

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان  
معاونت بهداشتی



# مجموعه آموزشی « پیشگیری از اعتیاد در خانواده »

واحد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

- ۱ ..... پیشگیری در سالهای پیش از دبستان
- ۴ ..... پیشگیری در سالهای آغازین دبستان
- ۷ ..... پیشگیری از مصرف مواد در سالهای پایانی دبستان
- ۹ ..... پیشگیری از مصرف مواد در دوره راهنمایی
- ۱۰ ..... پیشگیری از اعتیاد در دوران دبیرستان

## مقدمه:

"پیشگیری بهتر از درمان است". این جمله ای است که بارها و بارها شنیده ایم اما شواهد پژوهشی و تحقیقی زیادی نیز در سالهای اخیر نشان داده است که پیشگیری مؤثر است. تحقیقات نشان می دهد کودکانی که تحت آموزش مهارت های زندگی و مفاهیم پیشگیرانه بوده اند به احتمال کمتری سیگار و الکل مصرف می کنند و در سنین بالاتر نیز احتمال کمتری دارد که مواد غیر قانونی مصرف کنند.

برنامه پیشگیری زمانی اثربخش است که در تمام سطوح پیگیری شود. والدین باید تحت آموزشهای خاصی قرار بگیرند تا بتوانند مضامین پیامهای کلیدی را در خانه تقویت کنند و تشخیص دهند که چگونه رفتار کردن و نگرششان نسبت به مواد و ... می تواند بر فرزندانشان تاثیر بگذارد. فرزندان زمانی تصمیمات درستی می گیرند که:

- روابط خانوادگی شان قوی ، پایدار و باثبات باشد.
- روابط والد- فرزندی خوبی وجود داشته باشد
- والدین مطلع و هشیار باشند

## «پیشگیری در سالهای پیش از دبستان»

از آنجایی که نگرشها و عادات در این سنین نقش مهمی در تصمیماتی دارد که در آینده می گیرند این سالها زمان مهمی برای پایه ریزی یک زندگی عاری از مواد هستند در این سنین آنها مشتاق هستند که از قوانین آگاه شوند و آنها را به خاطر بسپارند آنها می خواهند نظر والدین را در مورد

چیزهای خوب و بد بدانند. با این حال آنها به اندازه کافی بزرگ هستند که بدانند سیگار کشیدن بد است اما آمادگی ندارند که اطلاعات پیچیده مربوط به سیگار، الکل و مواد را دریافت کنند دوره پیش دبستانی زمان خوبی برای تمرین مهارت های تصمیم گیری و حل مسئله است تا آنها در آینده بتوانند بگویند "نه"

نکات زیر در رفتار با کودک خردسال شما که سالهای پیش از مدرسه را می گذراند کمک می کند که بتواند شاد و سالم و رها از آلودگی به مواد بزرگ شود:

۱- با فرزندتان در مورد لذت سالم زندگی کردن صحبت کنید:  
به او بگویید از اینکه شما از خودتان مراقبت کرده اید احساس خوشحالی می کنید که سالم هستید و می توانید بدوید، بازی کنید، ورزش کنید و ساعت ها کار کنید. با این عبارت می توانید سر صحبت را با فرزندتان باز کنید "من خوشحالم که سالم هستم و می توانم...."

۲- توانایی تصمیم گیری فرزندتان را تشویق کنید:  
تا جایی که امکان دارد اجازه دهید تا فرزند شما خودش تصمیم بگیرد چه لباسی بپوشد. حتی اگر لباسهایی که انتخاب می کند خیلی مناسب نباشد شما توانایی تصمیم گیری را در او تقویت کرده اید.

۳- تاکید کنید فرزند شما خودش مسئول حفظ سلامت ، بهداشت فردی و تمیزی محیط شخصی اش است:

راهنمایی های بهداشتی شما باید صریح و روشن ، مرتبط با تجربه های کودک و با جملات مثبت باشد سعی کنید کارهایی مثل مسواک کردن دندان ها، مرتب کردن اسباب بازی ها و تمیز کردن اتاق خودش به صورت فعالیتی لذت بخش درآید. فعالیت ها را مرحله ای کنید تا به این شکل به فرزندتان مهارت طراحی یک فعالیت را آموزش بدهید.

۴- به کودکان یاد دهید خود را از خطراتی که در محیط زندگی اش وجود دارد دور نگه دارد :

مواد شیمیایی سمی و خطرناک که در خانه یافت می شود را به فرزندتان نشان دهید. موادی مانند واکس، مایعات سفیدکننده و ضدعفونی کننده سبزی جات . اخطار بر روی برچسب چنین موادی را بلند بخوانید . همچنین به او بگویید داروها وقتی که توسط پزشک تجویز می شوند برای بیمار مفید هستند اما ممکن است برای فرد دیگری مضر باشد .

۵- به فرزندتان کمک کنید تفاوت بین زندگی واقعی و افسانه ها را دریابد: کودکان در سالهای قبل از مدرسه ممکن است تخیلات غیر واقعی را به رنگ واقعیت ببینند. از او پرسید در مورد یک فیلم، داستان و یا کارتون چه فکری می کند. به او بگویید از چه چیزهایی خوشتان می آید و چه چیزهایی را دوست ندارید. برایش توضیح دهید چگونه پر خاشگری و رفتار بد ممکن است به افراد صدمه بزند.

۶- ناکامی را به فرصتی برای یادگیری تبدیل کنید:  
اگر برجی که با قطعات خانه سازی درست کرده است خراب شد و فروریخت  
در مورد راه حل های این مشکل صحبت کنید.

۷- احساس خوشحالی خود را وقتی فرزندتان به شما کمک می کند ابراز  
کنید:  
هر وقت و هر فرصت را برای تقویت اعتماد به نفس کودک مغتنم بدانید.

### «پیشگیری در سالهای آغازین دبستان»

این کودکان معمولاً علاقه زیادی به دنیای خارج از خانه و خانواده نشان  
می دهند این سالها زمانی است که شما می توانید توضیح دهید الکل، سیگار  
و مواد چيست و اینکه برخی افراد علی رغم اینکه می دانند اینها مضر و  
خطرناک است ولی آنها را مصرف می کنند پیامد های مصرف این مواد را برای  
فرزندان خود توضیح دهید، با کودک خود درباره این موضوع بحث کنید به او  
بگویید که چگونه مواد بر سیستم کار بدن تاثیر می گذارد و باعث بیماری  
شدید یا حتی مرگ می شود(اکثر کودکان در این سن مفهوم مرگ را  
می فهمند و در زندگی خود تجربیاتی از مرگ و ابستگان خود دارند)  
با ورود به مدرسه، بچه ها زمان بیشتری را با همسالان خود می گذرانند و  
اطلاعاتی را از جمله در مورد مواد از محیط مدرسه و رسانه ها دریافت می  
کنند خیلی مهم است که در مورد یک زندگی سالم و عاری از مواد صحبت  
کنید و به او بگویید که بهترین راهنما برای او خود شما هستید.  
با در نظر گرفتن نکات زیر می توانید فرزندتان را به سمت یک زندگی سالم و  
عاری از مواد راهنمایی کنید:

۱- در مورد ضررهای سیگار، الکل و مواد صحبت کنید و در صحبت هایتان بر روی اثرات زودرس متمرکز شوید:

درک پیامدهای درازمدت مواد برای بچه ها در این سنین قدری سخت است به بچه ها بگویید سیگار کشیدن باعث بدبو شدن دهان ، بدن و لباس افراد می شود و مصرف الکل باعث مستی و اشکال تعادل و تکلم می شود.

۲- با بچه ها در مورد پیام هایی که در رسانه ها و آگهی ها در مورد مواد دریافت می کنند صحبت کنید:

برنامه های تلویزیونی و فیلم های سینمایی ممکن است مصرف سیگار ، و مواد را به صورت مستقیم یا غیر مستقیم تشویق کنند . از فرزندانان بپرسید در مورد فیلم هایی که می بینند چه فکر می کنند چنین سؤال هایی اطلاعات باارزشی از تفکر و ذهنیت فرزندانان به شما می دهد .

۳- وقتی صحبت از مواد می شود در مورد آن با بچه هایتان بحث کنید : سیگار، مشروب، تریاک و سایر مواد چه هستند برای چه مصرف الکل و مواد، غیر قانونی و ممنوع است و چه ضررهایی از مصرف مواد ایجاد می شود . همچنین تفاوت بین مصرف دارویی و غیر دارویی را توضیح دهید و بگویید چگونه مصرف مواد به خانواده و دوستان کسی که مصرف می کنند هم تاثیر می گذارد .

۴- قوانین مشخص و واضحی را در خانه وضع کنید و آنچنان که می خواهید فرزندانان رفتار کنند، رفتار کنید:

به بچه ها در مورد دلایل یک قانون توضیح دهید و اگر خودتان سیگار یا مواد دیگری مصرف می کنید بدانید که چه پیامی به فرزندتان می دهید.

۵- به بچه ها کمک کنید که راههای مختلف بیان احساساتشان را بیابند :  
بچه هایی که از بیان احساساتشان در گفتگوی رودررو خجالت می کشند ممکن است این احساسات را از طریق نقاشی، بازی یا نوشتن نامه به پدر و مادر یا نزدیکان بیان کنند.

۶- بر روی مهارت حل مسئله با تمرکز بر مسائلی که بچه ها در این سن با آن روبرو هستند کار کنید:  
به فرزندانتان کمک کنید که راه حل های پایدار برای مسائلی مثل انجام تکالیف مدرسه، اختلاف یا دعوا با یک دوست یا مشکل قلدری در مدرسه بیابند به آنها نشان دهید راه حل های موقت مشکل را به درستی حل نمی کند .

۷- به بچه ها بیاموزید توان گریز از موقعیت های ناراحت کننده را داشته باشند:  
همچنین بچه ها باید بدانند لازم نیست به دوستی که رفتار خوبی با آنها ندارد وابسته باشند.

۸- سعی کنید با دوستان فرزندتان و والدین آنها آشنا شوید:  
از طریق ارتباط تلفنی یا حضوری با آنها مطمئن شوید که آیا آنها هم نظرات شبیه به شما در مورد مواد دارند.



۹- بچه هایتان را به برنامه های اجتماعی و گروه هایی که به نقش مهم در سبک زندگی تاکید می کند منتقل کنید:  
در چنین برنامه های دسته جمعی پیام های منفی شما در مورد مواد تکرار و تقویت می شود و بچه ها هم ضمن توسعه روابط دوستانه سالم اوقات خوشایندی خواهند داشت.

### «پیشگیری از مصرف مواد در سالهای پایانی دبستان»

در این سالها بچه ها به دنبال تثبیت جایگاه خود در جهان هستند و گاهی برای تفسیر زندگی و جهان نظرات دوستان و هم سن و سالان برایشان مهمتر و پذیرفتنی تر از نظرات والدین است ممکن است بچه ها گاهی با نظرات شما مخالفت کنند اما باز هم این نظرات در ذهنشان خواهد ماند .  
کودکان در این سن تمایل دارند که حقایق را بدانند و از چیزهای عجیب و غریب آگاه شوند و بدانند که وسایل چگونه کار می کنند در این سن کودکان از محیط های کوچکتر و امن تر وارد محیط های بزرگتر و ناامن تر می شوند، بسیار لازم و ضروری است که قبل از آنکه فرزندانمان وارد این محیط های بزرگ شوند نگرشهای ضد سیگار و مواد را در آنها شکل داده باشیم.  
با فرزندان خود در این سن نمایشهایی را بازی کنید که در آن دوستان به فرزند شما سیگار یا مواد تعارف می کنند با فرزند خود تمرین کنید و به شکل همدلانه به او بفهمانید که "سیگار واقعا برای تو بد است" به آنها اجازه دهید که از شما به عنوان یک محدودیت و محذوریت استفاده کنند: "اگر پدر یا مادرم بفهمد که من سیگار کشیده ام مرا می کشد" ناراحت شدن

والدین یک دلیل بسیار خوب و قانع کننده است برای نه گفتن در مقابل کسانی که مواد تعارف می کنند "مادرم خیلی ناراحت می شود" به فرزندان خود یاد دهید که نسبت به حرفهای تعارف کنندگان و هنرپیشه های فیلم ها که آنها را تشویق به مصرف می کنند هشیار و حساس باشند.

کودکان این سن واقعا برای توجه و مراقبت شما ارزش قائلند.

نکات زیر به حفظ زندگی سالم و عاری از مواد در این دوران کمک می کنند:

۱- بدانید فرزندانتان قوانین خانه را درک کرده و می دانند که شما پیام نقض قوانین را اعمال خواهید کرد.

۲- به بچه ها بیاموزید که با پیشنهاد سیگار یا مواد از سوی دیگران برخورد کنند آنها می توانند شما را به عنوان بهانه پاسخ منفی مطرح کنند.

۳- به بچه ها قدرت تصمیم گیری هایی که ممکن است خلاف نظر دوستان باشد بدهید.

۴- پیام هایی که در مورد مواد می دهید بر اساس واقعیت باشد نه ترس.

۵- بچه ها در این سن به ظاهر و مقبولیت ظاهری خود اهمیت زیادی می دهند پس به جای پیامدهای درازمدت روی اثرات منفی در این مورد تاکید کنید.

۶- دوستان و والدین فرزندانتان را بشناسید.

۷- به بچه ها کمک کنید واقعیت را از تخیل جدا کنند .

### «پیشگیری از مصرف مواد در دوره راهنمایی»

شما باید در این سنین کمک کنید بچه ها در مواجهه با مواد انتخاب درستی کنند، اگر چه فرزندان در این سنین با والدین خود دچار مشکل می شوند اما بیشتر از قبل به حمایت، مشارکت و راهنمایی والدین نیاز دارند.

در این سن نوجوان تغییر و تبدیل شدید و سریع را در بدن، عواطف و روابط خود تجربه می کند. نوجوان دائما دچار احساس استرس و سردرگمی است و به دنبال هویت خود است. تعجبی ندارد که نوجوانی زمانی است که برخی نوجوانان برای اولین بار سیگار، الکل و مواد را تجربه می کنند .

اگر چه نوجوان ممکن است ارزش و قدر تلاش پدر و مادر را نداند اما والدین باید به طور عمیق، تفکر و رفتار نوجوان خود را در مورد مواد شکل دهند. مزایای داشتن تصویر و ظاهر اجتماعی خوب و پیامدهای فوری و تنفر آور مصرف سیگار و حشیش و ... را به نوجوان متذکر شوید و در مورد اثرات درازمدت مصرف مواد بحث و گفتگو کنید.

نکاتی که در این دوره به حفظ زندگی سالم و عاری از مواد کمک می کند عبارتند از:  
۱- اطمینان داشته باشید فرزندان قوانین خانه را می داند پیامدهای نقض قانون را درک می کند و مهمتر اینکه می داند شما این پیامدها را حتما اعمال خواهید کرد .

۲- مرتبا در مورد اینکه فرزندان را تحسین می کنید با او صحبت کنید و اعتماد به نفس او را با برشمردن نکات مثبت و تواناییهایش تقویت کنید.

۳- به تغییرات خلق و خو ، نادانی ها و خوشحالی های فرزندتان توجه کنید.

۴- به فرزندتان در مورد آثار منفی الکل ،سیگار و تریاک و سایر موارد بر ویژگیهای ظاهری فرد توضیح دهید.

۵-وظیفه آموزش بر ضد مواد را فقط به عهده مدرسه نبینید.

### «پیشگیری از اعتیاد در دوران دبیرستان»

همه نوجوانان در این سن چیزهایی در مورد مواد می دانند و ممکن است در مورد اینکه سیگار،الکل و یا مواد مصرف کنند یا نه تصمیماتی گرفته باشند آنها می توانند مواد مختلف را از هم تشخیص دهند و غالباً می دانند مصرف گهگاه ،تفنی و اعتیاد چه معنی دارد. آنها احتمالاً دوستان و هم سن و سالانی را دیده اند که سیگار یا چیزهای دیگری مصرف می کنند و شاید احساس می کنند که دچار پیامد خاصی نشده اند و در مقابل شاید کسانی را بشناسند که نمی توانند مصرف الکل یا موادشان را کنترل کنند و به سختی در رنج هستند.

نوجوان ممکن است در این سن برای مصرف مواد تحت فشار گروه دوستان و همسالان قرار بگیرد.برای مقاومت در برابر فشار همسالان نوجوان بیشتر نیاز به پیام کلی و عمومی مصرف نکردن دارد او نیاز دارد که در مورد اثرات مرگبار مواد (بخصوص مواد جدید)اطلاعاتی کسب کند. نوجوانان نیاز دارند که والدین به آنها بگویند که هر کسی ممکن است یک مصرف کننده دائمی یا معتاد شود و حتی یک مصرف کننده تفنی ممکن است دچار آسیب های جدی شود.

چون بیشتر نوجوانان این سن آینده نگر می باشند و بیشتر احتمال دارد که به بحث های مربوط به چگونگی تاثیر مصرف مواد بر پیشرفت تحصیلی، پیدا کردن شغل، ازدواج و تشکیل خانواده علاقه مند باشند .

آنها تمایل به آرمانگرایی دارند به نوجوانان بگویید که مصرف مواد قربانی می گیرد و مطمئن باشید که آنها تاثیری که اعتیاد بر جامعه دارد را می فهمند .

نوجوان شما در این لحظه آماده است که بحثهای مربوط به قانون و مواد و معتاد را شناخته و ارزیابی کند.

بسیار مهم است که والدین نوجوان خود را به خاطر کارهای خوب و تصمیمات درست تشویق کنند. وقتی نسبت به فرزندان خود احساس شادی و غرور می کنید حتما این احساس را به او منتقل کنید فرزند شما تحت تاثیر رفتار و گفتار شماست الگوی خوبی برای او باشید.

نکاتی که به زندگی سالم و عاری از مواد در این دوره کمک می کند عبارتند از:

۱- دیگر زمان صحبت کلی در مورد مواد گذشته است:

در این سن باید با جزئیات واقعی بیشتری صحبت کنید خیلی باارزش است که به فرزند نوجوانتان بگویید مصرف مواد می تواند برایش پیامدهای مخرب جبران ناپذیری داشته باشد. یا او را در موقعیت خطرناکی قرار دهد. همچنین بگویید هر کس ممکن است به مصرف مواد وابسته یا معتاد شود و برخی ترکیب های مواد ممکن است حتی کشنده باشد.

۲- به فرزندتان با تاکید بگویید که مواد چه تاثیر مخربی بر آینده یک نوجوان دارد.

بگویید چگونه مصرف مواد ممکن است شانس ورود یک نوجوان دبیرستانی به دانشگاه یا شاغل شدن او را در حرفه ای که دوست دارد بگیرد.

۳- به فرزندتان بگویید چگونه سعی کند رهبر گروه همسالان خود باشد: مسئولیت شخصی کارهای خود را بر عهده بگیرد و به دیگران هم بگوید آنها هم چنین کنند. رهبری کردن جزئی از ابراز وجود مثبت است نوجوان باید تمرین کند روی گروه تاثیر مثبت بگذارد

۴- از گزارشات خبری تلویزیون و روزنامه ها برای باز کردن سر صحبت استفاده کنید:

اگر خبری در مورد بازداشت یک نوجوان به خاطر مصرف مواد شنیدید در مورد اثر مخرب این حادثه روی آینده یک نوجوان و خانواده اش با او صحبت کنید. اگر خبری در مورد حادثه تصادف یا بیماری به دنبال مصرف مواد وجود داشت با او از پیامدهای مشکل ساز مصرف مواد که باید از ابتدا پیش بینی می شدند سخن بگویید.

۵- فرزند خود را برای کارهایی که خوب انجام می دهد و انتخاب های مثبتی که می کند تشویق کنید:

به او نشان دهید که رفتار و ویژگیهای خوبش را متوجه هستید و آنها را قدر می دانید به او بگویید از اینکه الگوی خوبی برای خواهر یا برادر کوچکتر و سایر بچه هاست خوشحال هستید همچنین به او صریحا بگویید که اگر سیگار یا هر ماده ای مصرف کند چقدر ناراحت می شوید.

## و در نهایت:

خانواده و والدین از جمله عوامل مهم تاثیرگذار بر کاهش سوء مصرف مواد مخدر و سایر رفتارهای خطرناک جوانان هستند بنابراین لازم است برنامه های پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر از طرف والدین در مراحل متفاوت رشد به اجرا درآید به خاطر بسپاریم که:

« فرزندان از راه مشاهده می آموزند، الگوی مناسبی برای آنها باشیم »

