

۱۸

جورج

J O R E H M A G A Z I N E

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال چهارم / شماره هجدهم / خرداد ماه ۱۴۰۲



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

مطالب این شماره:

- اول مردم: انگ و تبعیض را متوقف، پیشگیری را تقویت کنید
- انگ؛ شکل‌گیری و تاثیر آن بر افراد مصرف کننده مواد مخدر
- کلمات شما مهم هستند: زبان ترجیحی برای صحبت در مورد اعتیاد
- انگ و اعتیاد
- پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان
- یک برگ از تاریخ مبارزه با مواد مخدر
- معرفی کتاب

PEOPLE FIRST:
STOP STIGMA AND
DISCRIMINATION,
STRENGTHEN
PREVENTION.

اول مردم:

انگ و تبعیض را متوقف،

پیشگیری را تقویت کنید

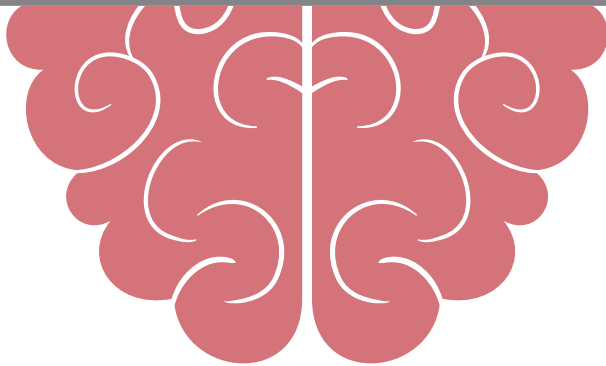
۲۶ ژوئن (۵ تیرماه)

مصادف با روز جهانی

مبارزه با مواد مخدر



2023



Mental health problems
don't define who you are.
They are something you
experience. You walk in the
rain and you feel the rain,
but you are not the rain.

Matt Haig



جرعه ۱۸

J O R E H . 1 7

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

فهرست

اول مردم: انگ و تبعیض را متوقف، پیشگیری را تقویت کنید

صفحه ۴

انگ؛ شکل‌گیری و تاثیر آن بر افراد مصرف‌کننده‌ی موادمخدر

صفحه ۶

کلمات شما مهم هستند: زبان ترجیحی برای صحبت در مورد اعتیاد

صفحه ۱۰

انگ و اعتیاد

صفحه ۱۴

پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان

صفحه ۱۸

یک برگ از تاریخ مبارزه با مواد مخدر

صفحه ۲۴

معرفی کتاب

صفحه ۲۹



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

ماهنامه جرعه

صاحب امتیاز:

معاونت دانشجویی و فرهنگی

دانشگاه علوم پزشکی ایران

مدیر مسئول: حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم فدائی‌طهرانی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)

حسین مهدوی‌راد (روان‌شناس بالینی)

وحید تقوی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)

علی عبداللهی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)

امور اجرایی: معصومه لطفی‌زاده

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

تلفن پذیرش: ۰۲۱۳۵۴۱۰۸۶۷ - ۰۲۱۳۵۴۳۲۲۶۴۳

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://counseling.iums.ac.ir/>

سخن مدیرمسئول

People first:
stop stigma and discrimination,
strengthen prevention.

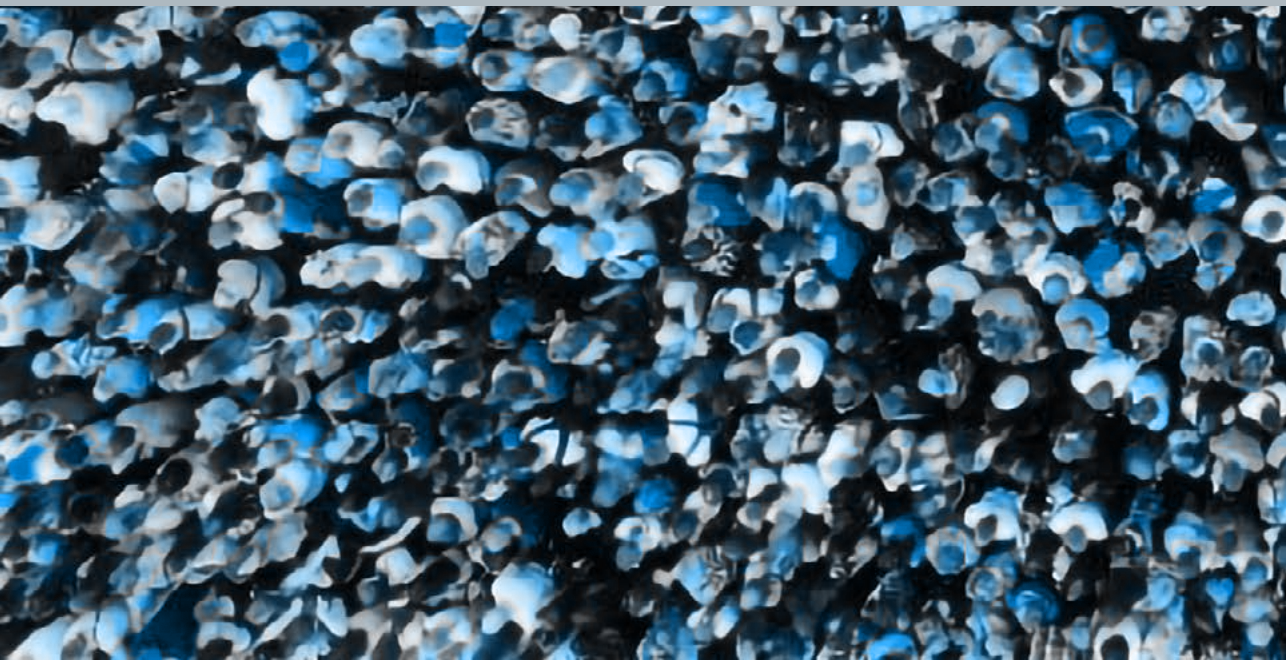
اول مردم:
انگ و تبعیض را متوقف، پیشگیری را تقویت کنید

مشکل جهانی مواد مخدر یک مسئله پیچیده است که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد. بسیاری از افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کنند با انگ و تبعیض مواجه می‌شوند که می‌تواند به سلامت جسمی و روانی آنها آسیب بیشتری وارد کند و آنها را از دسترسی به کمک مورد نیاز باز دارد. دفتر مبارزه با مواد مخدر و جرم سازمان ملل متحد (UNODC) اهمیت اتخاذ رویکرد مردم محور در سیاست‌های مواد مخدر، با تمرکز بر حقوق بشر، شفقت، و شیوه‌های مبتنی بر شواهد را شناسایی می‌کند. روز جهانی مبارزه با سوء مصرف و قاچاق مواد مخدر یا روز جهانی مواد

مخدر هر سال در ۲۶ ژوئن برای تقویت اقدام و همکاری در دستیابی به جهانی عاری از سوء مصرف مواد مخدر نامگذاری شده است. هدف کمپین امسال افزایش آگاهی در مورد اهمیت برخورد همراه با احترام و همدلی با افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کنند است. ارائه خدمات داوطلبانه مبتنی بر شواهد برای همه، ارائه جایگزین برای مجازات، اولویت دادن به پیشگیری و رهبری با شفقت این کمپین همچنین با هدف مبارزه با انگ و تبعیض علیه افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کنند، از طریق ترویج زبان و نگرش‌های محترمانه و غیرقابل قضاوت است.

روز جهانی مواد مخدر امسال فراخوانی است برای:

افزایش آگاهی در مورد تأثیر منفی انگ و تبعیض بر افراد مصرف کننده مواد مخدر و خانواده‌های آنها، افزایش آگاهی در مورد اپیدمی‌های ایدز و هپاتیت در میان افرادی که از مواد مخدر استفاده می‌کنند و گسترش و تقویت برنامه‌های پیشگیری از HIV و هپاتیت، ترویج خدمات داوطلبانه مبتنی بر شواهد را برای همه افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کنند، آموزش در مورد اختلالات مصرف مواد مخدر، درمان‌های موجود و اهمیت مداخله و حمایت اولیه، حمایت از جایگزین‌های حبس برای جرایم مرتبط با مواد مخدر، مانند درمان و خدمات مبتنی بر جامعه، مبارزه با تبعیض و انگ با ترویج زبان و نگرش‌هایی که محترمانه و بدون قضاوت هستند و همچنین توانمندسازی جوانان و جوامع برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر و اعتیاد.





انگ؛ شکل‌گیری و تاثیر آن بر افراد مصرف‌کننده‌ی مواد مخدر

شکل‌گیری محیط اجتماعی مستلزم کنش‌ها و واکنش‌های افراد در قالب گروه‌های اجتماعی است. تعاملات و مناسبات اجتماعی در محیط اجتماعی سبب شکل‌گیری حلقه‌های گروهی در چارچوب حلقه‌های خانواده، اقوام و بستگان، همسرن و سالان، دوستان، گروه‌های کاری و حرفه‌ای میشود. گنجانده شدن در این حلقه‌های مختلف اجتماعی، مستلزم رعایت برخی هنجارها و برخورداری از برخی ویژگی‌ها و خصیصه‌های از پیش تعیین شده توسط اعضای همین گروه هاست. بعضاً افرادی به واسطه نشانه‌های غیرمتعارف، از جانب سایر اعضای گروه‌های مختلف اجتماعی آن‌گ خورده و از دایره جمعی این گروه‌ها رانده می‌شوند و در نهایت منزوی می‌شوند. این رانده شدن و انزوا به

گونه‌ای است که خود فرد انگ خورده نیز به تدریج، سرنوشت محتوم خود را پذیرفته و خود را ناگزیر از کنار آمدن با آن می‌داند. معتادها از زمره این افراد به حساب می‌آیند. این افراد به سبب وضعیت مبتلا شده بدن، دچار انزوای اجتماعی می‌شوند، از حلقه‌های خانواده، دوستان و سایر گروه‌های اجتماعی رانده می‌شوند.

انگی که بر فرد مصرف کننده ی مواد وارد می‌شود، بازخوردهای متعاقب گسترده‌ای را به همراه دارد، به گونه‌ای که نه تنها از امکان بازپروری او کاسته، بلکه زمینه را برای فرورفتن بیشتر او در گرداب اعتیاد فراهم می‌آورد. این فرایند به تدریج در خود فرد درونی شده و تغییر آن به امری بعید بدل می‌شود.

انگ خوردن اجتماعی فرایندی معمولی و به امری بدیهی در میان افراد مصرف کننده ی مواد تبدیل شده است. رسانه‌ها و به ویژه تلویزیون و فضای مجازی در دامن زدن به این انگ‌ها در میان مردم نقش قابل توجهی دارند. به زعم بسیاری، برنامه‌هایی که در تلویزیون در قالب سریال‌های خانگی، فیلم‌های سینمایی، تیزرهای تبلیغاتی، آگهی‌های تبلیغاتی به منظور معرفی و گزافه گویی در خصوص داروهای ترک اعتیاد ساخته می‌شوند، بیشتر کانون توجه غالب انحرافات اجتماعی را مبتنی بر پدیده اعتیاد افراد دانسته



انگ خوردن اجتماعی
فرایندی معمولی و به
امری بدیهی در میان
افراد مصرف کننده ی
مواد تبدیل شده است.
رسانه‌ها و به ویژه
تلویزیون و فضای مجازی
در دامن زدن به این
انگ‌ها در میان مردم
نقش قابل توجهی دارند.



و همسایه‌ها سبب می‌شود که خانواده‌ها نیز به تدریج از بازپروری و ادغام مجدد افراد مصرف کننده‌ی مواد در خانواده‌های خود مأیوس شده و به جای تلاش برای بازگرداندن آنها، به رها ساختن آنها اقدام کرده و آنها را از خود برانند. در بسیاری از مواقع خانواده‌ها به خاطر داشتن اعضای مبتلا به اعتیاد نیز از طرف سایر خانواده‌ها و گروه‌های اجتماعی انگ می‌خورند. چنین شرایطی حتی به گسست روابط میان خانواده‌ها منجر شده و باعث می‌شود تا رفت و آمدهای خانواده‌ای که معتاد دارد با سایر گروه‌های اجتماعی دچار اختلال شود. بسیاری از جرائمی که در جامعه روی می‌دهد اکثراً ارتباطی با افراد مصرف کننده‌ی مواد ندارد، اما چون این قشر از جامعه ابزار و زبانی برای دفاع از خود ندارد، غالباً تمامی اتهامات متوجه اش می‌شود. گاهی شرایط به گونه‌ای می‌شود که انگار این قشر اصلاً تعلق به اجتماع نداشته و به عنوان غده‌ چرکین و اضافی تلقی می‌شود که فقط تصویر جامعه را زشت و ناپسند نشان می‌دهد. افراد انگ خورده، لطمه‌های عاطفی و انگیزشی زیادی را تجربه می‌کنند. گسست رابطه افراد مصرف کننده‌ی مواد با اعضای خانواده، دوستان و

و افراد مصرف کننده‌ی مواد را عامل و مسئول اکثر بزهکارهای اجتماعی می‌بینند. به تدریج شرایط به گونه‌ای رقم می‌خورد که فرد مصرف کننده‌ی مواد نیز انگ دریافت شده از جانب جامعه را می‌پذیرد. افراد مصرف کننده‌ی مواد به سبب انگی که بر آنها روا داشته شده، از حلقه‌های مختلف اجتماعی گسست کرده و خود به خود به حاشیه رانده می‌شوند. گاهی حتی خانواده‌ها نیز نسبت به آنها ناامید شده و تلاش دارند تا آنها را از خود جدا و به حال خود رها کنند. رها شدن آنها البته نه تنها پیامد مناسبی به همراه نخواهد داشت، بلکه سبب تشدید وخامت این مسئله شده و در استمرار آنها بر شرایط موجود بسیار تأثیرگذار بوده و حتی بستر را برای روی آوردن به بسیاری از انحرافات و بزهکاری‌های دیگر فراهم می‌کند. انزوای این افراد به تدریج سبب بسیاری از مسائل و مشکلات روحی و روانی از جمله: پریشانی، اضطراب، تمایل به مصرف بیشتر مواد برای برون رفت از وضعیت مبتلا به، بالا بردن دوز مواد مصرفی، جایگزین کردن مواد مصرفی قوی تر با اثرگذاری بیشتر و خطرناک تر و در نهایت خودکشی می‌شود. انگ خوردن از جانب افراد پیرامون به ویژه اقوام، بستگان

همسالانشان به تدریج سبب نوعی انزوای طلبی در میان آنها شده، به طوری که دیگر هیچ گونه تلاشی برای پیوند مجدد با این افراد از جانب آنها صورت نمی‌گیرد و آنها می‌کوشند به خُرده فرهنگ ایجادشده در میان خودشان خو بگیرند و از حلقه‌های اجتماعی جدا شوند. گاهی این انزوای طلبی و از خودبیگانگی به خودخوارانگاری آنها منجر شده و در نتیجه آن، به دست شستن از زندگی خود برمی‌آیند. ادغام مجدد در چنین جامعه‌ای بسیار دشوار و غالباً غیرممکن است. البته افرادی بوده‌اند که حتی پس از سال‌ها اعتیاد توانسته‌اند دوباره به کانون جامعه و فعالیت‌های روزمره اجتماعی بازگردند. اکثر افراد مصرف‌کننده مواد شرایط را به گونه‌ای ارزیابی می‌کنند که انگار حتی دیگر جامعه نیز امیدی به بازگشت آنها ندارد.

به هر حال از وظایف هریک از ما دانشجویان به عنوان عضوی از این اجتماع و به عنوان مسئولیت اجتماعی مان این است که عقاید از پیش تعیین شده مان نسبت به این افراد را اصلاح کرده و به هرکدام از این افراد به عنوان یک انسان با همه‌ی حقوق و مزایایی که برایشان تعریف شده نگاه و همچنین اطرافیانمان را نیز نسبت به این داستان آگاه کنیم.



افرادی بوده‌اند که حتی پس از سال‌ها اعتیاد توانسته‌اند دوباره به کانون جامعه و فعالیت‌های روزمره اجتماعی بازگردند. اکثر افراد مصرف‌کننده مواد شرایط را به گونه‌ای ارزیابی می‌کنند که انگار حتی دیگر جامعه نیز امیدی به بازگشت آنها ندارد.





کلمات شما مهم هستند:
زبان ترجیحی برای
صحبت در مورد اعتیاد

اعتیاد یک بیماری مزمن اما قابل درمان است. اغلب به طور ناخواسته، بسیاری از مردم هنوز در مورد اعتیاد به شیوه‌هایی سخن می‌گویند که باعث انگ زدن به افراد می‌شود؛ به این معنی که آنها از کلمات و یا جمله‌هایی استفاده می‌کنند که می‌تواند فرد مبتلا به اختلال مصرف مواد (DUS) را به شکلی شرم‌آور یا منفی به تصویر بکشد و ممکن است باعث شود فرد از اقدام برای درمان اجتناب کند. با تغییرات ساده کلمات مان می‌توانیم انگ آسیب‌زا و باورهای منفی در رابطه با فرد مبتلا به مصرف مواد مخدر (DUS) را کاهش دهیم و یا از آن اجتناب کنیم. در این شماره از نشریه به مفهوم انگ و اینکه چگونه بر فرد مبتلا به مصرف مواد مخدر تاثیر می‌گذارد و همچنین تغییراتی که می‌توان در این حوزه انجام داد، خواهیم پرداخت.

اختلالات مصرف مواد مخدر شامل الگوهایی است، که فرد علیرغم داشتن مشکلات و عوارض ناشی از مصرف مواد مخدر، همچنان به استفاده از آنها ادامه می‌دهد. اختلال مصرف مواد مخدر می‌تواند همه گروه‌های سنی از نوجوان و جوان گرفته تا افراد سالخورده را درگیر کند. این اختلال یکی از مهم‌ترین اختلالات روانی شایع در جوامع می‌باشد. موادی که باعث ایجاد اختلال مصرف می‌شوند شامل:



الکل، کافئین، حشیش، محرک‌ها شامل مواد (از نوع آمفتامین و کوکائین)، مواد افیونی، شیشه، تنباکو و سایر مواد اعتیاد آور است.

با توجه به شرایط ژئوپلیتیکی ایران و گستردگی مرزهای آن با کشورهای که تولیدکننده مواد الکل محسوب می‌شوند و به علل دیگری از جمله جمعیت جوان به عنوان جمعیت آسیب‌پذیر و درعین حال مولد، سابقه تاریخی درگیری با موضوع تولید و مصرف مواد، ارتباط فراوان با کشورهای با الگوی مصرف متفاوت و موفقیت کم در کنترل مواد، علیرغم تعهد بالا برای مقابله باعرضه ی آن، مسئله اختلال مصرف مواد به یکی از چالش‌های اساسی کشور تبدیل شده است.

اما یکی از معضلات حوزه مصرف مواد مخدر، استیگما یا انگ‌های ناشی از آن است. این مسئله به طوری می‌باشد که حتی در برخی موارد فردی که در جهت رفع مشکل مصرف مواد خود به خانواده پناه می‌برد، از طرف آنها نیز طرد شده و در اجتماع نیز با برچسب زدنی‌هایی همچون معتاد، مصرف کننده و ...، کم کم از جامعه خود دور می‌شوند و فقدان حمایت‌ها از سمت خانواده و اجتماع ممکن است باعث شود که فرد در تمام طول عمر خود گرفتار این مشکل باشد.



**ایران با گستردگی
مرزهای خود با
کشورهایی که
تولیدکننده مواد
محسوب می‌شوند و به
علت داشتن جمعیت
جوان و آسیب‌پذیر و
درعین حال مولد، مسئله
مصرف مواد به یکی از
چالش‌های اساسی کشور
تبدیل شده است.**



انگ چیست؟ انگ تبعیض علیه یک گروه قابل شناسایی از مردم، یک مکان یا یک ملت است. انگ در مورد افراد مبتلا به اختلالات مصرف مواد ممکن است شامل افکار نادرست یا بی اساس باشد مانند: آنها خطرناک هستند، قادر به مدیریت درمان نیستند یا در شرایط خود مقصر هستند.

انگ از کجا می آید؟

انگ در مورد اعتیاد ممکن است ناشی از باورهای قدیمی و نادرست، یا ترس از مسائلی باشد که متفاوت هستند یا اشتباه درک شده اند. امروزه می دانیم که اعتیاد یک بیماری مزمن و قابل درمان است. ما همچنین می دانیم که مردم می توانند بهبود یابند و به زندگی سالم ادامه دهند.

انگ چیست و از کجا می آید؟

انگ چگونه بر افراد مبتلا به مصرف مواد مخدر تأثیر می‌گذارد؟

احساس انگ می‌تواند باعث شود افراد مبتلا به مصرف مواد مخدر تمایل کمتری برای درمان داشته باشند؛ حتی ممکن است از پس هزینه‌های درمان برنیایند ولی به دلیل انگ از سمت خانواده، از آنها نیز درخواست حمایت برای مراجعه به درمان را نکنند.

همچنین کلیشه‌های منفی در مورد افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد مخدر می‌تواند باعث شود که دیگران نسبت به آنها احساس ترحم، ترس و حتی خشم کنند. این مسئله می‌تواند از دست دادن حمایت‌های اجتماعی منجر شود که یکی از مهم‌ترین عوامل در بهبود فرد مبتلا می‌باشد.

چگونه می‌توانیم تغییر ایجاد کنیم؟

هنگام صحبت با افراد مبتلا به SUD یا در مورد آنها، مطمئن شوید که از کلماتی استفاده کنید که انگ نیستند. در زیر به چند نمونه از اصطلاحاتی که بهتر است به کار ببریم و اصطلاحاتی که باید از آنها اجتناب کنیم اشاره می‌کنیم.

■ استفاده از اصطلاح فرد مبتلا به اختلال مصرف مواد به جای برچسب‌هایی مثل معتاد، مصرف کننده؛ استفاده از این کلمات نشان می‌دهد که یک فرد مبتلا به SUD یک مشکل یا بیماری "دارا" است نه

- اینکه خود فرد "مشکل" باشد. در مورد مصرف الکل هم به همین شکل می‌باشد که بهتر است از اصطلاح فرد مبتلا به اختلال مصرف الکل استفاده شود و از اصطلاحاتی مثل الکلی و معتاد به الکل اجتناب شود.
- در انتخاب واژه‌ها برای افراد ترک کرده هم باید دقت کنیم. مثلاً بهتر است که او را با عنوان فرد در حال بهبودی یا بهبودی طولانی مدت یا فردی که قبلاً از مواد مخدر استفاده کرده است خطاب کنیم نه با عناوینی مثل معتاد سابق یا معتاد اصلاح شده.
- آگاهی از بار هیجانی کلمات و انگ ناشی از آنها در کادر درمان هم بسیار اهمیت دارد. به طوری به جای اینکه اینکه فرد را آلوده خطاب کنیم، فرد با تست مثبت اصطلاح بهتری می‌باشد.

از زبان اول شخص استفاده کنید، که بر شخص تمرکز دارد نه بیماری او. این بر حذف کلماتی تمرکز دارد که فرد را بر اساس شرایطش تعریف می‌کنند. برای مثال، «فرد مبتلا به اختلال مصرف مواد» لحنی خنثی دارد و فرد را از اختلالش جدا می‌کند.

به مردم اجازه دهید نحوه توصیف خود را انتخاب کنند. اگر مطمئن نیستید از چه کلماتی استفاده کنید، فقط پرسید! با دوستان یا عزیزان خود در مورد اینکه چگونه به خود اشاره می‌کنند و دوست دارند دیگران به آنها چگونه اشاره کنند، گفت و گو کنید.

با توجه به مطالب گفته شده، **زبان و کلمات ما خیلی بیشتر از آن که فکر می‌کنیم روی افراد تاثیر می‌گذارند.** از آنجایی که کلمات ما دارای بار هیجانی می‌باشند، لذا می‌توانند هیجانات مثبت و یا منفی را در فردی که با او صحبت می‌کنیم ایجاد کنند. وقتی ما از کلیشه‌ها و واژه‌هایی که به صورت برچسب زدن در مورد افراد مبتلا به مصرف مواد به کار می‌بریم، هیجانات منفی را در این افراد ایجاد می‌کنیم و تجربه هیجانات منفی می‌تواند تلاش این افراد برای درمان و بهبودی را دچار مشکل کند. بنابراین می‌توان با تغییری کوچک در کلمات و واژه‌ها، باعث کاهش انگ در مورد افراد مبتلا به مصرف مواد شد و تا جای ممکن به تسهیل فرآیند بهبودی آنها کمک کرد.



پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان

پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان یکی از دغدغه‌های بسیار بزرگ والدین است. اعتیاد می‌تواند تأثیرات بزرگ و مخربی بر روی آینده فرزندان بگذارد. به همین دلیل است که همه پدر و مادرها سعی دارند عواملی که باعث تمایل نوجوانان به مصرف مواد مخدر می‌شود را شناسایی کنند تا بتوانند از این مشکل جلوگیری کنند.

نوجوان به دلیل شرایط سنی و روحی که دارد، ممکن است به آسانی درگیر مواد مخدر شود. نوجوان از محیط اطرافش تأثیر می‌گیرد و اگر این تأثیر به گونه‌ای باشد که او را به اعتیاد تشویق کند، پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان بسیار دشوار خواهد بود. بنابراین پدر و مادر باید عواملی را که

پیدا کنید. نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشید این است که هر نوجوانی ممکن است به سمت مواد مخدر کشیده شود. امروزه و با زیاد شدن مواد مخدر صنعتی و مواد روانگردان، نوجوان شما ممکن است به آسانی در دام مواد مخدر بیفتد. بنابراین پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان باید دقت بسیار زیادی به رفتار آنها داشته باشید.

یکی از مسائلی که ممکن است باعث تمایل نوجوانان به مصرف مواد مخدر شود، بیش فعالی است.

مصرف مواد مخدر چه زیان‌هایی دارد؟

مصرف مواد مخدر در نوجوانان ممکن است به آسانی و با یک اشتباه شروع شود. اما اثراتی و زیان‌هایی که ایجاد می‌کند ممکن است تا سال‌ها گریبان گیر خود او و اطرافیانش شود. این که خود نوجوان بداند که در نتیجه مصرف مواد مخدر ممکن است با چه مشکلاتی روبرو شود، یک راه بسیار مناسب و جدی برای پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان است. مشکلات تحصیلی و افت تحصیلی، بی بند و باری‌های جنسی، رانندگی خطرناک، پرخاشگری و درگیر شدن با افراد مختلف از جمله عواقب و زیان‌هایی است که مصرف مواد مخدر می‌تواند برای نوجوانان به بار بیاورد. اگر نوجوان بداند که این مسائل به

موجب میل پیدا کردن فرزندشان به مصرف مواد مخدر می‌شود را شناسایی کنند تا بتوانند برای پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان برنامه‌ریزی کنند.

در این قسمت به عواملی که می‌تواند زمینه‌ساز اعتیاد در نوجوانان شود می‌پردازیم و هم‌چنین راه‌های پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان را بررسی می‌کنیم:

چرا نوجوانان مواد مخدر مصرف می‌کنند؟

عوامل مختلفی وجود دارد که می‌تواند نوجوانان را برای مصرف مواد مخدر تشویق کند. سابقه مصرف مواد مخدر توسط یکی از اعضای خانواده، مشکلات اجتماعی، مسائل و فشارهای تحصیلی، مشکلات خانوادگی، دوستان ناباب، در دسترس بودن مواد مخدر، اضطراب و افسردگی از جمله مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند نوجوانان را به سمت مواد مخدر بکشانند.

برای پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان شما به عنوان پدر و مادری که نگران آینده فرزند خودتان هستید باید متوجه باشید که آیا فرزندتان از نظر شرایط روحی در شرایط مطلوبی است یا نه. چه مشکلاتی بر سر راهش قرار دارد؟ آیا قادر است با هم‌سن و سالانش ارتباط برقرار کند؟

این مسائل به شما کمک می‌کند تا درک مناسبی از وضعیت فرزندتان

دلیل اعتیاد ممکن است برایش پیش بیاید، احتمالاً از مواد مخدر دوری خواهد کرد.

راه‌های پیشگیری از اعتیاد نوجوانان

برای این که با نوجوان تان در مورد مواد مخدر و ضرر و زیان‌های آن صحبت کنید، باید یک شرایط مناسب فراهم کنید. راه‌های زیادی برای پیشگیری از اعتیاد نوجوانان وجود دارد. اما نکته ضروری که باید متوجه باشید این است که صحبت کردن با نوجوان، تفاوت بسیار زیادی با صحبت کردن با یک بزرگسال دارد. نوجوانان به دلیل شرایط سنی بلوغ، بسیار بی پروا هستند و در مقابل صحبت و نصیحت جبهه گیری می‌کنند. شما باید با نوجوان تان با دلیل و منطق صحبت کنید. اگر صحبت هایتان بدون منطق باشد، نوجوان به هیچ وجه نخواهد پذیرفت. نوجوان کودک نیست و باید با او مثل یک بزرگسال صحبت کنید. **در ادامه چند راهکار دیگر برای پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان را بررسی می‌کنیم:**

۱- مراجعه به مشاور

اگر احساس می‌کنید که نوجوان تان دارد به سمت مواد مخدر کشیده می‌شود، مراجعه به مشاور روانشناس یکی از بهترین راهکارهاست. نوجوان‌ها



امروزه و با زیاد شدن مواد مخدر صنعتی و مواد روانگردان، نوجوان شما ممکن است به آسانی در دام مواد مخدر بیفتد. بنابراین پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان باید دقت بسیار زیادی به رفتار آن‌ها داشته باشید.

چنین می‌توانید به صورت پنهانی با خانواده دوست فرزندان ارتباط برقرار کنید تا آن‌ها را بهتر بشناسید. دوستان می‌توانند فرزند شما را برای مصرف مواد مخدر تشویق کنند. اما اگر فضا شما خودش به این نتیجه برسد که نباید با آن دسته از دوستانش رفت و آمد داشته باشد، یک قدم مهم برای پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان است.

۳- از تجربه‌های خودتان استفاده کنید

زمانی که با نوجوان در مورد مواد مخدر و اثرات آن صحبت می‌کنید باید آماده هر نوع سوالی باشید. اگر خودتان قبلاً مواد مخدر مصرف می‌کرده‌اید و نوجوان تان از این موضوع اطلاع دارد، باید آماده باشید تا در مورد تجربه‌های برای نوجوان تان صحبت کنید. داشتن صداقت یک نکته بسیار مهم برای پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان است.

اگر خود شما مواد مخدر مصرف نکرده‌اید، دلایل تان را به صورت کامل و منطقی با او در میان بگذارید. گفتن جمله‌هایی مثل: «کار خوبی نیست! ضرر داره!» و جملاتی به این شکل هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. بلکه باید با دلایل منطقی به نوجوان تان بگویید که چرا به او توصیه می‌کنید که مواد مخدر مصرف نکند.

ممکن است شرایط احساسی و روانی را تجربه کنند که دوست نداشته باشند با خانواده در میان بگذارند. روانشناس با ایجاد یک فضای کاملاً دوستانه صحبت‌های نوجوان را می‌شنود. این تخلیه روانی برای پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان بسیار مفید است. نوجوان مسائل و مشکلاتش را با مشاور در میان می‌گذارد و مشاور به او این اطمینان را می‌دهد که عواقب و تنبیهی برای صحبت‌هایش نخواهد داشت. بنابراین مشکلاتش را به راحتی بیان می‌کند.

نقش یک مشاور با تجربه و متخصص در پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان بسیار حیاتی به نظر می‌رسد و خانواده‌ها می‌توانند از توصیه‌های مشاور استفاده کامل داشته باشند.

۲- دوستان فرزندان را بشناسید

نوجوانان از دوستان شان تاثیر زیادی می‌گیرند. یکی از کارهای مهمی که شما باید برای پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان این است که دوستان فرزندان را بشناسید. البته این کار باید در یک فضای کاملاً دوستانه و بدون هیچ‌گونه اجبار باشد.

اگر فرزندان احساس کند که قصد دارید او را کنترل کنید، نتیجه خوبی نخواهد داشت. از او بخواهید تا دوستش را به شما معرفی کند. هم

دقت کنید که از مقایسه کردن فرزندان با دیگران پرهیز کنید. این مقایسه کردن ممکن است نوجوان تان را سرخورده کند. یکی از دلایلی که نوجوانان به مواد مخدر روی می‌آورند این است که تصور می‌کنند مصرف مواد مخدر باعث خواهد شد بتوانند بهتر درس بخوانند و شروع به مصرف مواد مخدر می‌کنند. بنابراین به هیچ وجه نوجوان را با دوستان یا غریبه‌ها مقایسه نکنید.

نتیجه گیری:

اعتیاد یک چالش جدی در نوجوانان است. نوجوانان به دلیل ویژگی‌های سنی که دارند، ممکن است آلوده به مواد مخدر شوند. همه پدران و مادران وظیفه دارند تا از نوجوان شان پشتیبانی کنند و اجازه ندهند زمینه برای مصرف مواد مخدر فراهم شود. نوجوانان باید همیشه بدانند که والدینش از او پشتیبانی خواهند کرد. اگر این موضوع را بدانند، وقتی با مشکلات بر سر راهش مواجه می‌شود، به جای این که از افراد غیر متخصص مشورت بگیرد و یا به مواد مخدر روی بیاورد، مسئله را در خانواده مطرح می‌کند. بنابراین ایجاد یک محیط امن و فراهم کردن آرامش روانی در خانواده، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان دارد.

۴- از محتوای آموزشی استفاده کنید

هزاران ساعت کلیپ‌های آموزشی در مورد مواد مخدر و مضرات استفاده از آن وجود دارد. اما برای پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان باید بدانید که نوجوانان به مطالب کلیشه‌ای و معمولی توجهی نخواهد کرد. اگر به دنبال این هستید که بر فرزندان تاثیر بگذارید، باید دنبال محتوای مناسبی بگردید که جذابیت دارند.

۵- برای فرزندان وقت بگذارید

یکی از مواردی که می‌تواند باعث گرایش فرزندان به سمت مواد مخدر شود، احساس تنهایی است. از نوجوان تان بخواهید در مورد مسائلی که دارد و تجربه‌هایی که کسب می‌کند با شما صحبت کند. البته برای این کار باید قضاوت کردن را کنار بگذارید. قضاوت آفت چنین کاری است.

به عنوان یک دوست به صحبت‌های فرزندان گوش کنید و تجربه‌های خودتان را با او در میان بگذارید. نوجوان ممکن است به خاطر شرایط جسمی، جنسی و یا روحی دوران بلوغ با مشکلات مختلف دست و پنجه نرم کند. برای حل این مشکل ممکن است دست به مصرف مواد مخدر بزند. بنابراین این ارتباط برقرار کردن یک راه بسیار مهم برای پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان است.

یک برگ از تاریخ مبارزه با مواد مخدر

دفتر مبارزه با مواد مخدر و جرایم سازمان ملل متحد (UNODC) در طول سال‌ها، فعالانه در راه اندازی کمپین‌هایی برای بسیج حمایت از کنترل مواد مخدر شرکت داشته است. UNODC اغلب با سازمان‌های دیگر همکاری می‌کند و افراد جامعه را تشویق می‌کند تا فعالانه در این کمپین‌ها شرکت کنند.

دولت‌ها، سازمان‌ها و افراد در بسیاری از کشورها، از جمله ویتنام، بورنئو و تایلند، فعالانه در رویدادهای تبلیغاتی و فعالیت‌های مقیاس بزرگ‌تر، مانند راهپیمایی‌های عمومی و مشارکت رسانه‌های جمعی، برای ارتقای آگاهی از خطرات مرتبط با مواد مخدر شرکت کرده‌اند.

ایران یکی از پیشگام‌ترین کشورهای جهان در مبارزه با مواد مخدر است.



طبق گزارش UNODC، نزدیک به ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان از مواد مخدر غیرقانونی مانند کوکائین، حشیش، مواد توهم زا، مواد افیونی و خواب آورهای آرام بخش استفاده می‌کنند. در دسامبر ۱۹۸۷ مجمع عمومی سازمان ملل تصمیم گرفت ۲۶ ژوئن را به عنوان روز جهانی مبارزه با سوء مصرف مواد مخدر و قاچاق غیرقانونی نامگذاری کند. سازمان ملل مصمم بود به ایجاد یک جامعه بین المللی عاری از سوء مصرف مواد مخدر کمک کند. این قطعنامه اقدامات بیشتری را با توجه به گزارش و نتیجه‌گیری کنفرانس بین‌المللی در سال ۱۹۸۷ در مورد سوء مصرف مواد مخدر و قاچاق غیرقانونی توصیه می‌کند. اروپا در سطح جهانی بازار مهمی برای مواد مخدر به حساب می‌آید، هم از نظر تولید داخلی و هم به عنوان یک نقطه ترانزیت یا مقصد قاچاق از دیگر کشورهای جهان. آمریکای جنوبی، غرب آسیا و شمال آفریقا کریدورهای اصلی قاچاق مواد مخدر به اروپا هستند. شاهدانه و داروهای مصنوعی نیز به طور فزاینده‌ای در اروپا تولید می‌شوند. بر اساس گزارش ۲۰۲۲ مواد مخدر اروپا که توسط مرکز نظارت اروپا برای مواد مخدر و اعتیاد به مواد مخدر (EMCDDA) صادر شده است، حشیش بیشترین مواد



در دسامبر ۱۹۸۷ مجمع عمومی سازمان ملل تصمیم گرفت ۲۶ ژوئن را به عنوان روز جهانی مبارزه با سوء مصرف مواد مخدر و قاچاق غیرقانونی نامگذاری کند. سازمان ملل مصمم بود به ایجاد یک جامعه بین المللی عاری از سوء مصرف مواد مخدر کمک کند.



مخدر غیرقانونی است که در اتحادیه اروپا استفاده می‌شود (۷۸/۶ میلیون بزرگسال استفاده می‌کنند) - پس از آن کوکائین (۱۴/۴ میلیون)، و آمفتامین (۸/۹ میلیون). همین گزارش تخمین می‌زند که حدود ۸۳/۴ میلیون یا ۲۹ درصد از بزرگسالان (۱۵ تا ۶۴ ساله) حداقل یک بار از مواد مخدر استفاده کرده‌اند. بر اساس برآوردهای ارائه شده در این گزارش، حداقل ۵۸۰۰ نفر بر اثر مصرف بیش از حد مواد مخدر در اتحادیه اروپا در سال ۲۰۲۰ جان خود را از دست دادند که ۱۲ درصد نسبت به سال ۲۰۱۹ افزایش داشته است. اگرچه مرگ و میر ناشی از مصرف بیش از حد تقریباً در تمام گروه‌های سنی افزایش یافته است، اما بیشترین افزایش (۸۲ درصد) مربوط به بزرگسالان بوده است. در میان گروه سنی بالای ۵۰ سال مواد افیونی، عمدتاً هروئین یا متابولیت‌های آن، اغلب در ترکیب با مواد دیگر، در ۷۴ درصد از کل مصرف بیش از حد کشنده یافت شد. علاوه بر این، از تمام کسانی که در سال ۲۰۲۰ وارد درمان دارویی در اروپا شده‌اند، ۲۸ درصد این کار را با مواد افیونی به عنوان داروی اصلی خود انجام داده‌اند.

بازار مواد مخدر نه تنها صدمات قابل توجهی به میلیون‌ها نفر وارد می‌کند، بلکه به نهادهای عمومی، بهداشت و ایمنی، محیط زیست و



بر اساس برآوردهای ارائه شده، حداقل ۵۸۰۰ نفر بر اثر مصرف بیش از حد مواد مخدر در اتحادیه اروپا در سال ۲۰۲۰ جان خود را از دست دادند که ۱۲ درصد نسبت به سال ۲۰۱۹ افزایش داشته است.





بهره‌وری نیروی کار نیز نفوذ کرده و آن را تضعیف می‌کند. پس از قطعنامه، سال‌های ۱۹۹۱ تا ۲۰۰۰ به عنوان «دهه سازمان ملل متحد علیه سوء مصرف مواد مخدر» اعلام شد. در سال ۱۹۹۸ مجمع عمومی سازمان ملل یک بیانیه سیاسی برای رسیدگی به مشکل جهانی مواد مخدر تصویب کرد. این بیانیه تعهد اعضای سازمان ملل را برای مبارزه با این مشکل بیان می‌کند.

لوگوی سازمان ملل اغلب با مواد بازاریابی و تبلیغاتی این رویداد مرتبط است. این نقشه یک نقشه جهان (کمتر قطب جنوب) در مرکز قطب شمال، محصور شده توسط شاخه‌های زیتون را نشان می‌دهد. شاخه‌های زیتون نماد صلح هستند و نقشه جهان نشان دهنده همه مردم جهان است.

سرباز مرزبان ایرانی در حال گشت‌زنی و دیده‌بانی در اطراف مرز





معرفی کتاب

نام کتاب: رهایی از زندان ذهن نویسنده: کاترین سوتکر - متیو مک کی

وقتی که از خواب بیدار می‌شوید، ذهن شما سفر خود را آغاز می‌کند. مثل اینکه در اتومبیلی نشسته‌اید که ذهن شما راننده آن است. گاه با سرعتی سرسام‌آور رانندگی می‌کند و گاهی حتی نمی‌تواند از پارکینگ خارج شود. گاهی شما را به مقصد می‌رساند و گاه به بیراهه.

«رهایی از زندان ذهن» نوشته کاترین سوتکر و متیو مک کی کتابی است برای این‌که شما را با قدرت تاثیر افکار و کنترل ذهنتان آشنا کند. موضوع این کتاب رسیدن به آرامش و رصد کردن ذهن است. در این اثر می‌خوانید که ۵ نوع فکر وجود دارد که شما باید آنها را تشخیص دهید و بعد از آن بیاموزید که چگونه افکارتان را از سویی به سویی دیگر تغییر دهید.

در فصل دوم کتاب با قدرت افکار خود آشنا خواهید شد و یاد خواهید گرفت

همه ما قدرت نامحدودی در وجودمان داریم و می‌توانیم موفقیت‌های بزرگی به دست بیاوریم. اما این زندان ذهن ماست که اجازه قدم گذاشتن در مسیر موفقیت را به ما نمی‌دهد. برای همین اگر آرزویی بزرگ در سر دارید که برای رسیدن به آن قلبتان تند تند می‌زند، اما حس می‌کند توانایی‌هایتان برای رسیدن به آن کافی نیست، پیشنهاد می‌کنیم حتماً، کتاب رهایی از زندان ذهن را بخوانید. این کتاب به شما کمک می‌کند افسار افکارتان را خودتان در دست بگیرید و دیگر تسلیم ضمیر ناخودآگاهتان نشوید.

که این افکار چگونه عمل می‌کنند و چه نتیجه‌ای دربرخواهند داشت. و در فصل سوم رصد کردن افکار را فراخواهید گرفت. این که چگونه بی‌آن‌که در افکار غرق شوید بتوانید آنها را رصد کنید و از اثرات افکار مخرب مصون بمانید. این کتاب، چشم شما را به روی حقایق باز خواهد کرد و همچنین راه‌های جدید و خلاقانه‌ای برای سفر روزانه‌ای که با ذهنتان دارید، به شما معرفی خواهد کرد.

کتاب رهایی از زندان ذهن را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

[دو پاراگراف از کتاب]

۲- افکار ما پدیده‌ای در لحظه هستند که فقط در اعصاب مغز ما وجود دارند. این افکار مانند یک صحنه کمدی غیرواقعی در تلویزیون هستند، اما ما اهمیت آن‌ها را در حد یک خبر جدی و فوری در نظر می‌گیریم. ما هر فکری که از ذهنمان می‌گذرد باور می‌کنیم و همین منشا بسیاری از دردهای ما می‌شود. فقط یک راه وجود دارد تا از دام باورهای ذهن رها شویم و از آن دانستن چگونگی عملکرد آن‌هاست.

۱- برای بسیاری از ما پیش می‌آید که ذهنمان ما را به جاهایی ببرد که دوست نداریم آنجا باشیم. افکار ما به طور ناخودآگاه طوری تنظیم شده است که ما را به سمت احساس ترس، باخت، بی‌ارزشی یا خشم سوق می‌دهند. آن‌قدر در افکار خود غرق می‌شویم که به نظرمان می‌رسد، آن‌ها واقعیت دارند و ما را به انجام کارهایی وا می‌دارند که حتی اوضاع را وخیم‌تر نیز می‌کند.



ویژه دانشجویان کلیه مقاطع تحصیلی
دانشگاه علوم پزشکی ایران



ایران حال

برای دانلود ایران حال
QR Code را اسکن کنید

ارایه خدمات
مشاوره آنلاین



ارایه خدمات:

- + مشاوره فردی
- + مشاوره ازدواج
- + مشاوره خانواده
- + مشاوره تحصیلی
- + رواندرمانی
- + فرزندپروری
- + خدمات روانپزشکی
- + مددکاری اجتماعی



کاملاً محرمانه



آسان



دردسترس



بدون هزینه



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران



شماره تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir/>

با اشتراک گذاری، ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.