

«شعارهای مرتبط با پیشگیری از مصرف مواد با محوریت یاریگران زندگی در مراسم های روز جهانی مبارزه با

مواد مخدر سال ۱۳۹۹»

- 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 .

- نوجوان عزیز: در صورت هر گونه تعارف برای مصرف مواد مخدر و روان گردانها با قاطعیت بگو "نه" مصرف نمی کنم.

- نوجوان عزیز: مصرف مواد مخدر و روان گردانها را حتی یک بار هم تجربه نکن!

- فرزندان خانواده های مستبد، بی تفاوت، گسسته و پریشان در لب پرتگاه آسیب های اجتماعی هستند.

- 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 .

- به خاطر بسپاریم: مصرف نکردن مواد، بسیار آسان تر از ترک آن است .

- 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 ۳۷ درصد شانس کمتری در مصرف مواد نسبت به سایرین خواهند داشت.

- 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.

- والدین عزیز: آیا می دانید ویژگی هایی همچون ستیزه جویی- پرخاشگری-دروغگویی- پوچ گرایی- روان پریشی و اضطراب، زمینه ساز مصرف مواد در فرزندان خواهد شد؟

- چهار نشانه خانواده های مستعد اعتیاد: فقدان ارتباط موثر و روابط عمومی ضعیف در اعضای خانواده، تضاد و ناسازگاری، عدم انسجام و از هم گسیختگی، انحراف و اعتیاد یکی از اعضای خانواده.

- اعتیاد: نوعی بردگی جدید در دنیای مدرن .

- 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.

- ویژگی‌های نوجوانان و جوانان مستعد اعتیاد: خلیات تکانشی و کنترل رفتاری ضعیف، مخاطره جویی، فقر مهارت‌های 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.

- فرزندی که عضو خانواده‌های نیرومند هستند، کمتر احتمال دارد با هم‌تایان مصرف کننده مواد رابطه برقرار کرده یا تحت تاثیر آنان قرار گیرند .

- عوامل سوق دهنده نوجوانان به سوی رفتارهای پر خطر اعتیاد، به دلیل فقر مهارت لازم در آنان ، فراتر از کنترل آنها می‌باشد. پس به فرزندانمان مهارت های لازم را بیاموزیم .

- فقر اطلاعات، کنجکاوی‌های 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 افراد به مصرف مواد می‌باشد .

- شانس ابتلا به مصرف مواد در دختران و زنانی که به یک اختلال خلقی مبتلا هستند چهار برابر و شانس دختران و زنانی که به یک اختلال اضطرابی مبتلا هستند دو برابر دیگران است. والدین گرامی به سلامت روان دختران مان بیشتر توجه کنیم .

- دختران و زنان شش سال زودتر از مردان به وابستگی شدید به اعتیاد رسیده و درمان آنها سخت‌تر خواهد بود .

- پیامدهای بهداشتی ناشی از مصرف مواد عبارتند از: گسترش بیماری های جسمانی و روانی نظیر بیماری های عفونی، ایدز، هیپاتیت، مرگ و میر، افسردگی، اضطراب، خودکشی، انزوای طلبی 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 می‌رود.

- تقویت معنویت و باورهای مذهبی، ارتقاء مهارت های اجتماعی و تاب آوری، مهارت فرزند پروری و غنی سازی اوقات فراغت ، از مهمترین عوامل موثر در پیشگیری از مصرف مواد به شمار می‌روند.

- 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 مهم‌ترین روش‌های پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان می‌باشند.
- آموزش مهارت‌های حل مساله، تفکر نقادانه، خلاقیت برای توانایی حل مساله، سازگاری اجتماعی و تصمیم‌گیری منطقی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان می‌باشند.
- والدین عزیز: سبک‌های ارتباطی پرخاشگرانه و سلطه‌پذیر زمینه را برای انحراف فرزندان و گرایش آنان به رفتارهای پرخطر مهیا خواهد ساخت.
- والدین گرامی: تصمیم‌گیری منطقی را به فرزندان خود آموزش دهید زیرا تصمیم‌گیری‌های ناگهانی، مطیعانه، احساسی و اجتنابی از سوی نوجوانان، زمینه را برای انحراف آنان به سوی رفتارهای پرخطر فراهم خواهد ساخت.
- والدین گرامی: از اعمال خشونت، نزاع، تنش، توهین، مقایسه، مجادله، تحقیر شخصیت، تهدید، سرزنش، عیب‌جویی، 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 خرده‌نظام‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، سبب شکل‌گیری رفتارهای ناهنجار در جامعه از جمله اعتیاد خواهد شد.
- احتمال مصرف مواد در نوجوانانی که در خانواده آنان دعوا، اختلاف شدید و جر و بحث بین والدین وجود دارد، دو برابر سایر نوجوانان دیگر می‌باشد.
- نوجوانان عزیز: آیا می‌دانید عوارض مصرف ماده گل (ماری‌جوانا) عبارت است از: اضطراب- سرخوشی کاذب- فراموشی- اختلال حافظه کوتاه مدت- بی‌انگیزگی- پوچ‌گرایی- اختلال در تمرکز و تعادل.
- والدین عزیز: آیا در منزل به گفتگوی خانوادگی اهمیت می‌دهید؟ 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 روش‌های تربیتی هماهنگ، گامی موثر در پیشگیری از گرایش فرزندان به مصرف مواد است.
- هم‌گرایی و انسجام در دستگاه‌های امر مبارزه همراه با تقویت اهتمام اجتماعی مردم، بهترین روش برای ضربه زدن به سیستم هوشمند مواد مخدر و روانگردان‌ها است.
- والدین گرامی: آیا شما برای پیشگیری از گرایش فرزندان‌تان به مصرف مواد مخدر و روان‌گردان‌ها اقدام کرده‌اید؟
- در خانواده‌هایی که **دعوا، اختلاف و جر و بحث** بین والدین وجود دارد، احتمال گرایش نوجوانان به مصرف مواد از جمله ماری‌جوانا ۲،۲۱ برابر سایر نوجوانان خواهد بود.

- در خانواده هایی که نوجوانان **بدون اطلاع والدین** در بیرون از خانه هستند و نظارت فعال بر آنان صورت نگیرد، احتمال مصرف مواد در اینگونه نوجوانان دور از انتظار نیست.

- **آرامش** درون خانواده همراه با **نظارت فعالانه** والدین، نقش موثر در پیشگیری از گرایش نوجوانان به مصرف ماری جوانا خواهد داشت.

- دست یابی به لذت کاذب، کنجکاوی، وجود فشارهای روانی، اعتماد به نفس پایین، از جمله **عوامل خطر** در گرایش نوجوانان و جوانان برای استفاده از ماری جوانا می باشد.

- **وجود والدین و دوستان مصرف کننده** مواد، به دلیل الگوی نامناسب، زمینه را برای ترغیب نوجوانان به مصرف ماری جوانا مهیا می سازد.

- افرادی که ماری جوانا مصرف می کنند **دچار اختلال** در تعادل و عملکرد حرکتی - اختلال در تمرکز و هوشیاری - اختلال قضاوت - تضعیف سیستم ایمنی بدن - افزایش تمایل به پرخاشگری و گرایش به مواد سنگین تر خواهند شد.

- نوجوانی که دارای **هویت های دنباله رو**، سردرگم (بی هدف و بی برنامه) و بحران زده هستند احتمال مصرف ماری جوانا در آنان وجود دارد.

- فرزندی که عضو **خانواده های سالم و نیرومند** هستند، کمتر احتمال دارد با همتایان مصرف کننده ماری جوانا رابطه برقرار کرده یا تحت تاثیر آنان قرار گیرند.

- نوجوانانی که دارای **هیجان طلبی منفی** نظیر پرخاشگری، خلقیات تکانشی و دارای مشکلات روحی و روانی هستند احتمال دارد به مصرف ماری جوانا مبادرت نمایند.

- والدین گرامی: بروز **تغییرات ظاهری** در دو هفته متوالی (مانند قرمز شدن چشم ها، بی توجهی به نظافت فردی، کاهش بی دلیل وزن، مشکلات تنفسی)، **تغییرات عمده شخصیتی و رفتاری** مانند سرخوشی زیاد و خنده های بی مورد، اختلال در فعالیت های تفریحی و اجتماعی، بروز افکار خودکشی، اختلال در عملکرد بینایی و شنوایی در فرزندان خود را جدی بگیرید.

- والدین عزیز: بروز بی قراری و اضطراب، پرخاشگری و خوی تهاجمی، اختلال در تمرکز و ادراک، رفت و آمد های مشکوک و دیر آمدن فرزند به منزل، افسردگی، کناره گیری از والدین، انزوا طلبی، بی انگیزگی برای ادامه تحصیل و ادامه زندگی، دیر آمدن به منزل و وجود وسایل مصرف مواد در اتاق فرزندان، از جمله هشدار های جدی برای آغاز مصرف مواد در نوجوانان است.

- آموزش مهارت های تصمیم گیری منطقی به فرزندان به منظور پرهیز از تصمیم گیری های ناگهانی، منفعلانه و احساسی، اقدامی موثر برای توانمند سازی آنان در برابر مصرف مواد مخدر و روان گردان می باشد.

- والدینی که **فرهنگ گفتگوی خانوادگی** را در منزل تقویت نموده و فضای منزل را یادگیرنده می نمایند، فرزندان آنان در برابر انحرافات رفتاری و مصرف مواد، مقاوم تر خواهند شد.
- معنویت و شرکت فعالانه در برنامه های دینی و مذهبی، از جمله عوامل اساسی در عرصه پیشگیری از مصرف ماری جوانا در نوجوانان به شمار می رود.
- وجود آرامش، شادابی و رضایت از زندگی در فضای خانواده و جامعه، از جمله عوامل موثر در عدم گرایش نوجوانان به شادی کاذب نظیر مصرف مواد می باشد.
- عدم اعتیاد آور بودن مصرف ماری جوانا یک باور غلط در نوجوانان است. باور داشته باشیم مصرف هر ماده ماده حتی برای یک بار، زمینه را برای غرق شدن در مصرف های بعدی مواد مهیا خواهد ساخت.
- فقدان برنامه از سوی والدین برای غنی سازی اوقات فراغت نوجوانان، آنان را به سمت رفتارهای ناسالم از جمله مصرف ماری جوانا سوق خواهد داد.
- آموزش مهارت خود کنترلی و خویش نگهبانی، از جمله راه های موثر در مقاوم سازی نوجوانان در برابر مصرف مواد می باشد.
- کمال گرایی والدین در تحصیل، ورزش و ...، زمینه اضطراب و فشار روانی را در نوجوانان مهیا نموده و آنان را به رفتارهای پرخطر نظیر مصرف مواد سوق خواهد داد.
- بی ضرر دانستن مصرف ماری جوانا و حشیش، شانس اعتیاد را در نوجوانان افزایش خواهد داد.
- نوجوانانی که توانایی لازم برای رد درخواست مصرف مواد از سوی گروه دوستان را نداشته باشند، ۹۱ درصد بیشتر در معرض خطر اعتیاد قرار خواهند داشت.

تهیه و تنظیم:

دفتر تحقیقات و آموزش دبیرخانه ستاد مبارزه با مواد مخدر