

# دوازده کاری که والدین برای جلوگیری از اعتیاد می‌توانند انجام دهند.



Mid-America (HHS Region 7)

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



**ADDICTION  
POLICY FORUM**



**Opioid  
Response  
Network**



## مقدمه:

همانطور که قبل از بروز علائم، در برابر سایر مشکلات پزشکی از خودمان محافظت می‌کنیم، ضروری است که از فرزندانمان قبل از سنین نوجوانی و خیلی زودتر از موقعیت زمانی که در معرض استفاده از مواد مخدر یا الکل قرار می‌گیرند، در برابر بیماری اعتیاد از آنها محافظت کنیم.

این جعبه ابزار، استراتژی‌های پیشگیری را به شکل ساده تبدیل می‌کند که والدین و مراقبان می‌توانند آنها را در زندگی روزمره برای محافظت از فرزندانمان در برابر ابتلا به اعتیاد در آینده انجام دهند.



## از انجام فعالیت‌های سالم حمایت کنید:

دو عامل کلیدی که خطر ابتلای کودکان به اعتیاد را کاهش می‌دهد، وابستگی سالم و تعامل اجتماعی است. این دو عبارت، به معنای احساس تعلق و درگیر شدن در فعالیت‌های مثبت می‌باشد.

این فعالیت‌ها می‌توانند شرکت در ورزش، موسیقی، نمایش یا کار داوطلبانه باشد. وقتی مشغول‌اند و احساس می‌کنند بخشی از یک جامعه سالم هستند، عملکرد بهتری دارند.

هدف از این برنامه‌ها تقویت رزومه و سطح کودکان نیست؛ بلکه تمرکز آنها ایجاد عوامل محافظتی جهت مصون نگه داشتن کودکان است.



ممکن است صحبت کردن در مورد اعتیاد دشوار باشد. کمی وقت بگذارید و در مورد موضع خود در خصوص مواد و اینکه آیا خانواده شما سابقه اعتیاد دارند یا خیر فکر کنید.

اگر جلوی فرزندان چیزی مصرف می‌کنید و یا الکل می‌نوشید، در مورد تفاوت‌های مغز بزرگسالان و نوجوانان و دلایل اهمیت این مسئله توضیح دهید و به او بگویید که چرا اینقدر مهم است که افراد، مصرف مواد را تا بیست سالگی و تا زمانی که مغزشان به طور کامل رشد نکرده به تعویق بیندازند.

کودکانی که والدین‌شان در مورد خطرات مصرف مواد مخدر و الکل با آنها صحبت می‌کنند، احتمال مصرف مواد مخدر در آنها کمتر از پنجاه درصد است.



## در زمان مناسب و مستمر صحبت کنید:

طبق تحقیقات انجام شده بهتر است به جا و به دفعات با فرزندان خود در مورد خطرات استفاده از الکل، تنباکو، ماری جوانا و سایر مواد صحبت کنید.

این به معنای یکبار صحبت کردن نیست، بلکه هدف ما یک گفتگوی مداوم است که محتوای آن در طول زمان تغییر می‌کند.

تلاش کنید این موضوعات را در محیط‌های معمولی و جایی که همه بتوانند آزادانه صحبت کنند، مطرح کنید؛ مانند هنگام صرف غذا، گردش و تفریح.

صحبت درباره مصرف مواد توسط نوجوانان باعث افزایش مصرف آن نمی‌شود، بلکه نتیجه آن معکوس خواهد بود.



## در مورد عدم استفاده به طور واضح صحبت کنید:

یک عامل کلیدی در جلوگیری از ایجاد اختلال مصرف مواد، به تأخیر انداختن سن شروع مصرف مواد مخدر و الکل، به ویژه در زمانی که مغز نوجوان هنوز در حال رشد می‌باشد، است. به فرزندان خود یادآوری کنید که انتظار دارید از الکل یا مواد مخدر استفاده نکنند و در مورد این انتظارات به طور واضح گفت و گو کنید. تصور نکنید که آنها از قبل می‌دانند منظور شما چیست. بیش از هشتاد درصد از کودکان ۱۸-۱۰ ساله می‌گویند که والدینشان بیشترین تأثیر را در تصمیم آنها برای نوشیدن یا نوشیدن الکل دارند.



## مهارت‌های نه گفتن را تمرین کنید:

عبارت‌های کلیدی را تمرین کنید تا فرزندان بتوانند در موقعیت‌های خطرناک از آنها استفاده کنند. برای مثال، گفتگو با فرزندان در مورد نحوه پاسخگویی به پیشنهادات همسالان یا دیگران برای نوشیدن الکل یا استفاده از مواد مخدر با جواب‌های خاص، می‌تواند به آماده‌سازی نوجوانان کمک کند. جواب‌هایی مانند: نه تشکر، من بازی دارم یا نه من آب می‌خورم، می‌تواند به آنها در مدیریت موقعیت‌های اجتماعی دشوار کمک کند. به فرزندان بگویید که سرزنش‌های طرف مقابل برایشان مهم نباشد.



## انواع نه گفتن با دسته بندی:

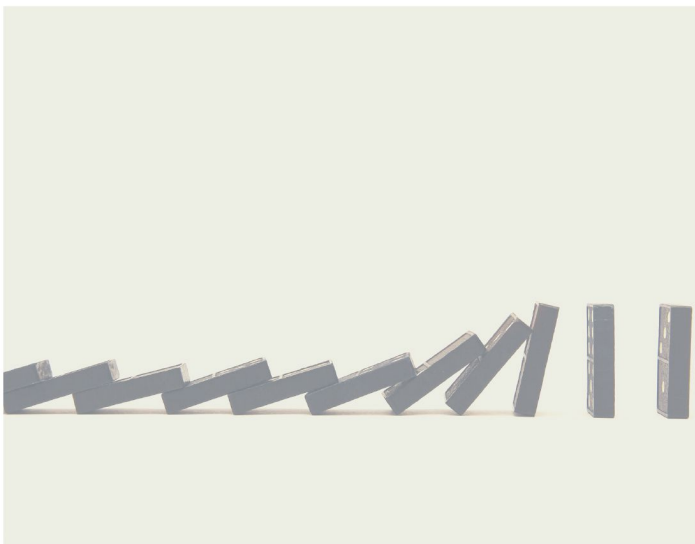
### مثال

### دسته بندی

نه؛ تشکر.	۱_ ساده:
نه؛ من نوشیدنی الکلی نمی خورم. نه؛ من مواد مخدر مصرف نمی کنم.	۲_ به طور توضیحی:
نه؛ من باید رانندگی کنم. نه؛ ممکن است از تیم محروم شوم. نه؛ امشب من یک بازی سخت دارم. نه؛ پدر و مادرم سختگیر هستند. نه؛ پدر و مادرم از من تست مواد مخدر می گیرند. نه؛ مربی من در مورد این موضوعات سختگیر است.	۳_ بهانه:
نه؛ می شود به من آب بدهید؟ نه؛ بیا بید کار دیگری انجام دهیم.	۴_ سایر گزینه ها:
نه؛ چرا چنین کار غلطی می کنی؟ نه؛ فکر کردم تو دوست من هستی!	۵_ تغییر رویکرد:

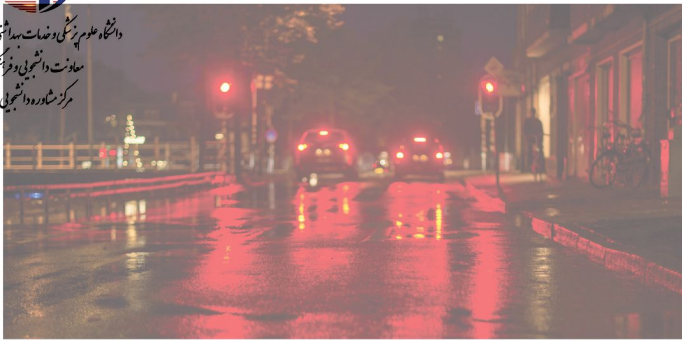
## عواقب واضح مصرف را توضیح دهید:

در مورد عواقب مصرف مواد در خانواده تان به طور واضح توضیح دهید.  
به جای گفتن «تنبیه میشوی» یا «به دردمر می افتی»، بگویید: اگر از الکل یا مواد مخدر استفاده کنی، به مدت \_\_\_\_\_ از \_\_\_\_\_ محروم می شوی. از طرف دیگر، به یاد داشته باشید که به فرزندتان در ازای رفتارهای سالم و تصمیم گیری درست پاداش بدهید.





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی ایران  
سازمان دانشپژوهی و فناوری  
مرکز مشاوره و درمانی



## قرار نیست با فرزندتان رفاقت کنید:

ممکن است بخواهید که با فرزندتان دوست باشید اما چیزی که فرزندتان بیشتر از همه به آن نیاز دارد این است که والدینش با ایجاد انتظارات روشن و مسئول دانستن او، وی را در مسیر رسیدن به بزرگسالی راهنمایی و حمایت کنند. این مهم است که به فرزندانمان یاد بدهیم اگر در موقعیت پرخطر قرار گرفتند، همیشه باید احساس راحتی کنند و از ما کمک بخواهند.

دادن مشروبات الکلی به نوجوانان توسط والدین، که گاهی اوقات به آن میزبانی اجتماعی گفته می شود، میزان مصرف الکل نوجوانان و همچنین سایر رفتارهای ناپایمن را افزایش می دهد. نوشیدن الکل در نوجوانان اجتناب ناپذیر نیست. برای محدود کردن دسترسی به مواد، تلاش کنید در میزبانی اجتماعی شرکت نکنید و به والدین دیگر نیز یادآوری کنید که مهم نیست مصرف مواد توسط نوجوانان در کجا اتفاق بیفتد و در هر صورت خطرناک است.



## به طور دقیق نظارت کنید:

به نظر می رسد که کودکان وقتی بزرگ می شوند کمتر به ما نیاز دارند، اما نظارت بر رفتار آنها در طول سالهای نوجوانی بسیار مهم است.

با سایر والدین در جامعه ارتباط برقرار کرده و با آنها همکاری کنید تا از قرارهای نوجوانان و کارهایی که انجام می دهند مطلع شوید.

به سایر والدین اطلاع دهید که کودک شما تحت هیچ شرایطی مجاز به استفاده از مواد نیست. همچنین قوانین خانواده ها را در مورد مصرف الکل و مواد مخدر بررسی کنید.

به فرزندتان خود در مورد این گفتگوها صراحتاً توضیح دهید. شما می توانید به آنها آزادی داده و در عین حال وظیفه خود را برای مصون نگه داشتن شان انجام دهید.



## به نوجوان خود الکل یا مواد مخدر ندهید:

قابل درک است که فکر کنیم اگر فرزندمان تحت نظارت ما کاری را انجام دهد، ضرر آن کمتر خواهد بود، اما این ایده به مصرف مواد تعمیم پیدا نمی کند.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی ایران  
سازمان دانشجوئی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجوئی



## اوقات خانوادگی داشته باشید:

همانطور که به علایق فرزندان خود در خارج از خانه رسیدگی می‌کنید، زمینه اوقات فراغت خانوادگی را نیز فراهم کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که گذراندن وقت با اعضای خانواده و عزیزان - انجام فعالیتهای مورد علاقه یا صحبت در مورد اتفاقات روزمره، تأثیر طولانی مدت و مثبتی دارد و دلبستگی سالم را تقویت میکند حتی اگر نوجوان شما ادعا کند که ترجیح میدهد کار دیگری انجام دهد.

ایجاد زمان با کیفیت در کنار فرزندان، باعث بروز حس اعتماد و تقویت روابط می‌شود و این احتمال را افزایش می‌دهد که اگر نوجوان شما درگیر مصرف مواد یا سایر مشکلات باشد، برای گرفتن مشورت و حمایت، راحت تر به شما مراجعه کند.

## خواب را در اولویت قرار دهید:

داشتن خواب مناسب شبانه، به ویژه در سال های نوجوانی که مغز در مرحله مهمی از رشد و تکامل است، برای سلامت روح و جسم حیاتی است.

خواب را در اولویت خانواده خود قرار داده و مطمئن شوید که فرزندتان به اندازه کافی استراحت می‌کند. برای مثال می‌توانید در صورت لزوم از قانون خاموش کردن چراغ یا کاهش دسترسی به صفحه نمایش قبل از خواب استفاده کنید.

ممکن است کمبود خواب مشکل بزرگی به نظر نرسد، اما به مرور زمان می‌تواند منجر به مریضی‌های جدی شده و نوجوان شما را مستعد مصرف مواد کند.

کودکان ۶-۱۲ ساله به ۹-۱۲ ساعت خواب در شب نیاز دارند، در حالی که نوجوانان باید ۸-۱۰ ساعت در شب بخوابند.



## با ایجاد یک برنامه نجات، به نوجوان خود کمک کنید:

فشار از طرف همسالان می‌تواند برای نوجوانان دشوار باشد. حضور در یک مهمانی که در آن الکل مصرف می‌شود، همراه بودن در خودرو با فردی که در حال نوشیدن یا مصرف مواد است یا قرار گرفتن در سایر موقعیت‌های خطرناک با همسالان مثال‌هایی از این فشارها است. ایجاد یک برنامه نجات از قبل، می‌تواند به نوجوان شما کمک کند تا از موقعیت‌های دشوار، رهایی یابد. با نوجوان خود در مورد فشار همسالان و قرار گرفتن در شرایط دشوار گفتگو کنید و با هم یک برنامه نجات طراحی کنید.

برای مثال می‌توانید یک کد مخفی تعیین کنید تا فرزندتان بتواند آن را در شرایط دشوار برای والد یا مراقب خود ارسال کرده و بلافاصله توسط یک بزرگسال از موقعیت نجات پیدا کند. برخی این را استراتژی X نامیده‌اند و در شرایط دشوار، یک X را برای والد خود ارسال می‌کند. برخی دیگر، یک کلمه رمز یا ایموجی، مثل ایموجی سوشی، آناناس یا هرپیام مورد توافق دیگری را تعیین می‌کنند که نشان می‌دهد برای نجات خود به کمک نیاز دارند. به فرزندان خود بگویید که اگر به هر دلیلی در موقعیتی احساس ناراحتی کردند، راهی برای خروج دارند.



## زودتر مداخله کنید:

اختلالات مصرف مواد با گذشت زمان بدتر می‌شوند. هرچه درمان زودتر شروع شود، شانس بهبودی در طولانی مدت بیشتر است. به بسیاری از خانواده‌ها به اشتباه گفته می‌شود که منتظر بمانند تا فرزندشان اظهار پشیمانی بکند و برای انجام درمان آماده شود. این ایده که قبل از معالجه باید منتظر بدتر شدن مریضی باشیم، خطرناک است. تصور کنید برای درمان سرطان تا مرحله چهار صبر کنیم. تحقیقات زیادی ثابت کرده که هر چه زودتر کسی تحت درمان سریع و به موقع قرار گیرد، نتایج بهتری حاصل می‌شود و این درمان برای بیمارانی که تحت فشار بیرونی مجبور به شروع درمان هستند، به همان اندازه که خود فرد برای بهبودی اقدام کند، موثر است.

علائم و نشانه‌ها

- رفتار متفاوت بدون دلیل آشکار، مانند گوشه گیری، خستگی مکرر یا افسردگی و رفتار پرخاشگرانه

- بی‌علاقگی به فعالیت‌های لذت بخش

- قرض گرفتن پول و گم شدن اشیای قیمتی

- تغییر در برنامه روزانه

- بی‌توجهی به سلامت کلی، بهداشت، مراقبت‌های پیشگیرانه و سلامت دهان و دندان

- تغییر خلق و خو

- تغییر وزن یا ظاهر

- تغییر عادات غذایی یا خوابیدن

- ضعف عملکرد تحصیلی

- تغییر گروه همسالان

- پنهان کاری در مورد استفاده از تلفن

- غیبت‌های مکرر از خانه برای ساعت‌های متوالی

- بهم ریختگی روابط

- عدم تمرکز در هنگام گفتگو





کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویرایش پنجم یا DSM-5، متن استاندارد طلایی انجمن روانپزشکی آمریکا در مورد سلامت روان است که توسط صدها متخصص سلامت روان تهیه شده است.

این راهنما بر اساس سالها تحقیق، یازده معیار یا نشانه برای اختلالات مصرف مواد معرفی می کند.

علائم اختلالات مصرف مواد در DSM 5 به چهار طبقه تقسیم می شود:  
اختلال در کنترل،  
مشکالت اجتماعی،  
رفتار پرخطر و وابستگی فیزیکی.

## دسته بندی علائم

وابستگی فیزیکی	رفتار پرخطر	مشکلات اجتماعی	اختلال در کنترل
نیاز به مصرف مقدار بیشتری از مواد برای رسیدن به میزان تأثیر قبلی داشتن علائم قطع مصرف در صورت عدم استفاده از یک ماده	حضور در محیط های پرخطر ادامه استفاده با وجود مشکلات آشکار	نادیده گرفتن مسئولیتها و روابط فعالیت هایی که قبلا به آنها اهمیت داده می شد(به دلیل مصرف مواد) ناتوانی در انجام وظایف خانه، محل تحصیل یا محل کار	مصرف بیش از یک ماده یا استفاده بیش از حد آن تلاش در جهت کاهش یا توقف مصرف و عدم توانایی در عملی کردن این تصمیم

ترجمه: فاطمه کریمی  
دانشجوی گفتاردرمانی علوم پزشکی ایران  
گرافیک: امیرعلی حبیبی  
دانشجوی گفتاردرمانی علوم پزشکی ایران