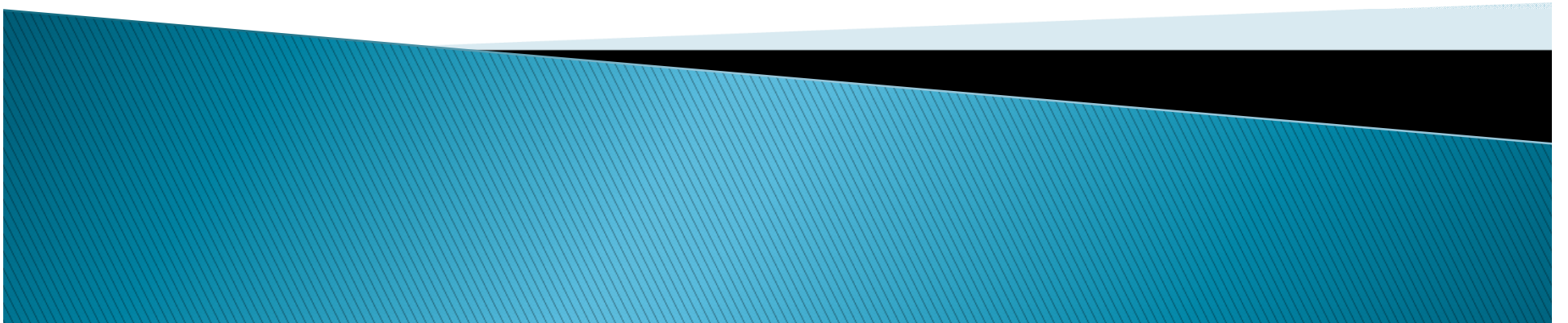


بہ اسم خدا



# ▶ اصول پیشگیری اعتیاد



## Social factors

environment

parents

peers

Class mates

Educational method

teachers

facilities

experience

## Formation of perception

information processing

Kind of view

## Method of phenomenology to change of view

Making aims

Injury and harms

Recognition of individual criterion

Recognition of weak points and power points

Teaching of specific and techniques

Making motivation

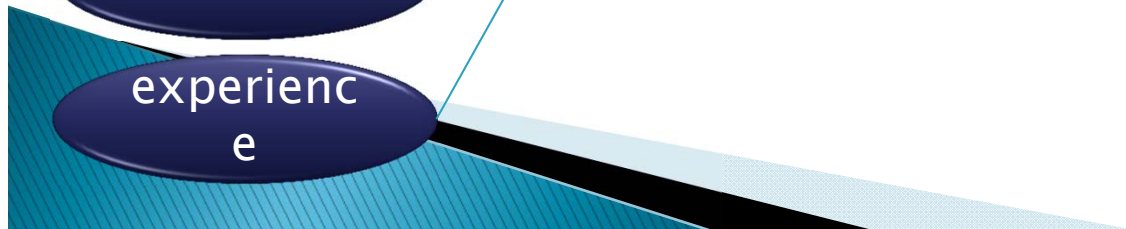
Demonstrating other aspects of reality

To do optimal experience

Recognition background of perception

Meaning making

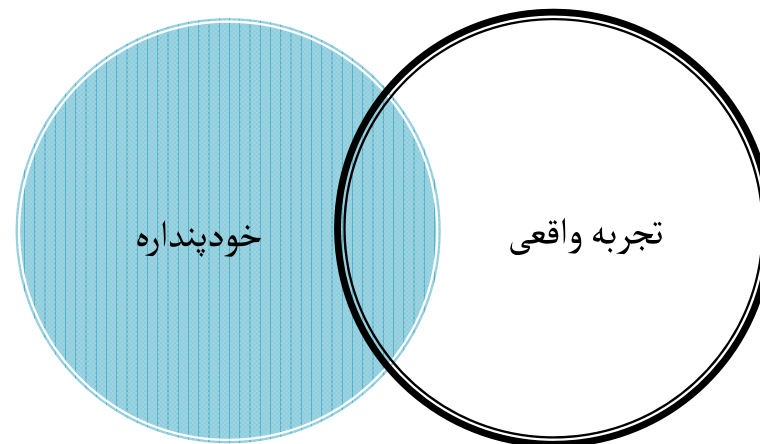
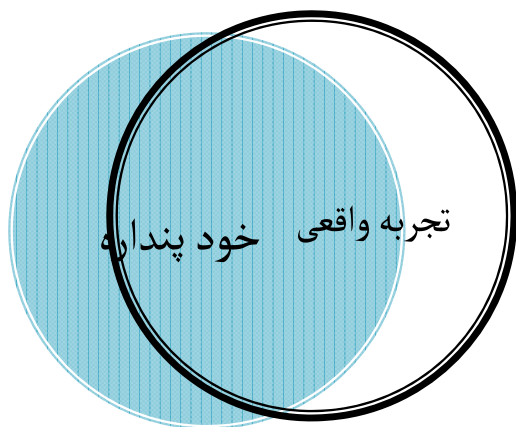
existence



- عوامل تاثیرگذار در اعتیاد 1- خانواده (دوست داشتن مشروط) 2-  
همسالان 3- عوامل اجتماعی مثل فقر 4- خلاء عاطفی بالای فرد 5- بالا  
بردن میل جنسی و قدرت جنسی 6- حساس بودن فرد 7- درک متقابل



# خانواده





## ▶ فعالیت‌های متمرکز بر فرد

- ▶ مخاطره آمیز ترین دوران زندگی از نظر ابتلا به سوء مصرف مواد، دوره بلوغ و نوجوانی است. فرایند بلوغ یکی از بحرانی ترین دوره‌های زندگی هر فرد می‌باشد و دوران طوفان و فشار خوانده می‌شود.
- ▶ با ظهور بلوغ، مرحله نوجوانی آغاز می‌شود.
- ▶ نوجوانی دوره انتقال Transition است. دوره ای که فرد قبل از اینکه خود را بیابد دچار اختلال یا اغتشاش در نقش خود ( Role Confusion) و بحران هویت Identity Crisis می‌گردد.
- فردی که قبل از این به عنوان کودک به خوبی ایفای نقش می‌کرد، دربرخی از ابعاد تلاش می‌نماید نقش يك فرد بالغ را ایفا نماید. در این دوره نوجوان در وضعیتی بین دو مرحله کودکی و بزرگسالی قرار گرفته و زیر فشار و انتظارات این وضعیت قرار دارد.



# راهکارها

## 1- دادن اطلاعات در مورد مضرات مصرف مواد:

- این برنامه براین باور استوار است که مصرف مواد به دلیل فقدان آگاهی صحیح از زیان‌های مصرف مواد صورت می‌گیرد. اگر چه مطالعات نشان داده اند که استفاده از این روش به تنهایی تاثیر چندانی در کاهش اعتیاد ندارد، با این حال می‌بایست همواره به عنوان یکی از ( راه‌های اصلی مداخله در برنامه‌های جامع پیشگیری، مورد استفاده قرار گیرد.)

- 2 - تاثیر بر ارزش‌ها و نگرش‌ها ( تغییر نگرش‌های مثبت و تثبیت نگرش‌های منفی نسبت به مصرف مواد مخدر



- 3- احیاء ارزش‌های مذهبی ▶
- 4- به (Social values) اولویت دادن به ارزش‌های اجتماعی ▶  
(personal values) جای ارزش‌های شخصی و فردی
- 5- ارزش حس مسئولیت فردی ▶
- 6- ارزش سلامت فردی ▶
- 7- هر مصرفی ممکن است منجر به اعتیاد شود. ▶
- 8- عادی نبودن مصرف مواد ▶
- 9- استفاده از ارزش دادن نوجوانان به ظاهر خود و پذیرفته شدن از طرف دیگران ▶
- 9- قابل اعتماد نبودن افراد معتاد ▶





## 10 - آموزش مهارت‌های اجتماعی و تطابق با استرس‌ها ▶

▶ مهارت‌های اجتماعی یعنی «توانایی انطباق کافی در روابط بین فردی». این روش بر تئوری یادگیری اجتماعی (social learning Theory) استوار است. بر اساس این تئوری، یادگیری اجتماعی با تقویت‌های مثبت و منفی که فرد در نتیجه رفتار خود کسب می‌کند و مشاهده رفتار دیگران و عواقب آن شکل می‌گیرد. آموزش مهارت‌های اجتماعی میزان سوء مصرف مواد و رفتارهای وابسته به آن مانند پر خاشگرایی، انزوا، فرار از مدرسه و خانه و سرقت را کاهش می‌دهد. برخی از مهارت‌های اجتماعی که کسب آن در پیشگیری از اعتیاد اهمیت دارد عبارتند از:

▶ مهارت‌های ارتباطی (Communication skills)، توانایی اظهار نظر assertiveness، توانایی مخالفت ورد کردن rehearsal and resistance skills.

▶ بهترین روش برای آموزش مهارت‌های اجتماعی استفاده از تکنیک modeling می‌باشد که مبتنی بر تئوری یادگیری اجتماعی است.

## 11 - آموزش مقاومت در مقابل فشارهای دوستان: ▶



## 12 - شناسایی افراد در معرض خطر و اقدامات لازم:

- ▶ عوامل شخصیتی مختلفی بامصرف مواد در نوجوانان ارتباط دارند. عدم پذیرش ارزش‌های طغیان‌گری، عبارتند از: کمبود اعتماد به نفس، تمایل شدید به انحراف، مقاومت سنتی، تمایل شدید به کسب هیجان، درمقابل قدرت، نیاز به شدید استقلال، احساس عدم کنترل بر زندگی خود، شناسایی بچه‌های آرام مزاج، تند مزاج، بدقلق. عدم فعالیت مناسب (کار، ورزش) علاوه بر موارد فوق شواهد مختلفی از استعداد ارثی ابتلا به اعتیاد وجود دارد.
- ▶ برخی از اوقات فرد هنگام روبرو شدن با استرس‌های گوناگون در معرض خطر قرار می‌گیرند.
- ▶ انواع استرس‌ها عبارتند از :
  - ▶ - حوادث مهم زندگی
  - ▶ - مشکلات روزمره
- ▶ 13- ارضای نیازهای اجتماعی و روانی نوجوانان
- ▶ 14- الگوبخشی و آموزش از طریق همسالان



ب‌طور کلی ، پیشگیری به سه نوع الف : اولیه ب ▶  
: ثانویه ج : ثالث ، تقسیم می شود. نوع اولیه ، افراد  
عادی را از تجربه مصرف مواد مخدر باز می دارد یا آن  
را به تاخیر می اندازد. مخاطبان ثانویه ، افرادی هستند که  
پس از مصرف مواد ، هنوز علایم بیمارگونه ای نشان  
نداده اند ، اما در معرض خطر ابتلاء به مشکل قرار دارند.  
پیشگیری ثالث ، برای گروه هایی متمرکز است که  
مشکلات ناشی از مصرف مواد مخدر به همراه مسائلی  
چون گریز از مدرسه یا خانه ، مشکلات یادگیری و یا جرم  
و جنایت را دارا می باشند. ب‌طور کلی ، آشنایی زودرس با  
مواد مخدر ، یک عامل مخاطره آمیز جهت سوء استفاده  
آتی از مواد است.

## جوانان دارای شرایط ذیل ، در معرض آسیب پذیری بیشتری قرار دارند:

- ▶ 1- افرادی که والد یا والدین مبتلاء به اعتیاد دارند.
- ▶ 2- افرادی که در کودکی ، قربانی آزار و اذیت دیگران قرار گرفته اند.
- ▶ 3- افرادی که ترک تحصیل کرده اند.
- ▶ 4- افرادی که از مدرسه فرار کرده اند.
- ▶ 5- افرادی که اعمال خشونت بار و یا تخلف در رفتار دارند.
- ▶ 6- افرادی که اقدام به خودکشی کرده اند.



# مهمترین استراتژی‌های پیشگیری از اعتیاد که در جهان از آنها استفاده می‌شود عبارتند از

- ▶ 1- آگاهسازی افراد در مورد خطرات و مضرات مواد.
- ▶ 2- افزایش مهارت‌های زندگی مانند مهارت تصمیم‌گیری، حل مسئله، ارتباطات اجتماعی.
- ▶ 3- تقویت فعالیت‌های جایگزین به جای مواد برای ارضای نیازهای روانی اجتماعی نوجوانان و جوانان.
- ▶ 4- مشاوره و مداخله حین بحران، در بحران‌های مختلف در طول زندگی.
- ▶ 5- ارتقاء فرهنگی و مذهبی.
- ▶ 6- تقویت قوانین و مقررات مبارزه با مواد.
- ▶ 7- درمان معتادان برای جلوگیری از سرایت اعتیاد



با آرزوي موفقيت  
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>  
[rezanazeri273@gmail.com](mailto:rezanazeri273@gmail.com)

