

زیر نظر شورای سیاست‌گذاری کمیته علمی راهبردی پیشگیری از اعتیاد:

□ پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش

□ دفتر سلامت وزارت آموزش و پرورش

□ اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر

پیشگیری نوین

شماره دوم

ویژه والدین دانش‌آموزان دبیرستانی

والدین گرامی، پس از مطالعه این ویژه‌نامه قادر خواهید بود به سئوالات زیر پاسخ دهید:

- چگونه خانه‌ای شاد داشته باشیم؟
- نوجوانان، چه ویژگی‌هایی دارند؟
- چگونه فرزند خود را تربیت کنیم تا دچار اعتیاد نشود؟
- کمبود اعتماد به نفس چه نقشی در گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر دارد؟
- چگونه کمبود اعتماد به نفس را در فرزندانمان شناسایی و برطرف سازیم؟
- پیشگیری از اعتیاد چیست و چند سطح دارد؟
- روش‌های پیشگیری از اعتیاد کدامند؟
- مهارت‌های مقابله با خشم کدامند؟
- چگونه بر خشم خود غلبه کنیم؟
- تعریف حمایت چیست و چند نوع دارد؟



سنگر حمایت در برابر اعتیاد

به فرزندان‌تان بگویید دوست‌شان دارید و از این که ممکن است مواد مخدر

یا روان‌گردان‌ها را مصرف کنند، نگرانید. از فرزندان‌تان بخواهید در حل

مشکلات به شما کمک کنند. به حرف‌های آنها گوش دهید.



چگونه خانه‌ای شاد

داشته باشیم؟



حالات روحی معتادان

براساس تحقیقات سال ۱۳۸۶ در کشور ۲۲/۷ درصد افراد معتاد به علت حالات روحی سرخوشی، وجد، شعف، کیف و موارد مشابه به سراغ مواد رفته‌اند و ۱۹/۸ درصد حالت غمگینی، افسردگی، ناامیدی و موارد مشابه را جز علت آغاز مصرف مواد ذکر نموده‌اند. اضطراب و نگرانی (۹/۶ درصد) و خشم و عصبانیت (۵/۴ درصد) در رده‌های بعدی حالات روحی منجر به اولین مصرف قرار داشتند. قابل ذکر است که بخش قابل توجهی از معتادان (۴۱/۱ درصد) اظهار کرده‌اند که در زمان اولین مصرف حالت روحی خاصی نداشته‌اند.

۱۴ **خاطرات شیرین زندگی را مرور کنیم:** یادآوری خاطرات شیرین گذشته، سبب خواهد شد «کنون» را نیز شیرین کنیم.

۱۵ **خانه تکانی روانی کنیم:** هرروز در چند نوبت نسبت به خانه تکانی درونمان اقدام کنیم. به طوریکه ضمن احوال پرسی از خودمان، با دور ریختن قضاوت و رفتار نامناسب دیگران با ما و بی‌توجهی به آنها، از شادی‌هایمان به طور جدی محافظت کنیم.

۱۶ **به تنوع و تغییر در شرایط فیزیکی زندگی همواره توجه کنیم:** برخی از اوقات با ایجاد تغییر مناسب در رنگ لباس (استفاده از رنگ‌های شاد و روشن)، تغییر در دکوراسیون اتاق‌ها و چیدمان خانه و نظایر آن، از یکنواخت شدن زندگی خارج شده و قلمرو شادی و نشاط را در زندگی‌مان توسعه بخشیم.

گردش، شرکت در جمع‌های دوستانه، پرداختن به موارد اخلاقی و معنوی سبب شادی و نشاط روانی شده و برای ما انبساط خاطر ایجاد می‌نمایند.

۸ **به زمان حال توجه کنیم:** غصه گذشته را خوردن بابت اتفاقات گذشته و مجازات خود و نیز نگران آینده بودن ضمن آنکه مشکلی را حل نمی‌کند سبب افسوس، نگرانی و اضطراب خواهد شد. بنابراین باید از لحظاتی که داریم حداکثر استفاده را ببریم.

۹ **با خودمان دوست شویم:** گاهی از اوقات لازم است ضمن نقد بی‌رحمانه خود (که از نشانه‌های سلامت روان است) نسبت به شناسایی نقاط ضعفمان اقدام نماییم و نسبت به رفع آنها همت گماریم.

۱۰ **در کلمات روزمره از جملات منفی «بد نیستیم، زندگی را باید بگذرانیم و...» و نیز بزرگ جلوه دادن مشکلات و نگرانی‌ها پرهیز نماییم:** سعی کنیم در گفتگوها در خصوص جنبه‌های خوشایند زندگی و موفقیت‌ها سخن بگوییم.

۱۱ **سعی کنیم با تولید هیجان مثبت، فضای منزل را آکنده از صفا، محبت، مهر و عذوق نماییم:** تعریف یک لطیفه، پاشیدن مشت‌آب بر سر و روی فرزندان، ترکاندن یک بادکنک و امثال آن سبب تغییر فضای بی‌روح منزل خواهد شد.

۱۲ **انتظارات و توقعات خود را مشخص نماییم:** بسیاری از ناراحتی‌ها ریشه در انتظارات مبهم و نامشخص داشته که سبب ناراحتی، سوء تفاهم، شک، تردید، نگرانی و بی‌اعتمادی می‌شود بنابراین سعی کنیم توقعات خود را به صورت شفاف در منزل بیان کنیم.

۱۳ **به تلاش‌ها و موفقیت‌های خود بالیم تا شاداب و خرسند شویم:** قرار گرفتن فرزندان در مسیر رسیدن به موفقیت و تلاش و کوشش برای حصول نتیجه، حتی اگر به نتیجه دلخواه (مانند قبول شدن در کنکور و...) نایل نشوند، سبب امید، اطمینان، اعتماد به نفس و شادمانی آنان شده و انگیزه‌هایشان برای نیل به موفقیت بیشتر و بیشتر خواهد شد.

۱ **همیشه شوخ طبع بوده و لبخند بزنی:** باور داشته باشیم خوشروئی و چهره گشاده، منبسط و متبسم، بسیار جذابتر از چهره عبوس، جدی و اخم آلوده است. اگر همیشه خندان باشیم زندگی نیز به ما لبخند خواهد زد و سبب خواهد شد از شدت تنش‌ها و استرس‌ها کاسته شده و نوجوانان در منزل احساس راحتی و شادمانی کرده و دل‌های اعضای خانواده به هم می‌پیوندند.

۲ **احساس رضایت را در خودمان پرورش دهیم:** سعی کنیم به مقدرات الهی راضی بوده تا زندگی برایمان شیرین شود. روشن است رضایت خانوادگی، شغلی، تحصیلی، اخلاقی و... همه قطعات پازلی هستند که به زندگی ما رنگی از شادی می‌بخشند. مهم آن است که در جستجوی این شادی درونی، ضمن تلاش، احساس رضایت داشته باشیم.

۳ **به داشته‌های خود بیاندیشیم:** یکی از موانع شاد بودن، تمرکز بر کمبودها و نداشته‌هاست، بنابراین همواره به داشته‌های خانواده از جمله سلامت خود و فرزندانمان... فکر کنیم.

۴ **با تفکر مثبت زندگی کنیم:** به گونه‌ای که با ذره بین خوش بینی، دوری از هرگونه سوء ظن، دیدن نیمه پر لیوان، نادیده انگاشتن خطاها و لغزش‌ها، دید منطقی و توجه به جنبه‌های مثبت و دوری از اینکه از کاه، کوه بسازیم، رفتار نماییم.

۵ **گذشت کنیم:** به یاد داشته باشیم بسیاری از سختگیری‌های بی‌مورد در زندگی نسبت به دیگران آفت شادمانی و شاد زیستن است.

۶ **هر روز زندگی را با عشق آغاز کنیم:** این عمل سبب افزایش امید و شادی در انسان خواهد شد ضمن آنکه بد نیست برخی از اوقات کودک شویم و همانند بچه‌ها خود را کمی رها کرده و از شادی و شور کودکانه در زندگی لذت ببریم.

۷ **برای تقویت و توسعه فعالیت‌های خوشایند برنامه‌ریزی کنیم:** تحرک‌های جسمی خوشایند و فعالیت‌های لذت بخش روزانه مانند نرمش و ورزش،

پرورش صحیح باوالدین منطقی

روانشناسان معتقدند بهترین روش تربیتی، منطقی‌گرایی والدین است که تعادل مناسبی بین والدین و فرزندان برقرار است.

خود می‌شود. والدین باید با توجه به خصوصیات شخصیتی، سرشتی، ترتیب و توالی سنی رفتارهای متناسب با فرزندان را در پیش بگیرند. خانواده‌ها باید در نظر داشته باشند کیفیت با هم بودن (با فرزندان بودن) از مدت زمانی که با هم سپری می‌کنند مهم‌تر است. برای فرزنددار شدن مسایل مالی مهم بوده ولی همواره معیارهایی مانند سن و سال والدین، میزان حوصله و وقتی که باید برای تربیت آنها خرج کنند نیز باید مورد توجه قرار بگیرند. والدین باید از قوانین تربیتی بسیار سخت‌گیرانه یا سهل‌گیرانه بپرهیزند و روش تربیتی قاطعانه ولی نه مستبدانه داشته باشند.

یکی از عوامل تاثیرگذار در گرایش نوجوانان به اعتیاد نحوه تربیت آنهاست. فرزندان اول معمولا بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند و انتظار خانواده‌ها از آنها بیشتر است، در فرزندان آخر میزان رسیدگی و دقت والدین کمتر شده و انتظارات معمولا کمتر است. همچنین میزان با هم بودن فرزندان بزرگ‌تر با والدین بیشتر از کودکان کوچک‌تر است. فرزندان کوچک‌تر در خانواده‌هایی که اختلاف فرزندان بسیار است کمتر مورد مهر و توجه خانواده قرار می‌گیرند و معمولا دوره نوجوانی‌شان با دوران کهنولت و بی‌حوصلگی والدین و جوانی خواهان و برادران‌شان تلاقی پیدا می‌کند و این موضوع مانع از تجربه‌اندوزی مناسب کودک در سن

والدین منطقی

انعطاف‌پذیرند و ضمن اعطای آزادی به فرزندان خود برای هدایت آنها مقررات و چارچوب‌های روشنی تعیین می‌کنند و با این‌که در این چارچوب‌ها قاطع و مصمم هستند، اما مستبد و بازدارنده نیستند و در عین حال برای مقررات وضع شده دلایلی ارائه می‌دهند. همچنین به نیازها و عقاید فرزندان‌شان حساس هستند و آنان را به رعایت مقررات خانوادگی تشویق می‌کنند.

والدین منطقی به نوجوان‌شان کمک می‌کنند در برخورد با هر موضوعی همه جوانب را بسنجند و از این‌که برخی مسایل را بهتر بشناسند احساس رضایت می‌کنند به خصوص درباره مسائل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی با فرزندشان گفتگو می‌کنند.

در این روش تربیتی والدین تعادل خوبی بین خود مختاری، استقلال و در انحصار بودن و محدودیت فرزندشان فراهم می‌کنند که خوداتکایی آنها را رشد می‌دهد و از سوی دیگر، براساس انواع آن نمونه‌ها، الگوها، محدودیت‌ها و راهنمایی‌ها را به منظور ایجاد شرایط مناسب برای رشد نیازهای فردی آماده می‌کنند.

خانواده‌های مقتدر بیشتر از سایر خانواده‌ها قادر به سازگاری در شرایط مختلف و حل مشکلات‌شان هستند.

والدین منطقی به صورت افرادی با صمیمیت و محبت زیاد (این گونه والدین در زندگی فرزندان خود مشارکت کرده و به نیازهای آنها پاسخ می‌دهند) و کنترل رفتاری (آنها محدودیت واضح و مناسب با سن فرزندان برای رفتارهای او در نظر می‌گیرند) تعریف می‌شود.

والدین منطقی معیارهایی به فرزندان‌شان نشان می‌دهند که طبق آنها زندگی کنند. خصوصیات اصلی این شیوه فرزند پروری شامل مشارکت و علاقه زیاد والدین به زندگی فرزندان، برقراری ارتباط آزاد با آنها، داشتن اطمینان به آنها، تشویق و ارتقای سلامت روانی و کنترل بالای رفتاری آنهاست (شامل آگاهی از این‌که فرزندان‌شان کجا هستند، با چه کسی دوست هستند و چه کاری انجام می‌دهند).

والدین منطقی اگر نوجوان‌شان اشتباه کرد به او اجازه می‌دهند دلایل خود را ارائه دهد و در این خصوص قضاوت زود هنگام نمی‌کنند. همچنین فضای آرام‌بخشی در منزل ایجاد می‌کنند تا فرزندان‌شان بدون نگرانی راجع به مسائل خود با آنها گفتگو کنند و به جای نصیحت و سرزنش از طریق گفتگو به اصلاح رفتار آنها می‌پردازند.

در این شیوه تربیتی والدین

خصوصیات فرزندان والدین منطقی

- رفتار فرزندان والدین منطقی با همسالان خود صمیمی و دوستانه است.
- این نوجوانان، افرادی مستقل، با انرژی و مستعد موفقیت هستند، همچنین خویشتنداری زیادی از خود نشان می‌دهند.
- نوجوانانی که در خانواده مقتدر تربیت می‌شوند دارای عزت نفس، خود کنترلی، امنیت و کنجکاوی بیشتر هستند و مشکلات رفتاری و شناختی کمتری نسبت به فرزندان

والدین مستبد و سهل‌گیر دارند.

- در شیوه فرزند پروری مقتدر یا منطقی سطوح بالاتر از سازگاری، بلوغ روانی، شایستگی روانی-اجتماعی، خلاقیت و عزت نفس بیشتری در فرزندان وجود دارد.

- نوجوانان در این خانواده فرصت شکوفایی و شناخت استعدادها و محدودیت‌های خود را دارند و در این صورت احتمال گرایش آنها به سمت اعتیاد به شدت کاهش می‌یابد.



گام اساسی برای سلامت نوجوانان



اولین مصرف
همراه گروه
همسالان

طی دوره کودکی، فرد به شدت تحت تاثیر خانواده است اما به تدریج و با افزایش سن، نقش افراد خارج از خانواده به خصوص هم‌بازی‌ها و هم‌کلاسی‌ها افزایش می‌یابد و از اهمیت خانواده کاسته می‌شود. این شرایط با افزایش سن طی دوره نوجوانی به اوج خود می‌رسد. دوره نوجوانی به خودی خود یکی از حادث‌ترین ادوار زندگی است. در این دوره فشار دوستان و همسالان ممکن است افکار و نوع تربیت خانوادگی نوجوان را تحت‌الشعاع قرار دهد. بسیاری از نوجوانان که متعلق به خانواده‌های غاری از مواد مخدر هستند، اولین مرتبه مصرف مواد را به همراه دوستان خود تجربه می‌کنند. علاوه بر این شرایط، طی دوره نوجوانی برای فرد نیازهای جدیدی به وجود می‌آید. به عنوان مثال، کسب هویت از آن جمله است. چنانچه خانواده و جامعه، شرایط لازم برای نیل به هویت فرد را فراهم آورند، این نیاز به صورت مناسب برآورده می‌شود. در غیر این صورت فرد برای نیل به هویت و ابراز وجود، راه‌های انحرافی را برمی‌گزیند. از جمله این راه‌های انحرافی، عضویت در گروه‌های کجرو است. نوجوانی که خواهان تثبیت هویت خود به عنوان عضوی از گروه است، با رغبت تام در همه فعالیت‌های گروه شرکت می‌کند تا وفاداری خود را به گروه ثابت نماید.

۱۰ اعمال نقش حمایتی و هدایتی با هدف ایجاد تکیه‌گاه برای نوجوانان و دوری از هرگونه اعمال نظارت‌های پلیسی که موجب سلب اعتماد نوجوانان نسبت به والدین خواهد شد.

۱۱ پرهیز از خودخواهی و غرور و تأکید زیاد بر مسأله سن و ایجاد محیط گرم و صمیمی در خانواده.

۱۲ آموزش مهارت‌های زندگی به فرزندان از قبیل آموزش حل مسایل فرا رو، آموزش ابراز وجود، آموزش مهارت‌های ارتباطی، تاب‌آوری و تحمل در برابر مشکلات، مهارت‌های تصمیم‌گیری، مهارت معنویت و مهارت خودآگاهی.

۱۳ ایجاد شادابی و برانگیزانندگی جو منزل.

۱۴ تبیین شفاف خواسته‌های اجتماعی خود به گونه‌ای که فرزندان در مناسبات با همسالان با نقطه ابهامی مواجه نگردند.

۱۵ جلب مشارکت فرزندان و ایجاد حس مسوولیت‌پذیری در آنها.

ارزش‌های مذهبی و انجام تکالیف شرعی برای دوری از احساس گناه.

۱۶ همفکری با نوجوانان برای غنی‌سازی اوقات فراغت آنان.

۱۷ ایجاد سلامت اخلاقی در فضای خانوادگی و مصون‌سازی فضای منزل از عوامل مخرب و گفتگو با فرزندان پیرامون امواج نامحرم و تأثیرات و پیامدهای سوء آنها از قبیل: امواج ماهواره‌ای و اینترنتی گمراه‌کننده، بلوتوث‌های زننده، سی‌دی‌های قرمز و ...

۱۸ تقویت و تکریم شخصیت نوجوانان و قائل شدن احترام و ارزش برای آنها با هدف داشتن تصویر ذهنی مثبت نوجوان از خود و دوری از هرگونه اهانت، سرزنش، تبعیض، مقایسه با دیگران، انتقادهای مکرر و برانگیز و مخرب نسبت به آنها.

۱۹ ایجاد ارتباط مناسب و پرهیز از هرگونه تحکم برای اجبار نوجوانان در پذیرش تفکرات والدین و اختصاص وقت برای همراه بودن با فرزندان.

۲۰ پرهیز از هرگونه سخت‌گیری یا سهل‌گیری شدید در برخورد با نوجوانان.

برای آنکه نوجوانان در برابر گرایش به آسیب‌ها و انحرافات اجتماعی واکسینه شوند، می‌بایست دارای هویت سالم باشند. یعنی آنکه بین سه سیستم زیستی، اجتماعی و روانی آنها وحدت وجود داشته باشد. به عبارت دیگر باید فضای ارزش‌ها و هنجارهای دینی، جهانی (اینترنت و ...) و ملی آنها سلامت‌آمیز بوده تا از تعارض و سردرگمی نوجوانان جلوگیری شود. تأمین، حفظ و ارتقای سلامت نوجوانان نیازمند ۱۵ گام اساسی والدین است:

۱ تقویت اعتماد به نفس نوجوانان، برای ایجاد زمینه استقلال (حق انتخاب و حق رأی) در آنان.

۲ فراهم کردن زمینه تفکر در نوجوانان برای اجتناب آنان از تصمیم‌گیری منفعلانه و احساسی.

۳ پرهیز از مقایسه دوره نوجوانی خود با دوران نوجوانی فرزندان.

۴ ایجاد پل عاطفی برای برقراری ارتباط مناسب با نوجوانان و آگاه نمودن آنان از علایم و نشانه‌های بلوغ جنسی، میل جنسی، تقویت روحیات معنوی،

کمبود اعتماد به نفس، افزایش احتمال اعتیاد

فردی‌اش شکل می‌گیرد. همه افراد نسبت به خود یک احساس کلی دارند که از نگرش آنها به محیط پیرامون خود سرچشمه می‌گیرد و عمیقاً بر روی رفتار آنها تأثیر می‌گذارد. همه ما در سنین کودکی با دریافت ایده و نظرات دیگران در محیط پیرامون خود شروع به ساختن این باورها و ادراک می‌کنیم.

نقش والدین در اعتماد به نفس فرزندان

والدین اولین و صمیمی‌ترین کسانی هستند که با فرزندان خود ارتباط برقرار می‌کنند و چون میان آنها ارتباطات عاطفی گرمی وجود دارد، فرزندان بیشتر از والدین خود تأثیر می‌گیرند. بدیهی است که در ایجاد اعتماد به نفس خانواده مهمترین نقش را ایفا می‌کند. رفتارهایی مانند عدم تشویق به موقع، کمبودها و نقاط ضعف‌ها را بزرگ شمردن، شمارش شکست نوجوانان، ندادن مسولیت به آنها، ناتوان معرفی کردن آنها در انجام کارها، تحقیر کردن نوجوانان به واسطه یک خصوصیت جسمی مثل کوتاهی قد می‌تواند اعتماد به نفس آنها را پایین آورد و باعث لغزش آنها در حساس‌ترین دوره زندگی‌شان و گرفتاری در دام اعتیاد شود.

۱- وقتی نوجوان مورد تأیید پدر و مادر خود قرار گیرد در خود احساس ارزش می‌کند و خود را با تمام توانایی‌ها و ناتوانی‌هایش می‌پذیرد.

۲- والدین باید توجه نوجوانان را به توانایی‌های مثبت‌شان جلب کنند و آنها را بزرگ جلوه دهند و از تحقیر و سرزنش آنان خودداری کرده و فرصت دهند تا آنها ضعف‌های خود را جبران کنند.

۳- والدین باید نوجوانان را در کارهای خانواده سهیم کنند و احساس ارزشمندی را به آنها بیاموزند و برای ایجاد اعتماد به نفس به آنان فرصت دهند که عواطف خود را بروز داده و حتی از والدین خود انتقاد کنند و با عکس‌العمل تند والدین مواجه نشوند.

۴- والدین نباید در بین فرزندان خود تبعیض قائل شده و یا به مقایسه بپردازند، زیرا باعث گوشه‌گیری و منزوی شدن آنها می‌شود که ممکن است باعث گرایش به مصرف مواد مخدر شود.

۵- نوجوانان نباید به خاطر هر اشتباهی مورد سرزنش و بازخواست قرار گیرند، والدین باید استعدادها و توانایی‌های نوجوانان‌شان را به موقع شناسایی کنند و آنها را مورد تحسین و تشویق قرار دهند و به آنان فرصت دهند تا خود را بیشتر بشناسند و شخصیت خود را با اعتماد به نفس فراوان بنا نهند.

۶- نوجوانانی که در اثر عدم شناخت استعدادها و نهنفته و عدم تشویق به موقع و یا گاه به علت موضع‌گیری‌های

دوره نوجوانی را باید به عنوان مرحله‌ای از طوفان و فشار تلقی کرد که نوجوانان به دلیل تغییرات مهم و اساسی در برابر اختلالات رفتاری آسیب‌پذیری بیشتری دارند. اهمیت این موضوع زمانی بیشتر می‌شود که بدانیم معمولاً افراد از این دوره به اعمال بزهکاری، خاصه استعمال مواد مخدر و روان‌گردان گرایش پیدا می‌کنند. اعتیاد نوجوانان حاکی از بروز یک مشکل جدی در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آنهاست.

در این جا قصد داریم به یکی از مهمترین علل گرایش نوجوانان یعنی «کمبود اعتماد به نفس» بپردازیم. پایین بودن میزان اعتماد به نفس یکی از مسائل جدی نوجوانان امروز است. اگر فرزند نوجوانتان اعتماد به نفس پایینی دارد، به این معنا نیست که شما والدین شایسته‌ای نیستید یا در دوران کودکی او کوتاهی کرده‌اید. مشکلات مربوط به اعتماد به نفس می‌توانند موقت باشند یا ریشه عمیقی در زندگی فرد داشته باشند و در تمام دوران زندگی او را آزار دهند.

تعریف اعتماد به نفس

اعتماد به نفس مجموعه‌ای از باورها، احساسات، توانایی‌ها و ویژگی‌های فردی است و با توجه به این که چگونه شخصیت‌مان را تعریف می‌کنیم انگیزه‌ها، نگرش و رفتار ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بر سازگاری عاطفی ما نیز تأثیر دارد. در واقع اعتماد به نفس بر مبنای ارزیابی فرد از توانایی‌ها و ویژگی‌های



نابجا، ملامت و سرزنش بی حد والدین در خود احساس گناه می کنند به وسواس و اضطراب دچار می شوند که این مساله نیز موجب می شود آنها به سمت اعتیاد روی آورند. والدین در ایجاد شایستگی های فرزندان نقش مهمی دارند. وقتی نوجوانی اشتباهی را مرتکب می شود و والدین برچسبها و القاب بی موردی (مانند تو بی عرضه هستی یا هیچ وقت کاری را درست انجام نمی دهی) به کار می برند، در واقع اعتماد به نفس وی را از بین می برند و نوعی اضطراب درونی برای او به وجود می آورند و از همه مهم تر باعث می شوند وی نتواند هیچ وقت روی پای خود بایستد.

۷- در ایجاد اعتماد به نفس «خویشستن دوستی» سهم به سزایی دارد، باید به نوجوانان آموخت که دقیقا همان طور که هستند خود را دوست و قبول داشته باشند و از آن چه خداوند به آنها عطا کرده است راضی و شاکر باشند، زیرا در این صورت از تمام چیزهایی که در اطرافشان هست، لذت خواهند برد. این دوست داشتن «خود» با ایجاد ایمنی و اعتماد به نفس روابط فرد را با دیگران و محیط زندگی بهبود می بخشد و سد نفوذناپذیری در مقابل اعتیاد ایجاد می کند.

علائم کمبود اعتماد به نفس

- از دست دادن وزن و اشتها
- پر خوری
- اختلالات خواب (بی خوابی یا مشکل در به خواب رفتن یا بیدار شدن)
- پر خوابی
- شکایت از خستگی
- کناره گیری از فعالیتها
- شرکت نکردن در بحثها و گفت و گوها (تمایل به بودن در حاشیه)، بیشتر شنونده بودن تا شرکت کننده
- حالت نامناسب بدنی
- حالت اضطراب، غمگینی و ناامیدی
- احساس تنهایی، احساس این که دیگران وی را دوست ندارند و قادر نبودن به بیان احساس خود و ضعف در مواجهه یا غلبه بر مشکلات
- اجتناب از موقعیت هایی که شخص باید در معرض عموم قرار بگیرد
- ناتوانی در انجام دادن کارها به نحو مطلوب یا نمر بخش
- حساسیت به انتقاد و کمرویی
- احساس بی ارزشی و بی لیاقتی

شکوفای کردن اعتماد به نفس و خود باوری

به نظر بسیاری از روان شناسان و جامعه شناسان یکی از مهم ترین و تاثیر گذار ترین عواملی که در گرایش نوجوانان به مواد مخدر و روان گردان می توان نام برد کمبود اعتماد به نفس و خود باوری نوجوانان است. اعتماد به نفس را می توان به سه بخش تقسیم کرد (این تقسیم بندی صرفا برای توجه بیشتر به این موضوع است).

۱- **اعتماد به نفس رفتاری:** یعنی قابلیت و توانایی در عمل کردن و انجام کارها، از امور شخصی و محرمانه گرفته تا جامعه عمل پوشاندن به رویاها و اهداف.

۲- **اعتماد به نفس احساسی و رفتاری:** یعنی توانایی در تسلط و به کنترل در آوردن احساسات و عواطف. این که نوجوان مان بداند چه احساسی دارد و از خود در مقابل اتفاقات ناگوار و آسیب های عاطفی محافظت کند و بداند چگونه روابط صمیمی و سالمی داشته باشد.

۳- **اعتماد به نفس روحی و معنوی:** یعنی اعتماد و ایمان به جهان هستی و کل آفرینش. این ایمان روحی باعث می شود در زندگی هدف و مقصودی را دنبال کنیم و بدون آن کسب و به دست آوردن دو نوع دیگر اعتماد به نفس بسیار مشکل است.

عوامل افزایش اعتماد به نفس رفتاری نوجوانان

- اعتماد و ایمان به قابلیت و توانایی خود در عمل کردن
- اعتماد و ایمان به قابلیت و توانایی خود در از سر راه برداشتن موانع و مشکلات
- اعتماد، ایمان و پشتکار پیوسته و مداوم فردی برای رسیدن به اهداف

عوامل افزایش اعتماد به نفس احساسی و عاطفی نوجوانان

- احساسات خود را بفهمد، درک کند و با آن در تماس باشد
- اعتقاد و ایمان داشتن به این که احساسات خود را بیان کند.
- اعتقاد و ایمان داشتن به قابلیت و توانایی خود در برقراری ارتباطی دوستانه و محبت آمیز با سایرین.
- اعتقاد و ایمان داشتن به این که درک متقابل عشق و شور را در تمامی موقعیت های زندگی به خصوص موقعیت های دشوار بیابد و از آنها استفاده کند.
- اعتماد و ایمان داشتن به این که چیزهای ارزشمند و فوق العاده ای برای تقدیم کردن به دیگران دارد.

خلاصه اینکه ارتقای اعتماد به نفس نیازمند اقدامات زیر است:

- ۱ تشویق فرزندان به فعالیت های سالم و خلاق
- ۲ ترغیب فرزندان به شرکت در فعالیت های خانوادگی
- ۳ پرورش قوه خلاقیت فرزندان
- ۴ داشتن عملکردی عادلانه، ایجاد رابطه صمیمانه با فرزندان، خودداری از رفتارهای تبعیض آمیز و القای یک هدف عالی به آنان
- ۵ ایجاد ارتباط کلامی با فرزندان و گسترش فضای همدلی، به منظور ایجاد صمیمیت بیشتر تا اگر نوجوان در معرض آسیب قرار گرفت راهی برای ارتباط وجود داشته باشد

عوامل افزایش اعتماد به نفس روحی و معنوی نوجوانان

- اعتقاد و ایمان داشتن به این که جهان هستی و موجودات پدیده هایی اسرار آمیز و اعجاز گونه اند که همواره رو به تحول و تکامل هستند.
- اعتماد و ایمان داشتن به نظم برتر نظام هستی.

روش‌های پیشگیری از اعتیاد در خانواده

پیشگیری اولیه بر شمرند:

- یک گرم پیشگیری بهتر از هزار گرم درمان است.
- پیشگیری اولیه در قیاس با درمان، کم هزینه‌تر است.
- پیشگیری اولیه اولین خط دفاعی است.
- پیشگیری اولیه را می‌توان در یک محله یا شهر اجرا نمود.

• میزان موفقیت روش‌های درمانی کم است. علم پیشگیری نظریه‌ای است درباره رشد اجتماعی که هدف آن شناسایی و کاهش رفتارهای ضداجتماعی نوجوانان است، رفتارهایی نظیر مصرف مواد، پرخاشگری، ترک تحصیل و روابط جنسی پرخطر و درعین حال ارتقای رفتارها و نگرش‌های سالم، مثبت و رفتارهایی که به زندگی سازنده و پرثمر می‌انجامند. بنابراین هدف علم پیشگیری اولیه دو چیز است:

(۱) شناختن عوامل خطری که احتمال رفتارهای مشکل‌آفرین را افزایش می‌دهند و نیز شناختن عوامل حفاظت‌کننده‌ای که سبب برقراری روابط اجتماعی قوی می‌شوند و نوجوانان را در برابر رفتارهای مشکل‌آفرین حفاظت می‌کنند.

(۲) تهیه و به کار بستن راهبردهایی اثربخش به منظور تبدیل نتایج پژوهش به برنامه و عمل.

پیشگیری در سه سطح انجام می‌شود

که شامل مراحل زیر است:

۱ پیشگیری نوع اول (اولیه): یعنی پیشگیری از مبتلا شدن به اعتیاد از طریق افزایش سطح آگاهی افراد از عوارض جسمی، روانی و اجتماعی مواد مخدر، درمان بیماری‌های جسمی یا روانی که می‌توانند عاملی برای گرایش به مصرف مواد مخدر باشند، بهبود ارتباطات خانوادگی و مقابله با فقر و تبعیض و نابرابری در جامعه و غیره.

۲ پیشگیری نوع دوم (ثانویه): یعنی پیشگیری از شدت یافتن اعتیاد در فرد معتاد و جلوگیری از شیوع این بیماری در جامعه از طریق درمان زود هنگام آن.

۳ پیشگیری نوع سوم (ثالثیه): یعنی پیشگیری از عوارض و تبعات اعتیاد در مواردی که فرد معتاد علاقه یا انگیزه‌ای برای ترک اعتیاد ندارد و یا هنوز موفق به ترک اعتیاد نشده است. مانند ارائه سوزن و سرنگ رایگان به معتادان تزریقی به منظور پیشگیری از گسترش بیماری‌های خطرناکی مانند ایدز و هپاتیت B و C.

برنامه‌های پیشگیرانه

هر برنامه‌ای که موجب شود در یک جامعه افراد کمتر به مصرف مواد مخدر و روان‌گردان روی بیاورند، یک برنامه پیشگیرانه است. همان‌طور که می‌دانید علل مصرف

شاید کمتر کسی باشد که تاکنون جمله «پیشگیری بهتر از درمان است» به گوشش نخورده باشد. شاید به نظر تان این جمله دیگر بیش از حد کلیشه‌ای شده است، اما نباید فراموش کرد که بشر تاکنون نتوانسته است از این علم به خوبی استفاده کند و هنوز درگیر مشکلاتی است که بیشتر آنها قابل پیشگیری هستند. اعتیاد نیز یکی از معضلاتی است که با وجود قابل پیشگیری بودن هنوز یکی از گرفتاری‌های اصلی بشر محسوب می‌شود و هر روز سن کسانی که در دام آن گرفتار می‌شوند پایین و پایین‌تر می‌آید.

تعریف پیشگیری از اعتیاد

پیشگیری از اعتیاد شامل کلیه تدابیر و فعالیت‌هایی است که از پیدایش اعتیاد، شدت گرفتن آن و عوارض و تبعات ناشی از آن جلوگیری می‌کند.

علم پیشگیری چیست؟

هدف علم پیشگیری جلوگیری از اعتیاد یا متعادل ساختن اختلالات عمده در انسان‌ها است. پیامد منطقی این هدف، از بین بردن یا کم اثر کردن علل اختلال است. اقدامات پیشگیرانه باید پیش از آن که بیماری ظاهر شود انجام شوند، بنابراین پژوهش‌های پیشگیرانه به طور عمده بر مطالعه و بررسی پیش‌آیندهای اختلال یا سلامتی یعنی عوامل خطر و حفاظت‌کننده تاکید دارند. به تعبیری دیگر، علم پیشگیری، به معنای کاهش یا تضعیف عوامل خطر و افزایش یا تقویت عوامل حفاظت‌کننده است. هر چند پیشگیری را می‌توان در چند سطح بیان کرد، در این جا تاکید ما بر پیشگیری اولیه است. هدف‌های اصلی پیشگیری اولیه از اعتیاد عبارتند از:

- نوجوانان را پیش از آن که به مصرف مواد روی آورند، هدف برنامه‌های پیشگیری قرار دهد.
- نوجوانانی را که مصرف مواد را شروع کرده‌اند، به قطع مصرف تشویق کند.
- در یکی از جلسات آموزشی پیشگیری اولیه، شرکت‌کنندگان دلایل زیر را برای اهمیت داشتن



روش آگاهسازی

در این روش اعتقاد بر آن است که مصرف مواد اعتیادآور از نداشتن یا کمبود آگاهی از مشکلات و مضرات مصرف ناشی می‌شود و اگر به نوجوانان اطلاعات و آگاهی دقیق در این خصوص داده شود، به احتمال زیاد با این مساله

منطقی‌تر برخورد می‌کنند. آنها اعتقاد دارند اطلاعات واقعی (بدون ترساندن زیاد) درباره خطرات مصرف مواد موجب تغییر نگرش (مثل اعتقاد به مضر بودن مواد) و در نهایت تغییر رفتار (مثل مصرف نکردن مواد) می‌شود. برای آگاهسازی نیز از نوشتن این گونه مطالب در مجله‌ها، بروشورها، کتاب‌ها و همچنین تهیه فیلم یا پوستر و از این قبیل استفاده می‌شود.

باید بدانیم که آگاهسازی به تنهایی موجب کاهش یا اجتناب از مصرف مواد نمی‌شود. اگرچه افزایش آگاهی، نگرش افراد را تغییر می‌دهد ولی همیشه در رفتار آنها تغییر به وجود نمی‌آورد. البته نمی‌خواهیم نتیجه بگیریم که ارائه اطلاعات و آگاهسازی هیچ نقشی در پیشگیری ندارند، بلکه منظور این است که این روش به تنهایی کافی نیست زیرا همان طور که می‌دانید تنها یک عامل موجب مصرف مواد نمی‌شود.

روش پرورش عاطفی

روش آگاهسازی هرچند مفید است ولی کافی نیست به خصوص برای نوجوانانی که مصرف مواد را شروع کرده‌اند (یعنی مخاطب‌های برنامه‌های ویژه) و ممکن است حتی مواد را بشناسند و اطلاعات مورد نیازشان را از دوست مصرف کننده مواد بگیرند و به سایر اطلاعات توجهی نکنند. به همین جهت روش عاطفی که به نیازهای روانی افراد تأکید دارد مورد توجه قرار گرفت، زیرا بعضی افراد دارای ویژگی‌هایی هستند که بیشتر در معرض خطر قرار دارند (عزت نفس پایین و تحت تأثیر گروه‌های همسالان قرار گرفتن) و باید به پرورش عاطفی آنها توجه کرد. در این روش برنامه‌هایی برای پرورش عزت نفس، خودآگاهی، خوب‌بین‌شناسی، تصمیم‌گیری مسئولانه، نحوه برخورد با گروه همسالان و از این قبیل در نظر گرفته شده‌اند.

روش محیطی-اجتماعی

غیر از سایر عوامل، به نقش عوامل اجتماعی و محیطی هم توجه شد زیرا این عوامل نقش مهمی در مصرف مواد دارند و باید در برنامه‌های پیشگیرانه به آن توجه کرد مثل دسترسی به مواد در جایی که در آن زندگی می‌کنیم.

مواد متعدد است و برای پیشگیری از آن هم باید راه‌های متعددی وجود داشته باشد. حتی گفته می‌شود بهتر است برای هرکس یک برنامه تهیه شود. ولی آیا این کار امکان‌پذیر است؟

برای برنامه‌های پیشگیری ابتدا باید دید فرد یا افرادی را که می‌خواهیم برای آنها کاری انجام دهیم در چه وضعیتی از سلامت هستند. به‌طور مثال اگر می‌خواهیم این برنامه را برای خود و فرزندانمان اجرا کنیم، ببینیم خودمان در چه وضعیتی از سلامت به سر می‌بریم. براین اساس متخصصان سه دسته برنامه را با مخاطب‌های متفاوت در نظر گرفته‌اند که عبارتند از:

برنامه‌های همگانی

این برنامه‌ها برای مردمی که به ظاهر مشکلی ندارند ولی باید سلامت آنها افزایش یابد در نظر گرفته می‌شود. برای مثال در یک محله برای همه خانواده‌ها یا همه جوانان برنامه‌هایی به اجرا در آورند که از مصرف مواد پیشگیری شود.

برنامه‌های انتخابی

این برنامه‌ها برای افراد یا خانواده‌هایی تدارک دیده می‌شود که در معرض خطر مصرف مواد هستند. مثل کودکان دارای والدین معتاد، دانش‌آموزانی که دچار شکست تحصیلی شده و از مدرسه اخراج شده‌اند و زنان یا مردانی که دارای همسر معتاد هستند.

برنامه‌های موردی

این برنامه‌ها برای افرادی طراحی می‌شوند که هنوز علائم وابستگی به مواد را ندارند ولی در مرحله استفاده یا سوءاستفاده هستند، مثل افت تحصیلی همراه با مصرف الكل و سیگار یا معاشرت فرزندان با دوستانی که مواد مصرف می‌کنند یا مصرف تفننی مواد مخدر.

انواع روش‌های پیشگیری از مصرف مواد مخدر و روان‌گردان

روش ایجاد ترس و نگرانی

زمانی متخصصین فکر می‌کردند اگر نوجوانان را از مصرف مواد اعتیادآور با شدت بخشیدن به جنبه‌های منفی آن بترسانند می‌توانند از مصرف مواد پیشگیری کنند. اما متخصصان متوجه شدند که این کار نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه این ضرر رانیز دارد که بسیاری از نوجوانان این موضوع را قبول نمی‌کنند. آنان بیشتر فوایدی را که دوستان‌شان به آنها می‌گفتند قبول می‌کردند و نسبت به پدر و مادر و یا مطالب کتاب‌های بی‌اعتمادی‌شدنی.



روش جایگزین

یکی از روش‌های پیشگیری تغییر و بازسازی محیط زندگی است (مخصوصاً برای نوجوانان). در این روش افراد را از موقعیت‌ها و فعالیت‌هایی که احتمال مصرف مواد را بالا می‌برد (مثل مهمانی‌هایی که در آن مصرف مواد آزاد است یا معاشرت با دوستانی که مواد مصرف می‌کنند) آگاه می‌سازند و سعی می‌کنند برای آنها امکاناتی فراهم کنند که کمترین خطر را داشته باشند (مثل ایجاد مراکز ورزشی، هنری و فرهنگی، فعالیت‌های گردشگری علمی و سایر سرگرمی‌های مفید و مناسب). در واقع با این فعالیت‌ها سعی بر آن است که افراد را با تجربه زندگی واقعی که جذاب‌تر از مصرف مواد است مواجه کنند و به نیازهای آنها مثل نیاز به آرامش یا هیجان‌طلبی یا صرف انرژی بیشتر پاسخ دهند.

خشم خود را کنترل کنید

است که شامل موارد زیر است:

۱) **خشم‌مان را به شدت بروز می‌دهیم.** البته بعضی وقت‌ها این کار واقعا لازم است، یعنی کمی عصبانیت برای ادامه زندگی ضروری است. مثلا وقتی کسی عزت نفس ما را زیر سوال می‌برد یا به حریم شخصی ما تجاوز می‌کند گاهی بهترین راه ابراز خشم است. اما معمولا ابراز مستقیم و شدید خشم باعث می‌شود که حداقل به یکی از مشکلات زیر دچار شوید:

- رابطه‌تان با رئیس‌تان به هم می‌ریزد، اگر دانش‌آموزید با معلم یا مدیر، اگر دانشجویید با استاد یا کارمند دانشگاه، اگر کارمندید با رئیس یا اگر راننده‌اید با پلیس و...
- رابطه‌تان با دوستان هم سن و سالان‌تان به هم می‌ریزد.
- رابطه‌تان با اعضای خانواده، از همسر و فرزندان گرفته تا پدر و مادر به هم می‌خورد.
- مدت‌زمانی‌را که در آن خشمگین شده‌اید کاملاً تلف کرده‌اید
- به خاطر خشم فعالیت‌های مورد علاقه‌تان را انجام نداداید. مثلا به سینما نرفته‌اید یا ورزش نکرده‌اید.
- اگر سیگاری هستید به خاطر خشم سیگارهای بیشتری کشیده‌اید.

• خطاهای کاری‌تان بیشتر شده‌است، یعنی مثلا اگر ویرایشگر هستید کلمه‌های اشتباه زیادی از چشمتان دور مانده‌اند یا اگر راننده‌اید، تصادف کرده‌اید.

۲) **خشم‌مان را می‌ریزیم توی خودمان.** راستش این کار از اولی هم بدتر است، با این کار فشار خون‌تان بالا می‌رود یا در دراز مدت افسرده می‌شوید. غیر از این ممکن است:

- به طور موقت خشم‌تان را بریزید توی خودتان و با خودتان جابه‌جایش کنید و یک دفعه جایی خالیش کنید که هیچ ربطی به عامل اصلی به وجود آورنده آن ندارد. از محیط کار به خانه و از خانه به محیط کار. اینها رایج‌ترین انواع جابه‌جایی خشم هستند. ضرر این جابه‌جایی وحشتناک است. شما خشم‌تان را روی کسی خالی می‌کنید که هیچ گناهی ندارد. او احساس بی‌عدالتی می‌کند و در نتیجه خشمگین می‌شود.
- سرکوب کردن خشم ممکن است شکل معمول خشمگینی را تغییر دهد، مثلا شوخی زنده کنید یا طعنه بزنید و یا زخم زبان بزنید.
- ممکن است پرخاشگر منفعل شوید. یعنی با انجام ندادن و در موضع انفعال پرخاشگری‌تان را بروز می‌دهیم. مثلا

کمتر کسی ممکن است به محض آگاه شدن از این موضوع که فرزند نوجوانش گرفتار اعتیاد شده‌است، بلافاصله عصبانی نشود و خشم سراسر وجودش را فرا نگیرد. به هر حال همه از عواقب و مصائب اعتیاد آگاهند و دوست ندارند فرزند دلبندشان در دام آن گرفتار شود. اما اغلب اوقات این خشم هم برای ما و هم دیگران بسیار گران تمام می‌شود و عواقبی به بار می‌آورد که تر و خشک را با هم می‌سوزاند. بنابراین باید یاد بگیریم چگونه با خشم خود کنار بیایم و آن را کنترل کنیم.

مهارت‌های مقابله با خشم

روان‌شناسان روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنند که می‌توانید برای مقابله با خشم به کار بگیرید. روش‌هایی که «مهارت‌های مقابله با خشم» نام دارند. خشم یکی از پیچیده‌ترین و نیرومندترین هیجان‌های آدمی و یکی از دو گزینه اصلی بشر است. احساس خشم به دلیل احساس ناکامی است. البته برخی از روان‌شناسان ناکامی‌ها را ریزتر کرده‌اند و جزئی‌تر به قضیه نگاه می‌کنند. آنها می‌گویند افراد وقتی عصبانی می‌شوند که احساس کنند مورد بی‌عدالتی واقع شده‌اند یا انتظاراتشان برآورده نشده‌است. البته مطالعات بیشتر نشان داده‌اند این موضوع در مورد همه افراد صدق نمی‌کند.

چرا عصبانی می‌شویم؟

بیشتر افراد زمانی عصبانی می‌شوند

که رفتار طرف مقابل را ناموجه، اجتناب‌پذیر و عمدی می‌دانند. ناکامی‌های مالی، شغلی، تحصیلی و از همه مهم‌تر عاطفی جزئی از زندگی امروز انسان‌ها هستند. مثلا در ناکامی‌های عاطفی حس می‌کنیم دیگران به ما توجه نمی‌کنند یا به ما بی‌مهری می‌کنند. وقتی شما یک شکست عشقی را پشت سر می‌گذارید، ابتدا نسبت به طرف مقابل خشمگین می‌شوید. ناکامی‌ها می‌توانند کوچک و بزرگ باشند. گیر کردن پشت یک ترافیک ناخواسته، نرسیدن اتوبوس بعد از نیم ساعت انتظار، به انجام نرسیدن کارهای اداری در وقت پیش‌بینی شده و هزار ناکامی کوچک دیگر که وقتی روی هم جمع شوند آدمی را خشمگین می‌کنند. جالب این‌که حتی تصور کردن ذهنی خاطرات ناخوشایند گذشته هم می‌تواند حس ناکام شدن را در ما زنده کند. خشمگین شدن معمولا اولین راه‌حلی است که بعد از این ناکامی‌ها به فکر هرکس می‌رسد. اما اگر کمی خشمگین شدن خود را مرور کنید می‌بینید خشم شما بیشتر مایه ضرر خودتان یا دیگران شده تا مایه بهتر شدن روابط یا سلامت روان.

بر سر سه راهی خشم

وقتی خشم در وجود ما فوران می‌کند سه راه جلو پایمان

در مقابل خواسته ناخوشایند همسرمان لج می‌کنیم و کاری را انجام نمی‌دهیم؛ در مقابل دیر شدن حقوق، کم‌کاری می‌کنیم.

۳) خشم‌مان را مدیریت می‌کنیم. آیا می‌شود فوران مذاب یک آتشفشان را مدیریت کرد؟ بله می‌شود. مارک تواین گفته‌است:

«اگر عصبانی شدید تا شماره چهار بشمارید ولی اگر خیلی عصبانی شدید، بد و بیراه بگویید.» روان‌شناسانی مثل تاوریس که روی مهارت‌های مقابله با خشم کار کرده‌اند با قسمت اول حرف مارک تواین به شدت موافقت می‌کنند.

نه گام برای رهایی از خشم

گام اول قبل از خواندن این فرمان‌ها این است که باور کنید می‌توانید خشم‌تان را کنترل کنید. تا وقتی شما به خودتان حق بدهید که به خاطر خشمگین شدن، به دیگران پرخاشگری کنید هیچ کدام از راه‌حل‌های بعدی به درد نمی‌خورند. در درجه اول قبول کنید که خشم‌تان را سرکوب نکنید و در درجه دوم دنبال یک راه بگردید که ابراز خشم کمتر ضرر داشته باشد. می‌توانید از یکی از راه‌های زیر استفاده کنید.

یک وقفه کوچک ایجاد کنید

وقتی دیگر خشم‌تان به جوش می‌آید همان کاری که مارک تواین گفت انجام بدهید، تا چهار بشمارید. بزرگان خودمان هم در مورد این مرحله توصیه‌های جالبی دارند مثل نشستن روی زمین و تصمیم نگرفتن. این کار باعث می‌شود رفتارتان بر طبق فکرتان پیش برود نه برانگیختگی بدن‌تان.

از خودگویی‌های مثبت استفاده کنید

روان‌شناسان به جمله‌هایی که در مقابل هیجان‌ها به زبان می‌آوریم می‌گویند «خودگویی». هرچه این خودگویی‌ها مثبت‌تر باشند، بهتر می‌توانیم هیجان‌مان را کنترل کنیم. مثلاً می‌توانیم به خودمان بگوییم «این مشکل مرا ناراحت می‌کند اما می‌توانم از پسش بر بیایم»، «زیاد سخت‌نگیر! این هم یک تجربه در زندگی است و می‌توانی از آن چیز یاد بگیری»، «نفس عمیق بکش، آرام باش و از نیروی

فکرت استفاده کن!»، «نباید بگذارم خشم بر من غلبه کند». وقتی هم خشم‌تان تمام شد به خودتان با خودگویی‌های دیگر پاداش بدهید مثلاً «اون قدرها هم که فکر می‌کردم سخت نبود».

با ورزش انرژی‌تان را تخلیه کنید

فایده این کار این است که می‌توانید موقع ورزش علاوه بر این که انرژی خشم‌تان را صرف یک کار مفید می‌کنید، به مساله‌تان دوباره بیندیشید و راه‌حل‌های بهتری برایش پیدا کنید. بعضی‌ها برای تخلیه هیجانی فیلم‌های خشن نگاه می‌کنند، کاری که در واقع باعث بیشتر شدن پرخاشگری‌شان می‌شود.

قاطعانه اما محترمانه موضع‌تان را اعلام کنید

بعضی از افراد نسبت به عواملی که باعث عصبانیت‌شان می‌شوند، هیچ واکنشی نشان نمی‌دهند. این افراد در درون، خودشان را می‌خورند و خشم‌شان را به درون می‌ریزند. بعضی دیگر هم فوری عصبانی می‌شوند و می‌خواهند به طرف مقابل پرخاشگری کنند. هیچ کدام از این نوع ارتباط‌ها برای سلامت روان خوب نیست. می‌توان یک موضع میانه گرفت. وقتی شما با احترام موضع خودتان را قاطعانه اعلام می‌کنید راه خوبی را برگزیده‌اید.

راه‌های حل مساله را یاد بگیرید

گاهی واقعا به این خاطر احساس ناکامی می‌کنیم و خشمگین می‌شویم که شیوه‌های منظم حل کردن مشکلات ریز و درشت زندگی‌مان را نمی‌دانیم. این که اول دقیق مشکل‌مان را تعریف کنیم، راه‌حل‌های خلاقانه را انتخاب کنیم، خوبی‌ها و بدی‌های هر راه‌حل را بررسی کنیم و بعد بهترینش را انتخاب کنیم. گاهی ناکامی را خودمان برای خودمان به وجود می‌آوریم.

به جای دعوا، مذاکره کنید

برای این که مذاکره کننده خوبی باشید باید باور کنید که غلبه کردن همیشگی به دیگران، شما را در نهایت تنها و منزوی می‌کند. گفت و گو کنید،

تصور نکنید گفت و گو برنده یا بازنده واقعی دارد. در گفت و گو دو طرف باید از بعضی از خواسته‌های خود چشم‌پوشی کنند.

گاهی گذشت کنید

همه کسانی که سنی از شان گذشته است به خوبی می‌دانند که ارزش گذشت به چه اندازه است. گذشت به معنی تبرئه یا فراموش کردن گناه افراد نیست، گذشت رها کردن خود از خشم است. گذشت نشانه خون‌سردی و کنترل شما بر احساسات‌تان است و نه نشانه ضعف.

به دیگران کمک کنید

شاید باورتان نشود اما روان‌شناسان زیادی به عین دیداند کسانی که به اصطلاح آدم‌هایی عصبی بوده‌اند با کمک به دیگران از بند خشم درون‌شان رها شده‌اند. شاید به خاطر این که یک لحظه ناکامی‌های خودشان را فراموش کرده‌اند و به فکر کامیاب کردن دیگران افتاده‌اند.

از زاویه دیگری به ناکامی‌هایتان نگاه کنید

بعضی‌ها برای توجیه عصبی بودن همیشگی‌شان از بلاهایی که روزگار و زمانه به سرشان آورده‌اند می‌نالند و همان موقع هم خشم‌شان را بروز می‌دهند. روان‌شناسان به این افراد پیشنهاد می‌کنند که از دید یک آدم دیگر به داستان زندگی خود نگاه کنند و روایت را جور دیگری رقم بزنند.

سنگر حمایت در برابر اعتیاد

وقتی احتیاج دارید با یک نفر حرف بزنید، چند نفر هستند که با تمام وجود به شما گوش بدهند؟ با چند نفر می‌توانید حرف بزنید بدون این که نگران باشید مبادا حرف‌هایتان شما را پیش او کوچک کند؟ وقتی کم می‌آورید، می‌توانید روی چه کسانی حساب کنید؟ چند نفر نگران حال شما هستند؟ چه کسانی موقع تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی‌تان در کنارشان هستند؟ واقعاً در پاسخ به تک‌تک این سوال‌ها چه عده‌هایی می‌گذارید؟ چه کسانی در همه جواب‌ها حضور دارند؟ تا به حال به این عده‌ها فکر کرده بودید؟ عده‌هایی که کم و زیادشان نشان می‌دهند که «حمایت اجتماعی» دور و بری‌هایمان از ما چه قدر است. حال تصور کنید فرزندان نوجوانتان در چه وضعی هستند؟ آیا شما در همه جواب‌های آنها حضور دارید؟

انواع حمایت

حمایت عاطفی

همه ما دوست داریم کسی ما را دوست داشته باشد و ما هم کسی را دوست داشته باشیم. البته اطمینان از این که یک نفر ما را دوست دارد و نگران ماست فقط یک بخش از حمایت عاطفی است. کسی که سنگ صبور ماست، کسی که می‌توانیم با اعتماد همه حرف‌های دلمان را برایش رو کنیم و کسی که می‌توانیم به او تکیه کنیم در واقع یک حامی بالقوه عاطفی است. مطالعات روان‌شناسی نشان می‌دهند موثرترین نوع حمایت همین حمایت عاطفی

است، مخصوصاً وقتی به یک بیماری جسمی یا روانی مبتلا شده باشیم. آیا شما حامی عاطفی فرزندانان هستید؟

حمایت مادی

بعضی وقت‌ها احتیاج داریم یک نفر یک ابزار در اختیار ما بگذارد که کارمان راه بیفتد. با مهم‌ترین این ابزار همه آشنا هستند، پول. اما فراموش نکنید حمایت مادی از فرزندان به معنی دادن پول فراوان و بی‌حساب و کتاب به آنها نیست. بعضی‌ها به اشتباه تصور می‌کنند باید بچه‌هایشان پول زیادی در اختیار داشته باشند تا حسرت هیچ چیز را نخورند

و به اصطلاح عقده‌ای بار نیابند. اما خب داشتن پول زیاد به خصوص در سن حساسی مانند نوجوانی باعث می‌شود تا آنها نه قدر داشته‌هایشان را بدانند و نه قدرت مدیریت آنها را کسب کنند، بنابراین ذات کنجکاو، تفریح‌طلب و لذت‌جوی نوجوانان به علاوه پول فراوان ممکن است به سوء‌مصرف یا اعتیاد به مواد مخدر و روان‌گردان ختم شود. بهترین حمایت مادی از فرزندان این است که آن مقدار پول در اختیارشان قرار بدهیم که نیاز دارند و قبل از آن باید نحوه مدیریت مالی، پس انداز کردن و استفاده بهینه از بودجه‌ای که در اختیارشان است را به آنها بیاموزیم.

حمایت فکری

بعضی وقت‌ها آگاهی در مورد موقعیتی که پیش رویمان است، ما را و می‌دارد تا از حمایت دیگران استفاده کنیم. مثلاً دانشجویی که موقع انتخاب رشته در مورد رشته خودش به شما اطلاعات می‌دهد یا روان‌شناسی که به شما شیوه‌های مقابله با افسردگی را یاد می‌دهد در واقع دارد از شما حمایت اطلاعاتی یا فکری می‌کند.

احساس تعلق

احساس تعلق احتمالاً پیچیده‌ترین و ناملموس‌ترین نوع حمایت است. این که آدم حس کند که در یک گروه با افراد دیگر جور است، تنها نیست و می‌تواند به یک جمع، به یک فرهنگ و به یک خاک احساس تعلق کند، یک جور حمایت محسوب می‌شود.

حمایت طلبیدن، چه وقت و چگونه؟

اگر هشت تا مهارت برای مقابله با مشکل‌های ریز و درشت زندگی وجود داشته باشند، مهارت «استفاده از سیستم‌های حمایتی» یکی از آنهاست. منظورمان از سیستم‌های حمایتی همان افراد دور و برمان هستند که می‌توانند موقع گرفتاری‌ها به ما کمک کنند. برای پرورش این مهارت این چند نکته را به خاطر بسپارید:

به عمق رابطه با حامی‌ها توجه کنید نه تعداد حامی‌ها!

بعضی‌ها فکر می‌کنند افراد زیادی دور و برشان هستند که موقع گرفتاری‌ها به دادشان می‌رسند ولی زمانی که به آنها نیاز دارند هیچ کدام حاضر نیستند از آنها حمایت کنند. چرا؟ مگر آدم در طول یک دوره چند ساله می‌تواند با چند نفر رابطه دوستانه عمیق برقرار کند تا بعد از آن‌ها توقع حمایت داشته باشد؟ عمق رابطه با کسی که انتظار حمایت از او دارید خیلی مهم‌تر است و بیشتر می‌شود رویش حساب کرد تا تعداد دوستان صمیمی و غیرصمیمی

فعال باشید!

مرز خیلی باریکی است بین حفظ استقلال و عزت نفس تا درخواست آبرومندانه کمک از دیگران. اما وجود این مرز دلیل نمی‌شود که شما همیشه در سرزمین غرور خودتان باقی بمانید و منتظر بمانید تا دیگران خودشان به کمک شما بیایند. وقتی واقعا احتیاج به حمایت دیگران دارید اول ببینید بیشتر



حمایت‌کننده آن‌ها را به چالش بگیرند و راه‌حل‌های بکتری پیشنهاد بدهند.

چه نوع حمایتی لازم دارید، بعد فرد مناسب را پیدا کنید و در انتها از او درخواست حمایت کنید.

برای حمایت هزینه کنید

بعضی وقت‌ها لازم است برای گرفتن حمایت عاطفی و فکری هزینه کنید. گاهی دیگر از دست دوست و آشنا کار خاصی بر نمی‌آید و شما باید به فکر یک متخصص بهداشت روانی خوب باشید. مطمئن باشید چیزی که دست آخر نصیبتان می‌شود، عزت نفس بالاتر، اعتماد به نفس بیشتر و باورهای منطقی‌تر است. ارزش هزینه کردن دارد، نه؟ به خصوص اگر با اعتیاد فرزندان، روبرو هستید مشاوران با تجربه و خبره می‌توانند به شما در انتخاب مسیر درست و مناسب برای روبرو شدن با این مشکل کمک کنند.

درست درخواست کنید

چه طور باید از کسی کمک طلبید؟ اول این که بدهکار نباشید. هیچ کس به شما تعهد نداده‌است که در مواقع بحرانی به شما کمک کند. ممکن است کسی که به عنوان حامی به سراغش می‌روید خودش هم موقتا دچار یک مشکل مشابه باشد و نتواند از شما حمایت کند. پس بهتر است که بنا به نوع حمایت‌تان اول از وضع مالی یا عاطفی خودش بی‌رسید. دوم این که پرخاشگر نباشید. بعضی‌ها حتی موقع حمایت گرفتن هم حرف‌هایشان را با نیش و کنایه می‌گویند. موقع حمایت گرفتن باید لحن پرخاشگرانه را کنار گذاشت. به هر حال سعی کنید که در خواست حمایت‌تان محترمانه باشد و در آن شرایط طرف مقابل هم لحاظ شده باشد.

حد میانی را نگه دارید!

جوری حمایت نکنید که طرف مقابل‌تان فکر کند وظیفه شماست که از او حمایت کنید. برای حمایت‌تان برنامه‌ای مشخص داشته باشید. جوری که طرف دستش نباید که شما دارید از وقت و پول‌تان می‌زنید تا به او کمک کنید. البته اصلا این به معنای منت گذاشتن نیست. همین که شما بگویید فلان قدر یا فلان زمان می‌توانید به او کمک کنید هر کس متوجه می‌شود که منابع شما هم محدود است.

جار نزنید!

آبروی حمایت‌شونده را نبرید. مطمئن باشید که خودتان هم از این که به کسی پول قرض داده‌اید یا درد دلش را شنیده‌اید لذت برده‌اید. دیگر لازم نیست همه جا توی بوق و کرنا کنید که من از فلاتی حمایت کرده‌ام.

بی‌جهت حمایت نکنید!

اگر در مورد افسردگی زمستانی چیزی نمی‌دانید به آدمی که در روزهای ابری گرفته‌تر است گزاره‌های فلسفی تحویل ندهید یا وقتی از نوع درد جسمی طرف اطلاع ندارید او را به مصرف مسکن تشویق نکنید. این جور موقع‌ها بهترین حمایت این است که طرف‌تان را به یک متخصص حواله دهید.

حمایت کردن چه وقت و چگونه؟

گاهی دیگران واقعا به حمایت شما احتیاج دارند، شاید جواب دادن به یک تلفن دوستانه حتی می‌تواند از یک خودکشی جلوگیری کند. وقتی خواستید از کسی حمایت کنید این نکته‌ها را به یاد داشته باشید

وابسته‌اش نکنید!

فرقی نمی‌کند چه حمایت عاطفی، چه حمایت مالی و چه حمایت اطلاعاتی، اگر زیاد از حد بشود باعث می‌شود حمایت‌شونده استقلال مالی، عاطفی و فکری خودش را به تدریج از دست بدهد. یادتان باشد در هیچ حمایتی زیاده‌روی نکنید و همیشه جانب تعادل را نگه دارید.

با چه کسانی راحت‌تر هستید؟

این قضیه هم به نوبه خودش خیلی مهم است. بعضی‌ها کلا با چند نفر که در چند جای متفاوت با آنها آشنا شده‌اند و تقریبا هیچ ربطی به هم ندارند راحت‌ترند و از آنها تقاضای حمایت می‌کنند. بعضی‌ها برعکس از آدم‌هایی انتظار حمایت دارند که خودشان یک گروه را تشکیل می‌دهند. مثلا بعضی‌ها دوست دارند آدم‌های حمایت‌کننده تشویق‌شان کنند، دلگرم‌شان کنند و هل‌شان بدهند تا بیشتر تلاش کنند اما بعضی‌ها دوست دارند که آدم‌های



مابیرانی‌ها موقعی که

به مشکلی برمی‌خوریم

بیشتر از کدام گروه حمایت

می‌طلبیم؟ یک تحقیق جالب

که البته روی تهرانی‌ها

انجام شده‌است نشان

داده‌است چه مردان و چه

زنان تهرانی موقع برخوردن

به مشکل بیشتر از همه به

خویشاوندان، به خصوص

خویشاوندان نزدیک خود

مراجعه می‌کنند و از آنها

توقع حمایت دارند. اما در

مورد نوع حمایت گرفتن و

حمایت کردن بین زن‌ها و

مردها تفاوت وجود دارد،

زن‌ها بیشتر خواستار

حمایت عاطفی بودند

خودشان هم بیشتر تمایل

داشتند تا از دیگران حمایت

عاطفی کنند، از سویمی دیگر

مردها بیشتر خواستار

حمایت فکری و مالی بودند

و خودشان نیز بیشتر مایل

بودند تا از دیگران به همان

صورت حمایت کنند.

همیشه سوالاتی در رابطه با اعتیاد یا سوء مصرف مواد وجود دارد که ندانستن پاسخ آن‌ها، پدرها و مادرها را نگران می‌کند. در هر شماره از پیشگیری نوین، مهم‌ترین این سوالات و پاسخ‌های علمی به آن‌ها را خواهید خواند.

نفس وی را از بین می‌برند و نوعی اضطراب درونی برای او به وجود می‌آورند و از همه مهم‌تر باعث می‌شوند وی نتواند هیچ وقت روی پای خود بایستد.

س هدف‌های اصلی یک برنامه پیشگیری اولیه از اعتیاد کدامند؟

یک برنامه پیشگیری اولیه از اعتیاد، دو هدف عمده را دنبال می‌کند: نوجوانان را پیش از آن که به مصرف مواد روی آورند، هدف برنامه‌های پیشگیری قرار دهد و نوجوانانی را که مصرف مواد را شروع کرده‌اند، به قطع مصرف تشویق کند.

س حمایت خانواده از فرزند نوجوان چه مفهومی دارد و چگونه می‌تواند به پیشگیری از اعتیاد کمک کند؟

همه ما دوست داریم کسی ما را دوست داشته باشد و ما هم کسی را دوست داشته باشیم. البته اطمینان از این که یک نفر ما را دوست دارد و نگران ماست فقط یک بخش از حمایت عاطفی است. کسی که سنگ صبور ماست، کسی که می‌توانیم با اعتماد همه حرف‌های دل‌مان را برایش رو کنیم و کسی که می‌توانیم به او تکیه کنیم در واقع یک حامی بالقوه عاطفی است. مطالعات روان‌شناسی نشان می‌دهند موثرترین نوع حمایت همین حمایت عاطفی است، مخصوصاً وقتی به یک بیماری جسمی یا روانی مبتلا شده باشیم.

س مهارت‌های مقابله با خشم کدامند؟

گام اول مبارزه با خشم این است که باور کنید می‌توانید خشم‌تان را کنترل کنید. تا وقتی شما به خودتان حق بدهید که به خاطر خشمگین شدن، به دیگران پرخاشگری کنید، هیچ‌کدام از راه‌حل‌های بعدی به درد نمی‌خورند. در درجه اول قبول کنید که خشم‌تان را سرکوب نکنید و در درجه دوم، دنبال یک راه بگردید که ابراز خشم، کمتر ضرر داشته باشد.

س چه خانواده‌هایی می‌توانند از بحران نوجوانی فرزندان‌شان با موفقیت عبور کنند؟

در خانواده‌هایی که شرایط مناسبی برای دوران طوفانی و بحرانی نوجوانی مهیا نمایند، فرزندان این دوران را با ایمنی بیشتری سپری کرده و مشکلات کمتری از سوی فرزند نوجوان خود مشاهده می‌نمایند؛ به طوری که فرزندان‌شان نسبت به سایر همسالان خود سریع‌تر به پختگی و کمال فکری، عاطفی و اجتماعی می‌رسند. برعکس، خانواده‌های سخت‌گیر، آسان‌گیر، نابسامان یا پرکار، با دشواری‌های دوران نوجوانی فرزندان‌شان مواجه می‌شوند. در چنین خانواده‌هایی، نوجوان به هنگام رسیدن به یک هویت کامل فکری، عاطفی و اجتماعی با تأخیر یا با بروز انحرافات و گرایش به بزهکاری‌های اجتماعی، همچون موادمخدر، روان‌گردان، روابط سوءاخلاقی، الکل، فرار از منزل، خودکشی و ... همراه خواهد شد.

س کمبود اعتماد به نفس چه نقشی در گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر دارد؟

نوجوانانی که در اثر عدم شناخت استعدادهای نهفته و عدم تشویق به موقع و یا گاه به علت موضع‌گیری‌های نابجا، ملامت و سرزنش بی‌حد والدین در خود احساس گناه می‌کنند به وسواس و اضطراب دچار می‌شوند که این مساله نیز موجب می‌شود آنها به سمت اعتیاد روی آورند. والدین در ایجاد شایستگی‌های فرزندان نقش مهمی دارند. وقتی نوجوانی اشتباهی را مرتکب می‌شود و والدین برچسب‌ها و القاب بی‌موردی به کار می‌برند، در واقع اعتماد به

س والدین در پیشگیری از تأثیر منفی گروه همسالان چه نقشی دارند؟

والدین می‌توانند با درک صحیح از قدرت فشار گروه همسالان بر روی فرزندان‌شان در دوره نوجوانی (بالاخص برای پیشگیری از مصرف مواد دروازه‌های همچون سیگار، قلیان و نیز موادمخدر و روان‌گردان‌ها) نسبت به رفتار صحیح و صادقانه با آنها مبادرت ورزند. بر این اساس، توجه والدین به موارد زیر، نقش مهمی در عدم تأثیرگذاری منفی گروه همسالان بر فرزندان‌شان خواهد داشت:

- مهارت نه گفتن در مقابل مسایل نامناسب؛
- تقویت اعتماد به نفس فرزندان و آموزش مهارت تصمیم‌گیری منطقی؛
- ارتباط مؤثر والدین با فرزندان؛
- آموزش مهارت ارتباطات اجتماعی؛
- آئین دوست‌یابی و شناساندن حد و مرز دوستی و اعمال نظارت غیرمستقیم بر دوستان؛
- غنی‌سازی مناسب اوقات فراغت؛
- توجه به تغییرات رفتاری فرزندان.

س نوجوانان چه ویژگی‌هایی دارند؟

شخصیت ژلاتینی و متزلزل، دمدمی مزاج بودن، داشتن افکار سطحی، رؤیایی و خیال پردازی، فاصله از سنت و پیرو مُد، یکدندگی، لجبازی و سماجت، زودرنج و متأثر به‌خصوص زمانی که احساس کنند کسی به حرف‌شان گوش نمی‌دهد، دارای روحیات پرخاشگری و سرکشی (رفتار متکی بر ستیز)، گاهی پرحرف و پرشور، گاهی آرام، درون‌گرا و در خود فرورفته، ترجیح تنهایی به حضور در جمع (رفتار متکی بر گریز)، عدم تعادل و بی‌ثباتی عاطفی به گونه‌ای که در زمان بروز خشم نمی‌توانند رفتار و گفتارشان را کنترل نمایند.

حمایت صحیح از فرزندان

این آزمون مشخص می‌کند که شما (به عنوان والدین) تا چه حد موفق شده‌اید از فرزندان‌تان حمایت کنید و راه صحیح زندگی را به آنها آموزش دهید. جلوی هر کدام از شرایطی که اجرا کرده‌اید علامت بگذارید، سپس در انتها تعداد علامت‌ها را بشمارید. هر چه پاسخ‌های «بله» بیشتر باشد به این معناست که فرزندان‌تان کمتر در معرض مشکلات رفتاری و اخلاقی قرار دارند.

۶) آنها را به شرکت در فعالیت‌های خانوادگی ترغیب می‌کنیم.

بله خیر

۷) به پرورش هر چه بیشتر قوه خلاقیت فرزندانمان اهمیت می‌دهیم.

بله خیر

۸) سعی می‌کنیم عملکردی عادلانه داشته باشیم و رابطه صمیمانه‌ای با فرزندانمان داشته باشیم.

بله خیر

۹) از رفتارهای تبعیض‌آمیز بین فرزندان خودداری می‌کنیم.

بله خیر

۱۰) به منظور ایجاد صمیمیت بیشتر با فرزندانمان ارتباط کلامی بیشتری برقرار می‌کنیم و سعی می‌کنیم فضای همدلی را در خانواده گسترش دهیم.

بله خیر

۱) به فرزندانمان کمک می‌کنیم تا مهارت‌های لازم را برای ساختن پیوندهای قوی خانوادگی بیاموزند.

بله خیر

۲) همیشه با فرزندانمان ارتباط صمیمانه برقرار کرده‌ایم.

بله خیر

۳) همیشه به آنها کمک می‌کنیم تا اعتماد به نفس بالاتری داشته باشند.

بله خیر

۴) سعی می‌کنیم تا الگوی مناسبی برای آنها باشیم، همچنین همیشه الگوهای مناسب دیگری نیز به آنها معرفی می‌کنیم.

بله خیر

۵) فرزندانمان را به انجام فعالیت‌های سالم و خلاق تشویق می‌کنیم.

بله خیر

تعداد علامت‌هایی را که زده‌اید بشمارید، هر چه تعداد پاسخ‌های «خیر» بیشتر باشد، فرزند شما بیشتر در معرض خطر اعتیاد یا سوء مصرف مواد مخدر و روان‌گردان‌ها قرار دارد.





پیشگیری نوین

ویژه والدین دانش آموزان دبیرستانی

زیر نظر شورای سیاست گذاری کمیته علمی راهبردی پیشگیری از اعتیاد:

□ پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش

□ دفتر سلامت وزارت آموزش و پرورش

□ اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر