فصل دوازدهم: اعتیاد به موادمخدر و عوارض آن

اعتیاد به موادمخدر و عوارض آن

مشکلات روحی نوجوانان

- ☑ فشارهای ناشی از تغییرات بلوغ
- ☑ فشار همسالان، کنجکاوی، استقلال طلبی
- ☑ برخی به دلیل نداشتن حس ارزشمندی، مهارت‌های مقابله‌ای، و نبود حمایت لازم دچار مشکل می‌شن.
- ☑ این مشکلات باعث پیامدهای ناگواری مثل ترک تحصیل، سیگار و بزهکاری می‌شن و در صورت پیشگیری نشدن به اعتیاد ختم می‌شه.

اعتیاد

- ☑ عادت کردن، خو گرفتن، وقف عادت بدی مثل استعمال موادمخدر شدن
- ☑ معتاد کسیه که بر اثر مصرف مکرر مخدر یا [ ] ، بهش وابسته می‌شه. (دی ۴۰۲)
- ☑ تو اغلب افراد سیر مزمن و عودکننده داره اما قابل پیشگیری و درمانه. (دی ۴۰۳)
- ☑ به دلیل پیچیدگی درمان، پیشگیری مؤثرتر، کم هزینه‌تر و آسان‌تره.
- ☑ پیشگیری، مداخله‌ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضره قبل اینکه موجب اختلال یا بشه. (دی ۴۰۳)
- ☑ شناخت عوامل و خصیصه‌هایی که فرد رو مقابل اعتیاد آسیب‌پذیر می‌کنه و کسب مهارت‌های مقاومتی، در پیشگیری کمک‌کنندس.

وابستگی به مواد و اختلالات مصرف

وابستگی به مواد

- ☑ میل مداوم به مصرف مواد که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسم و روان فرد داره و زندگی رو مختل می‌کنه.
- ☑ برخی فکر می‌کنن می‌شه مصرف رو کنترل کرد ولی مواد به سرعت تمام زندگی فرد رو تحت کنترل در میاره.
- ☑ وابستگی به مواد استدلال، ادراک و قضاوت فرد رو مختل و هوش و حواس اونو تضعیف می‌کنه و به تدریج حس اجبار به مصرف پیدا می‌کنه.
- ☑ مخدر براش از کار، مدرسه، خانواده و روابط اجتماعی مهم‌تر می‌شه.
- ☑ سعی می‌کنه مصرف رو قطع کنه اما غالباً موفق نمی‌شه.
- ☑ افراد در تصمیم اولیه اختیاری عمل می‌کنن اما با ادامه مصرف خودکنترلی در اونها آسیب دیده و وابسته می‌شن.

وابستگی جسمانی

- ☑ بدن نسبت به مواد تحمل نشان می‌دهد و برای دستیابی به آثار مطلوب مورد انتظار باید بیشتر از قبل مصرف کرد. (فرداد ۹۸)
- ☑ فرد وقتی برای بار اول مصرف می‌کنه آثارش رو تجربه می کنه و اگه بازم همون آثار رو بخواد دفعه‌های بعد باید بیشتر مصرف کنه و این میزان مرتب بیشتر می شه و باعث شکل گیری اعتیاد می‌شه.

وابستگی روانی

- ☑ میل شدید درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد (فرداد ۹۹)
- ☑ اگه با وابستگی روانی مصرف برای مدت کوتاه قطع بشه، وسوسه مصرف مجدد شکل می‌گیره و نشانه‌های جسمانی ترک ایجاد نمی‌شه.
- ☑ لذت مصرف مواد فرد رو تحریک می‌کنه و اشتباهاً اینو القا می‌کنه که مصرف مواد استرس و اضطراب رو کاهش می‌ده.
- ☑ وابستگی روانی می‌تونه شدید بشه و تمام زندگی فرد رو حول محور خرید و مصرف مواد تنظیم کنه. (شهریور ۴۰۳)
- ☑ در این شرایط، عدم مصرف باعث لرز، گرفتگی عضلات، تب، تهوع و استفراغ می‌شه که باعث می‌شه فرد دوباره مصرف کنه.

نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر (خرداد ۹۸)

- ☑ اختلال عملکرد در تحصیل و کار
- ☑ ادامه به مصرف مواد با وجود مشکلات ناشی از اون
- ☑ صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد
- ☑ تلاش ناموفق برای توقف مصرف
- ☑ وجود نشانه‌های سندروم محرومیت (ترک) (درد شدید، خمیازه مکرر، لرز، آب ریزش بینی و چشم، اسهال) (فرداد ۴۰۱)

اختلالات مصرف مواد

- ☑ حالت [ ] از وابستگی که فرد اعتیاد به مواد نداره ولی علی‌رغم مشکلاتش مصرف می‌کنه. (دی ۴۰۲)

چرا باید از اختلالات مصرف پیشگیری کنیم؟ (دی ۹۸)

- ☑ آثار و نتایج مضر و مخرب بر جسم و روان
- ☑ خطرات و حوادث. مثلا اصرار به رانندگی بعد مصرف مواد می‌تونه باعث حوادث بشه.
- ☑ ادامه اختلالات مصرف [ ] فرد رو به سمت وابستگی می‌کشه. (دی ۴۰۳)

@DaneshSad

مواد اعتیادآور

- ☑ بیش از ۱۰ نوع مخدر طبیعی و بیش از ۱۰۰۰ نوع مخدر مصنوعی که اثر مخرب‌ترین دارن تولید می‌شه.
- ☑ انواع مواد اعتیادآور بر ارتباط بین سلول‌های عصبی و بخش‌های مختلف مغز اثر می‌ذارن.
- ☑ براساس نوع تأثیر مواد بر دستگاه عصبی و بدن فرد به ۳ دسته محرک، مخدر و توهم‌زا تقسیم می‌شن.

محرک‌ها

- ☑ روی سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن تأثیر می‌ذارن و به طور گذرا فعالیت فکری و بدنی رو بیشتر می‌کنن و هیجان کاذب می‌دن.
- ☑ این حالت خوشی کوتاه مدته و به سرعت به احساس شدید افسردگی و جست‌وجو برای مواد بیشتر تبدیل می‌شه.
- ☑ محرک‌های طبیعی ← کوکائین، کافئین، کراک
- ☑ محرک‌های مصنوعی ← آمفتامین، ریتالین، اکستازی

توهم‌زا

- ☑ فرد دچار توهمات حسی می‌شه و چیزایی می‌شنوه و می‌بینه که وجود خارجی ندارن. (فرداد ۴۰۱)
- ☑ توهم‌زای طبیعی ← فراورده‌های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس
- ☑ توهم‌زای مصنوعی ← ال اس دی (L.S.D)

مخدر

- ☑ شامل تمام موادی که خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تحدید کنندگی دارن.
- ☑ فعالیت دستگاه عصبی رو کند می‌کنن و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی سست می‌شه.
- ☑ مخدر طبیعی ← تریاک و شیره تریاک
- ☑ مخدر مصنوعی ← مورفین، ترامادول، متادون و بعضی مسکن‌های حاوی کدئین
- ☑ مصرف داروهای حوی کدئین که کاربرد پزشکی دارن اعتیادآوره و نباید بدون تجویز پزشک مصرف بشه.

دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد

- ☑ ضعف اعتقادات دینی و ایمان به خدا
- ☑ رفتار نامناسب والدین
- ☑ مصرف مواد ین دوستان
- ☑ فقدان عزت نفس
- ☑ افسردگی
- ☑ سابقه خانوادگی

عوامل بازدانده در نوجوانان ← ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم (شهریور ۹۹ و فرداد ۴۰۲)

- ☑ متاسفانه جوانان به دلایلی مثل کم اهمیت شمردن موارد فوق و نداشتن برنامه سالم اوقات فراغت مواد رو امتحان می‌کنن.
- ☑ مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدر شروع می‌شه و در ادامه موجب مصرف مکرر و شکل‌گیری اعتیاد می‌شه، پس نباید خودمون رو در معرض این تجربه خطرناک قرار بدیم.

عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد

- ☑ از مهم‌ترین عوامل شروع مصرف اصرار دوستان و هم‌سالانه (فرداد ۴۰۲)
- ☑ فرد مصرف کننده برای [ ] رفتار غلط خودش سعی می کنه دوستاشو وادار به همراهی کنه. (فرداد ۹۹)
- ☑ فرد سالم از [ ] از جمع، مقاومت نمی کنه و پاسخ مثبت می‌ده. (فرداد ۹۹)
- ☑ برخی ممکنه اعتماد به نفس کافی نداشته باشن و مدتی بعد نه گفتن تسلیم بشن.
- ☑ باید ضمن هوشیاری، مهارت‌های مقاومتی رو یاد بگیریم مثل نه گفتن.

نه گفتن

- ☑ ممکنه بخاطر خجالت، ترس از ناراحت شدن دیگران و رعایت احترام، به درخواست خلاف میلمان «نه» نگوییم و تسلیم بشیم.
- ☑ ولی ما مسئولیم در برابر پیشنهادهای نادرست مقاومت کنیم.
- ☑ باید بدون درگیر شدن با ارائه استدلال‌های منطقی و رفتارهای جایگزین در زمینه امتناع از خود پایداری نشون بدیم.

«مهارت‌های مقاومتی» (دی ۹۹)

«نه» گفتن با اعتماد به نفس

- ☑ به چشم های فرد مقابل نگاه کنیم و با صدای رسا «نه» بگوییم.
- ☑ متکی به نفس و مطمئن باشیم که کار درستی انجام می‌دیم.
- ☑ چون به ارزش‌های اعتقادی وفادار بودیم تردید نکنیم و احساس رضایت کنیم.

دلیل آوردن برای نه گفتن

- ☑ به راحتی توضیح بدیم که مصرف سیگار و سایر مواد ناسالم، زیان‌بار و خطرناکه.

تکنیک ضبط صوت (شهریور ۹۸ و خرداد ۴۰۳)

- ☑ پاسخ منفی رو مثل نوار چندبار تکرار کنیم که مخاطب متقاعد شه نمی‌تونه نظر مارو عوض کنه.

پیام غیرکلامی رو با پیام کلامی سازگار کنیم

- ☑ تظاهر به مصرف سیگار نکنیم و به سیگار و مواد لب نزنیم.
- ☑ چیزی نگیم که معنای مستقیم یا غیرمستقیم مصرف سیگار بده.
- ☑ سیگار یا مواد برای شخص دیگه تهیه نکنیم یا پیش خودمون نگه نداریم.

دوری از مکان‌های فشار آور برای مصرف سیگار و سایر مواد

- ☑ از قبل درباره چیزی که دوستان در مهمونی به ما میگن فکرکنیم.
- ☑ قبل از حضور در موقعیت از عدم وجود سیگار و مواد مطمئن بشیم.
- ☑ جایی که می‌دونیم سیگار یا مواد تعارف می‌شه، نریم.
- ☑ در صورت نیاز محل رو ترک کنیم و در جمع‌های سالم شرکت کنیم.

@DaneshSad

رفت و آمد نکردن با معتادها
- ☑ با دوستانی رفت و آمد کنیم که از سلامتشون مطمئنیم.

در برابر رفتارهای غیرقانونی مقاومت کنیم
- ☑ از قوانین برخورد با معتادان و موادفروشان مطلع بشیم
- ☑ قوانین مصرف مواد و داروهای غیر قانونی رو زیر پا نذاریم و از کسی که این کار رو می‌کنه دوری کنیم.
- ☑ در محل‌های خرید و فروش و مصرف مواد حاضر نشیم.

تقویت ارتباط با خانواده
- ☑ پدر، مادر، خواهر و برادر دلسوزترین افراد هستن.
- ☑ در موقعیت سخت از بزرگ‌ترها مشورت و راهنمایی بخوایم.

خود مراقبتی برای پیشگیری از رفتار پرخطر (خرداد ۹۹)

ایمان به خدا و پایبندی به مذهب و معنویت
- ☑ با باور و اعتقاد مذهبی محکم در برابر مشکل به خدا توکل می‌کنیم و در برابر رفتار پرخطر از خود بهتر محافظت می‌کنیم.

احترام به خود
- ☑ جوانی که به خودش احترام می‌ذاره و برای خود ارزش قائله خودباوری بیشتری داره.
- ☑ مراقب سلامت خودشه و می‌دونه مواد به سلامتش آسیب می‌زنه.
- ☑ به همین دلیل تصمیم نامعقول نمی‌گیره و تحت فشار همسالانش نمیره.

احترام به ارزش‌ها و قوانین
- ☑ افرادی که برای ارزش‌های فرهنگی و خانوادگی و حریم دیگران احترام قائلن کمتر به مواد گرایش پیدا می‌کنن.

مهارت‌های مقاومتی
- ☑ فردی که این مهارت‌ها رو تمرین کرده باشه تحت فشار سایرین نمیره و به راحتی نه میگه و در برابر دعوت به مصرف مواد مقاومت می‌کنه.

داشتن دوستان سالم
- ☑ دوستان سالم که مصرف کننده نباشن باعث می‌شن کمتر به مصرف مواد گرایش پیدا کنیم.
- ☑ همچنین هرگز اطرافیان رو تحت فشار منفی برای کار ناسالم نمی‌ذارن.

خودکنترلی
- ☑ جوانی که خودکنترلی داره و در برابر لذت‌های آنی مقاومه، خودباوری داره و می‌تونه از لذت‌های آنی برای دستیابی به لذت‌های پایدار بگذره.

مقاوم بودن در شرایط و محیط ناسالم
- ☑ همه افراد ممکنه ناخواسته در معرض موادمخدر (همسایه، محله، خانه)
- ☑ اگر مقاوم باشه ← می‌تونه در برابر این فشارها مقاومت کنه، متکی به نفس باشه، تصمیم مسئولانه بگیره و سالم بمونه.

برخورداری از مهارت‌های اجتماعی
- ☑ جوانی که مهارت اجتماعی ضعیفی داره بیشتر با دیگران به مشکل می‌خوره، احساس طردشدگی می‌کنه و در معرض اعتیاد قرار می‌گیره. (ری ۴۰۲)

داشتن هدف وبرنامه
- ☑ جوانی که هدف مشخص داره بیشتر عواقب کارهاش رو ارزیابی می‌کنه و می‌دونه که مصرف مواد با اهدافش منافات داره و آینده رو تباه می‌کنه.

روابط خانوادگی مطلوب
- ☑ روابط خوب با والدین موجب تشویق نوجوان به رفتار سالم می‌شه.
- ☑ پیروی از ارزش خانواده به حفظ احترام و اعتماد کمک می‌کنه.
- ☑ فردی که حمایت خانواده رو نداره با یه معلم مورد اعتماد پیدا کنه تا با راهنماییش سلامت خودشو حفظ کنه و مدرسه باید بهش کمک کنه.

داشتن الگوی سالم
- ☑ افرادی که معمولاً رفتار الگوی خودشونو تقلید می‌کنن بهتره الگوی سالم و مثبتی انتخاب کنن.

مهارت مدیریت استرس
- ☑ جوانی که می‌تونه استرس خودشو به شیوه مطلوب کنترل کنه، برای مقابله با استرس سمت مواد نمیره و میدونه که مواد موجب تشدید استرسش می شه.

مهارت کنترل خشم
- ☑ جوانی که می‌تونه خشمشو به روش سالم و معقول کنترل کنه، برای کنترل خشم سمت مواد نمیره. چون میدونه مواد خشمشو بیشتر می‌کنه و عوارض سهمگینی بر سلامتش داره.

حضور در فعالیت ورزشی یا کلاسی
- ☑ این فعالیت ها زمان‌بر هستن و وقت کمتری برای جوان باقی می‌ذارن. (ری ۴۰۳)

بیشتر جوانان مصرف کننده شرایط لازم برای شرکت تو این فعالیت‌ها رو ندارن. کسی که از این فعالیت‌ها لذت می‌بره دلش نمی‌خواد شانس شرکت توشون رو از خودش دریغ کنه.

سوال‌های درس دوازدهم

۱- با مصرف گراس (توهم‌زای طبیعی) چه حالت‌هایی در فرد رخ می‌ده. (دی ۹۸)

۲- اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟ (خرداد ۴۰۲)

@DaneshSad