

اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

نوجوانان در دوره‌ای از زندگی به سر می‌برند که تغییرات سریع در جنبه‌های جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی را تجربه می‌کنند. این تغییرات، فشارهایی را بر آنها تحمیل می‌کند که بخشی از آن ناشی از تغییرات رشدی همچون بلوغ، عادی است. ولی عوامل دیگری نیز وجود دارند که نوجوانان را دچار مشکل می‌کنند. از جمله این عوامل می‌توان به تفاوت میان دیدگاه‌های والدین و نوجوان، اختلاف و کشمکش بین والدین، فشار خانواده بر نوجوان برای پیشرفت در امر تحصیل، فشار دوستان برای انجام رفتارهای پرخطر و ... اشاره کرد.

بسیاری از نوجوانان بدون اینکه دچار مشکلات رفتاری یا تحصیلی جدی شوند، این دوره را به خوبی پشت سر می‌گذارند، ولی برخی از آنها به دلیل نداشتن دانش و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر و عدم دسترسی به حمایت‌های لازم در خانواده و جامعه دچار مشکل می‌شوند که از جمله این مشکلات می‌توان به افت تحصیلی، مزوی بودن، گوشه‌گیری، اعتماد به نفس ضعیف، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان و پایبند نبودن به قوانین و مقررات جامعه اشاره کرد. این مشکلات می‌تواند عواقب و پیامدهای ناگواری برای نوجوانان در پی داشته باشد و آنها را با مشکلات جدی‌تری مانند ترک تحصیل، مصرف سیگار، بزهکاری و ... مواجه کند. چنانچه این اختلالات با مداخلات مناسب پیشگیری نشود، نوجوان با عواقب جبران‌ناپذیری در زندگی همچون اعتیاد مواجه خواهد شد.



اعتیاد

عادت کردن، خوگرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن، اعتیاد تلقی می‌شود و فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.

فعالیت ۱: گفت‌وگوی گروهی

- حتماً شما تا به حال با فرد معتاد مواجه شده‌اید و یا درباره اعتیاد اطلاعاتی دارید. به نظرتان چه عواملی باعث اعتیاد فرد به مواد مخدر می‌شود؟

اعتیاد یکی از پدیده‌های خطرناکی است که اگر از آن جلوگیری نشود، نسل بشر به خصوص نوجوانان و جوانان را در معرض انحطاط روانی، اخلاقی و جسمانی قرار می‌دهد. اعتیاد هزینه‌های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی گزافی همچون فقر، جنایت، مشکلات و بزه‌های اجتماعی و مشکلات بهداشتی و... را بر فرد و جامعه تحمیل می‌کند.

اگر چه اعتیاد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد، اما قابل پیشگیری و درمان است. درمان اعتیاد به مواد مخدر به دلیل پیچیدگی ابعاد آن آسان نیست ولی پیشگیری از اعتیاد، به مراتب مؤثرتر و کم‌هزینه‌تر از درمان است. شناخت عوامل، ویژگی‌ها و خصیصه‌هایی که افراد را در مقابل اعتیاد آسیب‌پذیر می‌کند و کسب مهارت‌های مقاومتی در برابر آن می‌تواند در پیشگیری از اعتیاد به افراد کمک نماید.

فعالیت ۲: گفت‌وگوی کلاسی



- فیلم سینمایی «ابد و یک روز» را تماشا کنید و پیامدهای اعتیاد و وضعیت خانوادگی افراد معتاد را در مقایسه با خانواده سالم مورد تحلیل قرار دهید.

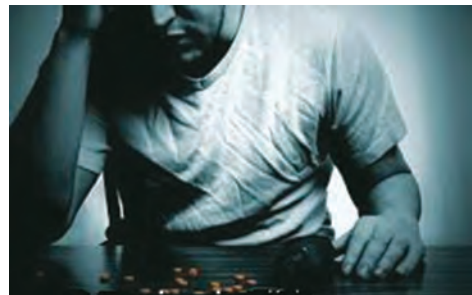
اختلالات مصرف و وابستگی به مواد

«اختلالات مصرف» یا همان استفاده نامناسب عبارت است از مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است. مثلاً هنگامی که شما برای یک سردرد معمولی، از یک مسکن تجویزی بسیار قوی که متعلق به دوست شما است استفاده می‌کنید، استفاده نامناسب از دارو محسوب می‌شود. استفاده بیش از حد از هر دارویی می‌تواند آسیب‌های جدی به همراه داشته باشد ولی استفاده نامناسب هر دارویی به‌طور مستمر می‌تواند منجر به اعتیاد شود.

منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد، مصرف مکرر موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف‌کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می‌کند. افراد در اولین بار مصرف مواد، ممکن است حس یا تجربه خوشایندی را درک کنند. عده‌ای نیز ممکن است بر این باور باشند که می‌توانند مصرف خود را کنترل کنند در حالی که مواد به سرعت تمام زندگی فرد را در کنترل خود می‌گیرد.

وابستگی به داروها یا موادمخدر باعث می‌شود توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش و حواس او تضعیف شود. معتادان به تدریج حس می‌کنند موادمخدر برای آنها از کار، مدرسه، خانواده و روابط دوستانه و اجتماعی نیز مهم‌تر شده است. آنها هر از گاه سعی می‌کنند مصرف این مواد را قطع کنند اما غالباً موفق نمی‌شوند. افرادی که موادمخدر مصرف می‌کنند اگر چه در تصمیم اولیه برای مصرف مواد اختیاری و داوطلبانه عمل کرده‌اند ولی با ادامه مصرف به مرور زمان توانایی آنها در خود کنترلی شدیداً آسیب دیده و به این مواد وابستگی پیدا می‌کنند.

وابستگی به یک ماده به معنی تمایل شدید فرد برای ادامه مصرف آن ماده علی‌رغم آگاهی از اثرات مضر مصرف آن است. وابستگی دارای دو جنبه روانی و جسمانی است.



فعالیت ۳ : گفت‌وگوی گروهی

• با جمع‌آوری اطلاعات از منابع معتبر، برخی از ویژگی‌های جسمانی، روانی و اجتماعی افراد معتاد را شناسایی کنید و به کلاس ارائه نمایید.

ویژگی‌های جسمانی :

.....

ویژگی‌های روانی :

.....

ویژگی‌های اجتماعی :

.....

وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به موادمخدر مقاومت نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مواد مصرف کند. به‌طور مثال، فردی که برای اولین بار مواد مصرف می‌کند، آثار مصرف مواد را تجربه می‌کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند. این میزان در دفعات بعدی نیز به‌طور مرتب بیشتر می‌شود و همین امر باعث شکل‌گیری اعتیاد می‌شود.



سیر اختلالات مصرف موادمخدر معمولاً به سمت وابستگی حرکت می‌کند.

وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کند، دچار وسوسه برای مصرف مجدد می شود ولی با نشانه های سندرم ترک مواجه نمی شود. وابستگی روانی گاهی وسوسه های شدید برای مصرف مواد تلقی می شود. احساسات خوشایند و لذت بخشی که مصرف مواد ایجاد می کند، ممکن است فرد را بارها تحریک و او را متقاعد کند که مصرف مواد می تواند باعث کاهش استرس ها و اضطراب های او شود. وابستگی روانی گاهی چنان شدید می شود که فرد تمام زندگی اش را حول محور خرید مواد مخدر تنظیم می کند. عدم مصرف در چنین شرایطی باعث بروز علایمی همچون: لرز، گرفتگی عضلانی، تب، تهوع و استفراغ می شود به طوری که فرد معتاد برای رهایی از این مشکلات مجبور است دوباره مواد مصرف کند.



بیشتر بدانید

با مصرف مواد مخدر، این مواد در بدن منتشر می شود و در محل سیناپس های عصبی به جای ارسال دهنده های شیمیایی پیام های عصبی می نشینند و آن را تحت تأثیر قرار می دهد و به خود وابسته می سازد آنگاه در صورت عدم مصرف مواد مخدر ارسال پیام های عصبی در فرد معتاد مختل شده و او را دچار عوارض شدید جسمی، عصبی و روانی می کند.

باتوجه به تعاریف، اگرچه اختلالات مصرف مواد حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده مخدر است ولی مشکلاتی را برای فرد ایجاد می کند که پیشگیری از آن به دلایل زیر دارای اهمیت زیادی است:

۱. اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد.
 ۲. اختلالات مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود.
 ۳. ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند.
- از نشانه های وابستگی به مواد مخدر می توان به موارد زیر اشاره کرد:
۱. اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر
 ۲. ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن
 ۳. صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر
 ۴. تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر
 ۵. پدیدار شدن نشانه های سندرم ترک (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشم ها و اسهال)

مواد اعتیاد آور

اکنون در جهان ۱۲ نوع ماده مخدر طبیعی و ۱۵۰۰ نوع ماده مخدر صنعتی که آثار منفی ویران کننده تری دارند، تولید می شود که هر کدام از آنها بر سلامت جسم و روان فرد مصرف کننده اثرات مضر و متفاوتی به جامی گذارند.

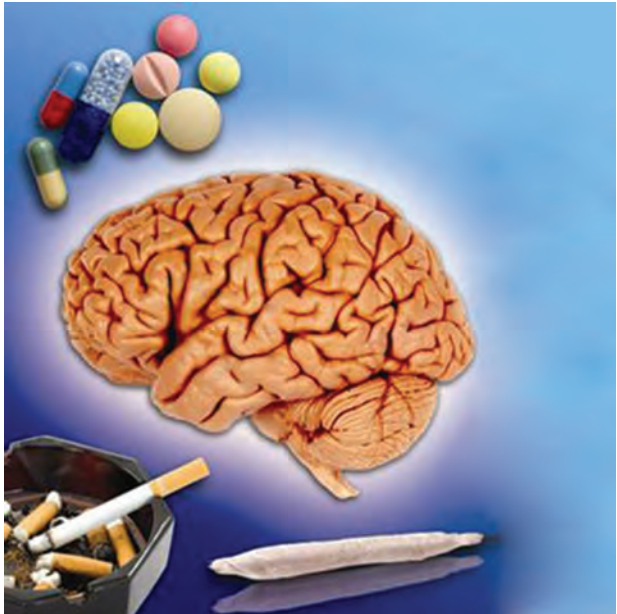


انواع مواد اعتیاد آور از ترکیباتی ساخته شده اند که بر ارتباط بین سلول های عصبی و بخش های مختلف مغز اثر می گذارند. بر اساس نوع تأثیر مواد اعتیاد آور بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده، آنها را در سه گروه قرار می دهند: محرک ها، مخدرها و توهم زاها.

محرک ها: محرک ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تأثیر می گذارند و در نتیجه فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به هیجان می آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت

است و به سرعت جای خود را به احساس شدید
افسردگی و جست و جو برای مواد بیشتر می دهد.
از محرک های طبیعی می توان کوکائین، کافئین،
کراک و از محرک های مصنوعی، آمفتامین ها و
اکستازی ریتالین و ترامادول را نام برد.

توهم زها: با مصرف این مواد فرد دچار اوهام
حسی و بصری می شود و ممکن است صداهایی
را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی
ندارند. از توهم زهای طبیعی می توان فرآورده های
گیاه شاهدانه، حشیش، گراس و از توهم زهای



مصنوعی، ال.اس.دی (L.S.D) را نام برد.

مخدرها: این گروه از مواد شامل تمام موادی است که خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی
دارند و مصرف آنها فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی
او را سست می کنند. از مخدرهای طبیعی می توان تریاک و شیره تریاک و از مخدرهای مصنوعی هروئین،
متادون و انواع و اقسام قرص های مسکن و آرام بخش (کدئین) را نام برد.

هشدار!

مصرف برخی از داروها مانند ترکیبات کدئینه که برای مصارف پزشکی کاربرد دارند و به تنهایی یا
در ترکیب با بعضی داروها تولید می گردند، اعتیادآور هستند، از این رو بدون تجویز پزشک باید از
مصرف آنها جداً خودداری گردد.

گرفتاری در دام اعتیاد

جوان بیمار ۲۴ ساله ای در مرکز درمانی می گفت:
وقتی رفتم خونه دوستم دیدم دارن مواد مصرف
می کنن. همشون می گفتن: آدم با یک بار مواد دود
کردن که معتاد نمی شه! اونقدر اصرار کردن که من
هم قبول کردم و این داستان ادامه پیدا کرد تا معتاد
شدم. یکی دیگر از دوستانم می گفت: اگه آدم درست



و حساب شده مصرف کنه می‌تونه سال‌ها مصرف کنه و معتاد شه، اما الان که چند وقتی است از اون روز می‌گذره فهمیدم که بی‌خود می‌گفت، این کار محاله. پنج بار تا حالا ترک کرده‌ام، اما دوباره شروع کرده‌ام، پدرم تصمیم داره من رو تحویل پلیس بده، مادرم هم می‌گه کاش بمیری تا از دستت راحت بشیم... و بعد اشک‌های درشتی از چشمش سرازیر شد و امان صحبت را از او گرفت...

فعالیت ۴: گفت‌وگوی گروهی

• برخی از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف موادمخدر در جدول زیر ارائه شده است، اگر شما دلایل دیگری هم می‌دانید با آنها جدول را کامل کنید و روش‌های خودمراقبتی خود را نیز پیشنهاد کنید.

ردیف	دلایل گرایش	ترتیب اولویت	روش‌های خودمراقبتی
۱	سابقه خانوادگی		
۲	مراقبت‌ها و رفتارهای والدین		
۳	مصرف مواد در بین دوستان		
۴	فقدان عزت نفس		
۵	افسردگی		

ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم و... از موانع عمده روآوردن به مصرف موادمخدر در نوجوانان به‌شمار می‌رود. ولی برخی از نوجوانان، متأسفانه، مصرف موادمخدر را به دلایل مختلف، همچون: کم‌اهمیت شمردن موارد فوق، نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت و... امتحان می‌کنند. مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدر آغاز می‌شود و ادامه این روند موجب مصرف مکرر و شکل‌گیری اعتیاد می‌شود.

بیشتر بدانید

هریک از نشانه‌های زیر می‌تواند علامت هشداردهنده‌ای درباره‌ی مصرف مواد مخدر باشد. این نشانه‌ها گاهی با علایم برخی از بیماری‌ها همچون قرمزی چشم و آب ریزش بینی در سرما خوردگی مشابه هستند.

- فرار از مدرسه و افت عملکرد تحصیلی؛
- دوست شدن با افراد معتاد و از دست دادن دوستان سالم؛
- نوسان‌های خلقی و عاطفی؛ خشونت و پرخاشگری و کمبود انرژی و انگیزه؛
- ناآراستگی و عدم توجه به ظاهر؛
- تغییر عادت‌های غذایی؛
- هدر دادن پول و از دست دادن اشیای باارزش برای تأمین مواد؛
- خیره ماندن‌های طولانی؛ قرمزی چشم‌ها و آب ریزش مداوم بینی؛
- حرف زدن مانند معتادان (آهسته، کش دار و بی‌جان).

عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد

یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر، اصرار دوستان و همسالان است. افراد مصرف‌کننده برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند سعی می‌کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند. فرد سالم از ترس اینکه از جمع دوستان طرد نشود، نمی‌تواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت نماید و به پیشنهاد آنها پاسخ مثبت می‌دهد.



فعالیت ۵: انفرادی در کلاس

- اگر دوستانتان با جملات و عبارات زیر شما را به مصرف مواد دعوت کنند، پاسخ و عکس العمل شما چیست؟ جدول را کامل کنید.

پاسخ‌های شما	دعوت به مصرف مواد
	تو که نمی‌ترسی! می‌ترسی؟!
	همه همین کار را می‌کنند
	به خاطر این و آن، لذت خودت را از دست نده
	بچه‌ننه نباش، مطمئن باش هیچ‌کس جز من و تو از این موضوع باخبر نمی‌شه
	یک بار امتحان کردن کسی را معتاد نمی‌کنه
	اگر این کار را نکنی، دیگه پیش ما نیا
	مطمئن باش هیچ مشکلی پیش نمی‌یاد، خیلی خوش می‌گذره
	نگران نباش! ما مدت‌هاست داریم همین کار را می‌کنیم.
	مطمئن باش حال بهتری پیدا می‌کنی

برخی از افراد مجبورند شرایط سختی را برای مقابله با خواسته‌های دوستان ناباب خود تحمل کنند. آنها ممکن است اعتماد به نفس کافی نداشته باشند و مدتی پس از «نه» گفتن، تسلیم فشار همسالان شوند. بنابراین بسیار مهم است که جوانان ضمن هوشیاری نسبت به چنین شرایطی و عواقب آن با کسب مهارت‌های مقاومتی از آمادگی لازم برای مواجهه با این فشارها برخوردار باشند.

یکی از راهکارهای بهره‌گیری از مهارت‌های مقاومتی «مهارت نه گفتن» است.

چگونه بگوییم «نه»

همه ما زمان کودکی خود را به یاد می‌آوریم که برای دستیابی به نیازهای خودمان به دیگران متکی بودیم. به کمک دیگران غذا می‌خوردیم، به همراه پدر یا مادر به مدرسه می‌رفتیم، والدین مان در



هنگام انجام هرکاری مراقب ما بودند و آنها بسیاری از کارهای ما را قبول یا رد می‌کردند. اکنون ما تکامل یافته‌ایم و به تدریج خودمان تمام این وظایف را به عهده گرفته‌ایم. عاقل و بالغ هستیم و خودمان باید نیازهای مان را برآورده سازیم، کارهای مان را انجام دهیم و تصمیمات جدی بگیریم. در بسیاری از موارد کسی مراقب ما نیست. خودمان دوستان مان را انتخاب می‌کنیم و در بسیاری از موارد تنها تصمیم گیرنده هستیم. در این شرایط که ما مسئول مراقبت از خودمان شده‌ایم، مسئول هستیم که در مواقع مورد نیاز بگوییم «نه». برای همه ما شرایطی به وجود می‌آید که دیگران (دوستان، آشنایان و...) ما را به انجام کاری که برخلاف میل مان است تشویق و دعوت می‌کنند ولی ما به دلایلی همچون خجالت، ترس از ناراحت شدن دیگران، رعایت احترام و... گاهی نمی‌توانیم به درخواست آنها «نه» بگوییم و تسلیم خواست آنها می‌شویم. ولی باید بدانیم که ما مسئولیم در برابر فشار پیشنهادی نادرست مقاومت کنیم و تسلیم نشویم. باید بتوانیم بدون درگیر شدن، با ارائه استدلال‌های منطقی و روشن و نیز رفتارهای سالم جایگزین در زمینه امتناع، از خود پایداری نشان دهیم.

فعالیت ۶: خودارزیابی

- چند موقعیت را که معمولاً تحت فشار دوستان دعوت به انجام عملی می‌شوید را به خاطر بیاورید. عکس‌العمل شما به درخواست آنها چه بوده است؟ آنها را در جدول زیر بنویسید و در ارزیابی مهارت مقاومتی از ۱ تا ۲۰ به خود امتیاز دهید.

موقعیت	عکس‌العمل	امتیاز

برای نمونه دعوت به مصرف سیگار و سایر مواد مشکوک و مخاطره‌آمیز در جمع‌های دوستانه و مهمانی‌ها نمونه‌ای از فشارهای روانی است که نوجوانان را تهدید می‌کند. در چنین شرایطی، دستورالعمل‌ها و مهارت‌هایی وجود دارد که عمل به آنها می‌تواند شما را از خطر حفظ کند. دستورالعمل‌های زیر نمونه‌ای از مهارت‌های مقاومتی است که با تمرین و به‌کارگیری آنها می‌توان در برابر دعوت به مصرف مواد مقاومت کرد.

• با اعتماد به نفس «نه» بگویید.

به چشم‌های فردی که با او صحبت می‌کنید نگاه کنید، با صدایی رسا بگویید «نه»، متکی به نفس و مطمئن باشید که دارید کار درستی انجام می‌دهید. از اینکه به ارزش‌های اخلاقی و خانوادگی تان وفادار

بوده‌اید، هیچ تردیدی به خود راه ندهید و احساس رضایت کنید.

• برای «نه» گفتن تان دلیل بیاورید.

می‌توانید به راحتی توضیح دهید که مصرف سیگار و سایر مواد را کاری ناسالم، زیان‌بار، خطرناک می‌دانید.

• از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید.

پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.

• پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام‌های کلامی تان سازگار کنید.

تظاهر به مصرف سیگار نکنید. به سیگار و سایر مواد لب‌زنید. چیزی نگویید که معنای مستقیم یا غیرمستقیم‌اش تأیید مصرف سیگار و سایر مواد باشد؛ هرگز قبول نکنید برای شخص دیگری سیگار و سایر مواد را بخرید. هرگز سیگار و سایر مواد شخص دیگری را نزد خودتان نگه ندارید.

• از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید.



پیشاپیش در مورد آنچه دوستان تان در هر مهمانی هنگام مواجهه با شما می‌گویند، فکر کنید. قبل از حضور در هر موقعیتی از عدم وجود سیگار و سایر مواد در آنجا مطمئن شوید. هرگز به جایی نروید که می‌دانید در آنجا سیگار و سایر مواد مصرف یا تعارف می‌شود. در صورت نیاز محل را ترک کنید. در جمع‌های سالم شرکت کنید.

• با معتادان رفت و آمد نکنید.

فقط با دوستانی رفت و آمد داشته باشید که از سلامت آنها اطمینان دارید؛ از معتادان و فروشندگان سیگار و سایر مواد دوری کنید.

• در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید.

از قوانین موجود در زمینه شیوه‌برخورد با معتادان و فروشندگان مواد اعتیادآور مطلع شوید. قوانین مصرف مواد مخدر را زیر پا نگذارید. از کسانی که قوانین مربوط به مصرف مواد مخدر و داروهای غیرقانونی را زیر پا می‌گذارند دوری کنید. از حضور در اماکنی که به محل خرید و فروش و مصرف مواد اعتیادآور شهرت دارند خودداری کنید.

• دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید.

انجام فعالیت‌های سالم را به دیگران پیشنهاد دهید. کسانی که شما را تحت فشار می‌گذارند تشویق کنید رفتارشان را تغییر دهند؛ نه صرفاً با زبان بلکه با عمل و حالت صورت با اخم یا تحویل نگرفتن دوستان سیگاری.

فعالیت ۷: گفت‌وگوی گروهی

برای هر یک از دستورالعمل‌های فوق، نمایشنامه‌ای تهیه کنید و با همکاری اعضای گروه خود آن را در کلاس نمایش دهید. برای نمونه تصور کنید با شرایطی روبه‌رو شده‌اید که شما تحت فشار دوستان‌تان برای انجام کاری نادرست و برخلاف میل‌تان هستید. برای امتناع، از جملاتی همچون:

- نه! من جداً نمی‌خواهم.
 - نه! این کار خلاف قانون است.
 - نه! من می‌خواهم بروم فوتبال، بیا با من برویم فوتبال.
 - نه! من عقلم را هنوز از دست نداده‌ام.
 - نه! به نظرم مصرف مواد خوب نیست.
- استفاده کنید و آن را به صورت یک داستان بنویسید و در صورت امکان در کلاس به نمایش بگذارید.



- کیفیت نمایش دوستان خود را ارزیابی کنید و به آنها امتیاز دهید.

توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد)

• احترام به خود

جوانانی که به خود احترام می‌گذارند و برای خودشان ارزش قائلند، خودباوری بیشتری دارند. آنها معمولاً مراقب سلامت خود هستند و می‌دانند که مصرف مواد مخدر به سلامت‌شان آسیب می‌زند. به همین دلیل، تصمیم نامعقول و ناسالم نمی‌گیرند و تحت فشارهای منفی همسالان خود قرار نمی‌گیرند.

• احترام به ارزش‌ها و قوانین

جوانانی که برای ارزش‌های فرهنگی، مذهبی و خانوادگی و قوانین اجتماعی و حریم دیگران احترام قائل‌اند، کمتر به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا می‌کنند. آنها از ارزش‌های خانوادگی و قوانین اجتماعی پیروی می‌کنند و به مصرف مواد مخدر روی نمی‌آورند.

• مهارت‌های مقاومتی

جوانانی که مهارت‌های مقاومتی را تمرین کرده باشند، تحت فشار سایرین قرار نمی‌گیرند و به راحتی می‌توانند به دیگران «نه» بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می‌کنند، مقاومت می‌کنند.

• داشتن دوستان سالم

جوانانی که دوستانی سالم دارند که اهل مصرف مواد ناسالم نیستند، کمتر به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا می‌کنند. از سوی دیگر، دوستان سالم نیز هرگز اطرافیان و دوستان خود را تحت فشار منفی نمی‌گذارند و به انجام کارهای ناسالم دعوت نمی‌کنند.

• خودکنترلی

جوانانی که توان خودکنترلی داشته باشند و بتوانند در برابر لذت‌های آنی مقاومت کنند، خودباور هستند و می‌توانند از لذت‌های آنی برای دستیابی به لذت‌های پایدار و اهداف بلندمدت خود بگذرند.

• مقاوم بودن در شرایط و محیط‌های ناسالم

بسیاری از کودکان و بزرگسالان ممکن است ناخواسته در معرض مواد مخدر (در همسایگی، در مدرسه یا در خانه خود) قرار بگیرند. به‌طور مثال، یک نوجوان ممکن است والدینی معتاد داشته باشد، اما اگر مقاوم باشد می‌تواند در برابر چنین فشارهایی نیز مقاومت کند، متکی به نفس باشد، تصمیم‌های مسئولانه بگیرد و سالم بماند.

• برخورداری از مهارت‌های اجتماعی

برخورداری از مهارت‌های اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را کاهش می‌دهد. جوانانی که فاقد مهارت‌های اجتماعی باشند، بیشتر با دیگران دچار مشکل می‌شوند و بیشتر از دیگران نیز احساس طردشدگی می‌کنند. داشتن مهارت‌های اجتماعی به نوجوانان و جوانان کمک می‌کند در دوست‌یابی و حفظ دوستان خود عملکرد مطلوب‌تری داشته باشند.

• داشتن هدف و برنامه‌ای برای رسیدن به هدف

جوانانی که هدف مشخصی دارند، بیشتر از سایر همسالان خود تمایل به ارزیابی عواقب کارهایشان دارند. آنها می‌دانند که مصرف مواد مخدر با اهدافشان منافات دارد و می‌تواند آینده آنها را تباہ کند.

• روابط خانوادگی مطلوب

نوجوانان و جوانانی که با اعضای خانواده‌شان رابطه مطلوبی داشته باشند، کمتر از سایر همسالان خود به مصرف مواد مخدر روی می‌آورند. داشتن روابط مطلوب با والدین موجب تشویق نوجوانان به رفتارهای سالم و معقول می‌شود. پیروی از ارزش‌های خانوادگی به حفظ احترام و اعتماد خانواده نیز کمک می‌کند. فردی که خانواده‌اش از او به خوبی حمایت نمی‌کند، باید یک مربی یا معلم مطلوب پیدا کند و با راهنمایی‌های او سلامت خود را به خوبی حفظ کند. مدرسه باید در این زمینه به او کمک کند.

• داشتن الگوی سالم

کودکان و بزرگسالانی که معمولاً رفتارهای الگوی خود را تقلید می‌کنند، همیشه بهتر است الگویی سالم و مثبت برای خود انتخاب و رفتارهای او را تقلید کنند.

• مهارت‌های مدیریت استرس

جوانانی که می‌توانند استرس خود را به شیوه مطلوبی کنترل کنند، هرگز برای مقابله با استرس‌های خود به مصرف مواد مخدر روی نمی‌آورند. آنها می‌دانند که مصرف مواد می‌تواند موجب تشدید استرس‌هایشان شود.

• مهارت‌های کنترل خشم

جوانانی که می‌توانند خشم‌شان را به روش‌های سالم و معقولی کنترل کنند، هرگز برای کنترل خشم خود به مصرف مواد مخدر روی نمی‌آورند، چرا که به خوبی می‌دانند مصرف مواد می‌تواند خشم و خشونت آنها را بیشتر کند و عوارض سهمگینی برای سلامت‌شان در پی داشته باشد.

• حضور در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی

جوانانی که در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی شرکت می‌کنند، معمولاً تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارند. این فعالیت‌ها غالباً زمان بر هستند و وقت کمتری برای جوانان باقی می‌گذارند. بیشتر جوانانی که مواد مصرف می‌کنند، شرایط لازم برای شرکت در این قبیل فعالیت‌ها را ندارند. افرادی که از این قبیل فعالیت‌ها لذت می‌برند، طبیعتاً دلشان نمی‌خواهد شانس شرکت در فعالیت‌های گروهی سالم را از خود دریغ کنند.

