



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

سیرجان

بیمارستان ثامن الحجج

راه های پیشگیری از اعتیاد جهت بیمار

آخرین بازنگری آذر ماه ۱۴۰۴

(۳) جوابهایی از قبل برای اصرار زیاد اطرافیانتان آماده کن. پیشاپیش به این جمله ها فکر کن (خیلی کیف داره)، (شنگول میشی)، (سرحال میشی) و اگر کمی تردید کنی میگو: (بچه ننه ای)، (ترسویی)، (اول تجربه کن بعد بگو بده)، (هنوز مرد نشدی)، (پس چرا فلانی کشید و معتاد نشد؟) و ...

(۴) مواد مخدر را حتی یک بار هم امتحان نکن. هیچکس توی دنیا نمی تونه به تو اطمینان بده که یکبار مصرف کردن معتادت نمی کنه. اصلاً معتادی وجود داره که به خاطر معتاد شدن مصرف مواد را شروع کرده باشه؟ پس این همه معتاد از کجا اومدن؟! یا دوست داری پریدن از طبقه بیستم ساختمان یا لمس کردن سیم های بدون روکش برق را حتی برای یک بار هم امتحان کنی؟

(۵) یادت باشه که کشیدن سیگار مقدمه ای برای اسارت در چنگال اعتیاد به مواد مخدر است.

(۶) از رفت و آمد در مکان های آلوده و دوستی با افراد مشکوک پرهیز کن.

(۷) از دوستی با افرادی که اختلاف سنی اونا با تو زیاده خودداری کن.

(۸) مواد اعتیاد آور سم کشنده ای است که اثراتش به تدریج ظاهر میشه.

(۹) به صحبت های پدر و مادرت که خیر خواه ترین دوستان تو هستن اطمینان کن. ارتباطت را با اونا محکم کن.

(۱۰) اعتقادات و پایبندی مذهبی خودتو تقویت کن.

(۱۱) با مطالعه، ورزش و تفریحات سالم برای اوقات فراغت خودت برنامه ریزی کن.

تصور نکنید که فرزند شما از دیدگاه شما نسبت به موضوع اعتیاد و معتاد با خبر است. اگر نظر شما در این موارد برای فرزندان روشن و واضح نباشد این امکان وجود دارد که او به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا کند. اگر فرزندان به شما گفت: به او بگویید:

من این کار شما را فراموش کردم.

و اگر می خواهید مواد مصرف نکنند، به وی بگویید: اگر تو مواد مخدر مصرف کنی، دل مرا می شکنی.

مرزها را مشخص کنید واقعیت ها را منتقل کنید مهمترین عوامل پیشگیری از اعتیاد زندان، نیروی انتظامی و سازمانهای مسئول نیستند، بلکه شما والدین هستید. به طور میانگین نوجوانانی که والدینشان آنان را از خطرات و عوارض مواد مخدر آگاه ساخته اند، پنجاه درصد کمتر از سایرین به مصرف مواد گوناگون روی می آورند. این را نیز بدانید که جوانان و نوجوانان بسیار علاقه مندند تا والدین آنها درباره مواد مخدر اطلاعات علمی مفیدی را در اختیارشان قرار دهند..

صادق و مهربان باشید.

توصیه های پیشگیرانه (دوستانه) به جوانان و نوجوانان:

(۱) خطرات و عوارض مصرف مواد اعتیاد آور را خوب بشناس.

(۲) به هر کس که به تو مواد تعارف کرد محکم و قاطع بگو ((نه)) اینکه ما بتوانیم به دوست خودمون ((نه)) بگیریم خودش یک هنر است. افراد خوش فکر هر تعارفی که مخالف سلامتی شونه براحتی رد می کنن.

اعتیاد چیست؟

یک بیماری اجتماعی است که عوارض جسمی و روانی دارد و تا زمانی که به علل گرایش بیمار توجه نشود درمان جسمی و روانی فقط برای مدتی نتیجه بخش خواهد بود فرد معتاد دوباره گرفتار مواد اعتیاد آور می شود اعتیاد به مواد مخدر یکی از مهمترین مشکلات اجتماعی اقتصادی و بهداشتی است که عوارض ناشی از آن تهدیدی جدی برای جامعه بشری محسوب شده و موجب رکود اجتماعی در زمینه های مختلف می شود.

انواع مواد مخدر

- سستی زا
- توهم زا
- توان افزا

مواد سستی زا: موادی هستند که مصرف آن بر روی سلسله اعصاب مصرف کننده اثر گذاشته و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کند.

مواد توهم زا: با مصرف این مواد فرد دچار توهم حسی و بصری می شود.

مواد توان افزا: مصرف آن بر روی سلسله اعصاب تاثیر گذاشته و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی مصرف کننده بیشتر و باعث هیجان می شود.

عوارض:

مغز: وابستگی بیخوابی هنگام شب، خواب آلودگی در طی روز.

تغییرات شخصیتی: کاهش احساس مسئولیت، کاهش توجه به تحصیل، افسردگی و بی قراری پرخاشگری.

راه پیشگیری از اعتیاد نوجوان:

چگونه کمک کنیم تا نوجوانمان از مواد مخدر دور بماند؟ پدر و مادر عزیز برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان خود به نکات ساده اما کلیدی عمل نمایید و مطمئن باشید که میزان موفقیت شما در این امر، افزایش چشمگیری خواهد یافت.

شما به عنوان پدر و مادر باید انواع مواد اعتیاد آور، نحوه مصرف آن ها، علل و عوامل موثر در شروع اعتیاد و خطرات، عوارض و علائم مصرف مواد مخدر را بشناسید.

مهارت های تربیتی خود را افزایش دهید.

والدین در پیشگیری از اعتیاد فرزندان خود نقشی اساسی دارند. شما می توانید مهارت های تربیتی خود را بازنگری کنید تا فرزندان با اعتماد به نفس بالا تربیت کنید و به آنها مهارت های زندگی را بیاموزید. (توانایی نه گفتن، مهارت تصمیم گیری، مهارت حل مشکلات، مهارت دوست یابی و ...)

مواد اعتیاد آور شامل همه ترکیباتی است که باعث تغییر کارکرد مغز انسان به صورت هیجان، افسردگی، رفتار، ناهنجار، عصبانیت و یا اختلال در قضاوت و شعور می شود.

با فرزندان خود صحبت کنید قبل از این که فرزند شما اطلاعات مرتبط با مواد اعتیاد آور را به غلط از اطرافیان خود کسب کند، خود این نکات را به وی بیاموزید. به او بگویید مواد چه خطراتی دارد و عواقب اعتیاد چیست؟ معتاد کیست و علل شروع مصرف کدامند؟

ولی دقت کنید:

چند نکته ؟

- فضایی ایجاد کنید تا او احساس راحتی کند.
- با جملات مثبت با لبخند و یا تکان دادن سر به او گوش دهید.

- با لحن خوب و بکار گیری جملات تشویق کننده اشتیاق خود را به ادامه گفت و گو نشان دهید.

- از قبل آماده باشید.

- به فرزندان نزدیک شوید.

- جوانانی که با والدین خود احساس نزدیکی می کنند، کمتر از سایرین به مواد اعتیاد آور روی می آورند

- ابراز عشق کنید.

- رفتارهای مثبت را تشویق کنید..

فکر می کنید بهترین نحوه تشویق یک رفتار مثبت چیست؟

یک کلمه مناسب در زمان مناسب می تواند ارتباط شما را با فرزندان آنچنان مستحکم سازد که وی را از خطر مواد مخدر در امان نگه دارد. همیشه سعی کنید رفتار صحیح فرزندان را بلافاصله با ارائه یک پاداش مناسب پاسخ دهید و به فرزند خود بفهمانید که برای رفتارهای مثبت او ارزش قائل هستید. در هر سنی این