

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

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

پیشگیری نوین

۱۳۹۰

شماره هشتم

ویژه والدین دانش آموزان دبیرستانی



گازنامه داخلی

خجالتی بودن و شکست های تحصیلی زمینه اعتیاد نوجوانان را فراهم می کند

تحقیقات نشان داده که شانس بروز اعتیاد در این افراد بیشتر است.

۲ عوامل محافظت کننده نوجوان در مقابل اعتیاد شامل روابط خانوادگی محکم، توانایی موفقیت و پیشرفت در مدرسه، آگاهی خانواده از مواد و انتقال این آگاهی به نوجوان است و محیط خانوادگی آشفته و به هم ریخته، فرزندپروری ناکارآمد، اختلال سلوک، پرخاشگری، مشکلات روانی، شخصیت ضداجتماعی، در مواردی بیش فعالی و فقدان دلبستگی و حمایت متقابل فرزند و والدین میل به اعتیاد را در نوجوان بالا می برد.

مصرف مواد مخدر و روان گردان ها در نوجوانان یکی از نگرانی های عمده در میان مسائل اجتماعی است. تخمین زده می شود در غرب ۲۰ درصد از نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله از مواد غیرمجاز استفاده و یک سوم نوجوانان تا ۱۷ سالگی سیگار را امتحان می کنند. الگوی مصرف مواد در جمعیت بزرگسال هر کشور در نوجوانان آن کشور نیز قابل تعمیم است. با این تفاسیر باید نگران گرایش فرزندانشان به سوی اعتیاد باشیم و عوامل خطر در جامعه را بشناسیم.

۱ سابقه خانوادگی مثبت در اعتیاد، افسردگی، شخصیت ضد اجتماعی، مشکلات روانی و سکونت در مناطقی که سوء مصرف مواد در آنها بالاست از جمله عوامل خطر ساز در نوجوانان است. این عوامل خطر به معنای این نیست که هر نوجوانی که در معرض این عوامل قرار دارد قطعاً معتاد می شود اما





۳ دیگر دلایل گرایش به اعتیاد در نوجوانان شامل خجالتی بودن، شکست های تحصیلی، نداشتن عزت نفس و مهارت نه گفتن و پیوستن به همسالان منحرف است که زمینه اعتیاد را در نوجوان فراهم می کند این در حالی است که در جوامعی که مصرف مواد در نوجوانان و همسالان در مدرسه نوعی خرده فرهنگ باشد و به عنوان ناهنجاری تلقی نشود زمینه اعتیاد بیش از پیش فراهم خواهد شد. والدین باید برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان خود اطلاعات کافی از مواد و انواع و اقسام آن داشته باشند.

۴ خانواده باید با امکانات موجود مانند رسانه ها، کتاب ها، بولتن های آموزشی و اطلاع گرفتن از مراجع ذی صلاح آگاهی خود را نسبت به مواد، علائم استفاده از آن و پیامدهای آن بالا ببرد زیرا ناآگاهی و باورهای غلط در مورد برخی از انواع مواد امکان ابتلای فرزندان به اعتیاد را افزایش می دهد

۵ اطلاعاتی که والدین به فرزندان خود می دهند باید دقیق و تا حدودی سر بسته باشد. اطلاعاتی که به فرزندان در خصوص مواد ارائه می شود نباید بیش از حد باز شود زیرا نوجوان کنجکاو است و ممکن است تلاش کند این اطلاعات را امتحان کند. سر بسته بودن اطلاعات به معنای آن نیست که اطلاعات کمی به نوجوان بدهیم بلکه خانواده باید بدانند مواد و اعتیاد بالاترین لذت را به فرد می دهد به ویژه موادی مانند شیشه که لذتی فراتر از لذت طبیعی برای فرد به همراه می آورد. اگر نوجوان به این نتیجه برسد که مواد تا این حد لذت بخش است و عوارض آن را به طور دقیق نداند به دنبال استفاده از آن خواهد رفت اما والدین باید بیشتر بر روی عوارض و پیامدهایی که مواد برای فرد ایجاد می کند تمرکز کنند.

۶ برخی تحقیقات نشان می دهد زمانی که برای ترک سیگار بر عوارض شدید و اصلی آن مانند سرطان ریه، سرطان مری و یا سکنه های قلبی تاکید می شود افراد کمتر انگیزه ترک پیدا می کنند، زیرا این تصور در آنها به وجود می آید که تا ابتلا به این بیماری ها مدت زمان زیادی وقت دارند اما زمانی که عوارض فوری سیگار مانند خراب شدن دندان ها، سیاه شدن لب و خشک شدن پوست به فرد گوشزد می شود انگیزه ترک در او بالا می رود. در مورد مواد مخدر و به ویژه روانگردان نیز وضعیت به همین صورت است و اگر به نوجوان گوشزد شود که در صورت مصرف این مواد جایگاه خود را در جامعه از دست می دهد و به تحصیل بی تفاوت و ولنگار خواهد شد بیشتر برایش قابل درک است ضمن اینکه مواد روانگردان باعث جنون و تخریب سلول های مغزی می شود که درمان آن بسیار مشکل است.

۷ والدین باید روابط خود را با فرزندانشان تقویت کنند و بیش از اینکه سخنران و نصیحت کننده باشند شنونده خوبی برای صحبت های فرزندان باشند. این موضوع باعث می شود آنها به فرزندان خود نزدیک تر شوند ضمن اینکه تحت نظر داشتن ارتباطات بچه ها و شناخت دوستان آنها و کنترل غیرمستقیم رفت و آمدها برای پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان ضروری است.



توصیه مفید به والدین برای ارتقای اعتماد به نفس دختران



۲.

به دخترتان در مواجهه با واقعیت‌ها کمک کنید دختران و زنان در طول شبانه روز با انواع و اقسام تبلیغ‌ها روبرو می‌شوند که هدف‌شان کسب سود از روش‌های تناسب اندام، افزایش زیبایی و ... است. واقعیت آن است که کمتر از یک درصد دختران جهان با استانداردهای این تبلیغات همخوانی دارند. واقعیت‌ها را به دخترتان بگویید تا با آنها آشنا شود.

۱.

دخترتان را به خاطر دستاوردهایش تشویق و حمایت کنید

تمرکز بر موفقیت‌های دخترتان نشان دهنده آن است که او انسانی موفق و دوست‌داشتنی است. اگر او به ریاضیات عشق می‌ورزد و علاقه زیادی به نقاشی دارد حمایت‌اش کنید. اگر به او بگویید دختر زیبایی است او را تشویق کرده‌اید و برای خود عشق و دوستی خریده‌اید.

۵.

پدر باید با توجه کردن به نکات مثبت دخترش را تشویق کند

وقت گذراندن پدر با فرزند می‌تواند به دختر نشان دهد اهمیت زیادی دارد و موجود با ارزشی است. دیدن دختران و زنانی که از ظاهرشان بیزارند و می‌خواهند به فرد دیگری تبدیل شوند، دردناک است. باید محبت کردن به افراد را با همه معایب و محاسن‌شان از کودکی آغاز کرد.

۳.

بر روی سبک زندگی سالم تمرکز کنید

اگر بیرون از خانه غذا نخورید برای بازگشت به خانه و خوردن غذای سالم لحظه شماری می‌کنید. سلامت شما و اعضای خانواده‌تان به وسیله خرید مواد غذایی سالم و پخت آن در خانه تضمین می‌شود. به جای وسواس به خرج دادن در پخت غذا بهتر است از احساس‌تان مایه بگذارید تا دخترتان برای بازگشت به خانه و خوردن غذا همراه خانواده انگیزه داشته باشد.

۴.

اعتماد به نفس دخترتان را تقویت کنید

به فرزندتان پیام‌های مثبت برای تقویت اعتماد به نفس‌اش پیش قدم شود، به دیگران لبخند بزند و بگوید: «شما خیلی خوش‌رو و مهربان هستید».



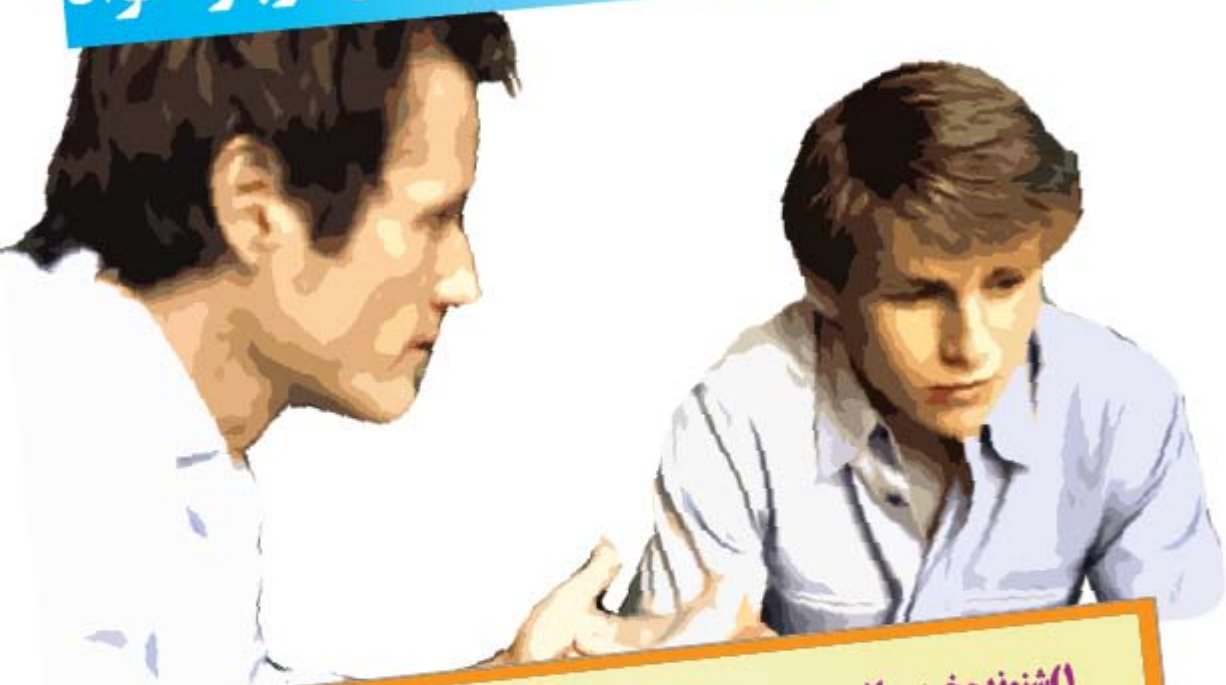


ایده برای پیشگیری اولیه از اعتیاد نوجوانان

- ۱ دوستان فرزندان و والدین شان را به خوبی بشناسید. این کار به شما کمک می کند تا بدانید فرزندان با چه کسانی معاشرت می کند.
- ۲ اگر نمی توانید همراه فرزندان در خانه باشید، از طریق تلفن با او در تماس باشید. به دوستان یا همسایگان بگویید تا مراقب فرزندان باشند و برای آنها برنامه های سرگرم کننده تدارک ببینند.
- ۳ با فرزندان درباره مواد و اعتیاد صحبت کنید. برای شروع بحث می توانید از برنامه های رادیو و تلویزیون استفاده کنید.
- ۴ مدارس معمولاً باشگاه ها و ورزش های گوناگون را به دانش آموزان معرفی می کنند. این کار به نوجوان کمک می کند تا زمان کمتری را به بطالت بگذرانند. بررسی های دانشمندان نشان داده نوجوانانی که زمان کمتری را به بطالت می گذرانند کمتر به مواد معتاد می شوند.
- ۵ هنگام خروج فرزندان از خانه از او بپرسید با چه کسی بیرون می رود؟ کجا می روند و چه خواهد کرد؟ پس از بیرون رفتن از خانه او را کنترل کنید. با والدین دوست فرزندان تماس بگیرید و این کار را با کمک و مشارکت آنها انجام دهید.
- ۶ سرمشق فرزندان باشید. اگر سیگار می کشید مسوولیت اش را به عهده بگیرید و هرگز مخدر مصرف نکنید.
- ۷ اگر فرزندان اشتباه کرده نگران نشوید، دنیا به آخر نرسیده است. با ایجاد باور در خانواده تان و انتخاب روش های زندگی سالم به جنگ مشکلات بروید.
- ۸ ارتباط خود را با فرزندان به وسیله انجام کارهای مشترک حفظ کنید. برنامه دقیقی طراحی کنید و برای اجرای آن از فرزندان کمک بگیرید. اگر امکان دارد، سه وعده غذا را با هم بنخورید. پژوهش ها نشان داده کودکانی که از شام خوردن با والدین لذت می برند در دوران نوجوانی کمتر به مصرف مواد رو می آورند.
- ۹ خصوصیات اخلاقی و شخصیتی عجیب و غریب را از خود دور کنید. اجازه ندهید اشتباهات شما فرزندان تان را به سوی مواد بکشاند.
- ۱۰ وقتی فرزندان به جایی می رود که محیط مناسبی ندارد در کنارش باشید و سپر بلای او شوید. اگر همراه او به مهمانی رفتید که الکل، مواد مخدر و روان گردان ها در دسترس بود فوراً او را از مهمانی خارج کنید.



گفت و گو با فرزندان درباره مواد



۱) شنونده خوبی باشید

مطرح کردن موضوع مواد و گفت و گو درباره آن بسیار مهم است. موضوع حائز اهمیت در این گونه گفت و گوها شنونده بودن والدین و تکیه بر پرهیز از مصرف مواد است. هرگز گفت و گو را به جایی نکشائید که به سخنران تبدیل شوید. به یاد داشته باشید که شنیدن بهتر از بحث کردن است. مطالعات دانشمندان نشان داده وقتی والدین به حرف های فرزندانشان گوش می کنند، آنها راحت تر درباره مشکلات شان و مواد حرف می زنند.

۲) صادق باشید

فرزندان به والدینی که صادقانه و با آرامش و مهربانی رفتار می کنند بیشتر احترام می گذارند. یکی از اولین مسائلی که فرزندان به آن فکر می کنند این است: «پدر و مادرم درباره مصرف مواد و روان گردان ها چه نظری دارند؟»



اگر فرزندان در گفت و گو با والدین درباره مواد واکنش مناسبی ببینند خطر مصرف مواد توسط آنها به شدت کاهش می یابد.

۳) خودتان را برای پاسخ دادن به سوالات آماده کنید

خودتان را آماده پاسخ دادن به سوالاتی درباره مواد مخدر کنید. به سوالات گوناگونی مانند «تا حالا مخدر مصرف کرده ای؟» فکر کنید. اگر مخدر مصرف کرده اید، باید درباره پاسخ تان فکر کنید تا غافلگیر نشوید. درباره متوقف کردن مصرف مواد بگویید تا فرزندان از شما تبعیت کنند.

۴) «نه» گفتن را بیاموزید

حتی اگر فرزندان تان علاقه ای به مصرف مواد ندارند به سختی می توانند با فشار هم سالانشان برای مصرف مواد مقابله کنند. شما می توانید از فرزندان بخواهید اعلام کنند اگر در محلی قرار گیرند که مواد مخدر وجود داشته باشد چه می کنند. اگر از پاسخ خوششان آمد اعلام کنید. در غیر این صورت می توانید درباره پاسخ های مناسب گفت و گو کنید. اگر فرزندان متقاعد نشد از او بخواهید پیشنهادات اش را ارائه دهد.

۵) موضع تان را مشخص کنید

از هر فرصتی برای تکرار اینکه از وجود و مصرف مواد مخدر و روان گردان ها در خانه حمایت نمی کنید استفاده کنید. وقتی برنامه تلویزیونی، ترانه ای، شعری یا فیلم سینمایی درباره مضرات مصرف مواد می گویند احساس فرزندان را بپرسید.

۶) از جر و بحث، نزاع و خشونت کردن بپرهیزید

آرام باشید و فرزندان را تشویق کنید تا به راحتی و بدون نگرانی با شما گفت و گو کند. هر فردی باید فرصت بیان احساسات اش را داشته باشد. اگر گفت و گو ها شدت گرفت شما با آرام کردن فضا می توانید گفت و گو را به حالت عادی بازگردانید. همیشه به یاد داشته باشید که حفظ آرامش و دوری از نزاع و خشونت، کلید موفقیت شماست.



عوامل خطر آفرین و محافظ در مراحل مختلف زندگی

فقر مادی: به دنیا آمدن یا بزرگ شدن در خانواده ای با محرومیت های شدید اقتصادی عامل خطر آفرینی برای سوء مصرف مواد محسوب می شود.
فروپاشی خانوادگی و مدیریت ضعیف: پیوند ضعیف میان والد و فرزند، و به دنیا آمدن در یک خانواده تک والدی عامل خطر آفرینی برای مصرف مکرر مواد در نوجوانی است.

اثر عوامل خطر آفرین، با توجه به زمانی که در مسیر زندگی رخ می دهند، متفاوت است؛ این مقاله به خوبی نشان می دهد که چه زمانی عوامل مختلف، در مسیر زندگی، بیشترین اثر را دارند.

پیش از تولد

مسائل مربوط به مصرف مواد توسط والدین: مصرف الکل و مواد توسط مادران می تواند به کمبودهای شناختی، رفتاری و اجتماعی دائمی ای منجر شود که خطر مشکلاتی همچون مصرف زیان آور مواد را افزایش می دهند. استعمال دخانیات پیش از تولد و مصرف تنباکو در محیط، عوامل خطر آفرینی هستند که بر رشد کودک اثر منفی دارند؛ این اثرهای منفی راه را برای کودکان ضعیفی که به استعمال مواد روی آورند، هموار می کنند.

طفولیت و اوایل کودکی

بدرفتاری و بی توجهی والدین: بدرفتاری با کودک و بی توجهی به او عامل خطر آفرینی است که بر رشد او اثر منفی می گذارد و این اثرهای منفی راه را برای کودکان ضعیف هموار می کند که به استعمال مواد روی آورند.
خلق و خو و رفتار اولیه: خلق و خوی آسان گیر و منطقی عامل محافظ ای برای انطباق و رشد مثبت کودک و کاهش دیگر اثرهای عوامل خطر آفرین است، که خود منجر به کاهش میزان مصرف زیان بار مواد می شود.



عوامل ژنتیکی: هرچند هنوز هم مسائل بسیاری باید روشن شود، اما این احتمال هست که ترکیبی از عوامل ژنتیکی از طریق تعامل با عوامل محیطی رفتار را تحت تأثیر قرار دهند.



■ اواخر کودکی

شخصیت و خلق و خوی محتاطانه: خلق و خوی محتاطانه در کودکی عامل محافظتی است که اثر عوامل خطر آفرین را در اوایل نوجوانی و مصرف غیرقانونی مواد متعدد را در اوایل بزرگسالی کاهش می دهد.

توان عاطفی و اجتماعی کودک: توان عاطفی و اجتماعی در کودکی عامل محافظ ای است که اثر عوامل خطر آفرین را برای مصرف الکل و دیگر مواد کاهش می دهد.

اختلال رفتار: اختلال رفتار در کودکی عامل خطر آفرینی برای مصرف زیاد الکل در نوجوانی محسوب می شود. اثر اختلال رفتار بر مصرف الکل می تواند با آسیب پذیری خانواده در برابر مصرف الکل یا شروع زود هنگام مصرف آن افزایش یابد.

پرخاشگری: پرخاشگری در کودکی عامل خطر آفرینی برای سوء مصرف مواد در اوایل نوجوانی و سوء مصرف الکل در بزرگسالی است.

افرادی که محل سکونت ثابتی ندارند: یک مطالعه در کانادا نشان داد که جوانانی که در خیابان و در یک مکان

مشخص زندگی می کنند نسبت به آن هایی که محل سکونت ثابتی ندارند و از این آسایشگاه به آن آسایشگاه و از این خانه به آن خانه نقل مکان می کنند با احتمال کمتری سابقه مصرف مواد پیدا می کنند (بنویت و جانسون، ۲۰۰۶).

افت تحصیلی: افت تحصیلی زود هنگام عامل خطر آفرینی برای مسائل مختلف بعدی همچون مسئله سوء مصرف مواد محسوب می شود.

■ نوجوانی

جنسیت: در حالی که نرخ مصرف مواد میان دخترها و پسرها مشابه است، پسرها با احتمال بیشتری به روش های

مضر و خطرناک مواد را روی می آورند. کمبود ارتباط مثبت با بزرگسالان: کمبود فعالیت های مشترک با بزرگسالان در نوجوانی عامل خطر آفرینی برای سوء مصرف مواد در این مرحله سنی است.

اختلال و نابسامانی اجتماعی: اختلال و نابسامانی اجتماعی در نوجوانی با مصرف مواد ارتباط دارد. نگرش مثبت به مصرف مواد: نگرش مثبت به مصرف مواد در اوایل نوجوانی با افزایش مصرف آن در آینده ارتباط دارد.

پیوند خانوادگی: پیوند با خانواده در نوجوانی عامل محافظتی است که عوامل خطر آفرین را در مورد مصرف زود هنگام مواد در نوجوانی کاهش می دهد.

سازگاری والدین و تضاد والد-نوجوان: پایین بودن تضاد میان والدین (سازگاری والدین) از اواخر کودکی تا پایان

نوجوانی عامل محافظ ای است که مسائل مربوط به مصرف الکل و مواد را کاهش می دهد، در حالی که تضاد میان والد-نوجوان عامل خطر آفرینی برای شروع زود هنگام مصرف مواد محسوب می شود.

نگرش های والدین به مصرف مواد: نگرش های مثبت والدین به مصرف مواد در خطر آفرینی برای شروع زود هنگام مصرف مواد در نوجوانان است.

مسائل مربوط به الکل و دیگر مواد در خانواده: مشکلات مربوط به مصرف الکل و دیگر مواد توسط والدین در اوایل نوجوانی فرزندان عامل خطر آفرینی برای شروع زود هنگام الکل و مصرف زیاد آن در بزرگسالی است.

ارتباط و کنترل والدین: ارتباط با والدین در اوایل نوجوانی عامل محافظ ای است که اثر عوامل خطر آفرین را برای سوء مصرف مضر مواد توسط فرزندان کاهش می دهد.

قواعد و انضباط خانواده: مقررات خانوادگی ای که مصرف مواد را در کودکی یا اوایل نوجوانی مجاز می شمارد عامل





محافظ ای است که در بزرگسالی خطرات مربوط به مصرف الکل را کاهش می دهد. ازدواج و شریک زندگی: ازدواج در اوایل بزرگسالی عامل محافظ ای است که خطرات مربوط به مصرف الکل را کاهش می دهد.

بیکاری زود هنگام: بیکاری در اوایل بزرگسالی با آسیب های ناشی از مصرف الکل همراه است، اما مشخص نیست که اثر آن بعد از انطباق با عوامل خطر آفرین اولیه باقی می ماند یا خیر.

اختلالات روانی: داشتن اختلالات روانی در بزرگسالی با خطر مصرف مواد همراه است. اما مشخص نیست که اختلالات روانی سوء مصرف مواد را تعیین می کند یا خیر.

کهنسالی و بازنشستگی

انزوای اجتماعی: از دست دادن همسر، تنهایی و کاهش حمایت اجتماعیسته به تأثیرات کلینیکی آن ها، با شروع دیر هنگام مصرف الکل در پیری همراه هستند.

تغییر در نقش و وظیفه: دیگر فشارهای روانی همراه با پیری که به شروع دیر هنگام مصرف الکل در کهنسالی مربوط اند عبارت اند از: از دست دادن پایگاه اقتصادی، انتظارات غیرواقعی از بازنشستگی و احساس از دست دادن نقش.

تنهایی و دلتنگی: بارها از تنهایی و دلتنگی به عنوان عامل مصرف دیر هنگام مصرف الکل نام برده شده است.

سلامتی: افزایش سن عامل خطر آفرین مهمی برای واکنش نامطلوب به مواد دارویی محسوب می شود.



خطر آفرینی برای شروع زود هنگام مصرف مواد است. فعالیت در مدرسه: نمرات ضعیف و به پایان نرساندن مقاطع تحصیلی عامل خطر آفرینی برای مشکلات مربوط به مصرف مواد در اوایل بزرگسالی است.

روابط با همسالان: رابطه با همسالانی که مواد مصرف می کنند در اواخر کودکی یا نوجوانی عامل خطر آفرینی برای مصرف در مدرسه الکل و دیگر مواد است. هرچند، پدیده تأثیر همسالان به عنوان عامل خطر آفرین یک مسئله پیچیده است؛ در حالی که جوانان ممکن است به وسیله همسالان رفتار بزهکارانه را بیاموزند، انتخاب دوست نقش مهمی را در توضیح تشابهات سوء مصرف مواد در میان دوستان بازی می کند (ولسن و دیگران، ۲۰۰۵). برخی تحقیقات نشان می دهند که همالان بیشتر عاملی برای تشویق و حفظ سطح مشخصی از مصرف مواد به منظور سازگاری با هنجارهای گروه هستند تا عاملی برای شروع مصرف آن (دولت نیوزیلند، ۲۰۰۳).

در جستجوی هیجان و ماجراجویی: این نوع ویژگی در نوجوانی عامل خطر آفرینی برای مصرف مواد متعدد است.

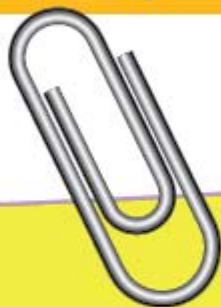
مذهب: فعالیت های مذهبی در نوجوانی عامل محافظ ای است که اثر عوامل خطر آفرین را برای مصرف مضر مواد کاهش می دهد.

بزرگسالی

مصرف زود هنگام مواد: مصرف مکرر مواد در اواخر نوجوانی عامل خطر آفرینی برای آسیب های مربوط به مصرف آن در بزرگسالی است.

جنسیت: در حالی که نرخ مصرف مواد در میان زنان و مردان جوان مشابه است، مردان با احتمال بیشتری آن را به روش های مضر و خطرناک به کار می برند.

محیط مربوط به مصرف الکل: برخی محیط ها در خشونت مرتبط با مصرف الکل مؤثرند (مثلاً کارکنان بیش از حد بی بند و بار یا پرخاشگر). محیطی که در آن فروش و مصرف الکل به خوبی مدیریت می شود عامل



چگونه الگوی مناسبی برای فرزندانمان باشیم

■ بچه ها مقلدان خوبی هستند - کوچکترها رفتارهای بزرگترها را دوست دارند. کودکان دوست دارند از بزرگسالان تقلید نمایند. بارها دیده ایم که کودکانمان از شیوه سخن گفتن، لباس پوشیدن، تلفن زدن، رانندگی و ... از ما تقلید کرده اند. هر کودکی دوست دارد بزرگسال باشد و بزرگسال بودن به معنای داشتن آزادی و قدرت تصمیم گیری مستقل است. وظیفه والدین است که با عدم مصرف مواد فهم کودک را تقویت کنند. پدر و مادری که خود سیگار می کشند یا مواد مصرف می کنند شانس ابتلای فرزندشان به مواد و وابستگی به آن را افزایش می دهند.

■ سیگار، الکل و مواد مصرف نکنیم.

چنانچه از سیگار، قلیان، یا سایر مواد استفاده می کنیم فرزندانمان به احتمال بیشتری به مصرف اینگونه مواد روی خواهد آورد. حال حتی اگر مواد هم مصرف می کنیم باز هم می توانیم کارهایی ساده ای را انجام دهیم تا فرزندانمان به مصرف مواد روی نیاورد. اگر سیگار می کشیم در حضور بچه ها مصرف نکنیم. آنها را از آنچه مربوط به مصرف مواد است دور نگاهداریم و اگر نمی توانیم ترک کنیم در باره اثرات اعتیاد آور نیکوتین با فرزندانمان صحبت کنیم و به آنها بگوییم وقتی جوان بودیم فکر می کردیم هر گاه اراده کنیم می توانیم ترک کنیم اما حالا وابسته شده ایم و دوست داریم ترک کنیم.

■ راه های دیگری برای تفریح یا خوش گذراندن پیدا کنیم.

به بچه بگوییم از اینکه چیزی مصرف نکردیم و مراقبت سلامتی خود بودیم خوشحال هستیم. در مورد زود گذر بودن لذت ناشی از مصرف مواد توضیح دهید و اینکه در بلند مدت چه عواقبی دارد. اگر می خواهد شادی دائم و سرزندگی داشته باشید راه های بهتر و سالمتری نیز وجود دارد. تماشای فیلم، پیاده روی، گردش علمی، سالن ورزشی و ...

■ برای الکل یا انواع مواد فواید نیافیم.

حتی وقتی فکر می کنیم کودکان و نوجوانان صحبت ما را نمی شنوند در مورد فواید احتمالی سیگار، الکل و مواد صحبت نکنیم. سیگار، الکل و مواد برای هیچکس در هیچ حالتی مفید نیست.

آموزش مهارت همدلی برای پیشگیری اولیه از اعتیاد



اعتیاد هستند. آن‌ها به دنبال همدلانی بیرون از خانواده و در بین هم سالان خود می‌گردند. همدلی یعنی این که احساس طرف مقابل را درک کنیم، مسائل را نه از منظر خودمان بلکه از منظر و دنیای فرد دیگری بنگریم. یعنی آنچه خودمان می‌دانیم کنار گذاشته و از دید دیگران ببینیم. این دیدن از چشم دیگران باید بدون هرگونه ارزشیابی و قضاوت در باره احساسات، افکار و رفتارهای طرف مقابل صورت گیرد. در همدلی مهم این است که طرف مقابل به این نتیجه برسد که احساسات او درک می‌شود.

هر روزه می‌شنویم که نوجوانانی می‌گویند پدر و مادر آن‌ها را درک نمی‌کنند، زوجینی که معتقدند زمان مشترکی نیافته‌اند و در کشاکش مشکلات و سختی‌های زندگی طرف مقابل آنها را درک نمی‌کند. وقتی دقیق‌تر می‌شویم و از آن‌ها می‌پرسیم که «درک نمی‌کنند» به چه معنی است؟ در پاسخ می‌گویند «در کل ما را درک نمی‌کنند» ولی در واقع منظور آن‌ها این است که احساساتشان نادیده گرفته می‌شود و مورد احترام و پذیرش بدون قید و شرط قرار نمی‌گیرند. به طور کلی آن‌ها همدل نیستند. چنین نوجوانانی بیشتر در معرض رفتارهای مخاطره‌آمیز به ویژه



فواید همدلی

- عامل پیشگیری بسیاری از رفتارهای ناخوشایند می شود.
- در طرفین احساس خوشایند و مثبت بوجود می آورد.
- فرد را از احساس تنهایی نجات می دهد.
- موجب اخذ تصمیم های صحیح تر می شود.
- از بسیاری تعارضات و سوء تفاهم ها جلوگیری می کند.
- در تحکیم روابط همسران می تواند نقش مهمی داشته باشد.
- احساس آرامش و قوه ادراک فرد را افزایش می دهد.
- موجب افزایش اعتماد به نفس می شود.
- زمینه شناخت بهتر و بیشتر از دیگران را فراهم می آورد.
- روابط اجتماعی و خانوادگی را بهبود می بخشد.
- امنیت روانی و آسایش خاطر را تقویت می نماید.
- میل به شرکت در فعالیت های گروهی را افزایش می دهد.
- بیان احساسات خود و درک احساسات دیگران را آسان تر می کند.
- همدلی به جا و مناسب موجب تعدیل و اصلاح شناخت، احساس و رفتار می شود.

همدلی یعنی.....

همان گونه که دیگری می فهمد، ما هم بفهمیم. همانگونه که او حس می کند، ما هم حس کنیم. همدلی یعنی «وحدت دل ها» و پیدا کردن «حس مشترک» یعنی از دریچه چشم مخاطب به مساله نگاه کنیم، خودمان را جای او بگذاریم و همان گونه که او حس می کند، حس کنیم و نهایتاً به یک درک مشترک برسیم. همدلی در دل مهارت خودآگاهی و هسته اصلی مهارت ارتباط است. همدلی زمانی اتفاق می افتد که ما بر تشابهاتمان تکیه کنیم نه تفاوت هایمان. در این صورت است که مخاطب غریبی نمی کند و در کنار ما به او احساس امنیت دست می دهد. و البته این الزاماً به معنای موافق بودن با طرف مقابل نیست.

تعریف همدلی

همدلی کردن یعنی فراگیری نحوه درک احساسات دیگران، یعنی فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. تمایل پاسخ دهی به حالت عاطفی دیگران را با حالت عاطفی مشابه همدلی گویند. یعنی این که فرد بتواند مسائل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند و برای نظریات و احساسات آن ها ارزش و احترام قائل شود.

تمرین همدلی – باید‌ها و نبایدها

گام های رسیدن به همدلی

- پرهیز از ارزیابی و قضاوت رفتار طرف مقابل
- افزایش تحمل و ظرفیت روانی
- داشتن دلی بی کینه، حسد، کبر، غرور و طمع
- رشد شخصیتی
- خود را در جایگاه فرد قرار دادن
- دوستداشتنی شدن و ... (یک انسان رشد یافته توان همدلی بیشتر دارد)

راهکارهای تقویت همدلی

- بگذاریم.
- متوجه باشیم که همدلی از سوی دوستان دارای حد و اندازه ای است، افراط در آن امکان سوءاستفاده را فراهم می آورد.
- اطرافیان خود را به خاطر رفتارهای همدلانه شان تشویق کنیم.
- در برابر افرادی که موجب دلسردی ما می شوند و یا احساسات همدلانه ما را جدی نمی گیرند، مقاومت کنیم.
- در همدلی کردن با دیگران از مقایسه کردن خودداری کنیم، چون ممکن است به احساسات پرامید آن ها لطمه وارد شود.
- دستور دادن، قضاوت کردن، نصیحت کردن و سرزنش کردن احساس همدلی را از بین می برد، اکیدا از آن ها پرهیز کنیم.
- هر قدر حس همدلی را در خود تقویت کنیم، به همان میزان اصول اخلاقی را رعایت نموده ایم.
- برای این که همدلی اعضای خانواده را تضعیف نکنیم بهتر است به ارتباط های عاطفی آن ها بیشتر توجه کنیم.
- به اواخر دوران کودکی که پیشرفته ترین سطوح همدلی پدیدار می شود، بیشتر توجه کنیم.
- برای پیشگیری از شرارت ها و آسیب ها، حس همدلی را در دیگران تقویت کنیم.
- هنگام همدلی، احساسات خود را شمرده بیان کنیم تا طرف مقابل احساس آرامش بیشتری نماید.
- به سخنان طرف مقابل کاملا گوش داده و به او اطمینان دهیم که سعی داریم مانند او به مشکل نگاه کنیم.
- با برقراری روابط صمیمانه در خانواده،

- در ارتباط با دیگران به آن ها فرصت دهیم تا احساسات خود را به راحتی بیان کنند.
- چون همدلی بر پایه خودآگاهی است، هر چه بیشتر نسبت به احساسات خودمان آگاهی داشته باشیم بهتر می توانیم احساسات دیگران را درک نماییم.
- نظاهر به همدلی نکنیم و به احساسات دیگران لطمه نزنیم.
- در زمان همدلی به حالات چهره و حرکات طرف مقابل توجه کنیم.
- با درک احساسات طرف مقابل به او بفهمانیم که برایش اهمیت و ارزش و احترام قائل هستیم.
- تجارب مشابه گذشته به ما کمک می کند تا موقعیت و احساسات طرف مقابل را بهتر درک کنیم.
- در ارتباط با دیگران قبل از اقدام به هر عملی، لحظه ای هم که شده خود را جای او قرار دهیم.
- هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با دیگران در میان



- روحیه همدلی اعضای خانواده را تقویت کنیم.
- با یادآوری تجارب مشابهی که داشتیم، در درک احساسات همدلانه ی دیگران موفق تر عمل خواهیم کرد.
- در همدلی با دیگران، آن ها را مقصر ندانیم و سرزنش نکنیم. برای مثال (تقصیر خودت است همیشه از این مشکلات داری و ...)
- سعی کنیم در همدلی راه حل ارائه ندهیم چون طرف مقابل دلش می خواهد فقط ناراحتی خود را با کسی در میان بگذارد و از جانب او درک شود.
- در همدلی برای طرف مقابل دلسوزی یا ترحم نکنیم. برای مثال (نگوییم وای بیچاره تو چه قدر مصیبت کشیدی ... و یا فکر نمی کردم چنین مشکل بزرگی داشته باشی ...)
- مشکلات دیگران را کوچک و بی ارزش نپنداریم. برای مثال (ای بابا این که مشکلی نیست ... اگر جای من بودی چه می کردی؟ ...)
- مشکلات دیگران را بیش از حد بزرگ جلوه ندهیم. برای مثال (عجب بدبختی بزرگی! با این وجود می خواهی چه کار کنی؟ ...)



پیشگیری نوین

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

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



۱۳۹۰