



در مورد پیشگیری از اعتیاد در سنین مختلف چه می دانید؟

«راهنمای والدین»



دکتر شبهم میربیگی

سرشناسه:	میربیگی، شبنم، ۱۳۵۲
عنوان و نام‌پدیدآور:	در مورد پیشگیری از اعتیاد در سنین مختلف چه می‌دانید؟
مشخصات نشر:	نویسندگان: شبنم میربیگی، آزاده اولیایی، ماریت قازاریان
مشخصات ظاهری:	تهران: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۹.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۷-۶۶-۸
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
موضوع:	اعتماد - پیشگیری - ادبیات نوجوانان
موضوع:	اعتماد - پیشگیری - پرسش‌ها و پاسخ‌ها
شناسه افزوده:	اولیایی، آزاده، ۱۳۵۷
شناسه افزوده:	قازاریان، ماریت، ۱۳۴۵
شناسه افزوده:	سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی
رده‌بندی کنگره:	۴۱۳۸۹ HV ۵۸۰۹/۵ د ۹ م /
رده‌بندی دیویی:	۳۶۲/۲۹۳
شماره کتابشناسی ملی:	۲۰۸۷۵۳۳



کتابخانه ملی و اسناد ایران

در مورد پیشگیری از اعتیاد در سنین مختلف چه می‌دانید؟

نویسندگان: دکتر شبنم میربیگی، آزاده اولیایی، ماریت قازاریان

ناشر: سازمان بهزیستی کشور

مجموعه: روابط عمومی و امور بین الملل

طراح گرافیک: مؤسسه ارتقای سلامت ایرانیان

چاپ دوم: ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰۰

قیمت: اهدایی

ناظر فنی چاپ: کامران مجیدی‌مهر

به نام خدا

خانواده اولین نهاد اجتماعی است که بسیاری از خصوصیات رفتاری و باورهای فردی در آن شکل می‌گیرد. هرچه پایه‌گذاری این باورها و رفتارها قوی‌تر باشد، فرزند شما در آینده کمتر در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار می‌گیرد.

برای پیشگیری از اعتیاد کودکانمان، باید بدانیم چه کاری را در چه مقطع سنی انجام دهیم. این مجموعه فقط قسمت کوچکی از آنچه انجام می‌دهیم را با شما در میان می‌گذارد. طبیعی است که برای راهنمایی‌های بیشتر و تخصصی‌تر، باید از مشاوران و متخصصان مربوطه کمک بگیریم.

چرا لازم است والدین راجع به پیشگیری از مصرف مواد فرزندان‌شان بدانند؟

بسیاری از والدین صحبت کردن با فرزندان خود در مورد حشیش، الکل و سایر مواد اعتیادآور را به تأخیر می‌اندازند، بعضی از والدین بر این باورند

که فرزندشان مبتلا به مصرف مواد نمی‌شود و به همین دلیل لازم نمی‌دانند آن را با بچه‌هایشان مطرح نمایند. بعضی دیگر از والدین گفتگو را به تأخیر می‌اندازند چون نمی‌دانند چه بگویند و یا آن‌که چطور آن را بیان کنند و از این مسئله ترس دارند که باعث تحریک فرزندشان به مصرف مواد شوند و به اصطلاح باعث شوند تا او کنجکاوتر شود. بسیاری از جوانان معتاد می‌گویند که حتی تا سه سال، والدینشان از مصرف مواد آنها اطلاع نداشتند. پس آنقدر این مسئله را به تأخیر نیندازید که برای فرزندان مشکل پیش بیاید. هرچه سریع‌تر تصمیم بگیرید و با فرزندان در مورد مواد صحبت کنید. سعی کنید در این رابطه یک برنامه‌ریزی مداوم داشته باشید و فقط به صورت مقطعی عمل نکنید.



والدین عزیز، نگران نباشید که پاسخ تمام سؤالات فرزندتان را نمی‌دانید؛ سعی کنید علاقمندی خود را نسبت به پرسش‌های فرزندتان نشان دهید و در پیدا کردن پاسخ سؤالات با فرزندتان همکاری کنید. همواره به یاد داشته باشید که اعتیاد با مصرف گاه‌گاهی مواد اعتیادآور آغاز می‌شود و ممکن است تا مدت‌ها پس از شروع مصرف گاه‌گاهی، هیچکدام از نزدیکان فرد، اطلاعی از مصرف مواد وی نداشته باشند. از این رو در این مجموعه سعی می‌شود تا شما را با روش‌های کاربردی و علمی پیشگیری از اعتیاد در فرزندان‌تان آشنا سازیم.

درباره پیشگیری از مصرف مواد چه می‌دانید؟

به‌طور خلاصه به اقدامات و فعالیت‌هایی که انجام می‌شود تا فرد (افراد) مواد اعتیادآور مصرف نکند، پیشگیری از مصرف مواد می‌گویند. لازم است بدانید پیشگیری از مصرف مواد را از سنین پایین کودکی می‌توان انجام داد؛ ولی روش‌های آن در سنین مختلف متفاوت است. حال ببینیم برای پیشگیری از اعتیاد در سنین مختلف چه باید کرد؟

✿ پیشگیری از مصرف مواد در سنین ۳-۴ ساله

شاید تعجب کنید و با خود بگویید مگر می‌شود به بچه‌های سه یا چهار ساله هم درباره پیشگیری از مصرف مواد چیزی گفت؟ تعجب نکنید. علم می‌گوید بله. می‌توان و می‌شود. شاید پرسید چطور؟

باید بدانید صحبت درباره مواد اعتیادآور در این سنین صحیح نیست ولی شما می‌توانید به‌جای آن فعالیت‌های زیر را انجام دهید:

۱. وقت مناسبی را برای بازی کردن، کتاب خواندن، قدم زدن و... به کودک خود اختصاص دهید.



۲. مواد زیان‌آوری که در منزل یافت می‌شود، مثل داروها، مواد سفیدکننده، براق‌کننده‌ها، واکس کفش و... را همیشه در جای مخصوص، دور از مواد غذایی و دور از دسترس کودک قرار دهید و درباره آن با کودک خود صحبت کنید.

۳. به کودک خود تذکر دهید به هیچ دارویی دست نزنند مگر اینکه شما و یا فردی قابل اطمینان در منزل آن را به او بدهد.

۴. در مورد سلامت جسم و نیاز بدن به مواد غذایی خوب و مقوی با

- فرزندتان صحبت کنید و فواید مواد غذایی را برای او توضیح دهید، مثلاً هویج ویتامین A دارد و برای سلامتی چشم خوب است.
۵. سعی کنید کودک خود را در کارهای منزل مشارکت دهید. مثلاً از او بخواهید هنگام آشپزی در شکستن تخم‌مرغ‌ها به شما کمک کند.
۶. می‌توانید در طی بازی‌های مختلف مهارت‌هایی مثل مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت برقراری ارتباط خوب با دوستان و افزایش اعتمادبه‌نفس را به فرزندتان آموزش دهید. به‌عنوان مثال اگر هنگام بازی مشکلی پیش آید، از فرزندتان بخواهید که راه‌حل‌های پیشنهادی خود را جهت حل مشکل ارائه دهد و مناسب‌ترین آن را انتخاب کند.

❁ پیشگیری از مصرف مواد در سنین ۹-۵ ساله

یادگیری کودکان در سنین ۹-۵ ساله از طریق تجربه است زیرا کودکان در این سنین قدرت پیش‌بینی اتفاقات آینده را ندارند. وضع مقررات و قوانین در خانه و خانواده برای کودکان این سن اهمیت زیادی دارد.

در این سنین می‌توان در مورد سیگار به‌طور مستقیم صحبت کرد ولی به‌جای اشاره مستقیم به مواد اعتیادآور می‌توانید درباره اعضای بدن و چگونگی کارکرد و مراقبت از آنها با کودک خود صحبت کنیم. از این رو می‌توانید فعالیت‌های زیر را انجام دهید:

★ درباره لزوم وضع مقررات و قوانین در خانه و اجتماع به کودک خود توضیح دهید؛ مثل قوانین راهنمایی و رانندگی و قوانین مدرسه.

★ به حفظ سلامتی تأکید کنید و درباره کارهایی که می‌تواند در حفظ سلامتی مؤثر باشد، با فرزندان صحبت کنید، مثل مسواک زدن، شستشوی دست‌ها، خوردن غذا.

★ در مورد موادی که سلامتی را به خطر می‌اندازد صحبت کنید به‌عنوان مثال:

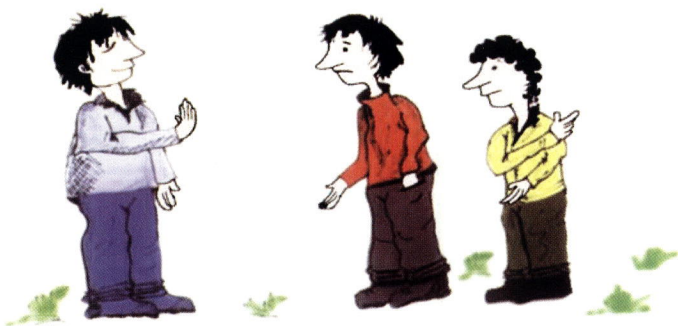
- مصرف دارو بدون تجویز پزشک
- عوارض و پیامدهای مصرف سیگار و قلیان.

★ مهارت «نه گفتن» را با کودک خود تمرین کنید.

چگونه نه گفتن را به کودک خود بیاموزید؟

برای آموزش «نه گفتن» به فرزندان از وی سؤال کنید: آیا توانایی «نه گفتن» به خواسته‌های غیرمنطقی دیگران را دارد؟ چرا ابراز پاسخ منفی برای وی مشکل است؟ آیا او تصور می‌کند اگر «نه» بگوید، ممکن است سبب رنجش دیگران شود؟ برای وی توضیح دهید که او مسئول احساسات دیگران نمی‌باشد بلکه مسئول شخصیت خودش می‌باشد و چنانچه می‌داند که پاسخ وی، طرف مقابل را ناراحت می‌کند، در آن صورت به او بگوید «نمی‌خواهم شما را ناراحت کنم، اما نمی‌توانم درخواست شما را انجام دهم.»

آیا او تصور می‌کند که اگر «نه» بگوید ممکن است دیگران وی را دوست نداشته باشند؟ اگر اینطور باشد آیا او مایل است افرادی که برای حق مسلم وی ارزش قائل نیستند، همچنان دوست او باشند؟



به او یادآوری کنید یاد گرفتن قاطعیت به وی یاد می‌دهد که به خواسته‌های غیرمنطقی دیگران را به راحتی «نه» بگوید و عصبانیت خود را به طور مناسب بروز دهد.

✎ فهرستی از افرادی که مورد اعتماد شما هستند و فرزندان می‌تواند در مواقع ضروری از آنها کمک بگیرند را تهیه نمایید و فرزند خود را با آنان آشنا کنید. مثلاً اگر کلید خانه را گم کرد، از چه کسی کمک بگیرد.

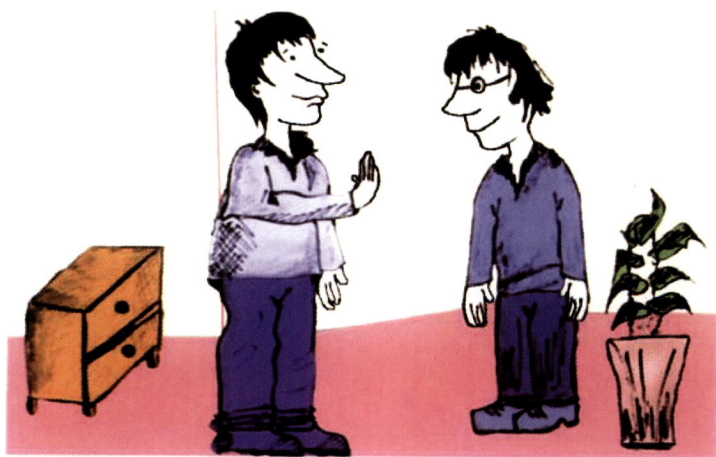
✿ پیشگیری از مصرف مواد در سنین ۱۰-۱۲ ساله

کودکان در سنین ۱۰-۱۲ سالگی از لحاظ قدرت یادگیری، انگیزه و انرژی بیشتری دارند. این کودکان عاشق تجربه، به خصوص تجربه شرایط و موارد ناآشنا می‌باشند.

برای این گروه سنی، داشتن دوست بسیار مهم است، به خصوص گروه دوستان همسن‌وسال. در این سنین کودک می‌خواهد مورد تأیید گروه باشد. این گروه سنی دوره حساسی برای شروع استفاده از برخی مواد می‌باشد. بنابراین حتماً فعالیت‌های زیر را انجام دهید:

★ اوقاتی را برای گذراندن با فرزندان در نظر بگیرید؛ مثل رفتن به سینما، و در طی این زمان با وی درباره اتفاقاتی که در طول روز رخ داده است، گفتگو نمایید و در طی صحبت، به وی توجه کامل داشته باشید.

★ فرزند خود را برای شرکت در اردوهای مختلف، فعالیت‌های گروهی و فعالیت‌های ورزشی و پیدا کردن دوستان جدید و مناسب تشویق کنید.



★ به فرزندان یادآوری کنید که مصرف مواد اعتیادآور باعث از بین رفتن فرصت ورود به دانشگاه یا شغل دلخواهش می‌شود.

★ همواره ارتباط خود را با فرزندان حفظ کنید. به‌طور مثال نوجوان حتماً باید هنگام صرف غذا به سایر افراد خانواده ملحق شود و یا تعطیلات خود را با خانواده بگذراند.

★ ساعتی که بدون نظارت شما سپری می‌نماید را به حداقل برسانید. تحقیقات نشان داده‌اند که در محدوده زمانی صرف ناهار و ساعات اولیه بعدازظهر که کودکان تنها هستند، بیشترین امکان مصرف مواد وجود دارد.

★ نوجوان خود را جهت شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی تشویق کنید.



★ صحبت کردن درباره مضرات مواد اعتیادآور را با فرزندتان ادامه دهید.

★ برنامه‌ریزی مناسب در مورد فعالیت‌های تفریحی سالم فرزندتان در طول تعطیلات داشته باشید، چرا که در این مواقع اوقات زیادی را با دوستانشان می‌گذرانند و خطرناک‌ترین زمان برای مصرف مواد می‌باشد.

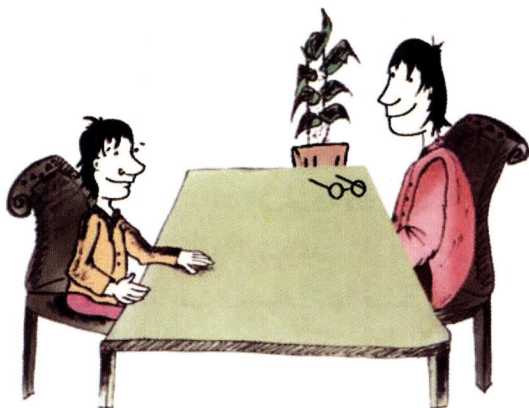
★ با نوجوان خود درباره آینده و انتظارات خودتان از او و سؤالاتی که ممکن است برای او پیش آمده باشد، صحبت کنید.

❁ چگونه در خانه و خانواده مقررات ایجاد کنید؟

هر خانواده‌ای قوانین و مقررات خاص خود را دارد که براساس معیارهای مورد قبول خودش پایه‌ریزی کرده است. به تمام این عوامل «ارزش‌های خانوادگی» گفته می‌شود. افرادی که به مصرف مواد رو نمی‌آورند، معمولاً کودکانی بوده‌اند که اعتمادبه‌نفس بالایی داشته و یکی از ارزش‌های خانواده آنها، عدم مصرف مواد بوده است.

به‌طور کلی ارزش‌های اجتماعی، خانوادگی و مذهبی به فرزند ما انگیزه و مهارت «نه» گفتن در برابر مصرف مواد را می‌دهد.

★ در مورد این که چرا ارزش‌هایی مثل صداقت، اعتمادبه‌نفس و مسئولیت‌پذیری مهم هستند، و این که چگونه ارزش‌های خوب به تصمیم‌گیری مناسب بعدی منجر می‌گردد، با فرزند خود صحبت کنید.



★ توجه داشته باشید که رفتار شما در رشد ارزش‌های فرزندان تأثیر بسیاری دارد و فرزندان به راحتی از والدینشان الگوبرداری می‌کنند. به طور مثال فرزندان والدین سیگاری، در معرض خطر بیشتری برای مصرف سیگار می‌باشند. پس بیاید یکبار دیگر، در رفتار خود و مصرف سیگار، قلیان، داروها و سایر مواد اعتیادآور، تجدیدنظر کنید. در نظر داشته باشید که نگرش و رفتار شما باعث شکل‌دهی رفتار فرزندان می‌شود؛ مثلاً هیچ‌وقت فرزندان را برای خرید سیگار به مغازه نفرستید.

★ تفاوت‌هایی که بین رفتار و گفتارتان وجود دارد را از بین ببرید، مثلاً تلفنی شده است و شما به فرزندان می‌گویید «بگو من خانه نیستم!» و در نتیجه فرزندان یاد می‌گیرند که اشکالی ندارد گاه‌گاهی دروغ بگویند.

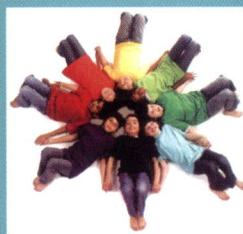
★ مطمئن شوید که فرزندان دقیقاً متوجه ارزش‌ها شده است، بعضی

اوقات والدین فکر می‌کنند حتی اگر صحبتی در مورد ارزش‌ها نشود، فرزندشان متوجه مفهوم آن خواهد شد. بهتر است بعضی اوقات برای اطمینان از اینکه فرزندان مفهوم ارزش‌ها را دقیقاً متوجه شده است، مثلاً هنگام صرف غذا، با او صحبت کنید و سؤالاتی مثل «اگر یک کیف پیدا کنی با آن چه می‌کنی؟» بپرسید. ★ وضع قوانین عدم مصرف مواد، تنها قسمتی از وظیفه شماست؛ قسمتی دیگر مربوط به اجرای آن می‌باشد. پس دلایل انتخاب قوانین را به فرزندان توضیح دهید.

★ درباره رفتاری که از آنان انتظار می‌رود و همچنین در مورد تنبیه‌های که در نتیجه شکستن قوانین در انتظار آنهاست با فرزند خود صحبت کنید؛ اینکه تنبیه چه مدت طول می‌کشد، چگونه انجام می‌شود و از چه نوعی خواهد بود. مثلاً اگر تنبیه، عدم تماشای تلویزیون است، به او بگویید که چه مدت طول می‌کشد، آیا فقط از دیدن برنامه‌های مربوط به خود محروم می‌شود یا اجازه دیدن سایر برنامه‌ها را نیز نخواهد داشت؟

★ سعی نکنید تنبیهی را که قبلاً در مورد آن صحبت نکرده‌اید اعمال کنید یا با یادآور شدن تنبیهات غیرواقع‌بینانه فرزندان را تهدید نکنید، مثلاً هیچ‌وقت نگویید «وقتی پدرت از راه برسد، حتماً تو را خواهد کشت»، و به جای آن خیلی خونسرد عمل کنید. تنبیه را به همان صورت که قبلاً برای فرزندان شرح داده بودید، اجرا نمایید.

بعضی از والدین بر این باورند که فرزندشان مبتلا به مصرف مواد نمی شوند و به همین دلیل لازم نمی دانند آن را مطرح نمایند . بعضی دیگر از والدین گفت و گو را به تأخیر می اندازند چون نمی دانند چه بگویند و یا چگونه آن را بیان کنند و از این مسئله ترس دارند که باعث



تلفن (۰۹۶۲۸) راهنمای شما در زمینه پیشگیری و درمان اعتیاد



سازمان بهداشتی کشور

معاونت پیشگیری و درمان اعتیاد

۱۳۹۳

www.behzisti.ir