



پیشگیری از اعتیاد

ضرورت توجه به اعتیاد:

سوء مصرف مواد مخدر از جمله بارزترین آسیب های اجتماعی است که به راحتی می تواند بنیان فرهنگی، اجتماعی یک کشور را سست نموده و پویایی انسانی آن را به مخاطره بیندازد به دلیل گستردگی این پدیده، دامنه ی اعتیاد جوانان و ناآگاهی های موجود در این زمینه، آگاه نمودن اقشار مختلف جامعه به خصوص نسل جوان، زمینه ی شناسایی عوامل زمینه ساز اعتیاد، پیامدهای منفی مواد و آثار زیان بار آن، معضلاتی که این پدیده به دنبال دارد و اختلالاتی که ایجاد می کند، بدون تردید مؤثرترین شیوه ی مقابله با اعتیاد، پیشگیری از مبتلا شدن به آن است. زیرا مادامی که فرد معتاد نشده و اراده اش را از دست نداده است قادر خواهد بود مصونیت خود را از ابتلا به اعتیاد حفظ کند بنابراین ارائه ی آموزش های صحیح و متناسب با ساختارهای موجود جامعه به اشکال و روش های مختلف، و افزایش آگاهی و بینش گروه های آسیب پذیر جامعه، خصوصاً نوجوانان و جوانان، موجب سلامت بیشتر، و مواجهه ی بهتر با واقعیت های زندگی می شود.

تعریف اعتیاد:

اعتیاد به مواد مخدر، مسمومیت حاد یا مزمن است که مضر به حال شخص و اجتماع بوده و زاییده ی مصرف دارویی طبیعی یا مصنوعی می باشد.

تعریف معتاد:

معتاد فردی است که در اثر استعمال مکرر و مداوم، متکی به مواد مخدر و یا سایر مواد است و دارای مشخصه های زیر می باشد:

- ◀ در اثر مصرف مکرر، عادت روانی ایجاد می شود.
- ◀ مقدار مواد مصرفی برای نگهداری اثر مطلوب، افزایش می یابد.
- ◀ در اثر قطع مواد مخدر یا دارو علائم خاصی در معتاد ایجاد شود.
- ◀ اعتیاد برای فرد یا جامعه زیان آور باشد.



پیشنهادات:

- (الف) راهکارهای متمرکز بر فرد با رویکرد پیشگیری:
- ۱- آگاهی از پدیده مواد مخدر و اثرات منفی و مثبت آن
 - ۲- افزایش اعتقادات و ارزشها و باورهای دینی و مذهبی در جامعه
 - ۳- تعیین اهداف بلند مدت و کوتاه مدت برای فرد
 - ۴- آموزش مهارتهای تصمیم گیری به فرد
 - ۵- آموزش مهارتهای حل مسئله
 - ۶- آموزش مهارتهای قاطعیت به فرد
 - ۷- آموزش مهارتهای مقابله با بحران
 - ۸- آموزش نحوه برقراری ارتباط مطلوب در جوانان
 - ۹- مراقبت از سلامت و خطرانی که سلامت فرد را تهدید میکند
 - ۱۰- پرهیز از خشونت
- (ب) راهکار های متمرکز بر والدین با رویکرد کاهش
- ۱- افزایش اطلاعات و آگاهی والدین در مورد مواد مخدر و روانگردانها
 - ۲- آشنایی با ویژگیها و خصوصیات دوران نوجوانی
 - ۳- کیفیت و شیوه برقراری ارتباط با نوجوان



HSE شرکت زغالسنگ پروده طبس

دود سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است.

مزایای ورزش در درمان اعتیاد: ورزش هوشیاری را بیشتر کرده و مغز فعالیت خود را بهتر انجام می دهد، به زندگی بدون مواد عادت کرده و پس از مدتی حاضر نیست جای آن را با مواد مخدر عوض کند، بدن شخص به وزن نرمال و ایده آل می رسد، علاقه به زندگی را که در اثر استفاده از مواد مخدر از دست داده اند دوباره تجربه می کنند.



شرکت زغالسنگ پروده طبس

دخانیات تهدیدی برای همه



شناخت و درمان بیماری اعتیاد

تهیه شده در:

واحد بهداشت حرفه ای

نشریه شماره ۱۴۸

● مرداد ماه ۱۳۹۶



سم زدایی

روش های طبی برای کمک به سم زدایی عبارتند از:

استفاده از دارویی که فرد به آن وابسته است.

استفاده از داروهایی که تحمل متقاطع ایجاد می کنند.

استفاده از داروهای ایجاد کننده ی علائم محرومیت.

درمان تضعیف علائم با داروهای کمکی.

هدف از سم زدایی

کراهی فرد معتاد از وابستگی دارویی که به علت مصرف مزمن روزانه

ی مخدر حاصل کاهش درد و ناخوشی دوران محرومیت از دارو

کفراهم نمودن درمان سالم و بی خطر، و کمک به معتاد در برابر

مشکلات ابتدایی ترک.

کدرمان مسائل طبی ایجاد شده بدنبال ترک یا معرفی فرد در صورت

نیاز به درمان

ارائه ی آگاهی به معتاد در مورد سلامتی خویش و همچنین

نحوه ی جلوگیری از ترک مصرف

آنچه از سم زدایی اهمیت بیشتری دارد پیگیری و توان بخشی اعتیاد

است. بیشترین عود اعتیاد در مرحله ی بعد از سم زدایی است. اولین

اصل موفقیت در این مرحله پذیرش فرد، اعتقاد و خواسته ی بیمار برای

تغییر در زندگی است. بیمار باید خودش خواهان ترک اعتیاد و تغییر

در روش زندگی باشد. بپذیرد که لازمه ی جلوگیری از عود، تغییر در

سبک زندگی، روابط بین فردی و خانوادگی است. باید برای بیماران

توضیح داده شود که سم زدایی فقط قدم اول درمان است و درمان

کامل، نیاز به یک دوره ی طولانی مدت دارد. علاوه بر تغییر در سبک

زندگی، نگرش و دینامیک خانواده نیز مهم است. در بعضی شرایط

ممکن است حتی نیاز به تغییر محل زندگی باشد. بیمار باید در قبال

درمان خویش احساس مسولیت نماید و تمام مسولیت را به گردن تیم

درمان نیندازد.

ورزش بهترین فعالیت جایگزین



علل سوء مصرف مواد مخدر:

عوامل فردی

۱. عوامل زیست شناسی : سیستم عصبی ، ژنتیک

۲. صفات شخصیتی : اعتماد به نفس پایین ، احساس عدم کنترل روی زندگی خود ، عدم پذیرش ارزشهای سنتی و رایج

۳. اختلالات روانپزشکی : اختلال افسردگی ، ترس مرضی ، اختلال شخصیت ضد اجتماعی

۴. نگرش و ارزشها : نگرش مثبت به مواد مخدر و باورهای غلط ، فقدان ارزشهای مذهبی ، اولویت دادن به ارزشهای شخصی

۵. موقعیت مخاطره آمیز فردی : مورد آزار یا غفلت قرار گرفتن در دوران کودکی و نوجوانی ، بی خانمانی یا فرار از خانه

عوامل محیطی

۱. خانواده : نگرش مثبت یا گرایش به مصرف مواد مخدر در خانواده ، از هم گسیختگی خانواده ، ناسازگاریها و اختلالات خانوادگی ، کمبودهای عاطفی ،

ناآگاهی والدین نسبت به مسائل اجتماعی ، عدم کنترل فرزندان

۲. دوستان : گرایش و فشار دوستان به مصرف مواد مخدر

عوامل اجتماعی

۱. بازار مواد : قیمت مواد مخدر ، فراوانی مواد.

۲. کمبود فعالیت های جایگزین

۳. کمبود امکانات حمایتی ، مشاوره ای و درمانی

۴. توسعه صنعتی ، محرومیت اقتصادی و اجتماعی

برای درمان فرد معتاد:

• دستیابی به اطلاعات دقیق از معتاد و مشکلات وی.

• بررسی علل مربوط به اعتیاد که ممکن است اجتماعی، روانی

یا جسمی باشند.

• بررسی وضعیت خانوادگی برای شرکت در برنامه ی کنترل

اعتیاد

وابستگی جسمانی

حالتی است که در آن بدن به ماده ای عادت می کند و آن را به کارکرد "طبیعی" بافت بدن وارد می سازد و نشانه هایی همچون اضطراب، تحرک پذیری، میل شدید به مصرف ماده، توهم، تهوع، سردرد و لرزش بدن را شامل میشود. البته مواد مختلف، توانایی متفاوتی در ایجاد وابستگی جسمانی دارند.

وابستگی روانی

حالتی است که در آن فرد به سبب اثر خوشایندی که یک ماده ، وسواسی عملی برای استفاده از آن بوجود می آورد ، احساس میکند ، بدون آنکه از نظر جسمانی لزوما به آن وابسته باشد.



درمان اعتیاد

درمان معتادان، یک مداخله ی عمدی از پیش برنامه

ریزی شده در سلامتی رفتار و زندگی شخصی و

اجتماعی فردی است که از اعتیاد به الکل یا مواد

مخدر رنج می برد. درمان ، فرد را قادر می سازد به

هوشیاری، سلامت جسمی و روانی، و فعالیت طبیعی

دست پیدا کرده و آن را حفظ کند. درمان اعتیاد

باعث کاهش بزهکاری و بهبود رفتارهای اجتماعی و

شغلی می شود و از ناراحتی های روحی و روانی، و

خانوادگی می کاهد.

اعتیاد بالای خانمان سوز



عوارض اعتیاد :

عوارض اجتماعی

عوارض خانوادگی

عوارض اقتصادی

عوارض شغلی

