

کسالت بار دیدن زندگی: زندگی بدون مواد، لطفی ندارد. موضع حق به جانب گرفتن: من شایسته پاداش هستم.

یاری رساننده تلقی کردن مواد مخدر:

اگر مصرف کنم بهتر می توانم با مردم رابطه برقرار کنم یا بدون مصرف مواد نمی توانم خوب کار کنم.

فراز: حال مواجه شدن با این احساس بد را ندارم.

برای پیشگیری از اعتیاد فرزندم به مواد مخدر چه کنم؟

در سال های گذشته اهل نظر بدون توجه به نقش موثر والدین، همسالان، جامعه و رسانه ها، مسئولیت پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر را به گردن مدرسه انداخته بودند. والدین ممکن است نقش موثر خود را در تصمیم گیری فرزندان درباره مواد مخدر و الکل دست کم بگیرند. در حقیقت، والدین با وضع و اجرا کردن قوانین مناسب، نظارت کردن بر فعالیت های فرزندان و نظارت بر زندگی آنها نقش غیر قابل انکاری در پیشگیری از اعتیاد نوجوانان به مواد مخدر ایفا می کنند.

عوامل حفاظتی که ممکن است خطر اعتیاد به مواد مخدر

نوجوانان را کم کنند عبارتند از:

- ایجاد رابطه ای مستحکم با اعضای خانواده
- دخالت والدین
- انتظارات روشن و واضح
- مشارکت کردن با نهاد های اجتماعی
- کسب نمرات بالا در مدرسه و دانشگاه
- نشان دادن مخالفت برای مصرف مواد مخدر و نوشیدن الکل

باورهای که معمولاً در میان معتادان رایج است به چهار دسته تقسیم می شوند:

۱- باورهای انتظاری

بر اساس این باورها، معتادان انتظار دارند با مصرف مواد مخدر پر جرات و شجاع شوند.

۲- باورهای سوگیرانه

معتادان تصور می کنند پس از مصرف مواد مخدر، ناراحتی و رنج شان کم می شود و بر افسردگی و... غلبه می کنند.

۳- باورهای تسهیل کننده

معتادان تصور می کنند با مصرف مواد مخدر راحت تر و ساده تر می توانند کار کنند.

۴- افکار خودکار

این افکار به تصاویر ذهنی کوتاه، تکراری و خودکار اطلاق می شود که غالباً نتیجه باورهای مذکور است و تمایل و اشتیاق مصرف مواد را در شخص تقویت می کند. افکار مرتبط با مواد می توانند شروع و یا از سرگیری دوباره مصرف مواد منجر شوند.

افکار متداول مرتبط با مصرف مواد مخدر عبارتند از:

کنترل آزمایی:

من می توانم به مهمانی بروم و مواد مصرف نکنم یا من می توانم دوستانی را که مواد مصرف می کنند ببینم.

دم را غنیمت شمردن:

من شیفته سرخوشی هستم، یا یک لحظه خوش بودن بهتر از یک عمر رنج کشیدن است.

شکست:

بسیاری از تلاش های من تأثیری نداشتند، پس امیدی به موفقیت، نیست.

تأثیر نحوه رفتار و واکنش های هیجانی والدین بر اعتیاد فرزندان

نحوه رفتار و واکنش های هیجانی والدین در ادراک، هوش هیجانی و کفایت اجتماعی فرزندان مؤثر است. کفایت خانوادگی، انطباق پذیری و پیوستگی خانواده از پیش بینی کننده های نتیجه درمان معتادان به مواد مخدر هستند. نتایج مطالعات گوناگون نشان داده معتادان در رویارویی با مسائل زندگی فاقد کفایت هستند.

معتادان، فاقد مهارت های ارتباط مؤثرند و نمی توانند احساسات شان را بیان کنند، تصمیم بگیرند و با اضطراب مقابله کنند.

نتایج پژوهش ها نشان داده خانواده های معتادان نسبت به خانواده های افراد سالم در تصمیم گیری و حل مشکلات انعطاف کمتری نشان می دهند.

مهارت و هوش هیجانی بالا با رفتارهای اجتماعی مثبت، رضایت از زندگی، وسعت و کیفیت شبکه اجتماعی فرد مانند دوستان، همبستگی مثبت و همچنین با رفتارهای "خود- تخریب کننده" مانند مصرف سیگار و الکل و سوء مصرف مواد مخدر همبستگی منفی دارد.



۹ توصیه زیر به شما کمک خواهد کرد تا زندگی فرزندان را سالم و عاری از مواد مخدر و الکل کنید:

۱) الکل، سیگار و سایر مواد مخدر را معرفی و درباره شان گفت و گو کنید.

از عوارض و خطرات مصرف طولانی مدت مواد مخدر بگویید. به فرزندان اجازه دهید بدانند که افرادی که الکل می نوشند بیمار می شوند، یا اشخاصی که سیگار دود می کنند لباس ها و دهان شان بوی بد می دهند.

۲) با فرزندان درباره پیام هایی که آگهی های تبلیغاتی درباره مصرف مواد مخدر از رسانه ها پخش می شوند گفت و گو کنید.

برخی از برنامه های تلویزیونی یا فیلم های سینمایی ممکن است مصرف مواد مخدر را ترویج کنند. احساس فرزندان را درباره چنین برنامه ها و فیلم های سینمایی پرسید.

۳) هنگام گفت و گو با فرزندان به موضوعاتی مانند: " چرا الکل، سیگار و سایر مواد مخدر خوب نیستند، چرا مواد مخدر غیر قانونی هستند، چرا مواد مخدر به مصرف کننده آسیب می زند." پردازید.

شما باید در گفت و گو با فرزندان تفاوت های میان مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک و مصرف غیر قانونی این داروها را بیان کنید.

۴) قوانین مدونی درباره رفتارهای فرزندان وضع و اجرا کنید و از او بخواهید آن گونه که دوست دارید رفتار کند. دلایل وضع و اجرای قوانین را به او بگویید. اگر سیگار دود می کنید یا الکل می نوشید، باید بدانید که ناخودآگاه او را به چنین کارهایی وا می دارید.

با خانواده خود مهربان باشیم.

۵) فرزندان را کمک کنید تا راه های جدیدی برای ابراز احساسات اش بیابند.

کودکانی که در ارتباطات بین فردی خجالتی هستند ممکن است احساسات و حرف های شان را به شکل نقاشی، نوشتن نامه و ... بیان کنند.

۶) برای حل مشکلاتی که فرزندان با آنها روبرو می شود کار کنید و بر آنها متمرکز شوید.

به فرزندان کمک کنید تا برای مشکل تکالیف خانه، درگیری با همکلاسی و قلدری کردن آنها راه حلی طولانی مدت بیابند.

۷) به فرزندان قدرت لازم را بدهید تا از موقعیت هایی که حس بدی به او می دهد دور شود.

مطمئن شوید فرزندان می دانند که نباید در اماکنی که حس بدی به آنها می دهد باید حضور بمانند. همچنین به آنها اجازه دهید بدانند وقتی از طرف دوستان شان حمایت نمی شوند می توانند از آنها جدا شوند.

۸) دوستان و والدین دوستان فرزندان را بشناسید.

با استفاده از گفت گوی تلفنی و ملاقات حضوری مطمئن شوید والدین دوستان فرزندان پیام های مشابه پیام های شما به فرزندشان می دهند.

۹) کودک تان را در برنامه های اجتماعی که بر سبک زندگی سالم تاکید دارند ثبت نام کنید.

پیام های عاری از مواد مخدر شما بسیار امید بخش خواهند بود و فرزندان فعالیت های مرفه و دوستان سالمی خواهد داشت.

بدن ما آگاهی خانواده ما است.

منبع: وب سایت دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



شرکت زغالسنگ پروده طبس

پیشگیری از اعتیاد فرزندان

به مواد مخدر



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای