

# زندگی عاری از خطر؟ اعتیاد



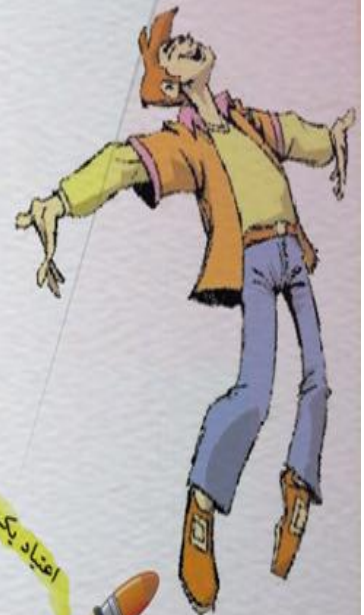
گروه هدف: نوجوانان و جوانان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

## سیر رفتاری در دام اعتیاد

### عوامل زمینه ساز

وجود این عوامل فرد را مستعد به روی آوردن به مصرف مواد می کند ولی این عوامل نمی توانند به طور پیش بینی کننده اعتیاد باشند و عوامل محافظتی (شخصیت، آگاهی و توانایی های حل مشکل در فرد) کاملاً می توانند آن ها را خنثی نمایند.



## سن بلوغ:

شما در سن بلوغ دچار تغییراتی می شوید. هم گام با تغییرات بدنی، خصوصیات روانی شما نیز تغییر می یابد.

بدن شما رشد ناگهانی نموده و قدرت عضلانی شما افزایش می یابد.

از نظر روانی تمایلات جدیدی پیدا می کنید.

تمایل به آزادی، گرایش به ارتباط با دیگر

نوجوانان و آمادگی برای قبول مسوولیت

بخشی از این رفتارهاست.

ولی همواره باید توانایی نه گفتن در

بعضی مسائل رو داشته باشید و همیشه

به پیشنهاد مصرف مواد نه بگویید.

## مهارت های اصلی برقراری ارتباط با دیگران



۱. در هنگام صحبت کردن به چشمان مخاطب خود نگاه کنید.
۲. در هنگام صحبت کردن از لحن مناسب استفاده کنید.
۳. در شروع مکالمه پیش قدم باشید.
۴. به گوینده نگاه کنید و در هنگام صحبت کردن فرد مقابل به او توجه کافی را داشته باشید.
۵. درباره مسائل مشترک صحبت کنید و از انحراف صحبت به مسائل حاشیه ای خودداری نمایید.
۶. سخن طرف مقابل را قطع ننمایید.
۷. به دیگران هم اجازه صحبت کردن بدهید.
۸. در هنگام مکالمه از سوال استفاده کنید.
۹. در هنگام مکالمه از واژه های مودبانه استفاده کنید و همدلی و همکاری در مکالمه داشته باشید.
۱۰. پایبند اصول مشخص باشید و به دیگران در کارهایشان یاری برسانید و طوری رفتار کنید که مشخص باشد قصد کمک و یاری رساندن به طرف مقابل خود را دارید.
۱۱. به ظاهر خود اهمیت دهید و لبخند را فراموش نکنید.



بگوید: نه: نه گفتن شما در موقعیت صحیح نشان دهنده قدرت شماست. ممکن است همه افراد مثل شما جرأت آن را نداشته باشند.

### خانواده متزلزل و متشنج:

وجود مشکلات خانوادگی، درگیری ها و بی نظمی در خانواده برای تمام افراد ناراحت کننده و استرس زا است.

این شرایط ممکن است زمینه را برای مصرف مواد ایجاد کند.

نوتوانی در حل مشکلات و تصمیم گیری درست راه مقابله با این وضعیت می باشد.



### ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران:

یکی از نیاز های شما ( به خصوص اگر در سن بلوغ هستید ) ارتباط با دیگران است.

بدین ترتیب شما با ایجاد روابط مناسب با دیگران، احساس تعلق به جمع خود را ارضا می کنید.

چنانچه یکی از دوستان شما فاقد مهارت های لازم برای ارتباط با دیگران باشد، ممکن است برای ارضای این نیاز خود و خارج شدن از تنهایی به طرف مصرف مواد کشیده شود تا در گروه های مصرف کننده این مواد پذیرفته شود.

شما مستوانید با راهنمایی وی و آموزش مهارت های ارتباط با دیگران به او کمک کنید.



## اعتیاد چیست؟

### اعتیاد و مواد



اعتیاد یعنی ( وابستگی به مواد به گونه ای که کاملاً مضر به حال شخص و اجتماع باشد). با توجه به این تعریف لازم است بتوانیم مواد را مشخص سازیم. در متون مرتبط با اعتیاد ( هر نوع ترکیب شیمیایی که باعث تغییر در کارکرد مغز شود) را ماده و به مجموعه آن ها مواد می گویند.

این رفتار می تواند به صورت هیجان، افسردگی، رفتار ناهنجار، عصبانیت ها یا اختلال در قضاوت باشد. (برای مثال تریاک، حشیش، مشروبات الکلی و ...).

به عبارت گسترده تر، مواد شامل آن چیزهایی است که مصرف آن غیر قانونی است.

تغییر روحی ایجاد می کند و یا به خود فرد و دیگران آسیب می رساند. در متون علمی به علت تحقیر آمیز بودن کلمه اعتیاد، به دو مساله وابستگی و سوء مصرف اشاره می گردد.

روابط سالم و صمیمی با دیگران باعث ایجاد آرامش و آسایش خیال و اعتماد می گردد. زندگی شما خواه ناخواه دچار مشکلات

می گردد که شما می توانید به هنگام مواجهه با مشکلات با داشتن دوستان صمیمی، خانواده ای گرم و آشنایان دل سوز از بار مشکلات خود بکاهید.

و راه حل هایی برای مشکلات خود پیدا کنید. پیوند ها، روابط و معاشرت های اجتماعی مانند سپری در برابر نامایمات از شما دفاع می کند و از شما در برابر اعتیاد حمایت می کند.

