

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
شهید بهشتی
شبکه بهداشت و درمان شهرستان پيشوا

واحد سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

گزیده نکات پیشگیری از اعتیاد

گردآورنده: سعید اردستانی - کارشناس مسئول واحد

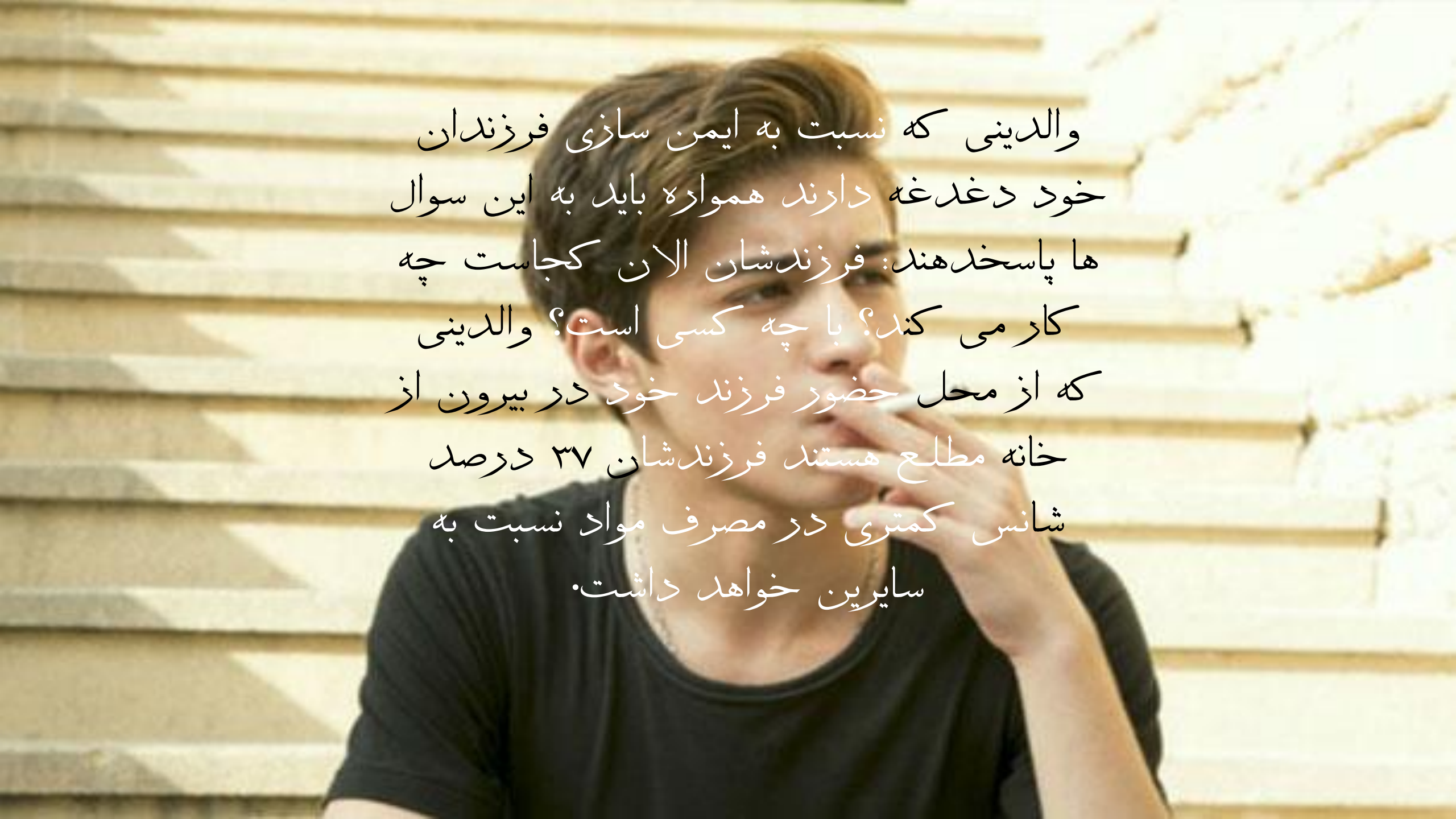
به نام خداوند زود و زود
خداوند یارینده

A photograph of a man and a young boy sitting on a wooden park bench. The man, on the right, is wearing a dark blue short-sleeved button-down shirt and is laughing heartily, looking towards the boy. The boy, on the left, is wearing a light blue long-sleeved button-down shirt and is also smiling, looking back at the man. The background is a soft-focus park scene with green grass and trees. Overlaid on the image is Persian text in a white, elegant script.

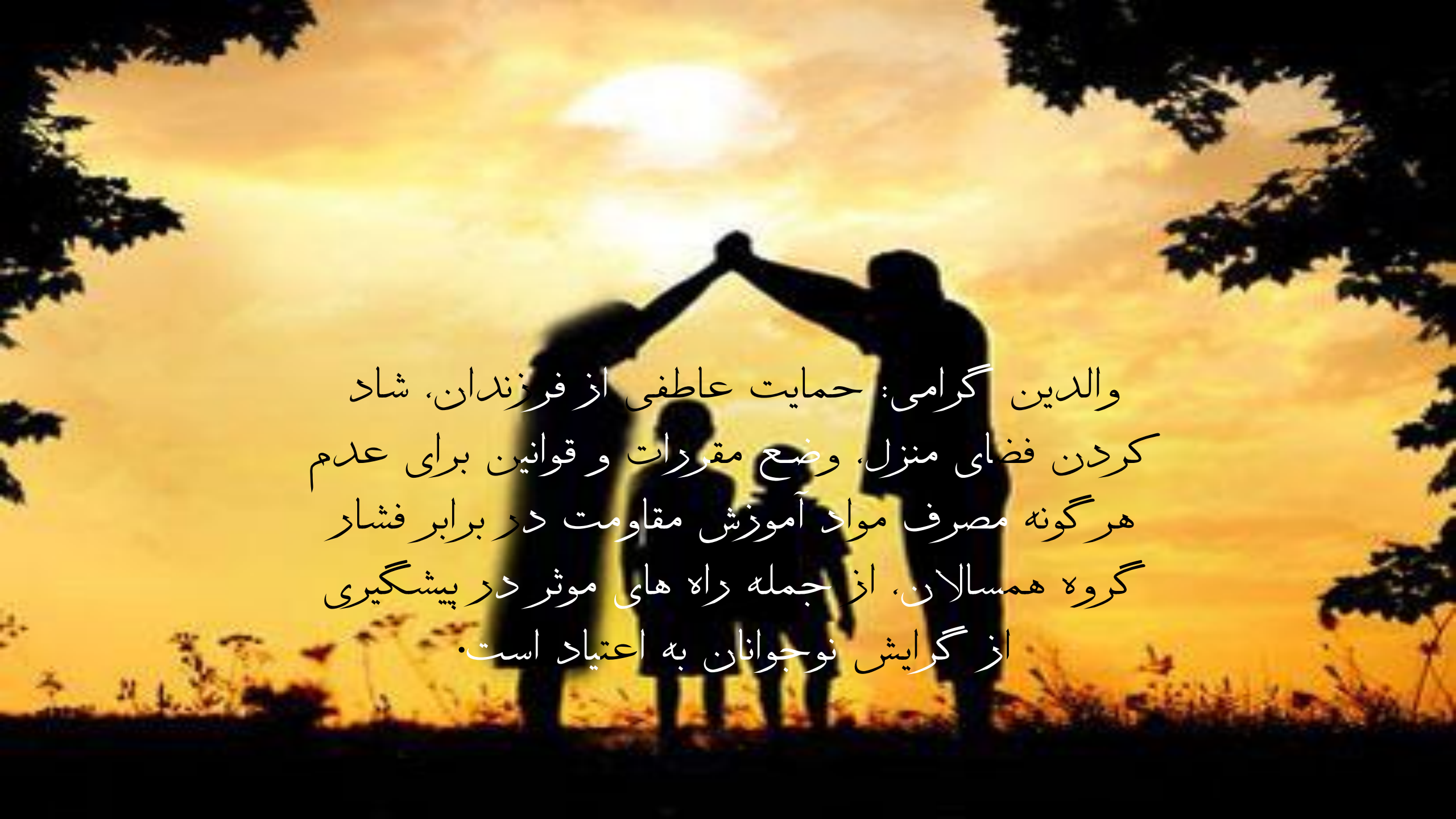
ابتدا گوش کن؛ گوش دادن به کودکان و نوجوانان
اولین گام برای کمک به آنها جهت رشد سالم و ایمن
آنها در برابر آسیب های اجتماعی است.

فرزندان خانواده های مستبد، بی تفاوت،
گسسته و پریشان در لبه پرتگاه آسیب
های اجتماعی هستند.





والدینی که نسبت به ایمن سازی فرزندان
خود دغدغه دارند همواره باید به این سوال
ها پاسخ دهند: فرزندشان الان کجاست چه
کار می کند؟ با چه کسی است؟ والدینی
که از محل حضور فرزند خود در بیرون از
خانه مطلع هستند فرزندشان ۳۷ درصد
شانس کمتری در مصرف مواد نسبت به
سایرین خواهد داشت.



والدین گرمی: حمایت عاطفی از فرزندان، شاد
کردن فضای منزل، وضع مقررات و قوانین برای عدم
هرگونه مصرف مواد آموزش مقاومت در برابر فشار
گروه همسالان، از جمله راه های موثر در پیشگیری
از گرایش نوجوانان به اعتیاد است.

فرزندانی که عضو یک خانواده نیرومند
هستند، کمتر احتمال می رود با همتایان
مصرف کننده مواد رابطه برقرار کرده
یا تحت تاثیر آنان قرار گیرند.





والدین عزیز: از اعمال خشونت،
نزاع، تنش، توهین، مقایسه، مجادله،
تحقیر شخصیت، تهدید، سرزنش،
عیب جویی، درگیری، کشمکش
عاطفی و تنبیه فرزندان خودداری و
با ترمیم روابط در منزل، نسبت به
برقراری ارتباط سالم با فرزندان
مبادرت کنید.

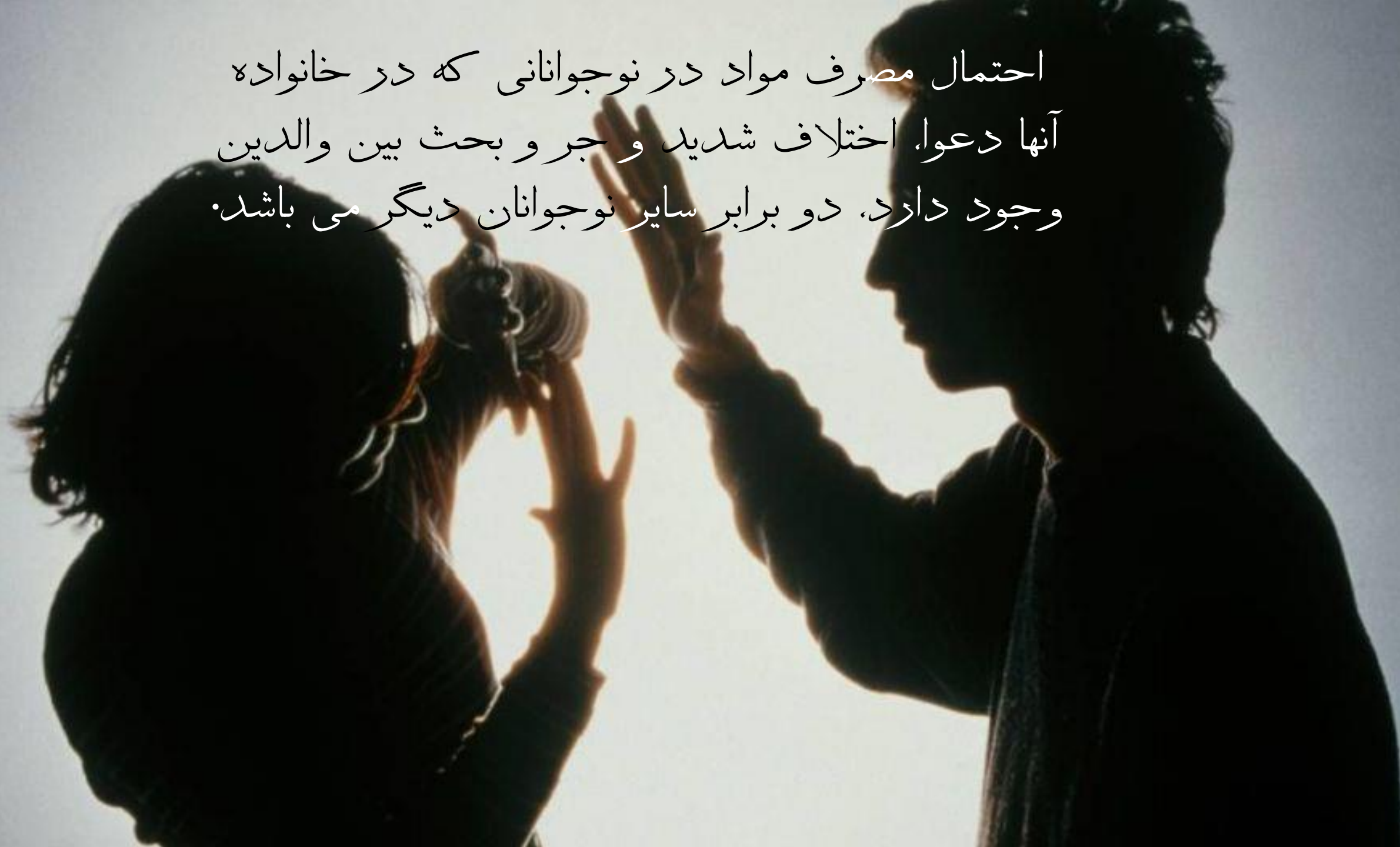
A photograph of four children sitting around a bright yellow plastic table in a playroom. From left to right: a boy in a brown shirt, a boy in a dark jacket, a boy in a teal shirt, and a girl in a pink shirt and striped vest. They are all smiling and looking towards the camera. The background is a white wall with a blue starry pattern at the top.

مهارت فرزندپروری و غنی سازی اوقات
فراغت، تقویت مهارت های اجتماعی و
تاب آوری، معنویت و باورهای مذهبی، از
مهمترین عوامل موثر در پیشگیری از
مصرف مواد به شمار می روند.

ارضای نیازهای عاطفی و روانی
نوجوانان، تقویت اعتماد بنفس و
عزت نفس آنان، تقویت نگرش
منفی نسبت به مصرف مواد و
اعمال نظارت فعال والدین، از
جمله راه های پیشگیری از
گرایش فرزندان به مصرف
مواد است.



احتمال مصرف مواد در نوجوانانی که در خانواده
آنها دعوا، اختلاف شدید و جر و بحث بین والدین
وجود دارد، دو برابر سایر نوجوانان دیگر می باشد.





والدین عزیز! آیا می دانید ویژگی هایی همچون ستیزه جویی،
پرخاشگری، دروغگویی، پوچ گرایی، روانپریشی و اضطراب زمینه ساز
مصرف مواد در فرزندان خواهد شد؟

والدین عزیز: سبک های ارتباطی پرخاشگرانه و
سلطه پذیر زمینه را برای انحراف فرزندان و گرایش
آنان به رفتارهای پرخطر مهیا خواهد ساخت.



چهار نشانه خانواده
های مستعد اعتیاد:
فقدان ارتباط موثر
در اعضای خانواده،
تضاد، عدم انسجام و
از هم گسیختگی
روابط، اعتیاد یکی از
اعضای خانواده.



والدین گرمی: در صورت بروز تغییرات
عمده شخصیتی، رفتاری و جسمی در
فرزندان، نظیر اختلال تمرکز و تعادل،
دفت و آمدهای مشکوک، دیر آمدن به
منزل، کمبود انگیزش برای تحصیل و کار،
اختلال در فعالیت های اجتماعی،
فراموشی، افکار خود کشی، سرقت وسایل
منزل، پر خاشگری و خلق و خوی
تهاجمی، پرتحرکی، بی قراری، کناره
گیری شدید و انزواطلبی، از روانشناسان و
متخصصین کمک بگیرید.



A photograph of two men in a tense, face-to-face interaction. The man on the left, with dark curly hair and a beard, wears a red shirt and looks intensely at the other man. The man on the right, also with dark curly hair, wears a teal shirt and has his hand on the first man's shoulder. The background is dark, and the lighting is dramatic, highlighting their profiles.

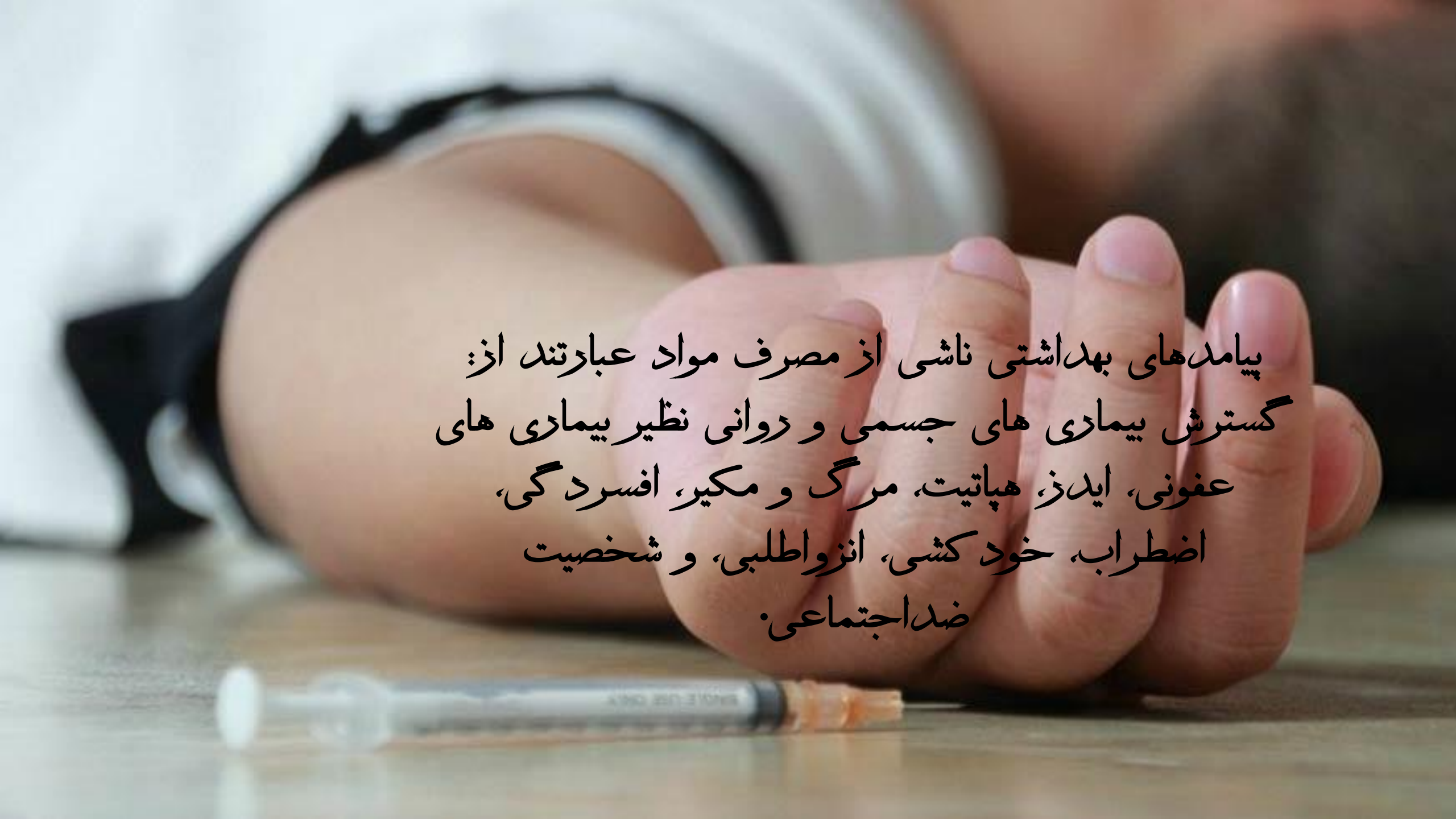
ویژگی های نوجوانان و جوانان مستعد
به اعتیاد: خلیات تکانشی و کنترل
رفتاری ضعیف، مخاطره جویی، فقر
مهارت های عاطفی-روانی-اجتماعی و
شناختی، احساس ناامیدی و
درماندگی، خانواده پرتنش،
تاثیرپذیری زیاد از همسالان، فقدان
مهارت جرئت مندی، هویت دنباله رو و
بحران زده.

احتمال ابتلا به مصرف مواد در
دختران و زنانی که به یک
اختلال خلقی مبتلا هستند ۴
برابر و احتمال ابتلا در
دختران و زنانی که یک
اختلال اضطرابی دارند ۲ برابر
دیگران است. والدین گرمی
به سلامت روان دخترانمان
بیشتر توجه کنیم.





دختران و زنان ۶ سال خودتر
از مردان به وابستگی شدید
به اعتیاد رسیده و درمان آنان
سخت تر خواهد بود.



پیامدهای بهداشتی ناشی از مصرف مواد عبارتند از:
گسترش بیماری های جسمی و روانی نظیر بیماری های
عفونی، ایدز، هپاتیت، مرگ و مکیر، افسردگی،
اضطراب، خودکشی، انزوایی، و شخصیت
ضد اجتماعی.



پیامدهای اقتصادی اعتیاد عبارتند از:
اتلاف منابع و تحمیل خسارت و هزینه های
هنگفت بر خانواده، دولت و جامعه.

پیامدهای اجتماعی ناشی از مصرف مواد عبارتند از:
سرقت، طلاق، کودک آزاری، همسرآزاری، قتل
عمد، جرائم منکراتی، نزاع و خشونت.



A hand is shown holding several white, oval-shaped pills. Below the hand, on a black surface, is a pile of white powder and a syringe. The syringe is partially filled with a dark liquid. The background is black, and the text is written in white Persian script.

نوجوان عزیز: مصرف مواد
مخدر و روانگردان ها را حتی
یک بار هم تجربه نکن!

والدین گرامی: با نوجوان خود درباره عوارض
و پیامدهای ناشی از مصرف مواد مخدر و
روانگردان با رعایت سن تقویمی و عقلی او
گفتگو نمایید.





به خاطر بسیاریم: مصرف نکردن مواد، بسیار آسان تر از ترک آن است.



نوجوان عزیز: در صورت هرگونه تعارف برای مصرف مواد
مخدر و روانگردان ها با قاطعیت بگو «نه» مصرف نمیکنم.

A group of six young men are standing on a grassy field, their arms raised in celebration. They are silhouetted against a bright, low sun that creates a strong lens flare. The background shows a line of trees and a clear sky. The overall mood is joyful and energetic.

تقویت آرامش و نشاط اجتماعی، افزایش آستانه تحمل،
ارتقاء هویت سالم، خود کنترلی و خویشنداری و
مدیریت هیجانات منفی از مهمترین روش های
پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان می باشد.



آموزش مهارت های حل مساله، تفکر نقاد و
خلاقیت برای توانایی حل مساله، سازگاری
اجتماعی و تصمیم گیری منطقی از مهمترین عوامل
پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان می باشند.

گلی خوشبوی در حمام روزی
رسید از دست محبوبی به دستم
بدو گفتم که مُشکی یا عیبری
که از بوی دلاویز تو میستم
بگفتا من گلی ناچیز بودم
ولیکن مدتی با گل نشستم
کمال همنشین در من اثر کرد
و گرنه من همان خاکم که هستم

با تشکر از توجهتان