



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی
گروه سلامت روان، اجتماعی، اعتیاد و الکل

والدین و اعتیاد فرزندان



علل آسیب پذیری نوجوانان در مقابل اعتیاد

۲

نوجوانان به خاطر خصوصیات نوجوانی بسیار آسیب پذیر هستند. آنها نسبت به دنیای رو به گسترشی که در آن زندگی می کنند، کنجکاو ترند. نوجوانان جستجوگر، به هر کجا سر می کشند، اگر در مسیر راه هایی گشوده شوند، که لذت و بی خبری در آن ها وجود داشته باشد، آنها به سرعت جذب آن راه ها می شوند، بنا بر این به تعبیری می توان گفت که زمینه های انحراف و بزهکاری اجتماعی به شکل بالقوه در نوجوانان وجود دارد و چنانچه محیط برای آنها مساعد نباشد به انحراف کشیده شده و در دام اعتیاد گرفتار می شوند. با توجه به اهمیت اعتیاد نوجوانان در اینجا قصد داریم به طور خلاصه در مورد مهمترین علل گرایش نوجوانان به مواد مخدر و روان گردان صحبت کنیم:

در دسترس بودن مواد مخدر: یکی از علل روی آوردن نوجوانان به مواد مخدر و روان گردان این است که مواد مخدر در دسترس آنهاست. درصد بالایی از نوجوانان مصرف کننده مواد مخدر و روان گردان، اظهار داشته اند که می توانند به سهولت مواد مورد نیازشان را به دست بیاورند.

فشار دوستان و همسالان: دوستان نقش مهمی در گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر و روان گردان ایفا می کنند، در واقع می توان به یقین پیش بینی کرد در صورتی که دوستان و بویژه نزدیک ترین دوست هر فرد مواد مخدر مصرف کند، خود فرد نیز به مصرف چنین موادی روی خواهد آورد. نوجوانان برای پذیرفته شدن از طرف دیگران، به خصوص دوستان و همسالان خود اهمیت بسیاری قائلند و چون گروه همسالان قدرت زیادی دارد، می تواند اعضای گروه را تحت تاثیر قرار دهد.

عملکرد گروه همسالان متنوع و به شرح ذیل است:

۱. جانسپین شدن برای خانواده
۲. منبع احترام شخصی
۳. منبع قدرت
۴. حفاظتی در مقابل فشار بزرگسالان
۵. وسیله ای برای انجام امور روز مره اعضا
۶. سر مشقی برای رشد اخلاقی و عقلانی تا جایی که بعضا گروه همسن ضمن جایگزینی نقش پدر





و مادر، افراد را نیز مورد حمایت قرار می دهد.

طغیان علیه والدین: به نظر می رسد مصرف جدی مواد مخدر و روان گردان توسط

نوجوانان تا اندازه زیادی بستگی به روابط آن ها با والدین شان دارد. والدینی که روحیه آزاد و منش احترام آمیز دارند، نسبت به فرزندان خود پذیرا هستند و امکان رشد تدریجی خود را فراهم می کنند، عموماً خطر اعتیاد فرزندشان کم است.

گریز از ناملایمات زندگی: یکی دیگر از عللی که نوجوانان در مورد روی آوردن به مصرف مواد مخدر و روان گردان ذکر می کنند، گریز از تنش ها، فشارهای زندگی، کسالت و بی حوصلگی است.

آشفتگی عاطفی: وابستگی به مواد مخدر احتمالاً مبین برخی از آشفتگی های عاطفی است. در چنین مواردی برای یافتن علل مشکلات نوجوانان وابسته به مواد مخدر باید به آشفتگی های عاطفی موجود در روابط خانوادگی آن ها در طی دوران رشدشان مراجعه کرد. در پژوهش هایی که در مراکز درمانی و تربیتی اعتیاد صورت گرفته، نوجوانان وابسته به مواد مخدر بی اعتنائی و بی توجهی والدین شان، عدم پذیرش از جانب دوستان، انزوای عاطفی، احساس حقارت را به عنوان علل عمده گرایش خود به مواد مخدر اظهار داشته اند. برخی از نوجوانانی که پیش از دوره بلوغ به مصرف مواد مخدر روی آورده اند اظهار می دارند که برای مواجهه با احساس اضطراب، بی حوصلگی، افسردگی، ترس از شکست و بی هدف بودن در زندگی راه دیگری جز مصرف مواد مخدر نمی شناسند.

بیگانگی یا طرد شدگی: در برخی موارد مصرف مواد مخدر به وسیله نوجوانان،

حاکمی از احساس بیگانگی و در نتیجه گرایش درونی به دنیای شخصی است. بسیاری از نوجوانان با ناامیدی به زندگی می نگرند، این گونه نوجوانان درواکنش به تبعیض اقتصادی و اجتماعی و شرایط زندگی دشوار و بیماری جسمانی، هر گونه کوشش برای یافتن احساس هویت را به طور کلی کنار می گذارند و به سمت اعتیاد گرایش پیدا می کنند و در اصطلاح به زندگی بی درد پناه می برند.



اصول تقویت توان تاب آوری فرزندان برای پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر و روان گردان

نهاد خانواده به چند دلیل مهم ترین محیط برای پیشگیری از سوء مصرف مواد محسوب می شود. نخست آنکه، والدین مؤثرترین افراد در زندگی کودکان شان هستند و از ابتدای زندگی او به فرد دسترسی دارند. دوم اینکه، والدین مهم ترین الگوی رفتاری فرزندان هستند و سوم اینکه، بهترین زمان برای پیشگیری اولیه از مصرف مواد، سال های زندگی فرد در خانواده یعنی کودکی و نوجوانی است. براین اساس مهمترین رسالت والدین در تربیت فرزندان این است که آنان را برای زیستن در این عصر پیچیده، آبدیده نمایند تا قدرت مقابله با ناگواری ها، مشکلات و آسیب ها را داشته باشند و به راحتی تسلیم انحرافات و کج روی ها نشوند، این امر مهم با تقویت قدرت تاب آوری در فرزندان میسر می شود به گونه ای که این توان را داشته باشند که بگویند (این من هستم که شرایط را کنترل می کنم و نه شرایط من را) برای دست یابی به این ظرفیت مهم نیازمند والدینی هستیم که با مقوله تاب آوری آشنا باشند.

تاب آوری یعنی چه؟

تاب آوری یعنی مهارت ها، خصوصیت ها و توانمندی هایی که فرد را قادر می سازد با سختی ها، مشکلات و چالش ها سازگار شده و بر رویدادهای دارای استرس زیاد غلبه نماید. به عبارت دیگر، تاب آوری روشی برای موفق بودن و زندگی کردن در شرایط دشوار است.



چگونه تاب آوری را در فرزندانمان ایجاد و تقویت کنیم؟

۱. **پیوندهای مهربانانه و انسجام خانوادگی:** به هر میزان محیط خانواده دارای آرامش و هماهنگی لازم بین والدین بوده و آنان حمایت کنندگان خوبی برای فرزندان خود باشند، محیط خانه برای فرزندان دوست داشتنی تر شده و بدین ترتیب، شرایط برای پرورش فرزندان با عزت نفس، خود کارآمد و تاب آور مهیا خواهد شد.

۲. **نوع دوستی:** والدینی که به اطرافیان خود بی توجه نبوده، در حد توانایی خود مشکلات دیگران را مرتفع می نمایند، دارای فرزندانی خواهند بود که آنها نیز صفت نوع دوستی و





کمک‌رسانی به دیگران را سرلوحه زندگی خود قرار خواهند داد.

۳. داشتن امید برای رویارویی با مسایل و مشکلات: پدر و مادری که بدون وا همه و

با امیدواری به استقبال مشکلات زندگی رفته و ناکامی‌ها را به شادکامی تبدیل می‌کنند، فرزندان‌شان نیز به این صفت پسندیده مجهز خواهند شد و به راحتی در قبال مشکلات سر تعظیم فرو نخواهند آورد.

۴. داشتن برنامه برای غنی‌سازی اوقات فراغت: والدینی که از حداقل امکانات برای تفریح و ایجاد شادمانی در بین فرزندان خود استفاده نمایند، زمینه‌های مناسبی برای ارتقای خلاقیت فرزندان‌شان برای پر کردن اوقات فراغت و برقراری ارتباط با دیگران فراهم می‌سازند.

۵. انعطاف‌پذیری در برابر مشکلات: مداران و پدران‌ی که در صورت مواجهه با حوادث ناگوار و گوناگون زندگی، دچار در هم ریختگی نشده بلکه توان تحمل و سازگاری با اینگونه مصایب را داشته و با قرائتی جدید به ادامه زندگی مبادرت می‌ورزند، فرزندان‌شان نیز از این الگوهای رفتاری مناسب، سبک زندگی کردن را آموخته و با سلامت روان از این گونه رخدادها عبور می‌کنند.

۶. وقت گذاشتن برای فرزندان: از جمله مولفه‌های تاثیرگذار در برقراری ارتباط موثر با فرزندان این است که والدین ساعتی از روز را به فرزندان خود در زمینه‌های مختلف اعم از رسیدگی به امور درسی، ورزشی، بازی و سرگرمی، مسافرت دسته جمعی و... اختصاص دهند.

۷. توجه به معنویت: به هر میزان والدین در زندگی روزمره به مسایل معنوی و بویژه موضوعات دینی اهتمام ورزند، از آرامش و توکل لازم برخوردار بوده و در رویارویی با موقعیت‌های بحرانی و پیش‌بینی‌ناپذیر از نقطه اتکا برخوردار خواهند بود. در ضمن باید به یاد داشته باشیم که فرزندان از راه چشم تربیت می‌شوند، نه از راه گوش.

۸. ابراز احساسات: هیچ‌گاه نباید به گونه‌ای رفتار نماییم که احساساتمان در درون ما انباشته شود، بلکه می‌بایست ضمن احترام به حقوق دیگران، به روشی معقول، آرام و با اعتماد به نفس



نسبت به ابراز مستقیم احساسات و خواسته‌های خود درباره یک موقعیت مبادرت ورزیده و نسبت به دفاع از حقوق خود اقدام نماییم. چنین رفتاری سبب خواهد شد فرزندان ما از دوران نوجوانی احساسات و مشکلات احتمالی خود را با ما یا با افراد دارای صلاحیت، مطرح نمایند.

۹. پذیرش پیامدهای رفتار: والدینی که مسولیت زندگی، نحوه تربیت فرزندان و نظایر آن را پذیرا باشند و سعی نمایند به سوی زندگی متعالی حرکت نمایند، فرزندان‌شان نیز مسولیت رفتارهای خود را پذیرفته و یاد خواهند گرفت که با خلاقیت لازم، نسبت به آفرینش پیامدهای مناسب، مبادرت ورزند.

۱۰. افزایش آستانه تحمل: والدین می‌بایست آستانه تحمل خود را افزایش دهند تا آنان توان رویارویی با سردی و گرمی و فراز و نشیب‌های زندگی را داشته باشند، بر این اساس لازم است در پاره‌ای از مواقع فرزندان خود را در شرایط سخت اما قابل کنترل همراه با راهنمایی و هدایت قرار دهیم تا فرزندانمان رفتار تاب‌آورانه را آموزش ببینند.

۱۱. رعایت مقررات و قوانین: والدین باید در منزل بدون هر گونه تحکم و با مشارکت فرزندان نسبت به تعیین مقررات و قوانین (زمان تردد به منزل، میزان زمان تماشای تلویزیون، نظافت منزل و...) اقدام نموده و انتظارات خود را از فرزندان‌شان روشن بیان نمایند تا سبب سردرگمی آن‌ها نشوند.

۱۲. احساس مسئولیت: آگاهی فرزندان از مسؤلیت‌هایشان سبب خواهد شد که بیش از حد به والدین خود متکی نبوده و خودشان قدرت اداره خود را داشته باشند.

آنچه والدین باید بدانند:

درباره مواد اعتیادآور اطلاعات کافی کسب کنید: شما به عنوان پدر و مادر باید انواع مواد اعتیاد آور، نحوه مصرف آن‌ها، علل و عوامل موثر در شروع اعتیاد و خطرات، عوارض و علائم مصرف مواد مخدر را بشناسید.





مهارت های تربیتی خود را افزایش دهید: شما می توانید مهارت های تربیتی خود را بازرگری کنید تا فرزندان با اعتماد به نفس بالا تربیت کنید و به آن ها مهارت های زندگی (توانایی نه گفتن، مهارت تصمیم گیری، مهارت حل مشکل، مهارت دوست یابی و ...) را بیاموزید.

با فرزندان خود صحبت کنید: قبل از اینکه فرزند شما اطلاعات مرتبط با مواد اعتیاد آور را به غلط از اطرافیان خود کسب کند، خود این نکات را به وی بیاموزید، به او بگویید مواد چه خطرانی دارد. عواقب اعتیاد چیست. معتاد کیست و علل شروع مصرف کدامند. ولی دقت کنید:

- عقاید خود را به زور به آن ها تحمیل نکنید.
- قبل از رسیدن آنان به سن بحرانی این کار را انجام دهید.
- آنان را بیش از اندازه و بطور اغراق آمیز نترسانید.
- زمان مناسبی را به گفت گو اختصاص دهید، زیرا فرزند شما ارزش نصایح شما را با ارزش زمانی که به آن اختصاص داده اید برابر می داند.
- هنگام صحبت فرزندان، عکس العمل تندی نشان ندهید، زیرا بدین ترتیب امکان مکالمات صمیمانه بعدی را از بین خواهید برد.



یک الگوی مناسب باشید: برای فرزندان خود در طی روز یک الگوی واقعی باشید و برای او درستکاری، صداقت، تواضع و کلیه صفات مثبت را به نمایش بگذارید (رطب خورده چون منع رطب کند). اگر شما بر خلاف آن چه می گوئید عمل کنید، از فرزند خود چنین انتظاری نداشته باشید، چگونه یک پدر معتاد می تواند راهنمای خوبی برای فرزندش باشد؟

گوش کردن را بیاموزید: به حرف هایش خوب گوش کنید و به موقع صحبت کنید. فرزند خود را با گفتن این جملات که: چقدر جالب!!! من این را نمی دانستم و... به گفتن بیشتر تشویق کنید. به او بیاموزید تا مسائل روزمره را با شما در میان بگذارد.

- فضایی ایجاد کنید تا او احساس راحتی کند.
- با جملات مثبت با لبخند و یا تکان دادن سر به او گوش دهید.
- بالحن خوب و به کارگیری جملات تشویق کننده اشتیاق خود را به ادامه گفت و گو نشان دهید.

۸

به فرزندانان نزدیک شوید: جوانانی که با والدین خود احساس نزدیکی می کنند، کمتر از سایرین به مواد اعتیاد آور روی می آورند. حتما زمانی را به فرزند خود اختصاص دهید. برای صحبت کردن بعد از شام و قبل خواب و یا روزهای تعطیل بسیار مناسب است. جلسات خانوادگی برگزار کنید و در این جلسات کلیه قوانین و مسایل خانواده، مورد بحث و تجزیه و تحلیل قرار خواهد گرفت و به همه اعضا خانواده فرصت صحبت کردن داده شود.

ابراز عشق کنید: بهترین راه جلوگیری از رفتار ناشایست فرزندان، این است که وقت بیشتری را با او صرف کنید. با او به رستوران، پارک، کوهنوردی، سینما و... بروید. با او به موسیقی گوش دهید و مهمتر از همه اینکه: به او بگویید که دوستش دارید.

رفتارهای مثبت را تشویق کنید: یک کلمه مناسب در زمان مناسب می تواند ارتباط شما را با فرزندان آنچنان مستحکم سازد که وی را از خطر مواد مخدر در امان نگاهدارد.

موضع خود را مشخص کنید: همواره نظر خود را درباره سیگار، الکل، داروهای اعتیادآور و مواد مخدر به زبان بیاورید و دیدگاه خود را نسبت به مصرف کنندگان این مواد ابراز کنید.

مرزها را مشخص کنید: در خانواده، قوانین مشخص وضع نمایید و برای سرپیچی از آن ها تنبیهات خاصی در نظر بگیرید و سپس آن را به طور محکم و جدی به مرحله اجرا در آورید. رفت و آمد در شب را از یک ساعت مقرر به بعد قدغن کنید (مگر در مواقع لزوم و با اجازه شما) اگر فرزندان به منزل دوستش رفته است با تلفن او را کنترل کنید و یا با والدین حاضر در آن منزل گفتگو نمایید. سعی کنید هنگام رفت و آمد فرزندان از مدرسه به منزل و یا از منزل به مدرسه با او همراه باشید. به حس ششم خود توجه کنید، هر گاه در درون خود احساس کردید که مشکل خاصی وجود دارد، حتما آن را جدی





بگیرید و بلافاصله موضوع را پیگیری کنید.

واقعیت‌ها را منتقل کنید: مهمترین عوامل پیشگیری از اعتیاد، زندان، نیروی انتظامی و سازمان‌های مسئول نیستند، بلکه شما والدین هستید، به طور میانگین نوجوانانی که والدینشان آنان را از خطرات و عوارض مواد مخدر آگاه ساخته‌اند، پنجاه درصد کمتر از سایرین به مصرف مواد گوناگون روی می‌آورند.

صادق و مهربان باشید: فرزند شما باید بیاموزد که هر گاه با یک مشکل اساسی روبرو شد بلافاصله برای مشورت به شما مراجعت کند و اگر شما در حین ارائه مشاوره با وی بدرفتاری نمایید، او را از خود دور خواهید کرد. این مسئله بسیار مهم است، با فرزند خود مشاخره نکنید، بلکه صبورانه به مسائل او گوش دهید.

راه‌های شناسایی اعتیاد در فرزندان

در این مواقع نوجوان دوست دارد، درخانه تنها بماند، از برخورد مستقیم با اعضای خانواده خودداری می‌کند، رفتارهایش بی‌ثبات است. زود عصبانی می‌شود، به طور ناگهانی نحوه لباس پوشیدن، دکوراتاق و علاقه مندی‌هایش تغییر می‌کند، دروغگو می‌شود، گاهی اوقات جوان نسبت به فعالیت‌هایی که قبلاً علاقه داشته است بی‌علاقه می‌شود، تمرکزش از بین می‌رود. نمرات امتحانی و درسی و تحصیلی‌اش کاهش می‌یابد، در فعالیت‌های خانوادگی مشارکت نمی‌کند و به قوانین خانه احترام نمی‌گذارد و نسبت به آینده سرد و بی‌علاقه می‌شود، بیرون رفتن از منزل در اوقات نامناسب به کرات دیده می‌شود که والدین باید با مشاهده این رفتارها به اعتیاد فرزندشان مشکوک شوند.

اتفاق‌های دیگری نیز وجود دارد که اگر با موارد ذکر شده مشاهده شود، علائم اصلی اعتیاد را تشکیل می‌دهند و آن این است که نوجوان سیگار می‌کشد، وسایلی مانند زرزورق، لوله خودکار، کبریت سوخته و فتدک اتمی در وسایلش پیدا می‌شود، لاغر شدن نسبت به چند ماه قبل و تغییر رنگ لب‌ها، قرص‌های اعصاب و داروهای



آرام بخش مصرف می‌کند، بی‌نظمی‌اش بسیار زیاد می‌شود و دیر می‌خوابد و دیر از خواب بیدار می‌شود، نیاز دائم به پول و ارتکاب اعمال خلاف، ربودن اشیاء منزل و فروش آن‌ها، تغییر در عادات غذایی، دوستان خلافکار و شناخته شده‌ای را اختیار می‌کند و دوست ندارد خانواده از آن مطلع شود، تماس‌های تلفنی‌اش مخفی می‌شود و دروغ‌گویی‌اش اثبات شده آشکار می‌شود، خستگی مداوم، چشم‌های قرمز، آب ریزش بینی، ایجاد زخم‌هایی در بدن، دردهای عضلانی و استخوانی، وجود جای سوزن در بدن، نداشتن انگیزه برای رفتن به مدرسه، درگیری با مسئولان مدرسه، پاسخ دادن به سؤالات با پرخاش، بالا بردن صدای موسیقی به صورت دیوانه‌وار از دیگر علائم اعتیاد به شمار می‌آید.

قدم‌هایی که باید در خصوص مشکل اعتیاد در فرزندان برداشته شود: قدم اول: ایجاد چتر حمایتی

- به تنهایی مداخله نکنید.
- فهرست افراد خانواده و افرادی را که نباید در مساله دخالت کنند تهیه کنید.
- به ترتیب اولویت با افرادی که باید با آنها تماس بگیرید و نام آنها را فهرست کرده‌اید، تماس بگیرید و قرار ملاقات بگذارید.
- در جست و جوی کمک یک مشاوره حرفه‌ای که در امر مواد مخدر دارای تجربه است، باشید.



قدم دوم: جمع‌آوری اطلاعات

- با افرادی که با نوجوان ارتباط دارند ملاقات و صحبت کنید.
- از موارد مهم یادداشت بردارید.
- تصمیم بگیرید.
- زمان مناسب برای صحبت کردن با نوجوان را انتخاب کنید.
- از دوستان و فامیل پرسید که آیا متوجه تغییراتی در رفتار نوجوان شده‌اند؟
- اگر کسی مدعی مصرف مواد مخدر توسط فرزند شما نشده، خود شما مسئله را مطرح کنید و براساس اطلاعات جمع‌آوری شده در رابطه با فرزندان تصمیم بگیرید که آیا این دلایل به اندازه





کافی محکم است که شما او را به مصرف مواد متهم کنید؟

قدم سوم: خود را آماده کنید

- شخصی مورد اعتماد در نظر بگیرید که در تمام ۲۴ ساعت آماده باشد (در دسترس).
- اقدامات لازم در صورت عدم تمکین نوجوان نسبت به پیشنهاد های ارائه شده پیش بینی نمایید.
- روز گفت و گو (رو به رو شدن) با فرزند خود در خصوص اعتیادش را به اتفاق تعیین کنید.

قدم چهارم: بدترین نتیجه را انتظار داشته باشید (با لاتراز سیاهی رنگی نیست).

- بدانید یک اتفاق نا خوشایند را تجربه می کنید.
- منتظر یک مقاومت و بحث جدی باشید.
- منتظر شنیدن دروغ، داستان و عذر و بهانه باشید.



قدم پنجم: با فرزند معتاد خود روبرو شوید.

- از عشق سخن بگویید (با دوست داشتن آغاز کنید).
 - منظور از صحبت کردن در خصوص اعتیاد را به فرزندتان توضیح دهید.
 - رفتار نوجوان را به دقت زیر نظر بگیرید.
 - به او اجازه ندهید که بحث را منحرف کند.
 - بیشتر از رفتار او صحبت کنید.
 - پیام عدم تحمل مصرف مواد مخدر را به گونه ای شفاف مطرح کنید.
 - عواقب کار را در صورت عدم همکاری برای انتخاب یک جایگزین توضیح دهید.
 - توافق نامه را با فرزندتان تنظیم کنید و هر دو طرف آن را امضاء کنید.
- قدم ششم: سعی کنید اشتباهات زیر را مرتکب نشوید.**
- بدون آمادگی قبلی به تله نیفتید.
 - محکوم نکنید.
 - از گفتن جملات محکوم کننده پرهیز کنید.
 - نقش قربانی را بازی نکنید.
 - تحت تاثیر قرار نگیرید، مذاکره نکنید.
 - هیچ پیش فرضی نداشته باشید و با حدس و گمان پیش نروید و تسلیم نشوید.
 - در جست و جوی کمک حرفه ای باشید.

والدین گرامی

بسیاری از نوجوانان اعتیاد را در منزل دوستانشان آغاز می کنند، فرزند شما اکنون کجاست؟

منابع:

۱. ویژه نامه پیشگیری نوین (ویژه والدین دانش آموزان دبیرستانی) شماره ششم، زیر نظر شورای سیاست گذاری، کمیته علمی، راهبردی پیشگیری از اعتیاد.
۲. ویژه نامه نقش والدین در پیشگیری از اعتیاد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی، معاونت بهداشتی، گروه سلامت روان، اجتماعی و الکلی (۱۳۹۳).
۳. پایگاه اطلاع رسانی پیشگیری اولیه از اعتیاد.
۴. سایت مجله پزشکی دکتر سلام.

