

## باور غلط ۴: باید هر چیزی را در زندگی حداقل یک بار تجربه کرد.

بسیاری از معتادان امروز، کسانی هستند که می پنداشتند هر خطری ارزش یک بار تجربه کردن را دارد. اگر از این افراد پرسیم اگر سوزنی آلوده به ویروس ایدز داشته باشیم آیا حاضرند آنرا یک بار در بدن خود فرو کنند؟ مطمئناً جواب نه خواهیم شنید. پس نباید هر خطری را تجربه نمود، بلکه باید با توجه به شرایط و در نظر گرفتن خطر موجود، تعیین کرد که آیا آن خطر، ارزش تجربه کردن دارد یا نه. خطر اعتیادآوری مواد مخدر نیز کمتر از فروکردن یک سوزن آلوده به ویروس ایدز در بدن نیست و عاقلانه نیست که آنرا حتی برای یک بار تجربه کنیم.

### باور کنیم که:

متی یک بار مصرف مواد مخدر، اعتیادآور است.



من برای ترک سیگار هر چند بار که باشد تلاش می کنم تا بالاخره موفق شوم

من به خاطر این سیگار را ترک می کنم که

بمسروفرزندم به همسر و پدر سالم نیاز دارند.

## باور غلط ۲: می توان مواد مخدر را تقننی مصرف کرد و معتاد نشد.

بسیاری از جوانانی که امروز در دام اعتیاد اسیرند، روزی بر این باور بوده اند که مصرف تقننی مواد مخدر منجر به اعتیاد نمی شود؛ آنها می پنداشتند می توان سالهای سال مواد مصرف کرد اما سرحال و سالم باقی ماند. در واقع این افراد معتادند و در طول زمان شدت اعتیادشان افزایش یافته، اما خود را معتاد نمی دانند.



من ارزشی و توان بی حد و حصری دارم و  
می توانم بر عادت مصرف سیگار خود غلبه کنم.

## باور غلط ۳: مواد مخدر را همیشه یک آدم خلافکار با چهره ای مخوف تعارف می کند.

در واقع داستان شروع اعتیاد اینگونه نیست. بسیاری از معتادان اولین بار، مواد اعتیادآور را از یک دوست صمیمی، یکی از اعضای خانواده، پسرخاله، پسرعمو و یا یکی دیگر از بستگان خود دریافت نموده اند. این تصور که دوستان و بستگان نزدیک هیچوقت بد ما را نمی خواهند، امروز بسیاری از معتادان را به روز سیاه نشانده است.

## باور غلط ۱: می توان یک بار مواد مصرف کرد و معتاد نشد.

بررسیها نشان داده اند مواد اعتیاد آور به محض ورود به سیستم عصبی ( حتی در اولین بار مصرف) برخی مراکز ترشح کننده واسطه های شیمیایی نظیر دوپامین مغز را خاموش می نمایند و بدین ترتیب اولین تاثیر خود را بر مغز انسان و شروع روند اعتیاد بجا می گذارند. با یک بار مصرف مواد اعتیادآور، این افراد برای بدست آوردن همان واسطه های شیمیایی از دست رفته دچار وسوسه می شوند و این میل به مصرف مواد، تا زمان مصرف بعدی ادامه می یابد که این، همان زمینه ایجاد اعتیاد است.

### باور کنیم که:

مواد مخدر از آن دسته چیزهایی نیست که ارزش یک بار تجربه کردن را داشته باشد.



سیگار تحت هیچ شرایطی نمی تواند به من کمک کند و احساس می کنم  
وقتی سیگار نمی کشم، راحت تر هستم.



شرکت زغالسنگ پروده طبس

# شش باور غلط و خطرناک



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

آذر ماه ۱۳۹۴

**باور غلط ۶ : آدمهایی هستند که معتادند اما بیچاره و کارتن خواب نشده اند و از نظر اقتصادی و اجتماعی جایگاه خوبی دارند.**

افراد معتاد در هر جایگاه اجتماعی که هستند اگر معتاد نبودند در جایگاهی صد برابر بهتر از این قرار داشتند. اگر کسی معتاد است و یک فروشگاه دارد اگر معتاد نبود حداقل ۵ فروشگاه موفق داشت. مواد اعتیادآور در زندگی هر انسانی نقش ترمز و بازدارنده از موفقیت دارد.

## باور کنیم که :

هیچ کس با مصرف مواد مخدر متی یک پله بالاتر نرفته است.



از این به بعد هر کس به من سیگار تعارف کرد،

باقاطعت و غرور به او جواب می دهم

خوبتجارتی است سیگار را ترک کرده ام.

**باور غلط ۵ : مواد اعتیادآور برای افراد بالای ۵۰ سال ضرر ندارد و مفید نیز هست .**

این تصور غلط که مصرف مواد مخدر نظیر تریاک توسط افراد مسن آنها را جوان نگه میدارد، قند خون و فشارخونشان را تنظیم می کند و تقویت کننده قوای جنسی است پایه علمی درستی ندارد. بسیاری افرادی که بدنبال مصرف این مواد دچار مشکلات شدید زناشویی شده و یا بدلیل قند خون بالا، فشارخون بالا و سکنه مغزی در بیمارستانها بستری هستند. شاید در اولین مرتبه های مصرف مواد اعتیادآور، قند خون و فشارخون مقداری افت پیدا کند ولی این تاثیر در مقابل اثرات مضر مواد مخدر بسیار ناچیز و قابل چشم پوشی است و از این مواد نمی توان بعنوان مواد پیشگیری کننده یا درمان کننده بیماری استفاده کرد.

## باور کنیم:

مواد مخدر برای هیچ دردی، درمان نیست.



همیشه به این موضوع فکر می کنم که سیگار

بزرگترین عامل مرگ زودرس و از کار افتادگی در دنیاست.