



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
معاونت فرهنگی و اجتماعی
اداره کل امور فرهنگی



ستاد مبارزه با مواد مخدر
اداره کل فرهنگی و
پیشگیری

زیر نظر شورای سیاستگذاری:

گاهنامه داخلی. شماره چهارم. دی ماه ۱۳۹۰
ویژه دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور

پیشگیری نوین

← چه مهارت‌هایی می‌توانند به شما کمک کنند
تا احتمال گرایش به رفتارهای پرخطر را در خود کاهش دهید؟

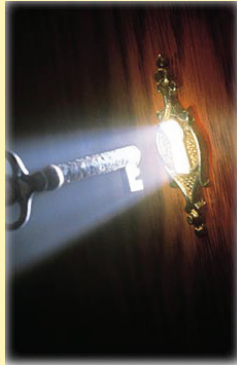


← آشنایی با اثرات سوء و پیامدهای مصرف قرص‌های اکستازی

← تأثیرات سوء مصرف مواد بر کارکرد بدن

← میزان مهارت مقاومت خود را ارزیابی کنید

چه مهارت‌هایی می‌توانند به شما کمک کنند تا احتمال گرایش به رفتارهای پر خطر را در خود کاهش دهید؟



دانش و مسئولیت: سعی کنید اثرات منفی سوء مصرف مواد را بشناسید. این شناخت به شما این امکان را می‌دهد تا بتوانید مسئولیت آنچه را که می‌خواهید در مورد آن تصمیم بگیرید، خودتان بر عهده بگیرید نه اینکه دیگران را مقصر بدانید.

ارتباطات: بکوشید با والدین خود بیشتر صحبت کنید. گاه این شماست که به آن‌ها آموزش می‌دهید. به خاطر داشته باشید که آن‌ها نیز زمانی جوان بوده‌اند، اما دنیایی که در آن رشد کرده‌اند، با دنیای شما بسیار متفاوت بوده است؛ پس از آن‌ها انتظارات غیر قابل اجرا نداشته باشید.

خودآرزیابی: اعتماد به نفس داشته باشید. خودآرزیابی مثبت به شما قدرت می‌دهد که نه تنها در مقابل فشارهای محیط و دوستان ایستادگی کنید، بلکه می‌توانید جمع دوستانتان را نیز به پیروی از خودتان تشویق کنید.

هرچند مقاومت، مشکل شما را حل نمی‌کند، اما به شما این قدرت را می‌دهد که مشکلات را جزیی از زمان گذشته به حساب آورید، از زندگی فعلی لذت ببرید و استرس‌های خود را مدیریت کنید.

مقاومت مهارتی است که به شما توان می‌دهد که به استقبال مشکلات بروید. بنابراین از طریق این مهارت، می‌توانید بر مسائل ذهنی و روانی مانند افسردگی و خشم فایز آید. همچنین به کمک این مهارت می‌توانید کمبودهای بسیاری را که در زندگی خود با آن‌ها مواجه هستید، خنثی کنید؛ از جمله کمبود حمایت‌های اجتماعی - خانوادگی، غم‌ها و مشکلات مربوط به گذشته، احساس تنهایی و ...



مهارت مقاومت

مقاومت به معنای توانایی برای ایجاد سازگاری با حوادث احتمالی زندگی است. برخورداری از مهارت مقاومت، به شما این توان را می‌دهد که در مقابل سختی‌های زندگی تحمل بالاتری داشته باشید و به جای عقب‌گرد و انتخاب راه غلط، مانند سوء مصرف مواد، خود را با شرایط پیش آمده، به بهترین نحو سازگار سازید.

چند ممکن است گاهی به این فکر بیفتید که بسیاری از افراد متولد شده در خانواده‌های ثروتمند، مرفه و بدون استرس مالی، شادترند، اما واقعیت این است که این مسائل ماندگاری شادی را تضمین نمی‌کند. در واقع چگونگی شاد زیستن را نمی‌توان به یک مورد یا شرایط خاص تقلیل داد. شادی حاصل جمعی از انتخاب‌هاست که شما در زندگی خود با آن‌ها روبرو می‌شوید. زندگی افرادی که شاد هستند، بر مبنای ارکان زیر ساخته شده است:

- ✓ اختصاص دادن زمان به خانواده و دوستان خوب.
- ✓ قانع بودن به آنچه که دارند.
- ✓ دیدگاه مثبت و خوش‌بینانه به زندگی .
- ✓ احساس هدفمندی.
- ✓ در لحظه و زمان حال زندگی کردن.

پس انتخاب‌ها، افکار و اعمال شما می‌تواند بر میزان شاد بودنتان تاثیر مستقیم داشته باشد. هرچند شاد زیستن به آن اندازه که گفته می‌شود راحت نیست، اما حداقل می‌توانید تمرین آن را از همین حالا شروع کنید. مثلاً برای شروع، اطراف خود را با دوستان و آشنایان شاد پر کنید. دوستان خوب و مثبت‌اندیش و همچنین اعضای خانواده، به شما کمک می‌کنند تا موفقیت‌هایتان را در زندگی جشن بگیرید و شما را در مراحل سخت یاری می‌دهند.



مهارت شاد بودن

آیا می‌دانید چگونه می‌توان به معنای واقعی (نه کاذب) شاد بود؟ آیا منتظر هستید که شادی و خوشحالی به سراغ شما بیاید؟ این را بدانید که شاد بودن با سحر و جادو به وجود نمی‌آید! شادی حادثه خاصی نیست که در یک زمان یا لحظه خاص اتفاق بیفتد، بلکه شادی همچون گیاهی است که باید آن را بکارید و شرایط رشد و نمو را برای آن فراهم کنید. به عبارتی:

شخصیت، رفتار و افکار افراد است که شادی را تعیین و تعریف می‌کند. پس شاد بودن و شاد زیستن یک امر اکتسابی است. هر

- ✓ افزایش دمای بدن و از دست دادن آب و سپس سکنه قلبی
- ✓ لاغر شدن
- ✓ بی ثباتی خلق و افسردگی
- ✓ از دست دادن حافظه
- ✓ استفاده همزمان قرص اکس و الکل، خطرات احتمالی را چندین برابر می کند
- ✓ روانپزشکان بر این باورند که مصرف دایمی اکس منجر به بیماریهای زیر می شود:
- ✓ حالت های روان پریشی (سایکوز) و جنون
- ✓ حمله های اضطرابی
- ✓ احساس مسخ شخصیت (احساس خروج از بدن)
- ✓ این بیماری ها حتی پس از قطع مصرف نیز ادامه می یابند.



که عضلات فک او سفت شده و ممکن است دچار حالت تهوع، تعریق و افزایش ضربان قلب شود.

✓ با کاهش آثار آن در بدن فرد، وی دچار احساس خستگی و افسردگی می شود و این حالت ممکن است چند روز ادامه پیدا کند.

✓ از آنجا که مصرف این ماده، باعث ایجاد انرژی کاذب فراوان می شود، ممکن است فرد مصرف کننده چندین ساعت به طور مداوم به فعالیت فیزیکی مشغول شود، بدون آنکه احساس تشنگی نماید. این امر باعث به هم ریختن تعادل مواد شیمیایی خون می شود که در نهایت احتمال مرگ را در پی خواهد داشت.

- ✓ تشنج، سکنه و درد شدید قفسه سینه
- ✓ افزایش میل جنسی در زنان و برقراری روابط جنسی پرخطر، و در مردان اختلال در عملکرد جنسی
- ✓ مشکلات کبد و کلیه

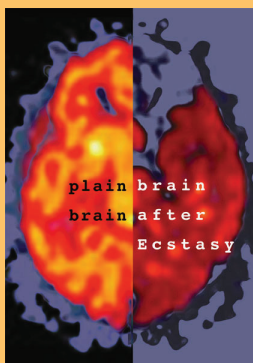
آشنایی با اثرات سوء و پیامدهای مصرف قرص های

اکستاسی

اکستاسی یک ماده محرک و در عین حال توهم زا است که معمولاً به صورت قرص های دارای طرح و نقش در رنگ های مختلف عرضه می شود. این ماده بیشتر در پارتی ها و به همراه پخش موزیک با صدای بلند مصرف می شود. قرص های اکس موجود در بازار، ترکیبی از چند ماده نظیر متلین، دی آکسی مت آمفتامین، افدرین، کتامین، دیازپام، هروئین، پروپانولامین و ... است و از این رو عوارض نامطلوبی را در فرد مصرف کننده ایجاد می کند.

اثرات مصرف اکس

- ✓ گشاد شدن مردمک چشم
- ✓ پر حرف شدن
- ✓ احساس پراثری بودن و اعتماد به نفس کاذب
- ✓ لرزش اندام ها و تپش قلب
- ✓ احساس هوشیاری
- ✓ صداها، رنگ ها و عواطف بسیار شدید تر حس می شوند.
- ✓ انرژی کاذب زیادی ایجاد می کند.
- ✓ پس از مصرف آن، فرد احساس می کند



تأثیرات مواد بر کارکرد بدن

- بالا می رود.
- ✓ زمانی که احساس غم، استرس یا تهایی می کنند، احتمال بیشتری دارد که به سمت مصرف مواد روی آورند تا به گمان خود مشکلاتشان را فراموش کنند.
- ✓ ضعف ایمان به خصوص هنگام بروز مشکلات، باعث می شود افراد به خود اجازه دهند به مصرف مواد روی آورند.
- ✓ اوقات فراغت و نداشتن برنامه مشخص برای گذراندن آن ممکن است باعث گرایش به مصرف مواد شود.
- ✓ مصرف مسکن های قوی بدون مشورت پزشک، باعث می شود فرد به صورت ناآگاهانه به آن ها اعتیاد پیدا کند.
- ✓ سهل گیری توسط والدین در دوران رشد و تربیت فرزندان احتمال ابتلا به اعتیاد را افزایش می دهد.
- ✓ به دنبال کسب لذت های کاذب هستند.
- ✓ به دلیل باورها و نگرش های غلط، نظیر دستیابی به تمرکز، شب بیداری، لاغری و آرامش به مواد روی می آورند.

و ...

نظر شما چیست؟ چرا برخی افراد، مواد مصرف می کنند؟...

مواد، ترکیبات شیمیایی هستند که کارکرد بدن را دچار تغییر کرده و آن را از روال طبیعی خود خارج می کنند. وقتی مواد وارد بدن می شود (چه از طریق دهان، استنشاق و یا تزریق) راه خود را پیدا کرده و به سایر نقاط بدن از جمله مغز منتقل می شوند و در نهایت احساس شما را ضعیف کرده و در اغلب موارد احساس درد را به صورت کاذب از بین می برند.

هر چند که مصرف مواد در ابتدا حس خوب و کاذبی را به دنبال می آورد، اما در نهایت مغز و بدن شما را دچار آسیب جدی می کند. مصرف سیگار، الکل و دیگر انواع مواد، اثرات مخرب شدیدی را بر تمام قسمت های بدن بر جای می گذارد و باعث می شوند توانایی فرد در تصمیم گیری درست و منطقی به شدت کاهش یافته و حتی برای انجام رفتارهای پرخطر و مهیج، تحریک می شود.

چرا برخی افراد مواد مصرف می کنند؟

- ✓ چون گمان می کنند در صورت عدم مصرف، مورد تمسخر دوستانشان قرار می گیرند و نمی توانند وارد حلقه دوستی آن ها شوند.
- ✓ برخی به دلیل کنجکاوی می خواهند صرفاً تجربه کنند.
- ✓ فکر می کنند با مصرف نوع خاصی از مواد، اعتماد به نفس شان

میزان مهارت مقاومت خود را ارزیابی کنید



گزینه‌های زیر تا چه حد در مورد شما صدق می‌کنند؟ هر جمله را از شماره یک تا ده نمره‌گذاری کنید. (شماره ده به این معناست که گزینه مربوط، بهترین توصیف را در مورد شما ارائه داده است).

من.....دارم

۱. یک یا چند نفر را در خانواده‌ام دارم که می‌توانم به آن‌ها اعتماد کنم، آن‌ها نیز من را بدون هیچ چشم‌داشتی دوست دارند.
۲. دوستانی خارج از خانواده دارم که می‌توانم به آن‌ها اعتماد کنم.
۳. در مورد رفتارهایم محدودیت‌هایی دارم.
۴. در بین دوستان و خانواده‌ام افرادی دارم که من را به مستقل شدن تشویق می‌کنند.
۵. الگوهای خوبی در دوستان و خانواده‌ام دارم که می‌توانم از آن‌ها سرمشق بگیرم.
۶. به سرویس‌های سلامت، آموزش و خدمات اجتماعی دسترسی دارم.
۷. یک خانواده سالم دارم.

من می‌توانم.....

۱۵. راه‌ها و ایده‌های جدیدی را طراحی کنم.
۱۶. تا لحظه‌ای که کار تمام می‌شود، مقاومت کنم.
۱۷. خودم و دیگران را شاد کنم تا سختی‌های محیط کمتر احساس شود.
۱۸. افکار و احساساتم را به راحتی بروز دهم.
۱۹. مشکلات را به طرق مختلف حل کنم.
۲۰. رفتارم را کنترل کنم.
۲۱. زمانی که احساس نیاز می‌کنم، از دیگران تقاضای کمک کنم.

حالا نمره‌های به دست آمده را با هم جمع کنید. هرچه قدر نمره نهایی به دست آمده بالاتر باشد، میزان مقاومت شما نیز بالاتر است.

من.....هستم

۸. فردی هستم که اغلب افراد من را دوست دارند.
۹. کلاً آرام و خوش‌تبت هستم.
۱۰. برای آینده‌ام برنامه‌ریزی دارم.
۱۱. فردی هستم که هم به خودم و هم به دیگران احترام می‌گذارم.
۱۲. با دیگران احساس همدردی می‌کنم.
۱۳. در مورد رفتارهای شخصی‌ام احساس مسئولیت می‌کنم.
۱۴. فردی دارای اعتماد به نفس، خوش‌بین و امیدوار هستم.

اهداف سایت

- ارتقای امر اطلاع‌رسانی هدفمند و نیز افزایش سطح دانش تخصصی معلمان، اساتید، دانش‌آموزان و دانشجویان در امر پیشگیری از اعتیاد به منظور گسترش فرهنگ پیشگیری در محیط آموزشی.
- ارائه اطلاعات و منابع آموزشی کاربردی پیشگیری از اعتیاد برای متخصصان، والدین و آحاد جامعه
- ارائه آخرین مدل‌ها و استراتژی‌های کارآمد پیشگیری از اعتیاد در کانون‌های هدف مدرسه، دانشگاه، خانواده، محله، محیط‌های کاری و رسانه‌ها.
- ایجاد بانک اطلاعات از کلیه کارشناسان و متخصصان امر پیشگیری اولیه از اعتیاد در سراسر کشور و تعامل مستمر با آنها
- فراهم کردن تبادل تجربیات بین متخصصان و کارشناسان پیشگیری از اعتیاد در سطح کشور
- دست‌یابی متخصصان پیشگیری از اعتیاد به آخرین دستاوردهای پژوهشی کشور در این عرصه
- آموزش و آشنایی با عوارض و پیامدهای سوء مصرف مواد در ابعاد مختلف
- تقویت دانش بومی در برنامه‌های پیشگیری

از سایت دیدن فرمایید

www.pishgirinovin.com

www.pishgirinovin.org

www.pishgirinovin.ir