

سومصرف موادوداروهایکی ازبزرگترین آسیب های اجتماعی ومعضلات جوامع معاصر است.

سومصرف مواد والکل وسایر موادغیرقانونی باعث مشکلات وآسیب های اجتماعی دیگری چون دزدی .طلاق.خشونت خانگی.ازدست دادن شغل وبیکاری.شیوع ایدز وهیپاتیت و...می گردد.

محصولات اعتیاد آوامروزی توسط افرادی باظاهری موجه وفریبنده و درمکان هایی لوکس وگران قیمت باوعده های وسوسه کننده در قالب کرم وپودرهای بدنسازی،عطروادکلن، شکلات وآدامس ...ارایه می شود.شادابی وجوانسازی پوست،لاغری،آزبین بردن بوی بد دهان وصدها ادعای دروغین دیگر که البته برای مخاطب بسیار جذاب است.ارمغان نامیمون این پدیده ،درنهایت جزاعتیادبلای خانمان سوزثمردیگری ندارد.

اهداف پیشگیری:

شناخت مداخله وازبین بردن علل سومصرف مواد کاهش عوامل مخاطره آمیزو پرخطر درسومصرف مواد آگاه سازی افرادجامعه خصوصا افراد در معرض خطر افزایش مقاومت فرد درمقابل وسوسه های سومصرف مواد ازطریق آموزش مهارت های زندگی وخودآگاهی وعزت نفس.حل مساله -جرات مندی-مقابله بااسترس تقویت فعالیت های جایگزین سومصرف مواد مشاوره ومداخله حین بحران ارتقاسطح آگاهی فرهنگی وتقویت باورهاواعتمادات مذهبی وضع واصلاح وتقویت قوانین ومقررات کارآمد درمقابله ومبارزه باعوامل موثر

درمان معتادان به منظور جلوگیری ازاشاعه وسرایت اعتیاددرجامعه ندارد. همانند بسیاری ازبیماری ها افراددرمقابل وابستگی به موادنیزازفردی به فرد دیگر تغییرمیکند.هرچه عوامل فردی خانوادگی محیطی - اجتماعی دریک فردبیشتر باشداحتمال سومصرف موادبیشتر است.

انواع عوامل خطر مستعدکننده وابستگی به مواد:

فردی: دوره نوجوانی.جوانی.استرس وفشار زندگی.اختلال و بیماری روانی.خجالت.کنجکاوی.خطرپذیری بالا.پرخاشگری.نگرش مثبت به مواد

خانوادگی: شیوه فرزندپروری مستبدانه.سهل گیرانه وغافلانه وجودافرادمصرف کننده مواددر خانواده.خانواده های پرتنش.فرزندان طلاق

اجتماعی: محله پرخطر، دوستان وهمسالان، کمبود امکانات ورزشی .فرهنگی.تفریحی و....فقر.مهاجرت بیکاری

مهارت هایی برای مصونیت فرد از مصرف مواد:

- مهارت خودآگاهی وعزت نفس
- ۲-مهارت حل مساله وتصمیم گیری
- ۳-مهارت جرات مندی وامتناع ورزی
- ۴-مهارت مقابله بااسترس وهیجانات منفی

خود آگاهی:

یکی ازعواملی که باعث می شودزندگی خوب وموفق باشدته باشیم این است که خودرابشناسیم وازآنچه که هستیم راضی باشیم به مجموع توانایی ها که موجب می گردد که مابتوانیم شناخت بیشتری درباره خویش .ویزگی های شخصیتی .احساسات.نقاط قوت ونقاط ضعف .نیازهاو

خواسته ها.اهداف وارزش ها وهویت خودداشته باشیم مهارت خودآگاهی می گویند.

ضعف در خودآگاهی باعث مشکلاتی میشود:

ضعف در خودآگاهی بابسیاری ازاختلالات روانی وآسیب های اجتماعی همراه است.ازجمله مشکلات روانی - اجتماعی افسردگی.اضطراب.حقارت ناتوانی وفرار از مشکلات.احساس تنهایی.مشکلات ارتباطی .افت تحصیلی وسومصرف مواد اشاره کرد.

مهارت های خودآگاهی به ماکمک میکند

- ۱-احساسات خودرابشناسیم وهیجانات خودرامدیریت کنیم
- ۲-برنقاط ضعف وقدرت خودآگاه باشیم
- ۳-نیازهایمان رابشناسیم وازمسیرهای سالم به نیازهای واقعی مان پاسخ گوییم.
- ۴-باتقویت اعتمادبه نفس موجب میشود موفق ترعمل کنیم.

مهارت حل مساله:

مسایل ومشکلات اجتناب پذیرندبرای همه مشکلات وجوددارداما آنچه اهمیت داردنحوه برخوردما بمشکلات است. بعضی دربرابرمشکلات اشفته وعصبی میشونددرمقابل عده ای سخت ترین مشکلات زندگی راپشت سرمیگذارند وباتجربه تر و موفق تر نیز عمل میکنند.

چگونگی مدیریت مسایل زندگی:

گاهی مشکلاتی پیش می آیدکه راه حل های کاملی برای آن وجودنداردونمی توان آن هارا کاملا حل نمود.وبایدباآن مقابله یامدیریت کند.



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 مسایل

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

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 هابدون

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

ونه بگوید.

لازمه جرات مندی ونه گفتن اعتماد بنفوس و برخورداری

از تفکر نقادانه در برخورد با موضوعات زندگی است.

چگونه به مصرف موادنه بگوییم:

۱- شرایط را درک کنیم

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

- بگوییدنه

۴- پیشنهاد دیگری بدهید

۵- محل را ترک کنید

کد : pm-06-102-A

شناسنامه ی بروشور آموزشی

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