

بروزترین و برترین
سایت کنکوری کشور

WWW.KONKUR.INFO

Konkur
.info

<https://konkur.info>

درس دوازدهم - اعتیاد به مواد مخدر و عواض آن

اعتیاد

عادت کردن ، خوگرفتن و خود را وقف عادت ناپسند و 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 .

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 .

دوره حساس نوجوانی

- 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 همچون فشار همسالان ، کنجکاوی ، حس استقلال‌طلبی و ... نیز وجود دارند که گاهی نوجوانان را دچار مشکل می‌کنند .

- 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 حس ارزشمندی و دانش و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر و عدم دسترسی به حمایت‌های لازم در خانواده و جامعه دچار مشکل می‌شوند .

- از جمله این مشکلات دوره نوجوانی می‌توان به افت تحصیلی ، منزوی 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 جبران ناپذیری در زندگی همچون اعتیاد مواجه خواهد شد .

onkur
info

پیشگیری از اعتیاد

اعتیاد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد ، اما قابل پیشگیری و درمان است . اگرچه درمان اعتیاد به موادمخدر امکان پذیر است ولی به دلیل پیچیدگی ابعاد آن ، پیشگیری از اعتیاد به مراتب مؤثرتر ، کم هزینه تر و آسان تر از درمان است .
پیشگیری عبارت است از مداخله ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر ، قبل از اینکه منجر به اختلال یا ناتوانی شود . از این رو شناخت عوامل ، ویژگی ها و خصیصه هایی که افراد را در مقابل اعتیاد آسیب پذیر می کند و کسب مهارت های مقاومتی در برابر آن می تواند در پیشگیری از اعتیاد ، به افراد کمک نماید .

وابستگی به مواد

- افراد در اولین بار مصرف مواد ، ممکن است حس یا تجربه خوشایندی را درک کنند . عده ای نیز ممکن است بر این باور باشند که می توانند مصرف خود را کنترل کنند ، در حالی که مواد به سرعت تمام زندگی فرد را در کنترل خود می گیرد .
- منظور از وابستگی به مواد ، اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می کند .
- وابستگی به داروها یا موادمخدر باعث می شود توان استدلال ، ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش و حواس او تضعیف شود .
- معتادان به تدریج حس اجبار به مصرف می کنند ؛ موادمخدر برای آنها از کار ، مدرسه ، خانواده و روابط دوستانه و اجتماعی نیز مهم تر می شود . آنها اگرچه گاهی سعی می کنند مصرف این مواد را قطع کنند اما غالباً موفق نمی شوند .
- افرادی که موادمخدر مصرف می کنند اگر چه در تصمیم اولیه برای مصرف مواد اختیاری و داوطلبانه عمل کرده اند ولی با ادامه مصرف به مرور زمان توانایی آنها در خود کنترلی شدیداً آسیب دیده و به این مواد وابستگی پیدا می کنند .

جنبه های وابستگی به مواد

وابستگی دارای دو جنبه است ؛

وابستگی روانی

وابستگی جسمانی

وابستگی جسمانی : وضعیتی است که در آن ، بدن فرد نسبت به موادمخدر تحمل نشان می دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته ، مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند .
به بیان دیگر ، فردی که برای اولین بار مواد مصرف می کند ، آثار مصرف مواد را تجربه می کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند ، مجبور است دوز آن را بالا ببرد و مقدار بیشتری مواد مصرف کند . این میزان در دفعات بعدی نیز به طور مرتب بیشتر می شود و همین امر باعث شکل گیری اعتیاد می شود .

وابستگی روانی : 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 جسمانی ترک مواد مخدر مواجه نمی شود .

وابستگی روانی گاهی وسوسه ای شدید برای مصرف مواد تلقی می شود . احساسات خوشایند و لذت بخشی که مصرف مواد ایجاد می کند ، ممکن است فرد را بارها تحریک کند و به اشتباه این گونه به او القا کند که مصرف مواد می تواند باعث کاهش استرس ها و اضطراب های او شود .

وابستگی روانی گاهی چنان شدید می‌شود که فرد تمام زندگی‌اش را حول محور خرید و مصرف موادمخدر تنظیم می‌کند . در چنین شرایطی عدم مصرف باعث بروز علائمی همچون : لرز ، گرفتگی عضلانی ، تب ، تهوع و استفراغ می‌شود ، به طوری که فرد معتاد برای رهایی از این مشکلات مجبور است دوباره مواد مصرف کند.

برخی از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر

- 1- اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر
- 2- ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن
- 3- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر
- 4- تلاش ناموفق برای توقف مصرف مواد مخدر
- 5- پدیدار شدن نشانه‌های سندرم محرومیت (مانند دردهای شدید دست و پا ، خمیازه‌های مکرر و لرز ، آبریزش بینی و چشم‌ها و اسهال)

اختلالات مصرف مواد

اختلالات مصرف مواد حالت خفیف‌تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگرچه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی‌رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می‌کند ، مصرف می‌کند .

دلایل اهمیت بالای پیشگیری از اختلالات مصرف مواد

- 1- اختلالات مصرف مواد در هر حال آثار و نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می‌گذارد .
- 2- اختلالات مصرف مواد می‌تواند با خطرات و حوادث همراه گردد ، برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود .
- 3- سیر و ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند .

مواد اعتیادآور



اکنون در جهان بیش از ده نوع ماده مخدر طبیعی و بیش از هزار 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 جا می گذارند . انواع مواد اعتیادآور از ترکیباتی ساخته شده اند که بر ارتباط بین سلول های عصبی و بخش های مختلف مغز اثر می گذارند .

دسته بندی انواع مواد اعتیادآور

مواد اعتیادآور بر اساس نوع تأثیر بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده به سه دسته تقسیم می شوند .

محرکها توهمزاهها مخدرها

محرکها : محرکها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تأثیر می گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب 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 و ریتالین را نام برد .

توهمزاهها : 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 زاهای طبیعی می توان فراورده های گیاه شاهدانه ، حشیش ، گراس و از توهمزاهای 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 کُند 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 ، ترامادول ، متادون و بعضی قرص های مسکن حاوی 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 24 ساله‌ای در مرکز درمانی می‌گفت: وقتی رفتم خونه دوستم دیدم دارن مواد مصرف می‌کنن. همشون می‌گفتن: آدم با یک بار مواد دود کردن که معتاد نمی‌شه! اونقدر اصرار کردن که من هم قبول کردم و این داستان ادامه پیدا کرد تا معتاد شدم. یکی دیگر از دوستانم می‌گفت، اگه آدم درست و حساب شده مصرف کنه می‌تونه سال‌ها مصرف کنه و معتاد نشه. اما الان که چند وقتی است از اون روز می‌گذره فهمیدم که بیخود می‌گفت، این کار محاله، تا حالا پنج بار ترک کرده‌ام، اما دوباره شروع کرده‌ام، پدرم تصمیم داره من رو تحویل پلیس بده، مادرم هم می‌گه کاش بمیری تا از دستت راحت شم، ... و بعد اشک‌های درشتی از چشمانش سرازیر شد و امان صحبت را از او گرفت ...

هشدار!

مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدر آغاز می‌شود و ادامه این روند موجب مصرف مکرر و شکل‌گیری اعتیاد می‌شود. از اینرو هیچ‌گاه خود را در معرض چنین تجربه خطرناکی قرار ندهید.

فعالیت 3: 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		

عوامل اصلی بازدارنده و محافظت کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر

- ایمان به خدا،
- اشتغال به تحصیل علم،
- کسب و کار سالم،
- پایبندی به مذهب و معنویت،
- انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم

متأسفانه برخی از نوجوانان به دلایل مختلف همچون : کم اهمیت شمردن موارد فوق ، نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت و ... مصرف موادمخدر را امتحان می کنند .

اصرار دوستان و همسالان عاملی مؤثر در شروع مصرف مواد

یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف موادمخدر ، اصرار دوستان و همسالان است . افراد مصرف کننده برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند سعی می کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند . فرد سالم از ترس اینکه از جمع دوستان طرد شود ، نمی تواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت نماید و به پیشنهاد آنها پاسخ مثبت می دهد .

فعالیت 4 : 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.

پاسخ های شما	دعوت به مصرف مواد
	تو که نمی ترسی! می ترسی!؟
	همه همین کار را می کنند
	به خاطر این و آن، لذت خودت را از دست نده
	بچه تنه نباش، مطمئن باش هیچ کس جز من و تو از این موضوع باخبر نمی شه
	یک بار امتحان کردن کسی را معتاد نمی کنه
	اگر این کار را نکنی، دیگه بیش ما نیا
	مطمئن باش هیچ مشکلی بیش نمی یاد، خیلی خوش می گذره
	نگران نباش! ما مدت هاست داریم همین کار را می کنیم.
	مطمئن باش حال بهتری پیدا می کنی

نه به مصرف مواد

چگونه بگوییم « نه »

* همه ما زمان کودکی خود را به یاد می آوریم که برای دستیابی به نیازهای خودمان به دیگران متکی بودیم . به کمک دیگران غذا می خوردیم، به همراه پدر یا مادر به مدرسه می رفتیم ، والدینمان در هنگام انجام هرکاری مراقب ما بودند و آنها بسیاری از کارهای ما را قبول یا رد می کردند .

* اکنون ما تکامل یافته ایم و به تدریج خودمان تمام این وظایف را به عهده گرفته ایم . عاقل و بالغ هستیم و خودمان باید نیازهایمان را برآورده سازیم ، کارهایمان را انجام دهیم و تصمیمات جدی بگیریم . در بسیاری از موارد کسی مراقب ما نیست . خودمان دوستانمان را انتخاب می کنیم و در بسیاری از موارد تنها تصمیم گیرنده خودمان 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 میلمان 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 پیشنهادهای 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 ، در برابر این درخواست‌ها از خود پایداری نشان دهیم .

فعالیت 5: 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 1 تا 20 به خود امتیاز دهید .

موقعیت	عکس‌العمل	امتیاز

مهارت « نه » گفتن

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 .

8 دستورالعمل در مهارت های مقاومتی

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 به کارگیری آنها می‌توان در برابر دعوت به مصرف مواد مقاومت کرد .

1 – 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 خانوادگی‌تان وفادار بوده‌اید ، هیچ تردیدی به خود راه ندهید و احساس رضایت کنید .

2 – برای « نه » گفتن دلیل بیاورید

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

3 – از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید

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

4 – پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام‌های کلامی تان سازگار کنید

تظاهر به مصرف سیگار نکنید . به سیگار و سایر مواد لب‌نزیذ . چیزی نگویید که معنای مستقیم یا غیرمستقیمش 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 .

5 – 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 دوستانتان 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 .

6 – 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 .

7 – در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی ، از خودتان مقاومت نشان دهید

از قوانین موجود در زمینه شیوه برخورد با معتادان و فروشندگان مواد اعتیادآور مطلع شوید . قوانین مصرف موادمخدر را زیر پا نگذارید . از کسانی که قوانین مربوط به مصرف موادمخدر 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 .

8 – دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید

انجام فعالیت‌های سالم را به دیگران پیشنهاد بدهید . 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 6 : ایفای نقش

تصور کنید با شرایطی روبه‌رو شده‌اید که برای انجام کاری نادرست و بر خلاف میل‌تان تحت فشار دوستان‌تان 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 .

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

احترام به خود

جوانانی که به خود احترام می گذارند و برای خودشان ارزش قائل اند ، خودباوری بیشتری دارند . آنها معمولاً مراقب سلامت خود هستند و می دانند که مصرف موادمخدر به سلامتشان آسیب می زند . به همین دلیل ، تصمیم نامعقول و ناسالم نمی گیرند و تحت فشارهای منفی همسالان قرار نمی گیرند .

احترام به ارزش ها و قوانین

جوانانی که برای ارزش های فرهنگی ، مذهبی و خانوادگی و قوانین اجتماعی و حریم دیگران احترام قائل اند ، کمتر به مصرف موادمخدر گرایش پیدا می کنند . آنها از ارزش های خانوادگی و قوانین اجتماعی پیروی می کنند و به مصرف موادمخدر روی نمی آورند .

مهارت های مقاومتی

جوانانی که مهارت های مقاومتی را تمرین کرده باشند ، تحت فشار سایرین قرار نمی گیرند و به راحتی می توانند به دیگران « نه » بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می کنند، مقاومت می کنند .

داشتن دوستان سالم

جوانانی که دوستانی سالم دارند که اهل مصرف مواد ناسالم نیستند، کمتر به مصرف موادمخدر گرایش پیدا می کنند . از سوی دیگر ، دوستان سالم نیز هرگز اطرافیان و دوستان خود را تحت فشار منفی نمی گذارند و به انجام کارهای ناسالم دعوت نمی کنند .

خودکنترلی

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

مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم

بسیاری از کودکان و بزرگسالان ممکن است ناخواسته در معرض موادمخدر (در همسایگی ، در محله یا در خانه خود) قرار بگیرند . به طور مثال ، یک نوجوان ممکن است والدینی معتاد داشته باشد ، اما اگر مقاوم باشد می تواند در برابر چنین فشارهایی نیز مقاومت کند ، متکی به نفس باشد ، تصمیم های مسئولانه بگیرد و سالم بماند .

برخورداری از مهارت های اجتماعی

برخورداری از مهارت های اجتماعی ، خطر مصرف موادمخدر را کاهش می دهد . جوانانی که از مهارت های اجتماعی ضعیفی برخوردارند ، بیشتر با دیگران دچار مشکل می شوند و بیشتر از دیگران نیز احساس طردشدگی می کنند و بیشتر در معرض تهدید گرفتاری در دام اعتیاد قرار می گیرند .

ایمان به خدا و پایبندی به مذهب و معنویت

جوانانی که باورها و اعتقادات مذهبی محکم تری دارند و در مقابله با مشکلات به خدا توکل می کنند می توانند در برابر رفتارهای پرخطر همچون مصرف دخانیات و مواد از خود بهتر محافظت کنند .

داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف

جوانانی که هدف مشخصی دارند ، بیشتر از سایر همسالان خود تمایل به ارزیابی عواقب کارهایشان دارند . آنها می دانند که مصرف موادمخدر با اهدافشان منافات دارد و می تواند آینده آنها را تباہ کند .

روابط خانوادگی مطلوب

نوجوانان و جوانانی که با اعضای خانواده شان رابطه مطلوبی داشته باشند ، کمتر از سایر همسالان خود به مصرف موادمخدر روی می آورند . داشتن روابط مطلوب با والدین موجب تشویق نوجوانان به رفتارهای سالم و معقول می شود . پیروی از ارزش های خانوادگی به حفظ احترام و اعتماد خانواده نیز کمک می کند . فردی که خانواده اش از او به خوبی حمایت نمی کند، باید یک مربی یا معلم مورد اعتماد پیدا کند و با راهنمایی های 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 موادمخدر 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 موادمخدر 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 موادمخدر دارند . این فعالیت‌ها غالباً زمان‌بر 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 .



بروزترین و برترین
سایت کنکوری کشور

WWW.KONKUR.INFO

Konkur
.info

<https://konkur.info>