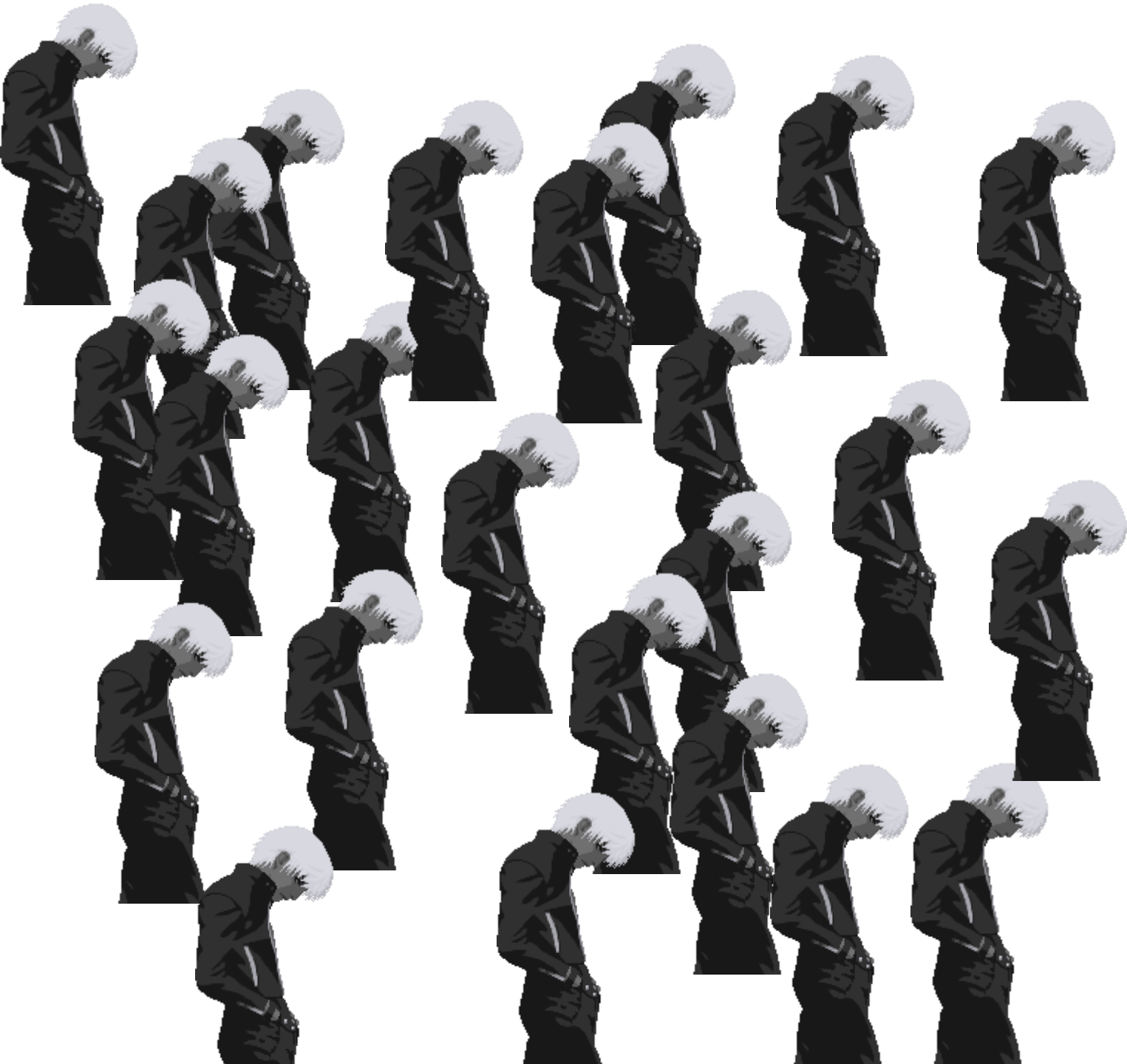




آموزش پیشگیری از اعتیاد

علی اکبر ابراهیمی





سالهای پیش از دبستان

- شکل گیری نگرشها و عادات
- تمرین مهارت‌های تصمیم گیری و حل مساله
- توانایی تحلیل اطلاعات پیچیده را ندارند

سالهای پیش از دبستان



- در مورد اینکه چرا کودکان به **غذای سالم** نیاز دارند، بحث و گفتگو کنید. به کودک نام چند غذای مطلوب و مناسب را بدهید و توضیح دهید که چگونه این غذاها در سلامتی و تندرستی نقش دارند.

- زمانی را به فرزند خود **اختصاص** دهید و به او توجه کامل داشته باشید. روی زمین بنشینید و با او بازی کنید، در مورد چیزهایی که او دوست دارد یا ندارد **اطلاعات** کسب کنید و به او نشان دهید که او را **دوست** دارید. با او رابطه مطمئن و با محبتی برقرار سازید که او را در سالهای آینده در مقابل مواد حفظ کنید.



سالهای پیش از دبستان

- برای بازیها و استفاده از اسباب بازیهای او **قوانین روشن** و صریحی تدوین کنید و به او بگویید که شما چه رفتاری را از او انتظار دارید.
- فرزند خود را تشویق کنید تا از دستورات پیروی کند و اگر او این دستورات را نمی فهمد از او سوال کنید.

سالهای پیش از دبستان



- وقتی فرزندتان در بازی **ناکام** می شود از این فرصت برای تقویت مهارت **حل مساله** استفاده کنید. برای مثال اگر برج مکعبهای او فرو ریخت، با همدیگر دوباره برج را بسازید و یا راه حل دیگری پیدا کنید. تلاش کنید ناکامی ها را به موفقیت تبدیل کنید تا اعتماد به نفس کودک افزایش یابد.

- تا آنجا که ممکن است به او اجازه دهید تا خودش لباسهایش را انتخاب کند، حتی وقتی لباسهایی را که انتخاب می کند مناسب نیست شما سعی کنید مهارت **تصمیم گیری** او را تشویق کنید.



سالهای پیش از دبستان

- مواد **سمی و خطرناک** در منزل را برای کودک نام ببرید، موادی مثل وایتکس، جوهر نمک، پودرهای شوینده و.... برچسبهای هشداردهنده این مواد را با صدای بلند برای فرزند خود بخوانید. توضیح دهید همه موادی که برچسب هشدار دهنده دارند بد نیستند اما آنها فقط باید چیزی را بخورند یا بو کنند و یا دارویی مصرف کنند که شما، پدر بزرگ و یا برادر یا خواهر بزرگتر به او می گوید.

- برای آنها توضیح دهید که **داروهای تجویز شده** **پزشک**، موادی است که می تواند به فرد کمک کند تا بیماری اش خوب شود ولی برای هرکس دیگر مضر و خطرناک است-مخصوصا برای کودکان و آنها نباید داروها را سرسری و بدون نظر پزشک مصرف کنند.



کودکان ۵ تا ۸ ساله

- علاقه زیاد به دنیای خارج از خانه و خانواده
- درک اطلاعات مربوط به اثرات مواد
- درک مفهوم مرگ
- درک مفهوم اعتیاد



کودکان ۵ تا ۸ ساله

- توضیح دهید که چگونه غذاها، مواد سمی و داروهای غیر قانونی با هم **تفاوت** دارند.
- چگونه داروهای تجویزی پزشک و خوردن آنها باعث بهبود بیماری می شود و اگر بد مصرف شود خطرناک است (چون باعث خوب شدن بیماری نمی شود بلکه باعث مشکلات دیگری هم می شود) و اینکه چگونه باید از مواد اجتناب کرد

کودکان ۵ تا ۸ ساله

- شرح دهید بزرگسالانی که سیگار می کشند، الکل می خورند و یا مواد مصرف می کنند به **بدن خود آسیب** می زنند. به آنها این پیام را منتقل کنید که اگر می خواهند قوی و سالم باشند باید از این مواد دوری کنند.



کودکان ۹ تا ۱۱ ساله

- باز شدن بیشتر چشم و گوش این کودکان
- از کنجکاوی آنها استفاده کنید
- تمایل به چیزهای عجیب و غریب
- تمایل به درک چگونگی کار وسایل
- توانایی درک مصرف بجا و نابجای داروها



کودکان ۹ تا ۱۱ ساله

- ورود به محیط امن (در حالیکه در محیطهای امن، تعداد افراد کمتر و روابط صمیمی با تعداد بیشتری شکل گرفته است).
- ورود به محیط ناامن : محیطهای بزرگتر یعنی جایگاه گروهی زیادی از افراد در آنجا وجود دارد و فرزند شما هم با تعداد کمتری صمیمی است
- تحقیقات نشان می دهد کودکانی که در سنین پایین تر شروع به مصرف سیگار می کنند بیشتر احتمال دارد که دچار مشکلات شدیدتری شوند.
- بسیار لازم و ضروری است که قبل از آنکه فرزندانمان وارد این محیطهای بزرگتر شوند، نگرشهای ضد سیگار و مواد را در آنها شکل داده باشیم.



کودکان ۹ تا ۱۱ ساله

- **اثرات فوری** مصرف سیگار، الکل و مواد روی قسمت های مختلف بدن
- **پیامدهای دراز مدت و طولانی** - چگونه و چرا مواد فرد را معتاد می کند و باعث می شود که مصرف کننده کنترل خودش را روی زندگی اش از دست بدهد.
- **دلایل** اینکه چرا مواد برای بدن در حال رشد آنها خطرناک است
- **مشکلاتی** که الکل و مواد غیر قانونی هم برای مصرف کننده، هم برای خانواده و هم برای جامعه بوجود می آورد.



۱۲ تا ۱۴ ساله

- تغییر و تبدیل های شدید و سریع در بدن خود ،عواطف و ورابط
- احساس سردرگمی واسترس
- تغییرات خلقی و ناامنی عمیق
- جستجوی پاسخ برای سوال من چه کسی هستم
- تعجیبی ندارد که نوجوانی، زمانی است که برخی نوجوانان برای اولین بار سیگار،الکل ومواد را تجربه می کنند.



۱۲ تا ۱۴ ساله

- نوجوانان ممکن است ارزش و قدر تلاش پدر و مادر خود را ندانند اما والدین باید بطور عمیق تفکر و رفتار نوجوان خود در مورد مواد و الکل را شکل و جهت بدهند.

- مزایای داشتن تصویر و ظاهر اجتماعی خوب و پیامدهای فوری و تنفر آور مصرف سیگار و حشیش و را به نوجوان متذکر شوید. مثلاً سیگار کشیدن باعث سخت شدن نفس کشیدن، سیاه شدن دندانها، بوی سیگار دادن و سیاه شدن دور چشمها می شود. با نوجوان خود درمورد اثرات درازمدت مواد بحث و گفتگو کنید.

- برخی از این اثرات عبارتند از:
- ناتوانی در یادگیری مهارت‌های اجتماعی و عاطفی مناسب که معمولاً در دوران نوجوانی آموخته می شود.



- احتمال ابتلا به سرطان ریه
- احتمال تصادف کردن و یا معتاد شدن
- احتمال مرگ و یا آسیبهای غیر قابل برگشت

۱۵ تا ۱۷ ساله ها

- نوجوانان در این سنین ممکن است قبلا در مورد اینکه سیگار، الکل و یا مواد مصرف کنند یا نه، **تصمیماتی** گرفته باشند. معمولا نوجوانان امروزی کسانی را دیده اند که مواد مصرف کرده اند- کسانی که دچار پیامدهای فوری و آشکاری نشده اند و یا کسانی که معتاد شده اند.
- برای مقاومت در برابر فشار همسالان، نوجوانان بیشتر نیاز به پیام **کلی و عمومی** مصرف نکردن دارند.
- آنها نیاز دارند که در مورد **اثرات مرگبار مواد** (بخصوص مواد جدید) اطلاعاتی کسب کنند.



• سوالاتی که ممکن است
فرزندان در مورد مواد از
والدین پرسند



چرا برخی آدمها می خواهند که چیزی بد وارد بدنشان کنند؟

- یکی از پاسخهای احتمالی این است که این آدمها ممکن است از این چیزهای بد و اینکه این چیزهای بد خطرناک و مضر است، اطلاع نداشته باشند.

- پاسخ دیگر این است که آنها **مواظب و مراقب** خودشان نیستند. گاهی برخی افراد شروع به مصرف مواد می کنند فقط برای اینکه ببینند چه حالی دارد، اما همین مصرف باعث اعتیاد آنها می شود (مثل کشیدن سیگار) و ترک اعتیاد هم خیلی دشوار است.



چرا برخی داروها خوب است و برخی دیگر بد؟

- شما می توانید بحث کنید که داروها ترکیبات شیمیایی قدرتمندی هستند و می توانند برچگونگی احساس تاثیر بگذارند. پزشکان برای بیمار دارو تجویز می کنند تا حالش خوب شود (این داروها خوب است). داروهای بد، داروهایی است که پزشک تجویز نمی کند و حال آدم را خوب و بهتر نمی کند، در واقع این داروها برای بدن مضر و خطرناک است و به همین دلیل این داروها بد است.



چرا من نباید حتی یک سیگار بکشم؟



• کشیدن حتی یک سیگار باعث می شود که مقدار زیادی نیکوتین وارد بدن تو شود. همین مقدار نیکوتین کافی است که حال تو را تغییر دهد و همه سیگاری ها از همین یک سیگار شروع کرده اند. آنها برای اینکه دوباره همین حال را تجربه کنند، دوباره و دوباره سیگار کشیده اند و حالا روزی یک یا چند پاکت سیگار می کشند تا به همان حال دست پیدا کنند ولی نه تنها حالشان عوض نمی شود بلکه می خواهند خمار نشوند، خمیازه نکشند، چرت نزنند، بی قرار نشوند و بنابراین دایم و پشت سرهم سیگار می کشند.

آیا شما وقتی جوان بودی، سیگار، الکل یا مواد مصرف کرده ای؟

- لازم نیست بیشتر از حد نیاز اطلاعات بدهید. اگر جواب می دهید **بلی، حتما پیامدهای این اشتباه خود را بگویید** مثلا احساس از دست دادن کنترل، ترک مدرسه، رها کردن ورزش، از دست دادن دوستان. همچنین توضیح دهید که حالا بیشتر از زمان ما درمورد اثرات خطرناک مواد، اطلاعات و آگاهی وجود دارد.



اصول آموزش پیشگیری از اعتیاد به نوجوانان

👉 خودمهوری

👉 توجه به نظر دیگران در مورد خود

👉 نوگرایی و علاقه به مسایل جدید

👉 مقاومت در برابر پند و اندرز

👉 قدرتمندتر شدن گروه همسال

👉 کم رنگ شدن نقش بزرگسالان و عیب جویی از آنها

۱- خود مصوری

● اعتبار بیش از حد برای عقاید و نظرات خود

● رای و نظر نوجوانان، رانباید مستقیماً مورد سوال قرار داد

● آموزش:

● استقلال طلبی نوجوان # اعتیاد، وابستگی و ازدست دادن استقلال

۲- توجه به نظر دیگران در مورد خود

🎯 تلاش برای جلب توجه ویا تصور آن

🎯 انجام رفتارها برای کسب تایید دیگران

🎯 آموزش

🎯 توجه به نظر دیگران # تاکید بر نظر مثبت دیگران در مورد رفتار، (همسالان، همکلاسی ها و.....)

۳- نوگرایی و علاقه به مسایل جدید

● مجزوب نوآوری و مسایل جدید

● فخر از شکل ها و قالبهای تکراری

● آموزش

● نوگرایی # پرهیز از الگوهای قالبی و تکراری

۴- مقاومت در برابر پند و اندرز

توجه کم به پیامهای اندرز گونه

فخر از قضاوت اخلاقی

آموزش

عدم واکنش مناسب به پند و اندرز # ارایه اطلاعات ،
واگذاری تصمیم گیری به خود فرد

۵- قدرتمند شدن گروه همسال

● گروه همسال واضح قوانین می شود

● احساس تعلق به گروه همسال

● آموزش

● قدرتمند شدن همسالان # آموزش از طریق همتاها

۶- کمرنگ شدن نقش بزرگسالان و عیب جویی از آنها

● کم رنگ شدن نقش والدین

● تعارض میان قوانین، رفتاری همتها و بزرگسالان

● عدم تایید رفتار والدین

● آموزش

● کم رنگ شدن نقش بزرگسالان # حداقل استفاده از بزرگسالان در ارایه پیام

۷- علاقه و توجه به رشد بدن

● آموزش تاثیر مواد بر بدن

● اثرات کوتاه مدت

● اثرات مواد بر تیپ و ظاهر

۱- لذت از فطر کردن و عدم اعتقاد به پیامهای سو مصرف مواد

🎯 آموزش تاثیر مواد بر

🎯 بدن

🎯 روان

🎯 روابط انسانی

۹- رشد باور نسبیت (خوب و بد مطلق وجود ندارد)

● آموزش تصمیم‌گیری

● راه‌ها

● پیامدهای کوتاه مدت (+ و -)

● پیامدهای بلند مدت (+ و -)

● چارت تصمیم‌گیری تمرین گردد

۱۰- تمایل به تحت نظارت نبودن توسط بزرگسالان

● آموزش، روابط صحیح و دوست یابی

● شبکه روابط

● تشکیل گروه دوستان

● فعالیتهای فوق برنامه

مقوله های پیشنهادی برای آموزش پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان

● اهمیت خانواده

● مواد و جرم و جنایت

● هدف‌گزینی برای آینده

● ارزیابی اعتبار و قابل اعتماد بودن

● مواد و بدن

● استرس و ورزش

● فشار گروه همسال

مقوله های پیشنهادی برای آموزش پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان (ادامه)

● کمک کردن به دیگران

● تصمیماتی برای آینده

● مهارت های تصمیم گیری

● قوانین و مواد

مشاور، مدرسه و سو مصرف مواد



اگر یکی از دانش آموزان مدرسه شما مواد مصرف کرده باشد:



✓ چگونه تشفی می دهید؟

✓ اولین اقدام شما چیست؟

✓ دیگر اقدامات مناسب شما چه می باشد؟

نکات مهم

❖ تشخیص علائم مصرف الکل، سیگار، یا سایر مواد در نوجوانان **آسان** نیست

❖ برفی علائم و نشانه‌ها ممکن است جزو «**رفتار عادی**» نوجوان باشد.

❖ اگر بیشتر از **چند علامت** وجود داشته باشد، این دیگر عادی نیست و نشانگر وجود یک مشکل است.

❖ شما باید از رفتاری که **فاصله** مرحله نوجوانی است و رفتاری که فاصله این مرحله نیست، آگاه باشید.

دلایل مصرف مواد

- (۱) تاثیر فشار همسالان
- (۲) نیاز به گریز از اضطراب
- (۳) تمایل به تجربه احساسات لذت بخش
- (۴) ارضای حس کنجکاوی
- (۵) کاهش خستگی
- (۶) اجتناب از موقعیتهای غیر قابل تحمل

چهار مرحله مصرف مواد در نوجوانان

۱. مصرف اولیه
۲. مصرف منظم
۳. مصرف روزانه
۴. وابستگی کامل

۱- مصرف اولیه

☠ مصرف مواد، الکل و سیگار برای احساس **سرفوشی**

☠ **مواد انتفاپی:** سیگار، مواد استنشاقی، الکل و حشیش

☠ **مصرف:** گاهگاهی در آخر هفته

☠ **رفتار:** تغییر آشکاری دیده نمی شود

۲- مصرف منظم

☠ مصرف فعال و با اراده برای ایجاد احساسات خوشایند

☠ مواد: الکل، هشیش، مواد استنشاقی، داروهای بالا برنده و پایین برنده خلق

☠ مصرف: مصرف گاهگاهی آخر هفته که تبدیل به آخر هر هفته می شود.

☠ رفتار: وجود تغییر آشکار در شخصیت فرد، دروغ‌گویی، ابراز خشم، ناسازگاری زیاد با والدین، عوض کردن گروه دوستان، از دست دادن علاقه به فعالیتهای فوق برنامه

۳- مصرف روزانه

☠ نشئه شدن تنها فکر و اشتغال ذهنی است.

☠ مواد: الکل، هشیش، مواد استنشاقی، ال.اس.دی، کوکائین، هرویین و تریاک

☠ مصرف: روزانه که غالباً در طی روز، مصرف به تنهایی صورت می گیرد و گاهی مصرف بیش از حد

☠ رفتار: دروغ‌گویی، دزدی، رفتار فلاف، از دست دادن شغل، رد شدن در مدرسه، از دست دادن دوستان قدیمی، افسردگی، افکار خودکشی

۴- وابستگی کامل

☠ در شروع و انتهای روز به **مصرف زیاد** نیاز دارد.

☠ **مواد:** الکل، مشیش، داروهای بالا برنده و پایین برنده
خلق، ال.اس.دی، کوکائین، تریاک و هرویین

☠ **مصرف:** بطور ثابت مواد مصرف می شود، مصرف به شکل
اجباری و عدم کنترل بر مصرف

☠ **رفتار:** زوال کلی سلامت جسمی، از دست دادن وزن، سرخه های
مزمن، از دست دادن حافظه، بد مستی، تمایل شدید به تکرار اثر
مواد، ناامیدی و در ماندگی

مهارت‌های پایه برای مشاور مدرسه در مواجهه با سو مصرف
مواد

۱- ارتباط اولیه (تاکید روی مسایل کلی)

❖ نشانه‌ها و علائم مصرف

❖ روابط با دیگران

❖ دلایل مصرف

❖ اطلاعات مربوط به مواد

❖ به سبک آرام و امن

مهارت‌های پایه برای.....

۲- اتفاز یک ,ویکرد تحقیقی

❖ واکنش تصنعی نشان ندهید

❖ القای ترس نکنید

❖ روی ,فختار مصرف مواد تکیه کنید

مهارت‌های پایه برای.....

۳- فقط آن نگرانی‌های خود را بیان کنید که شواهد
آن را دارید

❖ آیا نگرانی شما قابل توجیه است؟

❖ زود نتیجه‌گیری نکنید

مهارت‌های پایه برای.....

۴- وقت صرف کنید

❖ مواد برای دانش آموز چکار می‌کنند که ارزش فطر
کردن دارد

مهارت‌های پایه برای.....

۵- گوش کنید

❖ چه

❖ چه جایی

❖ چه موقع

❖ چگونه

❖ چرا

برای درک موقعیت

مهارت‌های پایه برای.....

۶- قضاوت نکنید

❖ به دانش آموز برچسب نزنید

❖ دانش آموز نگرش خوبی به مواد دارد

مهارت‌های پایه برای.....

۷- پیاد داشته باشید که هر بهرانی می تواند
فرصت خوب و مثبتی برای یادگیری
باشد (فردی و اجتماعی)

مهارت‌های پایه برای.....

۱- نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید

❖ میزان دانش و مهارت

❖ زمان مورد نیاز

❖ پذیرش دانش آموز

❖ سطح اطمینان

مهارت‌های پایه برای.....

۹- مشاوره را از انضباط جدا کنید

❖❖ اغزایش اثر بخشی

❖❖ ایجاد اطمینان

❖❖ نقش خود را بنویس ایفا کنید

مهارت‌های پایه برای.....

۱۰- طبیعی رفتار کنید اما از مشکل مواد غفلت نکنید

❖ دانش آموز را مجبور به تغییر نکنید

❖ دانش آموز دنیا را چگونه می بیند

❖ تحلیل هزینه - فایده کنید

مهارت‌های پایه برای.....

۱۱- الگوی مصرف چگونه است

❖ چه موقع

❖ چه جایی

❖ با چه کسانی

❖ چه روشی (کشیدن، خوردن، انفییه، تزریق)

❖ چه مقدار

❖ چند بار

❖ چه اثراتی

مهارت‌های پایه برای.....

۱۲- سبک مصرف

❖ مسمومیت

❖ مصرف منظم

❖ چند مواد

❖ چه اتفاقی می‌افتد اگر مصرف ادامه یابد

❖ چه کمکی می‌توان کرد

مهارت‌های پایه برای.....

۱۳- سطح امنیت

❖ محیط

❖ روش مصرف دانش آموز

❖ مشکلات احتمالی همراه با مصرف (جسمی و

عاطفی- اجتماعی- تحصیلی- قانونی)

مهارت‌های پایه برای.....

۱۴- سطح وابستگی به مواد

❖ بررسی علایم و نشانه های جسمی و روانشناختی

❖ تحمل و خماری

❖ ارجاع

مهارت‌های پایه برای.....

۱۵- بررسی مشکلات همراه با مصرف

❖ دردهای مزمن جسمی

❖ افسردگی

❖ اضطراب

❖ احساسات منفی

❖

مهارت‌های پایه برای.....

۱۶- ارجاع دانش آموز برای درمان

❖ چه کسی باید دانش آموز را ارجاع دهد

❖ چگونگی ارجاع

❖ شناخت مراکز درمانی

❖ پیگیری بعد از درمان

❖ حمایت همه جانبه (همراهی)

❖ تحلیل هزینه - فایده ترک مصرف