟»، «برای مردی که در پارک نشسته چه اتفاقی افتاده؟» و... اگر به فرزندتان نشان دهید که همیشه آماده هستید به سؤالاتش پاسخ دهید، حتی اگر پاسخ بعضی سؤالات کامل نباشد، با این کار ارتباط توأم با اعتماد شکل می‌گیرد، و فرزندتان از مطرح کردن مسائل خود با شما احساس راحتی می‌کند، زیرا می‌داند که به حرف‌هایش گوش می‌دهید و صحبت‌های او را جدی می‌گیرید.

به علاوه گوش‌دهی خوب و فعال به سخنان فرزندتان، شناخت شما را از دنیای آنها زیاد می‌کند. فرزندتان درباره تمامی مسائلی که در طی روز، او را تحت تأثیر قرار می‌دهد، با شما صحبت می‌کند. او در زمینه مُد، موسیقی، تلویزیون و سینما که همسن و سال‌هایش دنبال می‌کنند، اطلاعات زیادی دارد. از او درباره خواننده یا گروه موسیقی محبوبشان یا آهنگ‌ها و هنرپیشه‌های مورد علاقه‌اش بپرسید. در مورد آنچه که دوستانش دوست دارند بعد از ساعات مدرسه انجام دهند، سؤال بپرسید. او را با عباراتی مثل «چقدر جالبه» یا «من نمی‌دانستم که...» و سؤالات دیگر، به صحبت کردن تشویق کنید.



در این گفتگو، می‌توانید بحث را به سمت مواد اعتیادآور و دلیل مضرات آن هدایت کنید. اگر قبل از مواجه شدن فرزندان با موقعیت‌هایی مثل تعارف مواد توسط دوستان، اطلاعاتی در اختیارش قرار دهید، به اعتقاد کارشناسان با احتمال بیشتری می‌توانید از مصرف مواد فرزندان پیشگیری کنید. در واقع، نوجوانانی که می‌گویند آنها در مورد خطرات مواد از پدر و مادرشان آموخته‌اند، نسبت به آنهایی که ابراز می‌کنند چیزی از والدینشان یاد نگرفته‌اند، با احتمال کمتری به مصرف مواد رومی‌آورند. صحبت کردن درباره مواد، مثل صحبت کردن درباره ایمنی ترافیک و نرفتن بی احتیاط جلوی ماشین در خیابان است و نباید فکر کنید که با دادن اطلاعات و صحبت درباره مواد اعتیادآور، ایده‌های بیشتر از آن را در سرش قرار می‌دهید. با دادن اطلاعات لازم، باعث می‌شوید که آنها درباره خطرات محیطشان اطلاع داشته باشند و به این ترتیب در زمان مواجه شدن با شرایط پرخطر، بدانند که چه باید بکنند.

برای شروع صحبت در مورد این موضوع، از فرزندان از آنچه درباره مواد اعتیادآور در مدرسه یاد گرفته و آنچه که درباره مواد می‌داند و فکر می‌کند،

سؤال کنید. او حتی ممکن است افرادی را نام ببرد که شاید مواد مصرف می‌کنند. اگر شما مطلب غیرمنتظره‌ای می‌شنوید که آن را دوست ندارید، مثلاً نام دوست صمیمی‌تان که سیگار می‌کشد، یا حتی اگر فرزندان ادعا می‌کند که سیگار را امتحان کرده، واکنش نشان ندهید، زیرا او ممکن است به صحبتش ادامه ندهد و ارتباطش با شما قطع گردد.

اگر فرزندان تمایل نداشت درباره این موضوع صحبت کند، و یا به شما اطمینان داد که هیچ‌کسی را نمی‌شناسد که مواد مصرف کند، از وی بپرسید که چرا فکر می‌کند مردم مواد مصرف می‌کنند و چرا با وجود اینکه خطرات مصرف را می‌دانند، آن را به جان می‌خرند و کار پرخطر انجام می‌دهند. حتماً به او بگویید که مصرف آزمایشی یا تفریحی مواد هم خطرناک است. حتی يك بار تجربه، مثل افزایش تمرکز بعد از مصرف مواد در بارهای اول مصرف، می‌تواند زندگی فرد را برای همیشه تغییر دهد و او را به تباهی بکشاند. اگر در صحبت شما با فرزندان وقفه ایجاد شود، از يك فرصت دیگر برای ادامه صحبت استفاده کنید.



مواد اعتیادآور موجود در خانه

لوازم معمولی موجود در منزل مثل لاک ناخن، تافت مو، رنگ اسپری، مواد ضد عفونی کننده، رنگ مو، لاک غلطگیری، مازیک تینری و غیره می توانند به عنوان مواد استنشاقی خطرناک مورد سوء مصرف قرار گیرند. این مواد چالش دشواری را برای پدر و مادر ایجاد می کنند چون نمی توانند نگهداری آنها را در منزل حذف کنند.

از آنجا که مواد استنشاقی به راحتی در خانه موجود و در دسترس هستند، می توانند توسط فرزندان مورد سوء مصرف قرار گیرند. یافته ها نشان می دهند از هر پنج نفر، بیش از یک نفر مصرف این مواد را از دوران نوجوانی شروع کرده است. والدین موظفند درباره عواقب مرگبار ناشی از مصرف این مواد با فرزندشان صحبت کنند. مواد استنشاقی، اکسیژن بدن را از بین می برند و می توانند باعث از دست دادن هشیاری و ایجاد آسیب در سیستم عصبی و مغز شده و حتی منجر به مرگ گردد.



به فرزندان یاد بدهید به مواد «نه» بگویند

مهم نیست که کودکان کجا رشد کنند و دوستانشان چه کسانی باشند. تقریباً همه آنها در یک زمان ممکن است با یک موقعیت یا دوست بد مواجه شوند. روش رویارویی با این موقعیت ممکن است در آینده باعث پیشیمانی گردد. گفتن عبارتی مثل «نه ممنون، من همین حالا باید بروم» به یک غریبه کار سختی نیست. اما زمانی فرا می‌رسد که یک دوست به خصوص دوستی که حرف او خیلی اهمیت دارد سعی می‌کند دوستش را وادار به انجام کاری کند که خودش می‌داند آن کار اشتباه است.

حتی «پچه‌های خوب» گاهی اوقات دوستان خود را وادار می‌کنند که از کلاس درس فرار کنند یا در مورد جایی که با هم تا دیر وقت رفته بودند، دروغ می‌گویند. همچنین گاهی اوقات دوستان یا آشنایان، فرزندان را تشویق به مصرف سیگار، الکل، یا مواد اعتیادآور می‌کنند، که این کار عواقب بسیار جدی به همراه دارد.

استفاده از مثال‌ها در قالب بازی یا داستان برای تمرین «نه گفتن»، بهترین راه آماده‌سازی کودکان برای موفقیت در مواجهه با این موقعیت‌ها است. فرزندان با به زبان آوردن کلمات صحیح و به جا، در موقعیت یا زمان مناسب، درخواست غیرمنطقی دوستشان را بدون قطع ارتباط رد کنند.

والدین باید قبل از وقوع حادثه و قبل از قرار گرفتن فرزندشان در چنین موقعیت‌هایی، با آنها تمرین کنند. اگر فرزندان درباره اینکه در چنین موقعیت‌هایی چه کار باید بکنند، هیچ سئوالی نمی‌پرسد، در این صورت خودتان زمان مناسبی را برای صحبت در این باره پیدا کنید. تاکید کنید مهارتی را که در حال تمرین آن هستید، برای زمانی کاربرد دارد که فرد در یک موقعیت نامناسب می‌خواهد «نه» بگوید. ولی قادر به گفتن آن نمی‌باشد.

برای تمرین کردن می‌توانید نقش دوست صمیمی فرزندان را بازی کنید که می‌خواهد فرزندان را قانع کند تا سیگار بکشد. برای این کار احتمال دارد از عباراتی نظیر: «تو احمقی!»، «آخه تو چه می‌فهمی سیگار چقدر حالتو خوب می‌کنه!»، «تو بچه ننه‌ای»، «مرد باید سیگار بکشه» استفاده کنید. به این ترتیب این فرصت را به فرزندان می‌دهید تا عباراتی را برای قانع کردن و بیان دلایلش برای رد درخواست او ارائه دهد، مثل:

«اگر پدر و مادرم بفهمند، مرا می‌کشند و آنها معمولاً از همه چیز خبردار می‌شوند.»

«نه، من اهل این کارها نیستم.»

«من يك بار امتحان کردم و اصلاً خوشم نیامد.»

«پدر و مادرم به من اطمینان دارند که هرگز چنین کاری نمی‌کنم، و من

نمی‌خواهم اطمینان آنها را از دست بدهم.»

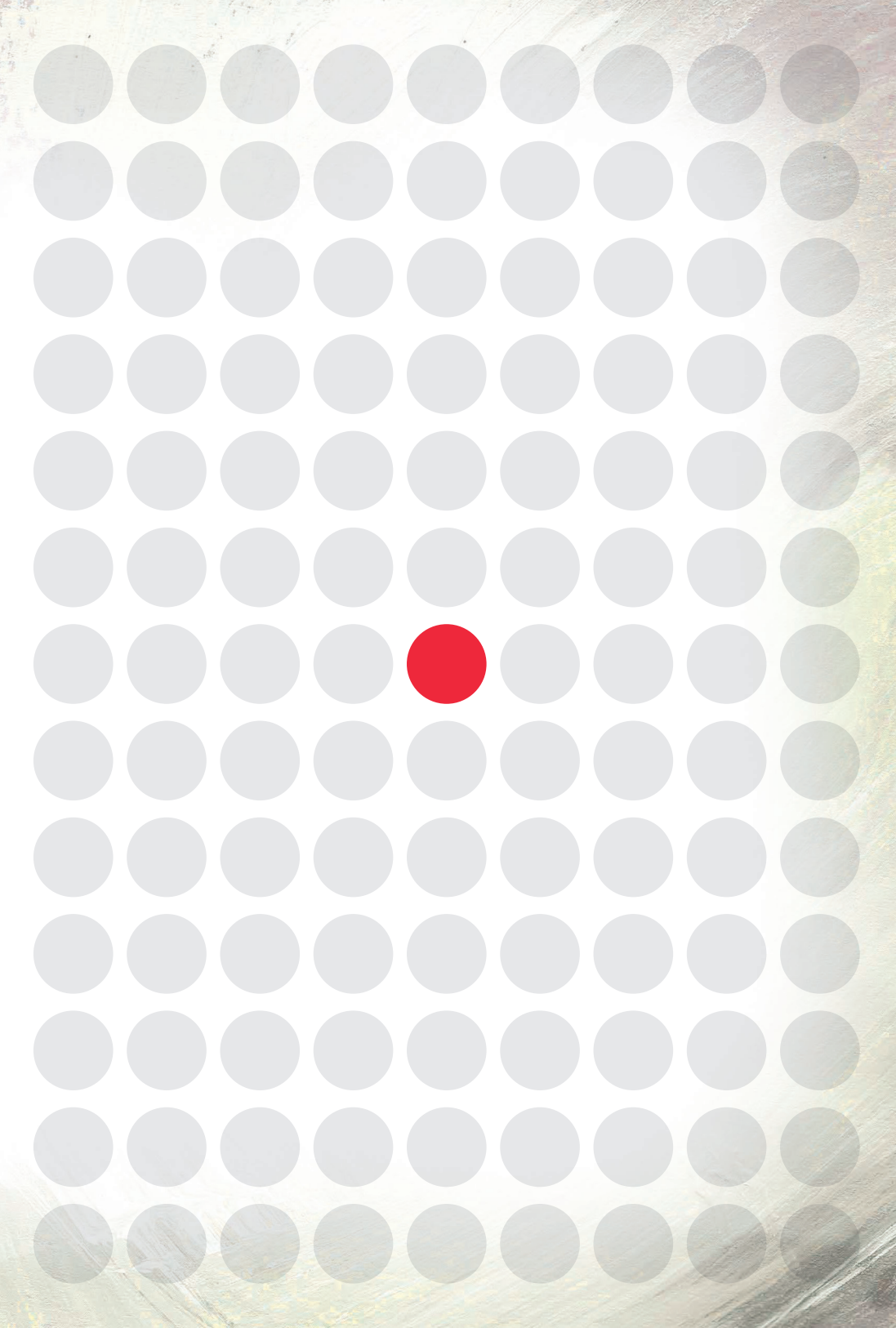
یا اینکه او می‌تواند عباراتی درباره عواقب کشیدن سیگار بگوید مثل:

«من يك بار آن را امتحان کردم و سرگیجه گرفتم.»

«اتفاقاً يك بار امتحان کردم ولی اصلاً باعث تسکین من نشد.»

او می‌تواند از این روش استفاده کند و دلایلش را برای نکشیدن سیگار، بارها و بارها تکرار کند تا اینکه دوستش از اصرار به وی برای کشیدن سیگار دست بردارد.

او حتی می‌تواند بحث درباره سیگار را با تغییر موضوع تمام کند. «آیا بازی فوتبال دیشب را دیدی؟» یا «خبر داری که بلیط‌های تئاتری که دوست داشتیم بریم تمام شده؟» اگر این روش‌ها کارساز نبود، در این صورت او باید آن مکان را با گفتن این عبارت ترك کند: «من باید به منزل بروم.»





در چه موقعیت‌هایی به فرزندم درباره اعتیاد بیاموزم؟

لحظه‌های آموختنی کدامند؟

یکی دیگر از روش‌هایی که می‌توانید با فرزندتان درباره مواد صحبت کنید، این است که از «لحظه‌های آموختنی» در طی روز استفاده کنید:

اگر شما و فرزندتان در حال قدم زدن در خیابان هستید و یک گروه از نوجوانان در حالت کشیدن سیگار هستند، درباره اثرات منفی مصرف سیگار صحبت کنید. در روزنامه‌ها، مطالبی درباره مصرف الکل و مواد اعتیادآور و عواقب آن وجود دارند. گاهی نمونه‌هایی از مطالب روزنامه یا اخبار را مثال بزنید. مثلاً درباره مادری که مواد مصرف کرده و دستگیر شده یا سایر مثال‌هایی که در روزنامه به چاپ رسیده، صحبت کنید. سؤال‌هایی در این خصوص مطرح نمایید؛ مثلاً «فکر می‌کنی چه کسی از فرزند این مادر مراقبت خواهد کرد؟» یا «آیا فکر می‌کنی تصمیم او درباره مصرف مواد درست بود؟»

همراه با فرزندتان خود، تلویزیون تماشا کنید. وقتی او برنامه‌ای مرتبط با مواد اعتیادآور یا مصرف آن می‌بیند، به تأثیر آن بر خانواده و جامعه اشاره کنید: «اعتیاد به مواد می‌تواند دلیل بوجود آوردن یا تشدید بسیاری از فجایع مرتبط با

مصرف مواد، غفلت از کودکان، خشونت خانوادگی، انتقال اچ‌آی‌وی، خودکشی نوجوان، و بارداری در نوجوانان گردد.»

هر زمان يك آگهی تجاری یا یک برنامه ضد مواد در تلویزیون می بینید، از آن به عنوان فرصتی برای شروع صحبت درباره مواد با فرزندان استفاده کنید. از او بپرسید که درباره این آگهی یا برنامه چه فکری می‌کند؟!

چرا كودك يا نوجوان مواد اعتيادآور مصرف می‌کند؟

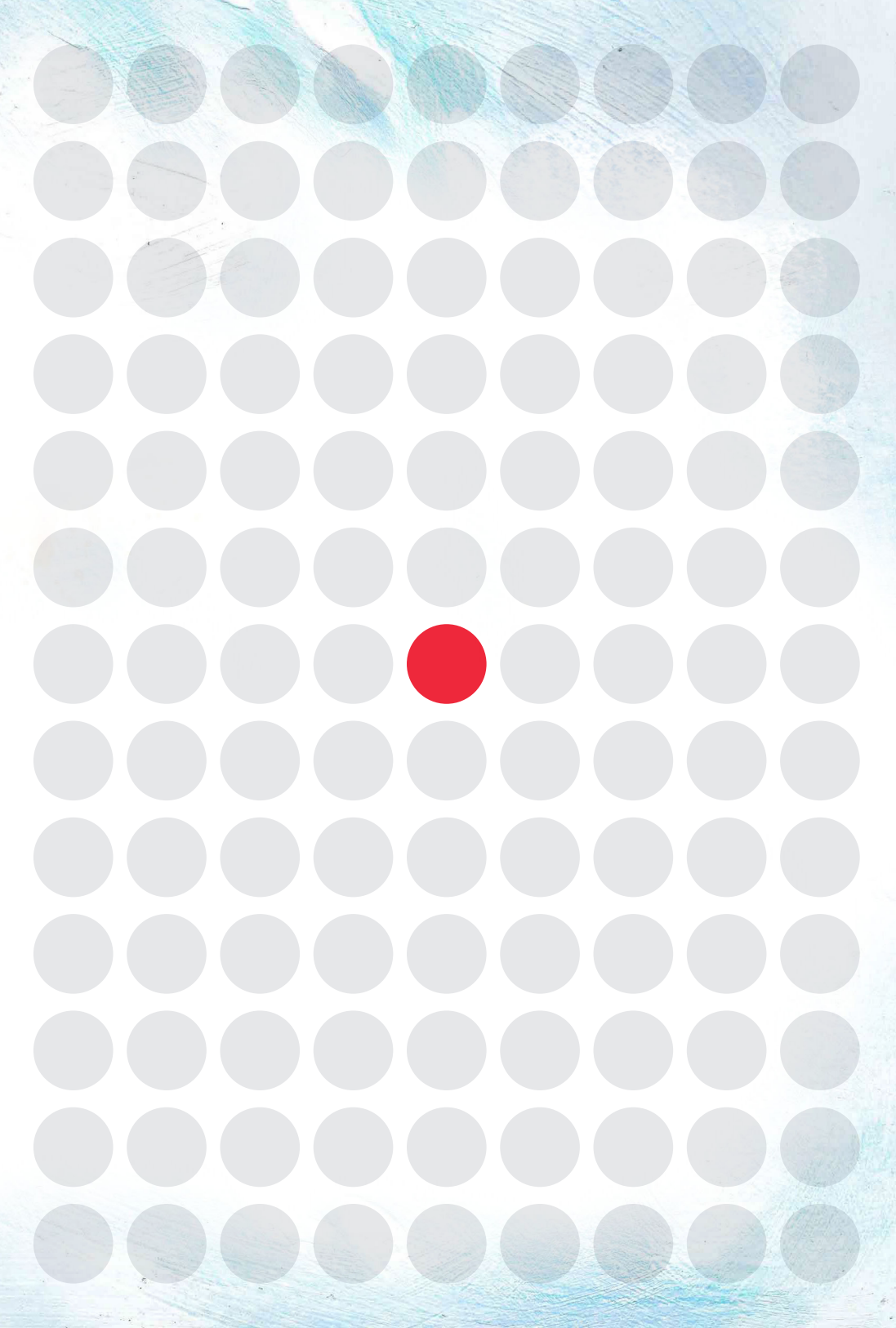
بعضی از والدین کودکان یا نوجوانان مصرف کننده، فکر می‌کنند فرزندان تحت تأثیر فشار دوستان یا فروشندگان، مواد مصرف کرده‌اند، در حالی که فرزندان دلایل دیگری را برای مصرف مواد مطرح می‌کنند. برای مثال آنها می‌خواستند:

- لذت ببرند
- احساس بهتری داشته باشند
- تفریح کنند
- حس کنجکاو خود را ارضا کنند
- خطر کنند
- احساس کنند بزرگ شده‌اند
- نشان دهند به گروه خاصی تعلق دارند.

والدین فرزندان را بهتر از همه می‌شناسند، بنابراین می‌توانند بهترین پیشنهادها را به عنوان جایگزین سالم برای مصرف مواد ارائه کنند. ورزش کردن،

عضویت در باشگاه‌ها، شرکت در کلاس موسیقی و انجام فعالیت‌های هنری، تفریحی و سرگرمی خارج از مدرسه نه تنها کودکان و نوجوانان را فعال و علاقمند نگاه می‌دارد، بلکه باعث نزدیک‌تر شدن آنها به والدینشان می‌گردد. برای ایجاد حس مثبت در فرزندان، آنها را برای مراقبت از خواهر یا برادر کوچک‌ترشان یا کمک در آموزش درس‌های فرزندان کوچک‌تر تشویق کنید. برای پاسخ دادن به نیاز شرکت در فعالیت‌های هیجان‌انگیز و ماجراجویانه می‌توانید کوهنوردی، کلاس کاراته یا اردو رفتن را به آنها پیشنهاد دهید.







چگونه به فرزندم درباره مواد آموزش دهم؟

فرهنگ ما درباره مواد اعتیادآور چه پیامی را برای کودکان دارد؟

گاهی اوقات، ورود مُد جدید به فرهنگ، ارزش‌های عجیبی را به ارمغان می‌آورد. در دنیای امروزی، کودکان با پیام‌های دقیق و آشکار درباره الکل، مواد اعتیادآور و سیگار محاصره شده‌اند. فرزندان شخصیت‌های محبوبشان را در تلویزیون با زندگی پرزرق و برق می‌بینند.

برای مقابله با تأثیر تلویزیون و رایانه بر روی فرزندان، در صورت فراهم بودن فرصت، او را در تماشای تلویزیون همراهی کنید. با اینترنت آشنا شوید تا احساس لذتی که آنها را به آن جذب می‌کند تجربه کنید. هر چیز مخرب می‌تواند به يك «تجربه آموزنده» تبدیل شود. همچنین می‌توانید با لوح‌های فشرده یا بازی‌های رایانه‌ای محبوب فرزندان آشنا شوید. طبق نظرسنجی به عمل آمده، بیشتر نوجوانان دوست دارند موسیقی را به عنوان فعالیت‌های خارج از مدرسه گوش دهند، و اوقاتی از فراغتشان را در روز به این کار اختصاص دهند. از آنجا که گوش دادن به بعضی از موسیقی‌ها ممکن است احساس لذتی را بوجود آورد که نوجوانان را به سمت مصرف مواد سوق دهد، لازم است والدین با افزایش اطلاعات

درباره ویژگی‌های انواع موسیقی و اثرگذاری آن بر سلامت روان، در جهت آگاه‌سازی فرزندان، مانع از ایجاد چنین آسیب‌هایی شوند.

کودکان سنین مه‌دکودک (پیش از مدرسه)

شاید به نظر برسد صحبت درباره مواد با کودکان پیش دبستانی زود هنگام می‌باشد، ولی نگرش‌ها و عاداتی که در این سنین شکل می‌گیرند، در تصمیم‌گیری آنها در دوران بزرگسالی تأثیر زیادی دارند. در این سنین، آنها دوست دارند قوانین را بدانند و حفظ کنند و می‌خواهند نظر پدر یا مادر درباره آنچه «خوب» یا «بد» است را بدانند. اگرچه کودکان در این سنین می‌دانند که سیگار کشیدن بد است، ولی نمی‌توانند حقایق پیچیده را درباره الکل، توتون و سایر مواد درک کنند. با این وجود، این سنین فرصت خوبی برای تمرین مهارت‌های تصمیم‌گیری، حل مشکل و مهارت «نه» گفتن می‌باشد.

در اینجا روش‌هایی ارائه می‌شود که به کودک پیش دبستانی کمک می‌کند درباره آنچه باید و آنچه نباید وارد بدنش شود، تصمیم‌گیری درستی انجام دهد:

- درباره اینکه چرا فرزندان به غذای سالم نیاز دارند صحبت کنید. از فرزندان بخواهید چند غذای خوب و مطلوبش را نام ببرد و توضیح دهد که چگونه این غذاها به سلامت و تقویت او کمک می‌کند.

- زمان منظمی را برای توجه کامل به فرزندان مشخص کنید. روی زمین بنشینید و با او بازی کنید؛ آنچه دوست دارد و آنچه دوست ندارد را بدانید؛ بگذارید او بداند که شما چقدر او را دوست دارید. به این ترتیب در او پیوندی

پُر از اطمینان و عواطف شکل می‌گیرد که باعث می‌شود در سال‌های آتی به سمت مواد اعتیادآور نرود.

- راهبردهایی مثل بازی بی‌طرفانه، به اشتراك گذاشتن اسباب‌بازی‌ها هنگام بازی با بچه‌ها، و راستگویی را مقرر کنید. به این ترتیب فرزندان به انتظاراتی که از آنان دارید پی می‌برند.

- فرزندان را تشویق کنید از دستورالعمل‌های شما پیروی کند و از او بخواهید در صورتی که چهارچوب و مقررات را نمی‌داند، سؤال کند.

- وقتی فرزندان در يك بازی ناامید می‌شود، از این فرصت برای تقویت مهارت حل مشکل استفاده نمایید. برای مثال وقتی برجی را که ساخته است، می‌ریزد و خراب می‌شود، با هم تلاش کنید تا راه حل ممکن را دریابید. تبدیل يك موقعیت ناکام کننده به وضعیتی موفقیت‌آمیز، باعث تقویت اعتماد به نفس فرزندان می‌شود.

- در صورت امکان، بگذارید فرزندان خودش لباسی را که دوست دارد، انتخاب نماید. حتی اگر رنگ لباس‌هایی که انتخاب کرده هماهنگ نیستند، چیزی نگویید و با این کار مهارت تصمیم‌گیری را در او تقویت کنید.

- به فرزندان بگویید که بعضی از مواد سمی و مضر هستند، و به مواد سفید کننده، پاك کننده آشپزخانه، و براق کننده وسایل چوبی اشاره کنید و برجسب هشداردهنده آنها را با صدای بلند بخوانید. برای فرزندان توضیح دهید که همه مواد «مضر»، علامت یا نوشته هشداردهنده ندارند، بنابراین فقط باید غذاها یا داروهایی را بخورد یا بو کند که پدر و مادر یا پدر بزرگ و مادر بزرگ به او می‌دهند.

- برای فرزندان توضیح دهید دارویی را که پزشک تجویز می‌کند، برای عده‌ای مفید است، ولی همین دارو ممکن است برای افراد دیگر به خصوص بچه‌ها مضر باشد؛ پس بچه‌ها باید از داروها دور بمانند و بدون تجویز پزشک و بدون اجازه پدر یا مادر آن را مصرف نکنند.



سئوالات شایعی که فرزندان درباره مواد از والدین می پرسند:

سؤال: چرا مردم مواد مضر را وارد بدنشان می کنند؟

پاسخ های احتمالی به شرح زیر می باشند:

"ممکن است آنها درباره خطرات آن مواد مضر اطلاعاتی نداشته باشند؛"

"آنها مراقب بدنشان نیستند."

"گاهی اوقات فرد شروع به مصرف یک ماده می کند تا امتحان کند چه احساسی به او دست می دهد، ولی همین کار ممکن است باعث اعتیاد شود و نتواند آن را کنار بگذارد (مثل کشیدن سیگار)."

سؤال: چرا بعضی از مواد برای خوردن مضر هستند ولی بعضی دیگر مفیدند؟

پاسخ: «مواد اعتیادآور دارای مواد شیمیایی قوی هستند و می توانند بروی مغز تأثیر بگذارند. پزشکان دارو تجویز می کنند که بیمار بهبود یابد. اینها مواد «خوب» هستند. مواد «بد» آنهایی هستند که توسط پزشک تجویز نمی شود و حال کسی را خوب نمی کند؛ در حقیقت این مواد به بدن آسیب می رسانند و به همین دلیل نباید آنها را استفاده کرد.»

سؤال: آیا شما وقتی جوان تر بودید، مواد اعتیادآور را امتحان کرده اید؟

پاسخ: به فرزندان بیش از آنچه لازم است، اطلاعات ندهید. اگر پاسخ شما «بلی» است، دلایل خود درباره اینکه چرا مصرف کردید را به طور خلاصه توضیح دهید. مثلاً بگویید: «در آن زمان عوارض و زبان های این ماده را نمی دانستم؛ یا درباره دلایل پی بردن به اشتباه خود توضیح دهید مثلاً «فهمیدم کارم اشتباه بود، چون دوستان خوبم را از دست دادم یا نتوانستم مدرسه را ادامه دهم». در ادامه می توانید اضافه کنید که: «این روزها عوارض داروها شناخته تر هستند و اطلاعات بیشتری در این زمینه وجود دارد، که در آن زمان نبود.»

کودکان ۶ تا ۸ سال

بچه‌ها در سنین ۶ تا ۸ سال، علاقه زیادی به برقراری ارتباط با دنیای بیرون از خانه دارند. در این سنین زمان آن رسیده که پدر و مادر درباره سیگار، مواد اعتیادآور و بعضی عوارض آن صحبت کنند و توضیح دهند که با وجود مضر بودن، عده‌ای از مردم آن را استفاده می‌کنند. به فرزندان بگوئید غیر از غذا و داروی تجویز شده توسط پزشک، مصرف مواد دیگر برای بدنشان بسیار مضر است. مواد اعتیادآور کار بدن را مختل می‌کنند و گاهی باعث بیماری فرد یا حتی مرگ انسان می‌شوند (صحبت درباره مرگ اشکال ندارد چون بیشتر بچه‌ها در این سنین مرگ خویشاوند یا کسی از آشنایان را تجربه کرده‌اند). برای آنها توضیح دهید که مواد اعتیادآور می‌تواند طوری به صورت عادت درآید که فرد نتواند دست از آن بردارد. فرزندان را تشویق کنید که از بدنشان خوب مراقبت کنند و بدنشان را از چیزهای مضر دور نگاه دارند.

در پایان ۸ سالگی، بچه‌ها باید بدانند که: مواد غذایی، مواد سمی، داروها و مواد اعتیادآور با هم فرق دارند.

داروهایی که در زمان بیماری توسط پزشک تجویز می‌شود یا توسط فرد بزرگتری مثل پدر و مادر به بچه‌ها داده می‌شود، می‌تواند در موقعیت بیماری مفید باشد، ولی مصرف نادرست همین داروها مضر است. به همین دلیل، بچه‌ها همواره باید از هرگونه مواد یا داروی ناشناخته دور بمانند و مصرف دارو فقط با اجازه پدر یا مادر باشد.

کودکان ۹ تا ۱۱ سال

در سنین ۹ تا ۱۱ سال، کودکان می‌توانند به بحث‌های پیچیده‌تری درباره اینکه چرا مردم به مواد رو می‌آورند، وارد شوند. می‌توانید از حس کنجکاوی آنان درباره وقایع مهم زیان‌باری که در زندگی مردم اتفاق می‌افتد (مثل تصادف یا طلاق) استفاده کنید و به علل وقوع این حوادث در اثر مصرف مواد اشاره نمایید. کودکان این گروه سنی دوست دارند حقایق را بدانند، مثلاً این که مواد چگونه بر مغز یا بدن مصرف‌کنندگان مواد تأثیر می‌گذارد. برای آنها توضیح دهید که مصرف زیاد و بی‌رویه هر دارویی، حتی شربت سرفه یا آسپیرین، می‌تواند خطرناک و برای بدن مضر باشد.

در این سنین، دوستان، مهم‌ترین افراد زندگی فرزندان هستند. در ۱۱ سالگی، شبکه اجتماعی فرزندان بزرگ‌تر و ارتباطشان با دوستان بیشتر می‌شود. در این سنین ممکن است دوستان او را به سمت مصرف سیگار یا مواد اعتیادآور سوق دهند. تحقیقات نشان می‌دهند هرچه سن شروع مصرف پایین‌تر باشد، احتمال این که فرد در سنین بالاتر دچار مشکلات جدی‌تر شود، بیشتر است. بنابراین تقویت نگرش ضد مواد، قبل از ورود به دوران راهنمایی یا دبیرستان ضروری است. قبل از پایان دوران دبستان، فرزندان باید موارد زیر را بدانند:

- عوارض مصرف سیگار و مواد اعتیادآور بر قسمت‌های مختلف بدن، شامل خطرهایی مثل مرگ در اثر مصرف بیش از حد مواد؛
- عوارض بلند مدت ناشی از مصرف مواد یعنی چرا و چگونه مواد می‌توانند اعتیادآور باشند و باعث از دست رفتن کنترل در مصرف‌کننده‌ها شوند؛

• دلایل اینکه چرا مواد اعتیادآور به خصوص برای بدن افرادی که در حال رشد هستند خطرناک است؛

• مشکلاتی که مواد غیرقانونی، نه تنها برای مصرف کننده، بلکه برای خانواده او و سایر افراد ایجاد می‌کند.

صحنه‌هایی از پیشنهاد مصرف مواد توسط دوستان به فرزندان را با اوتمرین کنید. سعی کنید فرزندان عباراتی را برای پاسخ به چنین پیشنهادهایی تمرین کند؛ مثل: «این مواد واقعا ضرر دارد!» «اگر مادرم بفهمد من سیگار کشیدم مرا می‌کشد»، «اگر پدر و مادرم بفهمند من سیگار کشیدم، خیلی ناراحت می‌شوند». ناراحت شدن یا عصبانی شدن والدین یکی از مهم‌ترین دلایل امتناع از مصرف مواد توسط نوجوانان است.

به فرزندان یاد دهید که چگونه مواد عرضه می‌شود. درباره روش‌های تبلیغ مواد و بمباران کردن افراد با پیام‌های مختلف با فرزندان صحبت کنید. از اینکه فرزندان بتوانند باورهای غلط درباره سیگار و مواد غیرقانونی را از واقعیت تشخیص دهد، اطمینان حاصل کنید. با دوستان فرزندان آشنا شوید و بدانید که با هم به کجا می‌روند و به چه کارهایی علاقمندند. با والدین دوستان فرزندان دوستی و رفت و آمد کنید. سعی کنید از طریق درگیر شدن در زندگی روزانه فرزندان، متوجه موارد مشکل‌زا شوید (مثلاً فرزندی که دوستان مصرف کننده دارد، به احتمال زیاد به سمت مصرف مواد رو می‌آورد). فرزندان در این سنین نیازمند توجه والدین هستند. در حقیقت، بیشتر بچه‌های این گروه سنی می‌گویند که دوست دارند پدر و مادرشان با آنها درباره مواد بیشتر صحبت کنند.

کودکان ۱۲ تا ۱۴ سال

گفته می‌شود که نوجوانان تحت تأثیر گروه همسال هستند. اگرچه به نظر می‌رسد نوجوانان غالباً دوست دارند مستقل از والدین باشند، آنان در این سنین بیش از سایر مواقع به حمایت و راهنمایی والدین نیاز دارند.

نوجوانان در آغاز این دوره تغییرات زیاد و سریع در بدن، در احساس، و ارتباطاتشان تجربه می‌کنند. دوران نوجوانی با فشارهای روانی، تغییرات خلقی و احساس عدم امنیت عمیق همراه است. نوجوان در این دوران به دنبال کشف هویت خویش است. بنابراین در این سنین تجربه استفاده از سیگار یا مصرف مواد برای اولین بار نباید باعث تعجب گردد.

والدین ممکن است از خطراتی که فرزندشان را تهدید می‌کند، آگاه نباشند. از هر ده نفر، ۹ نفر اعتقاد دارند که "این روزها به نظر می‌رسد مواد اعتیادآور در همه جا پیدا می‌شود." تعداد نوجوانانی که تجربه مصرف حشیش دارند، بیش از تعدادی است که والدین تصور می‌کنند، و ممکن است نوجوانان در مکان‌هایی مثل اطراف خانه، مدرسه، و منزل دوستان، که والدین آن مکان‌ها را امن می‌پندارند، دست به این کار بزنند.

اگرچه نوجوانان ممکن است گرایش خود به مصرف مواد را پنهان کنند، ولی پدر و مادر بایستی با در نظر گرفتن علایق و روحیه فرزندشان، در جهت‌دهی گرایش آنها به عدم مصرف مواد تلاش کنند. نوجوانان در این سنین نسبت به تصویر اجتماعی خود حساس هستند، و والدین می‌توانند از این فرصت استفاده کرده و به عواقب فوری و ناخوشایند مصرف توتون و حشیش اشاره کنند. برای مثال

سیگار کشیدن باعث بوی بد دهان و زرد شدن دندان‌ها می‌شود، لباس و موها بدبو و یا پوست خراب می‌شود. در عین حال، والدین می‌توانند درباره اثرات بلندمدت مواد و نیز موارد زیر با بچه‌ها صحبت کنند:

- عدم موفقیت در مهارت‌های اجتماعی و عاطفی؛
- خطر ابتلا به سرطان ریه ناشی از مصرف سیگار؛
- حوادث مرگبار رانندگی؛
- سرطان کبد و بیماری‌های ناشی از مصرف الکل (مثل هپاتیت)؛
- اغمای مغزی و مرگ

نوجوانان ۱۵ تا ۱۷ سال

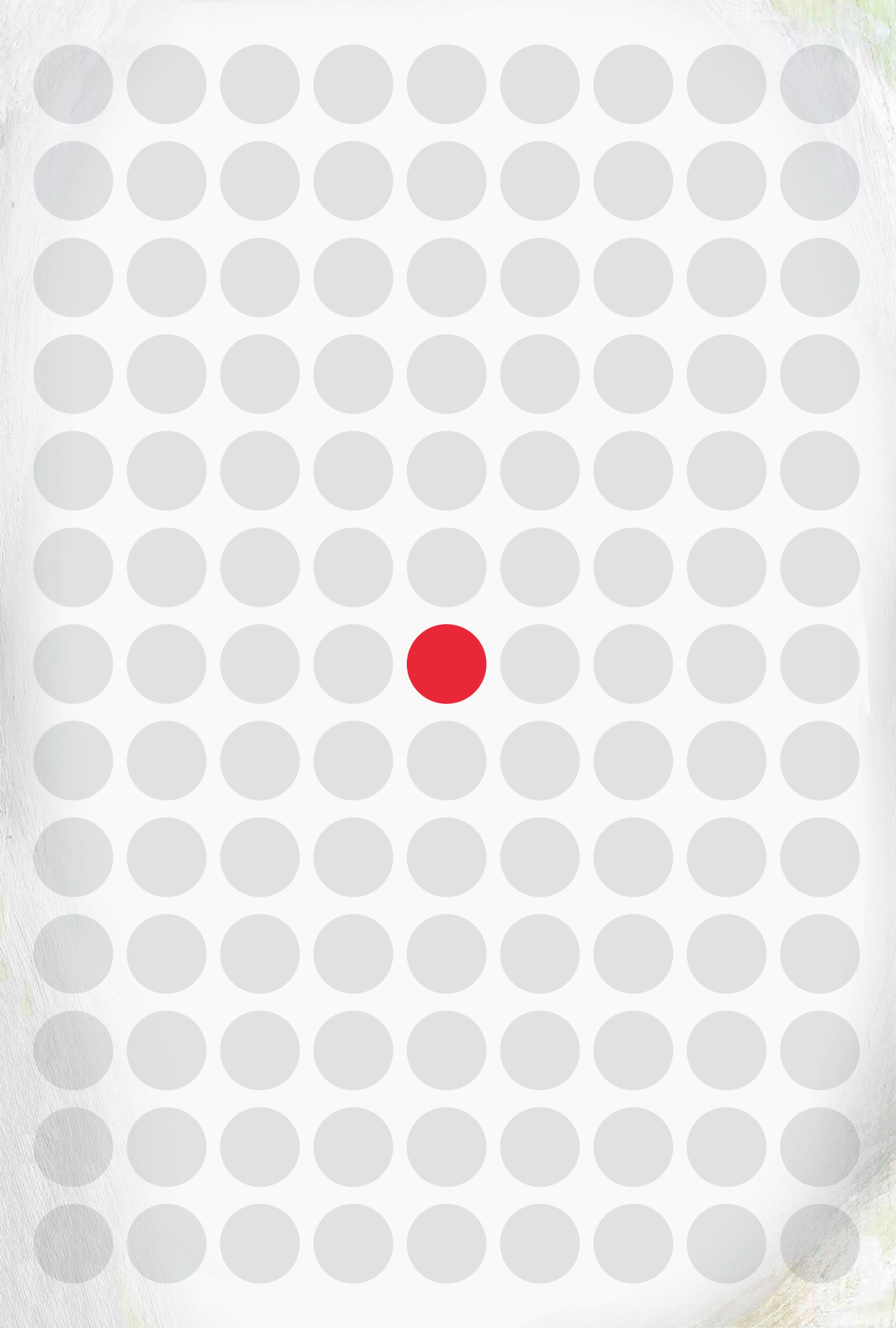
امروزه نوجوانان در مورد مصرف مواد اعتیادآور آگاهی دارند، و نه تنها می‌توانند بین مواد مختلف تمایز قائل شوند، بلکه تفاوت‌های مصرف آزمایشی، تفریحی و اعتیاد را نیز می‌دانند. آنها شاهد مصرف مواد در عده‌ای از همسالان خود هستند؛ بعضی‌ها بدون عواقب و عوارض فوری و واضح، و گروهی که استفاده مواد بر آنها تأثیر عمیق‌تری گذاشته است.

برای مقاومت در برابر فشار همسالان، نوجوانان باید در معرض پیام‌های عمومی برای عدم مصرف مواد باشند. در این سنین لازم است درباره تأثیرات الکل، توتون، سیگار و سایر مواد اعتیادآور در دوران بارداری و ارتباط آن با اختلال‌های نوزادان گفته شود. به نوجوانان باید درباره اثرات مرگبار ناشی از مواد، هشدار داده شود. آنها نیاز دارند از پدر و مادر بشوند که هر کسی ممکن است به

یک مصرف‌کننده مواد یا معتاد تبدیل شود و حتی مصرف تفریحی یا گاه‌بگاه نیز می‌تواند تأثیرات جدی و دائمی ایجاد کند.

از آنجا که نوجوانان سنین ۱۵ تا ۱۷ سالگی به فکر آینده خود هستند، احتمال بیشتری وجود دارد که به بحث‌هایی درباره اینکه چگونه مواد اعتیادآور می‌تواند فرصت ورود به دانشگاه یا استخدام در یک شغل خوب را تخریب کند، گوش دهند. نوجوانان تمایل به آرمان‌گرایی دارند و از شنیدن درمورد آنچه که بتواند کمک کند تا دنیا به مکان بهتری تبدیل شود، لذت می‌برند. به آنها بگویید که مصرف مواد یک جرم بدون قربانی نیست، و از درک آنها درباره اثرات مصرف مواد بر جامعه اطمینان حاصل کنید. برای نوجوانان در این باره صحبت کنید که چگونه با اجتناب از مصرف مواد، جامعه‌ای سالم‌تر و زندگی بهتری خواهد داشت.

شایسته است والدین کارهای خوب و انتخاب‌های مناسب و مثبت نوجوانان را تحسین و تشویق کنند. زمانی که کارهای نوجوان خود را می‌پسندید و به دختر یا پسرتان افتخار می‌کنید و می‌بالید، احساس خود را به او بیان کنید. دانستن اینکه کارهای آنها توسط والدین یا سایر بزرگسالان دیده و تحسین می‌شود، باعث ایجاد انگیزه شده و از گرایش به سوی مصرف مواد پیشگیری می‌کند. با این رفتار، وی الگوی خوبی برای برادر یا خواهر کوچکترش نیز خواهد بود.





اگر متوجه شدم فرزندم مواد مصرف می‌کند، چه باید بکنم؟

اعتیاد به مصرف مواد چیست؟

فردی که مصرف مواد را شروع می‌کند، هرگز فکر نمی‌کند احتمال دارد معتاد شود. اعتیاد، یک بیماری است که بدون در نظر گرفتن عواقب آن، با رفتار وسواس‌گونه برای جستجوی مواد همراه است. تحقیقات مؤسسه ملی سوء مصرف مواد (NIDA) نشان می‌دهد که تقریباً مصرف تمامی مواد اعتیادآور تأثیر عمیقی بر روی مغز دارند. استفاده طولانی مدت بسیاری از مواد شامل هرویین، آمفتامین‌ها (مثل شیشه) و حشیش می‌تواند تغییر اساسی و بلندمدت در عملکرد مغز ایجاد کند و نهایتاً به اعتیاد منجر شود.

دلیل گرایش به اعتیاد و زمان معتاد شدن، به ویژگی‌های فردی بستگی دارد. بعضی از عوامل خطر زیستی، اجتماعی و محیطی احتمال مصرف الکل، سیگار و سایر مواد را برای بعضی افراد زیاد می‌کنند. این عوامل شامل موارد زیر است:

- فرزندان افراد الکلی که براساس مطالعات متعددی ممکن است ژن آن را به ارث برده باشند و این ژن آنها را برای ابتلا به اعتیاد مستعد ساخته است؛

- فرزندان مبتلا به مشکلات رفتاری، مثل بی نظمی ها و درگیری های اجتماعی؛
 - فرزندان دچار اختلالات یادگیری، یا سایر مشکلات یادگیری؛
 - فرزندانی که فرصت دسترسی به منابع مناسب در زمان بروز مشکل را ندارند.
- هر قدر عوامل خطر کودکان بیشتر باشد، احتمال آسیب پذیری آنها بیشتر خواهد بود.

نشانه های مصرف مواد در فرزندان کدامند؟

از آنجا که ظهور نوسانات خلقی و رفتارهای غیرقابل پیش بینی در نوجوانان شایع است، بنابراین گاهی اوقات تمایز این نشانه ها و رفتارها از علایم مصرف مواد مشکل می باشد. ولی اگر فرزندان یک یا چند علامت ذیل را نشان دهد، (که در دختری یا پسر یکسان است) احتمال مصرف مواد خیلی زیاد است:

- کناره گیر، افسرده، خسته و نسبت به نظافت شخصی بی توجه می شود.
 - ارتباط او با اعضای خانواده بد می شود؛
 - با گروه جدیدی از دوستان رفت و آمد می کند؛
 - نمرات تحصیلی پایین آمده و حضورش در مدرسه نامنظم می شود؛
 - علاقه اش به سرگرمی ها، ورزش و سایر فعالیت های مطلوبش کم می شود
- یا از بین می رود؛
- الگوی خواب و خوراکش تغییر می کند؛ شب ها نمی خوابد و در طی روز می خوابد؛
 - به سختی تمرکز می کند؛

- چشمانش قرمز می‌شود و بدون سرماخوردگی آب ریزش بینی پیدا می‌کند؛
- گاهی اوقات پول در منزل گم می‌شود.

وجود کاغذ رول شده، شیشه‌های کوچک دارو، قطره چشمی، فندک، کبریت، کاغذ آلومینیومی سوخته، لوله خودکار خالی، لامپ کوچک یخچال یا اتومبیل، ... در منزل می‌تواند نشانه‌هایی از مصرف مواد توسط فرزندان باشد. سایر سرخن‌ها شامل: قوطی نوشابه و یا ظروف پلاستیکی نوشابه می‌باشند. هر یک از این شاخص‌ها هشدارهایی را به والدین می‌دهند و آنها باید قدم‌هایی را برای کمک به فرزندان بردارند.

اگر در مورد مصرف مواد فرزندان تردید دارید، در این خصوص به طور شفاف و بدون هیچ بهانه‌ای صحبت کنید. سعی کنید زمانی را برای صحبت کردن انتخاب کنید که احساس آرامش دارید.

شاید لازم باشد تا روز بعد منتظر بمانید و در موقعیت مناسب با او صحبت کنید. از او بپرسید که در مدرسه و خارج از آن چه می‌گذرد و درباره عوارض و عواقب مصرف الکل و مواد اعتیادآور با وی صحبت کنید. اگر با بی‌میلی او برای صحبت کردن مواجه شدید، با مشاور مدرسه، پزشک خانواده و یا مرکز درمان اعتیاد در محله خود مشورت کنید. همچنین سعی کنید آنچه را که ممکن است در زندگی عاطفی یا اجتماعی فرزندان او را به سوی مصرف مواد سوق دهد، شناسایی کنید. بحث و گفتگوی آشکار درباره مشکل، اولین گام مهم می‌باشد. این نشان می‌دهد که سلامت فرزندان چقدر برای شما مهم است و هنوز او را دوست دارید. اما باید عشق خود را با اتکا به قوانینی که در خانواده

توافق کرده‌اید، نشان دهید. طوری عمل کنید که با انجام کارهایی مثل تماس با خانه، گذراندن عصر و شب در خانه و بهبود نمرات درسی، مجدداً اعتماد به خانواده را بدست آورد.

حتی در صورت مواجهه با شواهد، بیشتر اوقات برای والدین اذعان این مطلب که فرزندشان مشکل الکل یا مواد اعتیادآور دارد، بسیار سخت است. عصبانیت، خشم، احساس گناه و احساس شکست، همگی واکنش‌های متداول هستند، ولی مهم این است که از سرزنش خود جلوگیری کنید. احتمال مصرف مواد اعتیادآور در تمامی خانواده‌ها، با زمینه‌های اقتصادی و اجتماعی مختلف، هم در خانه‌های شاد و هم غمگین وجود دارد. مطلب مهم این است که هر قدر سریع‌تر عمل کنید، فرزندان زودتر به سمت حال خوب حرکت می‌کند.

چه باید بکنم، اگر متوجه شوم که فرزندم مواد مصرف می‌کند؟

به خاطر داشته باشید که مهم‌ترین مسئله، سلامت و امنیت فرزند شما و نیز سلامت دیگران است.

نهراسید: هراس غیر منطقی و بیش از حد، فرزندان را از صحبت درباره آنچه اتفاق افتاده باز می‌دارد. با فرزندان به آرامی صحبت کنید تا به آنچه اتفاق افتاده پی ببرید.

حقیقت را دریابید: با فرزندان صحبت کنید و دریابید که چه ماده‌ای و چندوقت یک بار مصرف می‌کند. توجه داشته باشید که ممکن است فرزندان قبلاً ماده‌ای را تجربه کرده و سپس مصرف آن را متوقف کرده باشد.



توجه خود را نشان دهید: علاقه و عشق خود را به فرزندان نشان دهید و در عین حال به طور واضح بگویید که دوست ندارید او ماده غیرقانونی مصرف کند. **زمان مناسبی را برای گفتگو انتخاب کنید:** اگر زمانی که فرزندان ماده‌ای را مصرف کرده یا تحت تأثیر آن می‌باشد، و یا در حالی که عصبانی هستید، راجع به مصرف مواد صحبت کنید، به احتمال زیاد این گفتگو به مشاجره تبدیل خواهد شد. صبر کنید و صحبت را به زمانی موکول کنید که فرزندان تحت تأثیر مواد نباشد و شما هم آرامش بیشتری داشته باشید.

مشکلات را بشناسید: اگر فرزندان مواد را به طور دائم، و برای ارضای نیازها و حل مشکلات مصرف می‌کند، نشانه آن است که نیاز به کمک و حمایت دارد. در صورت نیاز، از درخواست کمک از افراد متخصص نهراسید.

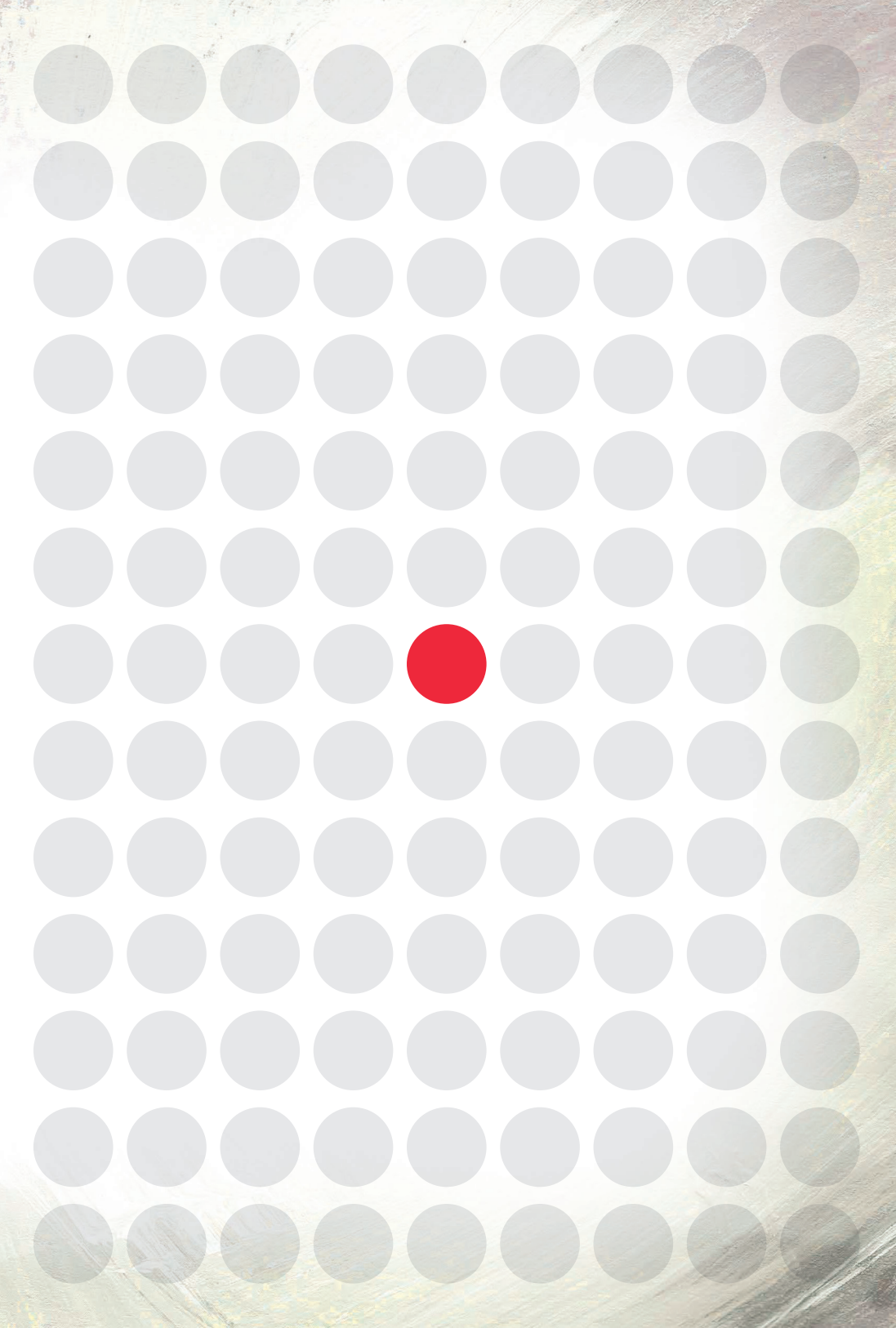
خود را سرزنش نکنید: اگر فرزندان مواد مصرف می‌کند، این بدان معنی نیست که شما والد خوبی نیستید یا غفلت کرده‌اید. بعضی از جوانان، فارغ از میزان مراقبت و حمایت والدینشان، در اوقاتی از زندگی با مشکلاتی مواجه می‌شوند و احتمال دارد به مواد اعتیادآور رو آورند. ولی به خاطر داشته باشید هرچه والدین سعی کنند عوامل محافظ را تقویت نمایند، احتمال بروز این واقعه کمتر خواهد شد.

بهترین راه درمان کدام است؟

در صورت مواجه شدن با مشکل اعتیاد در فرزندان، می‌توانید به نزدیک‌ترین مرکز درمان اعتیاد در محل زندگی خود که دارای مجوز رسمی می‌باشد، مراجعه و

با درمانگر یا روانشناس آن مشورت کنید. افراد متخصص به شما کمک می‌کنند تا شیوه درمانی مناسبی را انتخاب نمایید. همچنین آنها با ارائه اطلاعات، شما را برای رفتار مناسب با فرزندتان راهنمایی می‌کنند.

اعتیاد یک بیماری قابل درمان است. موفقیت هر روش درمانی به عوامل مختلفی نظیر ویژگی‌ها و خُلق و خوی فردی، تمایل برای تغییر، و مقدار و تعداد دفعات مصرف مواد بستگی دارد. اعتیاد به مواد به عنوان یک بیماری مزمن و عودکننده شناخته شده است. پس تعجب‌آور نیست اگر پدر و مادر در صورت مواجهه با مصرف مواد توسط فرزندشان، برای مداخلات مختلف اقدام کنند. آنها نباید از نتایج ناموفق اولین اقدام درمانی، ناامید شوند. حتی اگر اقدامات اولیه موفق نباشد، هر قدم برداشته شده، فرد را به سلامت نزدیک‌تر می‌کند.



آشنایی با اشکال مختلف مواد، علایم و عوارض مصرف آن

مخدرها			
			
ترامادول	هرویین	کراک	تریاک
روش مصرف			
خوراکی	تدخین، انفیه، تزریق	انفیه، تزریق، تدخین	تدخین، خوراکی، تزریق
			
اثرات و عوارض مصرف			
- اعتیادآور - تشنج - افت فشار خون - تنگی نفس شدید - سردرد - سرگیجه - خواب آلودگی - درد سینه - گاهی اوقات مرگ	- اعتیادآور - کندی کلام - انقباض مردمک - کاهش لذت جنسی - کاهش اشتها - پلک های پرمرده - بی حالت - اختلال در دید شب - استفراغ بعد از اولین مصرف و بعد از مصرف با دوز بالا - یبوست - نارسایی تنفس	- احساس افزایش انرژی - چابکی و سرخوشی زیاد - افزایش ضربان قلب، نبض، تنفس، فشار - قفسه سینه - افزایش درجه حرارت بدن - افزایش فشار خون - گشادی مردمک چشم - رنگ پریدگی - کاهش اشتها - تعرق شدید - تهوع - تحریک و هیجان، بی قراری - لرزش به خصوص در دست ها - توهمات شدید حسی - عدم هماهنگی حرکات - اغتشاش دماغی، گیجی، تیرگی بینایی - گرفتگی عضلات - تشنج - مرگ	- اعتیادآور - رخوت و سستی - احساس شل شدن عضلات - تهوع، استفراغ - یبوست - کاهش احساس درد - گرفتگی - خارش بینی - سنگینی دست و پا (رخوت) - خشکی دهان - انقباض مردمک چشم - بی قراری، تحریک پذیری - بی خوابی - آبریزش بینی - دل پیچه و اسهال - دردهای استخوانی - عضلانی - خمیازه و عطسه مکرر - کاهش اشتها - کاهش انگیزه جنسی - تعریق - اشکال در تمرکز

مصرف‌ها		مضعف‌ها
Methamphetamine  مت آمفتامین‌ها (شیشه)	Ecstasy  اکستازی	Alcohol  الکل
روش مصرف		
خوراکی، تزریق، تدخین، یا دود کردن	خوراکی	خوراکی
اثرات و عوارض مصرف		
- اعتیاد آور - تحریک پذیری - اضطراب - افزایش فشار خون - روان پریشی (پسیکوز) - پرخاشگری - عصبی بودن - درجه حرارت بسیار بالای بدن - رفتارهای وسواسی - بیخوابی - از دست دادن اشتها - توهم - احساس حرکت خزنده زیر پوست - اختلال و بی‌نظمی ضربان قلب - افزایش خطر ابتلا به اچ آی وی، هیپاتیت، و سایر بیماری‌های عفونی در صورت تزریق	- اختلالات روانی شامل ترس مرضی، اضطراب، افسردگی، بدبینی و سوءظن - تنش عضلانی - حالت تهوع - تاری دید - عرق کردن - افزایش ضربان قلب و فشار خون - لرزش - توهم - کاهش اشتها - اختلال خواب - از دست دادن حافظه	- اعتیاد آور - رفتارهای نامناسب - پرحرفی یا کم حرفی - بی ربط حرف زدن - معاشرتی یا گوشه گیری - پرخاشگری - بهم خوردن تعادل - عدم کنترل حرکات (تولولو خوردن به هنگام راه رفتن) - تغییرات خلق و خوی - خواب آلودگی - اختلال در به خاطر سپاری وقایع - اختلال در یادگیری - استفراغ - فراموشی - بیماری معده، مری، کبد و لوزالمعده - افزایش فشارخون و خطر سکته قلبی و مغزی - ضعف عضلانی - ناتوانی جنسی - افزایش خطر سرطان سر و گردن و دستگاه گوارش

داروها	توهم‌زاها
 خواب‌آور-آرامبخش	 ریتالین
خوراکی و تزریقی توجه: داروهای خواب آور مثل اگزازپام، دیازپام؛ فلورازپام، لورازپام و غیره، فقط باید توسط پزشک تجویز شود و در صورت مصارف بدون نسخه، اعتیادآور می‌باشند.	خوراکی توجه: این دارو برای درمان اختلالاتی نظیر کم توجهی و بیش‌فعالی کاربرد دارد و حتماً باید توسط پزشک تجویز شود.
اعتیادآور - حساسیت دارویی - افت فشار خون - رخت و سستی - عدم تعادل - شل شدن بیش از حد عضله - اختلال کبدی - وقفه یا ایست قلبی - خواب‌آلودگی تا اغما - فراموشی پایدار - اضطراب را - زوال عقل - روان‌پریشی	اعتیادآور - عصبی شدن و بی‌خوابی - احساس سرگیجه و سردرد - بی‌نظمی ضربان قلب و مشکلات تنفسی - خارش و جوش‌های پوست - دردهای شکمی - کاهش وزن - مشکلات معده - حالاتی شبیه توهم و هذیان - افسردگی پس از قطع مصرف - از دست دادن اشتها - لرزش و پرش عضلات - تب، تشنج و سردرد - تکرار حرکات و اعمال بی‌هدف - احساس حرکت و جنبش حشرات در زیر پوست - مرگ
 ال اس دی	خوراکی - اعتیادآور - افزایش دمای بدن و فشار خون - بی‌اشتهایی - بی‌خوابی - رعشه - توهم

مواد استنشاقی		سایر
		
مواد استنشاقی		سیگار
روش مصرف		
استنشاق	خوراکی، تدخین	دود کردن
اثرات و عوارض مصرف		
- سردرد، ضعف عضلانی، درد شکمی - کرختی و سوزش دست‌ها و پاها - آسیب برگشت‌ناپذیر کبد و کلیه - التهاب و خونریزی گوارشی - عوارض مغزی مثل صرع - عوارض قلبی و ریوی - تهوع و استفراغ - عطسه - سرفه - خونریزی بینی - خستگی - عدم تعادل - اختلال تکلم - سرخوشی - توهم - رفتارهای تکانشی و پرخاشگرانه - دانه‌های چرکی پوستی - بی‌اشتهایی - هپاتیت (دراثر مصرف طولانی مدت) - اغما و مرگ (دراثر مصرف زیاد)	- اعتیادآور - عفونت‌ها و سرطان ریوی - تشنج و اختلالات مغزی - کاهش باروری در مردان - تغییرات رفتاری مثل خوشی و خنده خود به خود - احساس پرواز کردن و سبک شدن - توهم بینایی - پرحرفی - افزایش اشتها - قرمز شدن چشم‌ها - عدم تعادل حرکتی - اختلال حافظه - اضطراب و افسردگی	- بیماری‌های قلبی و عروقی - سرطان ریه، نای، مری، مثانه، پانکراس، کلیه و دهان - نفخ (امفیزم) - برونشیت و بیماری‌های مزمن تنفسی - سکنه مغزی - بیماری‌های غده تیروئید - سقط جنین - یائسگی زودرس - پوکی استخوان - بیماری‌های پوستی



منابع

- Growing Up Drug-free: A Parent's Guide to Prevention. 1998. Department of Education.
- Fehr, K. and H. Kalant. "Long-Term Effects of Cannabis on Cerebral Functions: A Review of
- The Clinical and Experimental Literature." Cannabis and Health Hazards. Proceedings of an
- ARF/WHO Scientific Meeting on Adverse Health and Behavioral Consequences of Cannabis Use.
- Fehr, K. and H. Kalant, eds. Toronto: The Addiction Research Foundation, 1981.
- Johnston, Lloyd D., Jerald G. Backman, and Patrick M. O'Malley. Monitoring the Future.
- Ann Arbor: University of Michigan Institute for Social Research, 1997.
- National Center on Addiction and Substance Abuse. Cigarettes, Alcohol, Marijuana: Gateways to Illicit Drug Use. New York: October 1994.
- National Institute on Drug Abuse. Marijuana: Facts Parents Need to Know. Washington D.C.
- U.S. Department of Health and Human Services, NCADI Publication No. PHD712, 1995.

- Partnership for a Drug-Free America. Partnership Attitude Tracking Study: Parents. New York:
- Partnership for a Drug-Free America, 1997.
- Partnership Attitude Tracking Study: Teens. New York: Partnership for a Drug-Free America, 1997.
- Resnick, Ph.D., Michael D., and others. "Protecting Adolescents From Harm: Findings
- From the National Longitudinal Study on Adolescent Health." JAMA, September 10, 1997.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration Office of Applied Studies.
- National Household Survey on Drug Abuse.
- Anthenelli, Robert M. and Marc A. Schuckit. "Genetics." Chap. 5 in Substance Abuse: A
- Comprehensive Textbook. 3rd ed. Lowinson, M.D., Joyce H., and others, eds. Baltimore: Williams & Wilkins, 1997.
- Leshner, Alan I. "Addiction is a Brain Disease, and It Matters." Science, vol. 278, 1997.
- National Center on Addiction and Substance Abuse. Cigarettes, Alcohol, Marijuana: Gateways to Illicit Drug Use. New York: October 1994.

والدین محترم:

مراقب فرزندان باشید، و در صورت نیاز به راهنمایی‌های مرتبط با اعتیاد، با خط ملی اعتیاد به شماره ۰۹۶۲۸ تماس بگیرید.

مشاوران ما از ساعت ۸ صبح تا ۸ شب آماده راهنمایی و پاسخگویی به سؤالات شما هستند.