

سومصرف مواد داروهای یکی از بزرگترین آسیب های اجتماعی و معضلات جوامع معاصر است.

سومصرف مواد الکل و سایر مواد غیرقانونی باعث مشکلات و آسیب های اجتماعی دیگری چون دزدی، طلاق، خشونت خانگی، از دست دادن شغل و بیکاری، شیوع ایدز و هپاتیت و... می گردد.

محصولات اعتیادآور امروزی توسط افرادی با ظاهری موجه و فریبنده و در مکان هایی لوکس و گران قیمت با وعده های وسوسه کننده در قالب کرم و پودرهای بدنسازی، عطر و ادکلن، شکلات و آدامس... آرایه می شود. شادابی و جوانسازی پوست، لاغری، از بین بردن بوی بد دهان و صدها ادعای دروغین دیگر که البته برای مخاطب بسیار جذاب است. ارمغان نامیمون این پدیده، در نهایت جزاعتیاد بلای خانمان سوز ثمر دیگری ندارد.

### اهداف پیشگیری:

شناخت مداخله و از بین بردن علل سومصرف مواد کاهش عوامل مخاطره آمیز و پرخطر در سومصرف مواد آگاه سازی افراد جامعه خصوصا افراد در معرض خطر افزایش مقاومت فرد در مقابل وسوسه های سومصرف مواد از طریق آموزش مهارت های زندگی و خودآگاهی و عزت نفس. حل مساله - جرات مندی - مقابله با استرس تقویت فعالیت های جایگزین سومصرف مواد مشاوره و مداخله حین بحران ارتقا سطح آگاهی فرهنگی و تقویت باور ها و اعتقادات مذهبی وضع و اصلاح و تقویت قوانین و مقررات کارآمد در مقابله و مبارزه با عوامل موثر

درمان معتادان به منظور جلوگیری از اشاعه و سرایت اعتیاد در جامعه ندارد. همانند بسیاری از بیماری ها افراد در مقابل وابستگی به مواد نیز از فردی به فرد دیگر تغییر میکند. هر چه عوامل

فردی خانوادگی محیطی - اجتماعی در یک

فرد بیشتر باشد احتمال سومصرف مواد بیشتر است.

### انواع عوامل خطر مستعد کننده وابستگی به مواد:

**فردی:** دوره نوجوانی، جوانی، استرس و فشار زندگی، اختلال و بیماری روانی، خجالت، کنجکاو، خطر پذیری بالا، پر خاشگری، نگرش مثبت به مواد

**خانوادگی:** شیوه فرزند پروری مستبدانه، سهل گیرانه و غافلانه وجود افراد مصرف کننده مواد در خانواده، خانواده های پر تنش، فرزندان طلاق

**اجتماعی:** محله پر خطر، دوستان و همسالان، کمبود امکانات ورزشی، فرهنگی، تفریحی و... فقر، مهاجرت بیکاری

### مهارت هایی برای مصونیت فرد از مصرف مواد:

- مهارت خودآگاهی و عزت نفس

۲- مهارت حل مساله و تصمیم گیری

۳- مهارت جرات مندی و امتناع ورزی

۴- مهارت مقابله با استرس و هیجانات منفی

### خودآگاهی:

یکی از عواملی که باعث می شود زندگی خوب و موفقی داشته باشیم این است که خود را بشناسیم و از آنچه که هستیم راضی باشیم به مجموع توانایی ها که موجب می گردد که ما بتوانیم شناخت بیشتری درباره خویش، ویژگی های شخصیتی، احساسات، نقاط قوت و نقاط ضعف، نیازها و خواسته ها، اهداف و ارزش ها و هویت خود داشته باشیم مهارت خودآگاهی می گویند.

### ضعف در خودآگاهی باعث مشکلاتی میشود:

ضعف در خودآگاهی با بسیاری از اختلالات روانی و آسیب های

اجتماعی همراه است. از جمله مشکلات روانی - اجتماعی

افسردگی، اضطراب، حقارت

ناتوانی و فرار از مشکلات، احساس تنهایی، مشکلات ارتباطی، افت

تحصیلی و سومصرف مواد اشاره کرد.

### مهارت های خودآگاهی به ماکم میکند

۱- احساسات خود را بشناسیم و هیجانات خود را مدیریت کنیم

۲- بر نقاط ضعف و قدرت خود آگاه باشیم

۳- نیازهایمان را بشناسیم و از مسیرهای سالم به نیازهای واقعی مان پاسخ گوئیم.

۴- با تقویت اعتماد به نفس موجب میشود موفق تر عمل کنیم.

### مهارت حل مساله:

مسایل و مشکلات اجتناب پذیرند برای همه مشکلات

وجود دارد اما آنچه اهمیت دارد نحوه برخورد ما با مشکلات است.

بعضی در برابر مشکلات اشفته و عصبی میشوند در مقابل عده ای

سخت ترین مشکلات زندگی را پشت سر میگذارند

و با تجربه تر و موفق تر نیز عمل میکنند.

### چگونگی مدیریت مسایل زندگی:

گاهی مشکلاتی پیش می آید که راه حل های کاملی برای آن

وجود ندارد و نمی توان آن ها را کاملاً حل نمود. و باید با آن مقابله

یا مدیریت کند.

### مراحل حل مساله:

۱- نسبت به مساله یک جهت گیری کلی داشته باشیم

۲- مشکل را کاملاً شناسایی کنید

۳- راه حل های مختلف را پیدا کنید

۴- راه حل ها را ارزیابی کنیم

۵- راه حل ها را به کار بندیم

۶- نتایج را بررسی کنیم

### مهارت جرات آموزی:

توان ابراز صادقانه نظرات احساسات و نگرش ها بدون احساس

اضطراب دانست. فردی که دارای مهارت های جرات مندی است

می تواند از حقوق خود به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود به

صورت مودبانه دفاع کند و در برابر خواسته های نامعقول دیگران امتناع ورزیده و نه بگوید.

لازمه جرات مندی و نه گفتن اعتماد بنفس و برخورداری از تفکر نقادانه در برخورد با موضوعات زندگی است.

### چگونه به مصرف موادنه بگوییم:

۱- شرایط رادارک کنیم

۲- در ذهن تان دلایل خود برای نه گفتن را مرور کنید - بگویید نه

۳- پیشنهاد دیگری بدهید

۵- محل را ترک کنید

### چگونه یک نه موثر بگوییم:

تماس چشمی برقرار کنید

وضع بدنی مناسب به خود بگیرید

حالت چهره خود را متناسب با صحبت های خود انتخاب کنید

\* برانگیختگی ذهن و بدن در پاسخ به اوضاع و شرایطی که فرد

آن را فراتر از منابع شخصی و اجتماعی خود ادراک می کند.

\* هر موقعیت جدید یا تغییری در زندگی که الزاماتی را برای

سازگاری مطرح می کند.

### انواع مقابله:

مقابله سازگارانه و کارآمد - پذیرش مسئولیت حل مسائل

زندگی / ارزیابی وضعیت / استفاده از راهنمایی ها و حمایت های

دیگران و حل مسئله

مقابله ناسازگارانه و ناکارآمد - انکار / حداقل سازی / اجتناب /

اقدامات شتابزده و بدون تامل / مصرف سیگار و مواد / پر خوری /

پرکاری / پر خاشگری / سرزنش خود و دیگران

### انجام کارهایی که به آرام سازی کمک میکند:

تنفس عمیق

آرام سازی یا ریلکسیشن

تصویرسازی ذهنی یا رویا پردازی

ورزش

فعالیت های فیزیکی ( هنری / کشاورزی و...)

انجام کارهای مورد علاقه و سرگرم کننده

گوش دادن به موسیقی آرام یا مطالعه کتاب

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



بیمارستان شهید چمران



### پیشگیری از اعتیاد



### شناسنامه ی بروشور آموزشی کد : pm-06-102-A

عنوان	پیشگیری از اعتیاد
تهیه کننده	ندامرادی : کارشناس روانشناسی بالینی طاهره فیلی زاده: کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه : ۱۴۰۱	سال بازبینی : ۱۴۰۵
منابع	<a href="http://marifat.nashriyat.ir">http://marifat.nashriyat.ir</a> <a href="https://sarayeh-salamat.ir">https://sarayeh-salamat.ir</a>
پزشک تایید کننده دکتر سید علی هاشمی	 
ناظر کیفی دکتر سیدعباس رخشا	 