

**والدین گرامی** درباره اعتیاد و خطرهای آن آموزش های لازم را کسب و سپس صریح و بی پرده با نوجوان خود متناسب با سن تقویمی، شخصیتی و عقلی او حرف بزنید. بسیاری از نوجوانان اعتیاد را در منزل دوستانشان آغاز نموده اند. **هیچگاه** به تبلیغات سوء قاچاقچیان در خصوص مواد روانگردان مبنی بر اینکه اعتیاد اور نیستند، شادی آورند و حافظه را تقویت میکنند توجه نکنید.

**آیا فکر کرده اید فرزند شما اکنون کجاست؟ چه کار می کند و با چه کسی است؟**

اغلب معتادان مواد را نخستین بار در جمع دوستان مصرف کرده اند. **دوستان فرزندان را بشناسید.** درهای ورود به اعتیاد شامل کسب لذت کاذب، کنجکاوی، رقع مشکلات روحی، فشار دوستان و فرار از اضطراب. تفریح و سرگرمی... می باشد برای وارد نشدن فرزندان به این گونه درها چه کار کرده اید؟

**والدین عزیز:** یک روز دور از چشم شما ممکن است به فرزندان مواد تعارف کنند. آیا برای جلوگیری از ضربه پذیری فرزندان اندیشیده اید؟

#### **علامت احتمالی مصرف مواد:**

- غیبت مکرر از کار و مدرسه
- تغییرات ناگهانی در رفتار و خلق و خو
- آشفتگی و بی توجهی به وضع ظاهر
- جای زخم یا اثر سوزن روی ساعد یا بازو
- کاهش وزن و از دست دادن اشتها
- قرض کردن مکرر پول، فروش یا سرقت لوازم منزل
- انزوا طلبی و رفتن به مکانهای خلوت
- مصرف مکرر داروهای مسکن و آرامبخش
- تمایل به برقراری ارتباط با افراد معتاد

اگر مصرف سیگار فرزندان را پذیرفته اید، برای اعتیاد او به مواد خطرناکتر آماده باشید.

**• به این جمله فکر کن:** معتادان روز اول فکر میکردند با بقیه متفاوتند و اصلاً معتاد نمی شوند.

**• هشدار!** مصرف مواد برای درمان بیماری هایی مانند دردهای رماتیسمی تنظیم قند و فشار خون و اختلالات جنسی حتی یکبار هم اعتیادآور است.

**داروهای اعتیادآور را می شناسید؟ ترامادول، ریتالین و استامینوفن کدئین، دیفنوکسیلات و کلرودبازپوکساید**

**• این ابزار خطرناکند:** فندک اتمی، پیپ شیشه ای، سیخ و سنجاق سیاه شده، لوله های کوتاه نی

**اگر به سوالات فرزندان درباره موادمخدر و روانگردان ها پاسخ صحیح ندهید، آنها خود پاسخ غلط را از دوستانشان خواهند آموخت.**

**دانش آموزان عزیز:** نه گفتن همیشه به معنای سرکشی نیست

**به فرد تعارف کننده مواد همیشه باقدرت نه بگو**

اگر نوجوان شما سیگار میکشد نسبت به خطر اعتیاد او جداً هوشیار باشید.

**• حدود نیمی از معتادان کشور، مصرف مواد را بین 15 تا 22 سالگی آغاز کرده اند. فرزند شما اکنون چندساله است؟**

برای محافظت فرزندان از اعتیاد

**نه آزادی / نه سخت گیری / بلکه نظارت و حمایت دائم**

ترسو! کلمه ای که بارها هنگام نه گفتن به تعارف کنندگان مواد خواهید شنید.

**• نوجوان عزیز:** برای نه گفتن به مواد هیچ وقت دیر نیست قاطع و محکم

به مواد بگو: **نه**

سوداگران مرگ در میهمانی های دوستانه، کوچه، خیابان، پارک، محیط کار برای جذب مشتریان جدید همواره با تلاش شبانه روزی در حال فعالیت هستند.

✓ **با ارتباط موثر، محبت و پیوند عمیق پایه های خانواده را در**

**برابر اعتیاد ایمن کنیم.**

**روزانه چند دقیقه با فرزند خود سپری می کنید؟ نوجوانی که با**

**والدین خود رابطه صمیمی و عمیق دارند کمتر به سمت اعتیاد**

**می روند. بیایید کیفیت ارتباط با فرزند خود را افزایش دهیم.**

برخی از پایگاه های اینترنتی، وبلاگ ها و شبکه های ماهواره ای با تبلیغات وسیع برای معتادکردن فرزندان مان در حال فعالیت هستند. آگاه باشیم که اعتیاد اکنون با ایجاد راه های جدید به

منزل مان وارد شده است.

سرطان، اختلالات خونی، افسردگی و اضطراب تنها قسمتی از عوارض

ترکیباتی است که به عنوان دارو های نیروزا به فروش می رسد. مصرف بی رویه و خودسرانه داروهای مسکن خطر اعتیاد را افزایش میدهد.

**• هم اکنون بیش از 50 پایگاه اینترنتی فارسی زبان و چندین**

سایت خارجی به صورت شبانه روزی مصرف مواد روانگردان را تبلیغ میکنند. نوجوان شما کاربر کدام سایت هاست؟

**آدامس، ژله، قرمز، نارنجی، ... فریب نخوریم مواد روانگردان**

ممکن است به هر شکل و رنگی عرضه شوند.

**به یاد داشته باشیم کودکان از رفتار ما، بیشتر از گفتار ما**

**الگو می گیرند.**

- با تقویت اعتماد به نفس راحت به مواد نه بگویید
- آیا دوستان فرزندان خود را میشناسید، اعتیاد در کمین است
- گول نخورید مصرف حشیش اعتیادآور است.
- کنجکاوی از علل عمده گرایش نوجوانان به مواد است
- والدین و مربیان عزیز به سئوالات نوجوان با صبر و حوصله پاسخ دهید.
- دزدی، خشونت، فرار از خانه، .... اعتیاد دروازه ورود به انواع آسیب های اجتماعی است.



پژوهش‌های سلامت  
و بهداشت پیشگیری و درمانی

بیمارستان برکت امام خمینی

## گرایش به اعتیاد و روش های پیشگیرانه



تهیه و تنظیم: قادر قمصری

تحصیلات: کارشناس پرستاری

منبع: دستورالعمل های وزارت بهداشت

تاریخ تهیه: مرداد 1400

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

❖ تبعیض، مقایسه، سرزنش، تحقیر، تحکم، خشونت و تنبیه بدنی، بی توجهی به فرزندان سبب فرار عاطفی و فیزیکی آنان از منزل خواهد شد. **یادتان باشد آغوش اعتیاد همیشه باز است**

• **والدین گرامی:** آیا می دانید می بایست **حداقل روزانه 30 دقیقه** از وقت خود را برای ارتباط مؤثر با فرزند خود اختصاص دهید.  
• نتایج مطالعات نشان می دهد: نوجوانانی که با والدین خود رابطه صمیمی و عمیق دارند، کمتر به سمت سوء مصرف مواد مخدر و روان گردان ها گرایش پیدا میکنند

پرو کردن اوقات فراغت با برنامه های مفید و سرگرمی های مناسب خطر گرایش به مواد مخدر و روانگردان را کمتر خواهد کرد.

### به خاطر بسپاریم:

**داشتن عزت نفس بالا ، مانعی جدی در برابر مصرف مواد مخدر و روانگردانها باشد.**

**والدین همواره باید به سه سوال پاسخ دهند :**  
**فرزندشان الان کجاست؟ چه کار می کند؟ با چه کسی است؟**

برای پیشگیری از مصرف مواد توسط نوجوانان و جوانان هیچ سلاح جادویی وجود ندارد . اما والدین می توانند با صحبت کردن درباره خطرات مصرف حشیش ، شیشه ، هروئین فشرده و اکستیزی، با فرزندشان بسیار تأثیرگذار باشند.

**وجود صمیمیت و محبت در بین اعضای خانواده مانع از گرایش جوانان به مصرف مواد مخدر می گردد.**

• دام اعتیاد همه جا گسترده است، حتی در باشگاه های ورزشی و با مصرف استروئیدها  
• مصرف داروهای نیروزا از جمله علل اعتیاد است.

پیپ، قلیان فیلتردار، سیگار و محصولات دخانی ، فرقی نمی کند، هر شکلی از مواد **سرطان زاست.**

**مصرف شیشه = جنون روانی**

• یک معتاد به ماده شیشه :من با یکبار مصرف شیشه معتاد شدم.  
• اختلال حافظه، توهم، بدبینی به همسر و جنون روانی، تبعات مصرف ماده شیشه است.  
• والدین عزیز آیا میدانید؟ بسیاری از معتادان فعلی، همان دانش آموزان ترک تحصیلی گذشته هستند.  
• مشاغل سخت با نوبتهای کاری شبانه، زمینه ساز اعتیاد است.

**والد عزیز :** مسئولیت پیشگیری از اعتیاد فرزندت را خود عهده دار شو و منتظر هیچکس نباش .

• **والدین گرامی :** درباره عوارض و پیامدهای ناشی از سوء مصرف مواد مخدر و روان گردان ها صریح و بی پرده با نوجوان خود گفتگو نمایید

اغلب معتادان مصرف مواد را نخستین بار در جمع دوستان خود آغاز کرد هاند؟

• فرزندان خانواده های سخت گیر - بی تفاوت - گسسته و پریشان در لب پرتگاه آسیبهای اجتماعی ناشی از مواد مخدر و روان گردان ها می باشند .