

"پیام های پیشگیری از اعتیاد با محوریت یاری گر هم باشیم"

- ü حقایق درباره مواد مخدر را بدانیم و باهم به اشتراک بگذاریم تا زندگی ها را نجات دهیم.
- ü ابتدا گوش کن؛ گوش دادن به کودکان و نوجوانان، اولین گام برای کمک به آنها جهت رشد سالم و ایمن آنها در برابر آسیب های اجتماعی است.
- ü نوجوان عزیز: در صورت هر گونه تعارف برای مصرف مواد مخدر و روان گردانها با قاطعیت بگو "نه" مصرف نمی کنم.
- ü نوجوان عزیز: مصرف مواد مخدر و روان گردانها را حتی یک بار هم تجربه نکن!
- ü فرزندان خانواده های مستبد، بی تفاوت، گسسته و پریشان در لب پرتگاه آسیب های اجتماعی هستند.
- ü والدین گرامی: با نوجوان خود درباره عوارض و پیامدهای ناشی از مصرف مواد مخدر و روان گردانها با رعایت سن تقویمی و عقلی او گفتگو نمایید.
- ü به خاطر بسپاریم: مصرف نکردن مواد، بسیار آسانتر از ترک آن است.
- ü والدینی که نسبت به ایمن سازی فرزندان خود دغدغه دارند همواره باید به این سوال ها پاسخ دهند: فرزندشان الان کجاست؟ چه کار می کند؟ با چه کسی است؟ والدینی که از محل حضور فرزند خود در بیرون از خانه مطلع هستند فرزندشان 37 درصد شانس کمتری در مصرف مواد نسبت به سایرین خواهند داشت.
- ü والدین گرامی: حمایت عاطفی از فرزندان، شاد کردن فضای منزل، وضع مقررات و قوانین برای عدم هر گونه مصرف مواد و آموزش مقاومت در برابر فشار منفی گروه همسالان، از جمله راه های موثر در پیشگیری از گرایش نوجوانان به اعتیاد است.
- ü والدین عزیز: آیا میدانید ویژگی هایی همچون ستیزه جویی - پرخاشگری - دروغگویی - پوچ گرایی - روان پریشی و اضطراب، زمینه ساز مصرف مواد در فرزندان خواهد شد؟
- ü چهار نشانه خانواده های مستعد اعتیاد: فقدان ارتباط موثر در اعضای خانواده، تضاد، عدم انسجام و از هم گسیختگی، انحراف و اعتیاد یکی از اعضای خانواده.
- ü اعتیاد: نوعی بردگی جدید در دنیای مدرن.
- ü والدین گرامی: در صورت بروز تغییرات عمده شخصیتی، رفتاری و جسمی در فرزندان نظیر اختلال تمرکز و تعادل، رفت و آمدهای مشکوک، دیر آمدن به منزل، کمبود انگیزش برای تحصیل و کار، اختلال در فعالیت های اجتماعی، فراموشی، افکار خودکشی، سرقت وسایل از منزل، پرخاشگری و خلق و خوی تهاجمی، پر تحرکی، بی قراری، کناره گیری شدید و انزواطلبی، از مشاوران و متخصصین کمک به گیرید.
- ü ویژگی های نوجوانان و جوانان مستعد اعتیاد: خلیات تکانشی و کنترل رفتاری ضعیف، مخاطره جویی، فقر مهارت های عاطفی - روانی - اجتماعی و شناختی، احساس ناامیدی و درماندگی، دارای خانواده پر تنش، تاثیر پذیری از همسالان، عدم مهارت ابراز وجود، هویت دنباله رو و بحران زده.
- ü فرزندی که عضو خانواده های نیرومند هستند، کمتر احتمال دارد با هم تایان مصرف کننده مواد رابطه برقرار کرده یا تحت تاثیر آنان قرار گیرند.
- ü عوامل سوق دهنده نوجوانان به سوی رفتارهای پر خطر اعتیاد، به دلیل فقر مهارت لازمدر آنان، فراتر از کنترل آنها می باشد. پس به فرزندانمان مهارت های لازم را بیاموزیم.
- ü فقر اطلاعات، کنجکاوی های هدایت نشده، اضطراب و افسردگی، ضعف مبانی دینی، کمبود امکانات تفریحی، ضعف اعتماد به نفس، نگرش مثبت به مواد، مصرف مواد توسط والدین، وجود دوستان مصرف کننده مواد و عدم ارتباط موثر با والدین، از جمله عوامل گرایش جوانان به مصرف مواد می باشد.



- شانس ابتلا به مصرف مواد در دختران و زنانی که به یک اختلال خلقی مبتلا هستند 4 برابر و شانس دختران و زنانی که به یک اختلال اضطرابی مبتلا هستند دو برابر دیگران است. والدین گرمی به سلامت روان دختران مان بیشتر توجه کنیم.
- دختران و زنان 6 سال زودتر از مردان به وابستگی شدید به اعتیاد رسیده و درمان آنها سخت تر خواهد بود.
- پیامدهای بهداشتی ناشی از مصرف مواد عبارتند از: گسترش بیماری های جسمانی و روانی نظیر بیماریهای عفونی، ایدز، هپاتیت، مرگ و میر، افسردگی، اضطراب، خودکشی، انزوایی و شخصیت ضد اجتماعی.
- پیامدهای اجتماعی ناشی از مصرف مواد عبارتند از: سرقت، طلاق، کودک آزاری، همسر آزاری، قتل عمد، جرائم منکراتی، نزاع و خشونت.
- پیامدهای اقتصادی ناشی از مصرف مواد عبارتند از: اتلاف منابع و تحمیل خسارت و هزینه های هنگفت بر خانواده، دولت و جامعه .
- اعتیاد عامل جدی تهدید کننده سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی و فرهنگی جوامع به شمار می رود.
- تقویت معنویت و باورهای مذهبی، ارتقاء مهارتهای اجتماعی و تاب آوری، مهارت فرزند پروری و غنی سازی اوقات فراغت ، از مهمترین عوامل موثر در پیشگیری از مصرف مواد به شمار می روند.
- ارضاء نیازهای عاطفی و روانی نوجوانان، تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس آنان، تقویت نگرش منفی نسبت به مصرف مواد و اعمال نظارت فعال والدین، از جمله راه های پیشگیری از گرایش فرزندان به مصرف مواد است.
- تقویت آرامش و نشاط اجتماعی، افزایش آستانه تحمل، هویت سالم ، خودکنترلی و خویش نگهبانی و کنترل هیجانات منفی از مهم ترین روش های پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان می باشند.
- آموزش مهارتهای حل مساله، تفکر نقادانه، خلاقیت برای توانایی حل مساله، سازگاری اجتماعی و تصمیم گیری منطقی از مهم ترین عوامل پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان هستند.
- والدین عزیز: نسبک های ارتباطی پرخاشگرانه و سلطه پذیر زمینه را برای انحراف فرزندان و گرایش آنان به رفتارهای پر خطر مهیا خواهد ساخت.
- والدین گرمی: تصمیم گیری منطقی را به فرزندان خود آموزش دهید زیرا تصمیم گیری های ناگهانی، مطیعانه، احساسی و اجتنابی از سوی نوجوانان، زمینه را برای انحراف آنان به سوی رفتارهای پرخطر فراهم خواهد ساخت.
- والدین گرمی: از اعمال خشونت، نزاع، تنش، توهین، مقایسه، مجادله، تحقیر شخصیت، تهدید، سرزنش، عیب جویی، درگیری، کشمکش عاطفی و تنبیه فرزندان خودداری و با تعمیر روابط در منزل ، نسبت به برقراری ارتباط سالم با فرزندان مبادرت کنید.
- اختلال در عملکرد بهینه خرده نظام های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ، سبب شکل گیری رفتارهای ناهنجار در جامعه از جمله اعتیاد خواهد شد.
- احتمال مصرف مواد در نوجوانانی که در خانواده آنان دعوا، اختلاف شدید و جرو بحث بین والدین وجود دارد، دو برابر سایر نوجوانان دیگر می باشد.
- نوجوانان عزیز: آیا می دانید عوارض مصرف ماده گل (ماری جوانا) عبارت است از: اضطراب- سرخوشی کاذب- فراموشی- اختلال حافظه کوتاه مدت- بی انگیزگی- پوچ گرایی- اختلال در تمرکز و تعادل.
- والدین عزیز: آیا در منزل به گفتگوی خانوادگی اهمیت می دهید؟ صحبت کردن با فرزندان در باره عوارض و پیامدهای مواد، اصلاح نگرش و باورهای آنان ، اقدامی موثر برای مقتدر سازی آنان در برابر رفتارهای پرخطر خواهد بود.
- والدین عزیز: دانش کافی در باره پیامدها و عوارض اعتیاد، الگو بودن و استفاده از روش های تربیتی هماهنگ ، گامی موثر در پیشگیری از گرایش فرزندان به مصرف مواد است.
- هم گرایی و انسجام در دستگاه های امر مبارزه همراه با تقویت اهتمام اجتماعی مردم، بهترین روش برای ضربه زدن به سیستم هوشمند مواد مخدر و روانگردان ها است.

