آگاه سازی و گفتگو با نوجوان درباره مواد

به مناسبت هفته جهانی مبارزه با مواد مخدر

شعار سال 1400 ستاد مبارزه با مواد مخدر

یاریگران زندگی- مشارکت اجتماعی – پیشگیری از اعتیاد

شعار جهانی سال 2021

حقایق درباره مواد مخدر را به اشتراک بگذاریم تا زندگی ها را نجات دهیم

مواد مخدر چیست؟

به تمام ترکیبات شیمیایی گفته می شود که مصرف آنها باعث دگرگونی در سطح هوشیاری مغز می شود: مانند سرخوشی، لذت، خواب آلودگی و سستی.

تعریف سازمان جهانی بهداشت: هر ماده ای که پس از وارد شدن به درون بدن بتواند بر یک یا چند عملکرد مغز تاثیر بگذارد ماده مخدر است .

اعتیاد: انسان با استعمال نوعی ماده شیمایی از نظر جسمی و روانی به آن وابستگی پیدا می کند. به طوری که بر اثر دستیابی و مصرف دارو احساس آرامش و لذت به او دست می دهد . اما نرسیدن ماده مخدر، خماری، دردهای جسمانی و احساس ناراحتی را تجربه می کند.

تعریف سازمان جهانی بهداشت در مورد اعتیاد: اعتیاد به مواد مخدر عبارت است از مسمومیت تدریجی یا حادی که به علت مصرف مداوم یک دارو، ایجاد می شود و به حال شخص و اجتماع زیان آورمی باشد.

عوامل خطر ساز عوامل محافظت ، کننده

عوامل خطر، موقعیت ها، رویدادها، ویژگي ها و متغیرهایي هستند كه احتمال مصرف مواد را افزایش مي دهند. در مقابل عواملي وجود دارند كه نقش محافظت كننده دارند و در نتیجه احتمال وقوع مشكل رفتاري در نوجوان را كاهش مي دهند. باید توجه داشته باشیم كه عوامل خطر ساز رابطه علّيّ با مصرف مواد ندارند بلكه در نهایت با در نظر گرفتن تعامل این عوامل با عوامل محافظ است که مي توان خطر مصرف مواد در نوجوان را پیش بیني كرد.

دسته بندی عوامل خطر

1. عوامل خطر ساز فردي

2. عوامل خطر ساز همسالان

3. عوامل خطر ساز خانواده

4. عوامل خطر ساز مدرسه

5. عوامل خطر ساز محله

6. عوامل خطر ساز جامعه

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **حوزه** | عوامل خطر ساز | عوامل محافظ |
| **فردی** | تندخو بودن كه برقراري ارتباط با دیگران را دشوار مي كند.  ابتلا به مشكلات سلامت روان مانند افسردگي یا اضطراب.  داشتن انتظارات مثبت از مواد توام با دستیابي آسان.  اقدام به تجربه كردن در سنین ابتدایي و موارد دیگر... | خلق و خوي آسان گیر و مثبت، اجتماعي بودن، امیدوار بودن و داشتن قدرت غلبه بر مشكلات.  داشتن عزت نفس قوي و مهارت هاي مناسب اجتماعي.  داشتن انتظارات منفي از مصرف مواد.  در صورت مبادرت به مصرف مواد، به تاخیر انداختن آن به سال هاي بالاتر. |
| **خانوادگی** | حضور در خانواده اي كه گرفتار سوء مصرف مواد است یا دیدگاه سهل انگارانه نسبت به آن دارد.  زیستن در محیط خانوادگي پر استرس یا غیر حامي.  داشتن والدیني كه قوانین و انتظارات مبهم، نظارت ضعیف دارند، همچنین بي نظم هستند و به صورت ناهماهنگ حمایت مي كنند. | حضور در خانواده اي كه درباره  مصرف مواد مخدر بحث مي كند و نسبت به آن الگو ارایه مي دهد )مثلا مصرف مواد و مشروبات الكلي ممنوع است و تمام داروهاي تجویزي پزشک خوب نگهداري و درست مصرف مي شود(.  بهره مندي از والدیني كه با فرزندان خود رابطه صمیمي دارند، انتظارات خود را واضح بیان مي كنند و همیشه نظم را رعایت مي كنند. |
| **همسالان** | رابطه با دوستاني كه مواد مصرف مي کنند یا مشوق مصرف آن هستند.  رابطه با دوستاني كه وقت و پول زیادي  دارند ولي سرگرم فعالیت هاي اجتماعي مثبت نیستند.  رابطه با دوستاني كه قانون شكن هستند. | رابطه با دوستاني كه نه مواد مصرف مي كنند و نه مصرف آن را تشویق مي نمایند.  رابطه با دوستاني كه سرگرم تحصیل و سایر فعالیت هاي مثبت اجتماعي از قبیل ورزش، موسیقي و هنر هستند.  رابطه با دوستاني كه بر تصمیم گیري تاثیر مثبت مي گذارند. |
| **مدرسه** | شكست تحصیلي  فضاي منفي، نامنظم و ناایمن در مدرسه  انتظارات پایین معلمین  عدم تعهد نسبت به مدرسه  رفتار منزوي/ پرخاشگرانه در كلاس | محیط مدرسه با محبت و حمایت كننده  استانداردها و قوانین صریح و روشن براي رفتار مطلوب  مشاركت، درگیري و مسئولیت جوانان در كارها و تصمیمات مدرسه |
| **جامعه** | هنجارهاي اجتماعي كه سوء مصرف مواد را تقویت مي كنند.  رواج جرم و خلاف در جامعه یا محله  دسترسي آسان به مواد  نبود سنت هاى فرهنگى و تاریخى مناسب | جامعه مراقب و حمایت کننده  انتظارات مناسب از نوجوانان  فعالیت های مذهبی یا معنوی  فعالیت های حمایت شده اجتماعی  سطح سواد بالا درباره رسانه های موجود در جامعه)کاهش پیام های تبلیغاتی نامطلوب( |
| **محله** | فراوانی و سهولت دسترسی به مواد  وجود نوجوانان مصرف کننده مواد  تراکم جمعیت | شبکه ارتباطی شکل گرفته  فعالیت های اجتماعی سامان یافته در محله  امکانات مناسب ورزشی و تفریحی |

اقدامات والد هوشمند

كارهایي كه یک والد هوشمند براي محافظت از نوجوان انجام مي دهد:

1. آگاه و هوشمند باشید.

2. براي تعهد در قبال یادگیري الگویي فراهم آورید.

3. به رشد مهارت هاي اجتماعي، مانند برنامه ریزي، تصمیم گیري و مهارت هاي مقاومت كمک كنید.

4. به نوجوانان كمک كنید احساس قدرت و اراده شخصي، عزت نفس بالا و نظر مثبتي نسبت آینده خود داشته باشند.

5. محدودیت تعیین كنید. الگو باشید و انتظارات رفتارى مناسبى داشته باشید.

6. ویژگي هاي مثبت مانند مسئولیت پذیري و خویشتنداري را تقویت كنید.

7. از همه اعضاي خانواده حمایت كنید.

8. با یكدیگر ارتباط مثبت داشته باشید.

9. استفاده مفید از وقت را تشویق كنید، مثلا در فعالیت هاي تفریحي و خلاق شركت کرده و یا در منزل به افراد كمک نمایید.

10. آگاهي نوجوان را تقویت كنید.

11. سطح آگاهي و مهارت خود را بالا ببرید.

12. با در نظر گرفتن عوامل خطر ساز خانوادگی سعی کنید سایر عوامل را بهتر و دقیق تر مدیریت کنید.

. گاهي والدین پس از آشنایي با عوامل محافظت کننده و خطرساز احساس گناه کرده و فكر مي كنند ناخواسته زمینه ساز تعدادي از عامل خطر ساز براي گرایش فرزندانشان به مصرف مواد شده اند و یا بدون این كه مطلع باشند عوامل محافظت کننده اي را كاهش داده اند. این مساله در مورد والدینی که تجربه اعتیاد داشته اند چندین برابر است و گاهی این احساس گناه توسط والد سالم در والد درگیر تقویت و چند برابر می شود. باید به این نکته توجه نمود که چیزي به نام خانواده ایده آل وجود ندارد، هر خانواده اي مشكلاتي دارد و هر كس گاهي اشتباه می کند. واقعیت این است كه هم والدین و هم نوجوانان مرتكب اشتباه مي شوند و مهم این است كه شما براي مدیریت اشتباه خود به اندازه كافي توانمند شوید. پذیرش و جبران صادقانه اشتباه مي تواند روش سودمندي در مدیریت موقعیتي باشد كه در آن مرتكب خطا شده اید. از سوي دیگر تاثیري نیرومندي بر الگو برداري نوجوانان از رفتار مطلوب خواهد داشت.

گفتگو درباره مواد و الکل

براي بسیاري از ما حرف زدن در این باره سخت و دور از ذهن است. به نظر مي رسد مي ترسیم در مورد موضوعات ممنوعه حرفي با خانواده خود به ویژه با نوجوانان بزنیم. لازم است با نوجوان خود در مورد مواد صحبت کنید. همچنین ضرورت دارد که موضع صریح خود را همراه با ارائه اطلاعات، مشخص نمایید. وقتي با آنها درباره مواد صحبت مي كنید، باید بدانید كساني كه مواد مصرف مي كنند دلیلي براي كار خود دارند. لزومي ندارد فقط بر ابعاد منفي مصرف مواد تأكید كنید، در این صورت نوجوان به شما اعتماد نمي كند. لازم است حقایق را با او در میان بگذارید. براي صحبت در مورد مواد با نوجوان بهتر است موارد زیر را در نظر بگیرید:

1. هنگام صحبت با نوجوان باید بدانید كه داروها معمولا در خدمت هدفي هستند یا نیازي از نیازهای فرد را تامین مي كند، حداقل در ابتداي مصرف چنین است. داروهاي تجویز شده توسط پزشک براي جلوگیري از بیماري، مقابله با آن یا یاري رساندن به عملكرد بدن مصرف می شوند. اما در عین حال ممكن است مردم براي تغییر احساسات خود )مثلا به منظور سرخوش شدن، كمک گرفتن براي از یاد بردن مشكلات یا براي آرام شدن( نیز به استفاده از داروها روي آورند. اگر مواد بدین صورت به طور مكرر مورد استفاده قرار بگیرند اغلب به جاي كاهش، موجب افزایش مشكلات فرد مي شوند. برخی داروها اعتیاد آور هستند و مواد خیاباني خطرات بیشتري را به دنبال دارند چون هیچ كنترلي بر كیفیت، ایمني یا قدرت داروهاي خیاباني اعمال نمي شود.

2. وقتي با نوجوان خود در مورد مواد صحبت مي كنید، سعي نمایید واقعیت ها را صریح و کوتاه شرح دهید. از تجربیات منفى خود در حد درك نوجوان حرف بزنید و دنیاى مثبت خود را بدون مواد به او نشان دهید. لازم نیست آنها را بترسانید. براي مثال، وقتي با نوجوان درباره امكان اعتیادآور بودن مواد حرف مي زنید، باید احتیاط كنید. عوامل متعددي هستند كه موجب به وجود آمدن اعتیاد مي شوند مانند مقدار مواد، دفعات و روش مصرف، آمادگي و گرایش به رفتار اعتیاد آور و سایر عوامل خطر ساز و محافظت كننده. عبارات قاطع، همچون » بعد از یک بار مصرف، معتاد خواهي شد« را به سختي مي توان اثبات نمود و احتمال دارد وقتي اطلاعات مهمي را درباره تاثیرات زیان آور مواد ارایه مي كنید، از میزان اعتبار شما كاسته شود.

چگونه سر صحبت را باز کنيم؟

سوال مهمی که باعث نگرانی بسیاری از والدین می شود این است که "چگونه سر صحبت را باز کنیم؟" برای والدین دشوار است بدون مقدمه با نوجوان خود در مورد مواد و الکل صحبت کنند. توضیحات زیر می تواند برای شرکت کنندگان مفید باشد. شاید باز كردن سر صحبت در مورد موضوع مهمي چون مواد دشوار به نظر برسد، با این حال اجازه دهید فرزندان شما بدانند كه وقتي با آنها حرف مي زنید رو راست هستید و دوست دارید از افكار آنها با خبر شوید. این كار را مي توانید به صورت تصادفي یا كاملا برنامه ریزي شده به انجام برسانید. مثلا در یک دیدار خانوادگي براي باز كردن سر سخن اقدامات زیر مفید واقع مي شوند:

- بكوشید از سخنراني اجتناب نمایید و توجه خود را بیشتر به گفتگوي آزاد متمركز كنید.

- همواره برخورد آرام داشته باشید و نوجوان را به سوال پرسیدن و حرف زدن دربارة افكارشان ترغیب نمایید.

- سعي كنید دیدگاه فرزند خود را درک کنید.

- از نوجوانان انتظار نداشته باشید صرفا به علت اینكه شما پدر یا مادر او هستید، درباره همه چیز با شما موافق باشند، ولي به یاد داشته باشید كه والدین هم حقوقي دارند.

- مهارت هاي گوش کردن فعال را یاد بگیرید.

- وقتي واقعیات را درباره مواد توضیح مي دهید و درباره نقاط قوت و ضعف آن صحبت مي كنید، تا آنجا كه ممكن است سعي كنید دقیق و عیني باشید. از سوالات باز پاسخ استفاده كنید مانند ، »چرا فكر مي كني مواد در مدرسه به مشكل تبدیل شده است ؟ « ولي نپرسید كه »كسي از دوستانت خواسته كه مصرف مواد را امتحان كني؟ «

پاسخ به سوالات نوجوان

معمولا نوجوانان سوالات زیادی درباره مواد می پرسند. لازم است والدین برای پاسخ گفتن به سوالات و چالش های فرزندان آمادگی داشته باشند. نکات زیر دربردارنده عواملی است که می تواند موفقیت والدین را در پاسخ دهی پیش بینی کند:

1. صادقانه پاسخ دهید.

2. ارزش هاي خود را با صراحت بیان كنید.

3. مطالب مرتبط با مواد را تا حد توان بیاموزید و جهت كمک به فرزند خود براي درک و تشخیص پیام هاي متضادي كه دریافت مي كنند، آماده باشید.

4. تاكید بر این كه مصرف الكل و سایر مواد یک انتخاب است و در واقع قدرت خود را براي تصمیم گیري سالم محک میزنیم.

5. نوجوان باید بداند كه شما مي پذیرید اشتباه كردن و مشكل داشتن امري طبیعي است. آنها باید بدانند كه هر زمان نیاز داشته باشند مي توانند روي شما حساب كنند.

تشخيص مصرف مواد در نوجوان

با پرسش این سوال شروع کنید: چگونه تشخیص دهیم نوجوان ما در معرض خطر مصرف مواد یا الکل است؟ به شرکت کنندگان فرصت دهید پاسخ خود را عنوان کنند و سپس آموزشگر به شرح نکات زیر بپردازد. برای اکثر والدین این سوال وجود دارد که خطر مصرف مواد و الکل در نوجوان خود را با چه

علائم و نشانه هایی تشخیص دهند. در این مرحله لیستی از نشانه ها و رفتار ها به شرکت کنندگان معرفی می شود که می تواند احتمال خطر را پیش بینی کند. گاهی والدین چون خود تجربه مصرف مواد را دارند احساس می کنند که بدون کمک کارشناسانه می توانند از پس تشخیص اعتیاد نوجوان خود بربیایند. ضروری است آموزشگر این نکته را متذکر شود که هیچکس حتی والدین با تجربه مصرف مواد نمی توانند بدون کمک تخصصی در مورد فرزند خود قضاوت کنند.

الف. علایم مشكوك كننده

این علائم قطعى و اختصاصى نیستند و ممکن است با نشانه های سایر مشکلات نوجوانان مشترک باشند. لذا در صورت مشاهده و بروز نیازمند بررسی های دقیق تر و کارشناسانه تر وجود دارد. همچنین هرگز نمی توان حتی با وجود همه علائم ذکر شده بدون مراجعه به متخصص و انجام اقدامات لازم از مشکل اعتیاد در نوجوان اطمینان حاصل نمود. این رفتار ها شامل موارد زیر است:

1. رفتارهاي بي ثبات و غیر قابل پیش بیني

2. عدم تمایل به برقراري ارتباط و میل به تنها ماندن در خانه

3. از كوره در رفتن

4. خلق پایین

5. نحوه لباس پوشیدن، دكور اتاق، سلیقه موسیقي به طور ضمني حاكي از مصرف مواد است.

6. عدم همكاري در خانه

7. رفتار فریبكارانه از قبیل خوش رفتاري یا بد رفتاري براي وادار كردن والدین به انجام كاري

8. بي علاقگي به دوستان مورد علاقه سابق و جدایي از دوستان

9. تغییر ظاهر براي متفاوت به نظر رسیدن

10. عدم تمرکز، فراموشكاري و بي نظمي

11. تمرد علیه قوانین و بحث و جدل بیش از حد با اولیاي امور

12. عدم تمایل به انجام فعالیت خانوادگي

13. خیال بافي و بي اعتنایي به واقعیت

14. توجه شدید به زمان حال و بي اعتنایي نسبت به آینده

15. امتناع از رو به رو شدن با مسائل مربوط به خانواده

ب. علایم تایيد كننده

لازم به ذکر است كه علایم تاییدكننده یا نشانه هاي مستقیم مصرف مواد هرگز بخشی از رشد طبیعي نوجوان نیست و بروز همزمان تعدادي از این علایم در نوجوان بسیار جدي تلقی می شود. این گروه علایم شامل موارد زیر است:

1. مفقود شدن پول یا اشیا با ارزشي كه قابلیت فروش داشته باشند.

2. گیر افتادن مکرر در حال سیگار كشیدن

3. پیدا شدن وسایل مصرف مواد مخدر )كاغذ سیگار، رزورق و ..(

4. ناپدید شدن یا كاهش قرص هاى مسكن مخدر مانند كدئین یا داروهاى خواب آور و آرامبخش

5. افزایش یا كاهش قابل ملاحظه در میزان خواب یا بى نظمى شدید خواب و بیدارى

6. دوستان جدید اغلب مسن تر هستند و دور از خانه یکدیگر را ملاقات مى كنند.

7. زیر پا گذاشتن قوانین خانه مثل ساعت ورود و خروج

8. تماس هاي تلفني مشكوک به ویژه در شب

9. نوجوان در مورد حوادث كم اهمیت مرتب دروغ مي گوید و اصرار دارد که دروغ نگفته است.

10. مشكلات و تغییرات جسمي، مثل خستگي مداوم، بیان جملات غیر واضح، زخم هاي بي دلیل و مواردی از این قبیل.

11. داشتن مقدار زیادي پول بدون آن كه توضیحي براي آن داشته باشد، یا برعكس نیاز مكرر به پول زیاد.

12. بوى دود و الكل، یا مواد از بدن یا دهان نوجوان.

13. وقتي درباره مصرف مواد از نوجوان سوال مي پرسید، با پرخاشگري جواب مي دهد. به والدین یادآور مى شویم اگرچه علایم گروه اول بصورت قطعى نشان دهنده مصرف مواد نیست اما به هر حال به مشكلى در نوجوان یا رابطه او با خانواده اشاره مى كند. بهتر است با دیدن علایم گروه اول براى ارزیابى وضعیت موجود با متخصص مشورت كنیم تا ضمن كشف مشكل احتمالى، راهكارهاى مناسب براى برخورد در این موقعیت را دریافت كنیم. همچنین والدین باید بدانند در مواجهه با علایم گروه دوم، مراجعه و مشاوره بایستى ضمن حفظ آرامش به فوریت انجام شود.