

فرزانه میکائیلی منبع

راهنمایی‌های عملی
برای پیشگیری از گرایش
نوجوانان به

مواد مخدر



سکاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه:

امروزه گرایش کودکان و نوجوانان، به ویژه نوجوانان، به مصرف مواد مخدر یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌های والدین محسوب می‌شود. بررسی‌ها نشان داده‌اند که ۸۲ درصد مردم اعتیاد و گرایش به مواد مخدر را مهم‌ترین عامل تهدید کننده رفاه و امنیت اجتماعی و سلامت فردی می‌دانند. (لشفر، ۲۰۰۱) کشور ما به دلیل شرایط خاص اجتماعی (مانند جوان بودن جمعیت و بالا بودن آمار بیکاری) و موقعیت جغرافیایی ویژه خود که بر سر راه صدور مواد مخدر به اروپا قرار گرفته است، به شکلی جدی با مشکل مصرف مواد مخدر دست به گریبان است.

نوجوانان به دلیل داشتن ویژگی‌هایی چون استقلال‌طلبی، کنجکاوی، هیجان‌خواهی، پیروی از همسالان و عدم انقیاد به قدرت والدین، بیشتر در معرض خطر مصرف مواد بوده، هدف اصلی توزیع کنندگان این موادمند. این گروه ارزش‌ها و کنترل والدین را کم‌تر پذیرفته، بیش‌تر درصدد جرئت‌ورزی و اثبات خویشند. این ویژگی‌ها معمولاً با میل به جست‌وجوی تازگی و همانندسازی با سایر نوجوانان و اعضای گروه سنی همراه‌اند. در چنین شرایطی، قرار گرفتن تحت تأثیر فشار همسالان، کاملاً طبیعی است. برای عده‌ای از نوجوانان اثبات فردیت و استقلال تنها در مصرف مواد، به عنوان مخالفت با والدین، خلاصه می‌شود. بر این اساس می‌توان گفت نوجوانان جزو آسیب‌پذیرترین گروه‌های سنی‌اند. لذا در این نوشتار تلاش خواهد شد حتی‌المقدور راهنمایی‌های عملی برای پیشگیری از گرایش نوجوانان به مواد مخدر، به والدین ارائه شود.



در جهت افزایش کاذب نیرو، انرژی و حالت شادی فرد باشد یا موجب افسردگی و کاهش نیروی وی شود (میتال، ۲۰۱۲).

در جهت افزایش کاذب نیرو، انرژی و حالت شادی فرد باشد یا موجب افسردگی و کاهش نیروی وی شود (میتال، ۲۰۱۲).

چه نوع موادی بیش تر مورد مصرف قرار می گیرند؟

موادی که مورد مصرف یا به اصطلاح صحیح تر مورد سوء مصرف قرار می گیرند، تنوع بسیاری دارند و از قرص های خواب آور معمولی گرفته تا مواد خطرناک مانند مرفین را شامل می شوند. در کشور ما تریاک، هروئین، حشیش، مرفین و مواد دیگری مانند کوکائین به ترتیب بیش ترین مصرف را دارند. ماده مخدر یا ماده ای که مورد سوء مصرف قرار می گیرد ماده ای است اعتیاد آور که حالت طبیعی و معمول هیجانی، ذهنی و خلقی فرد را تغییر می دهد. این تغییر ممکن است

برای عده ای از نوجوانان اثبات فردیت و استقلال تنها در مصرف مواد، به عنوان مخالفت با والدین، خلاصه می شود.

معتاد کیست؟

والدین باید توجه داشته باشند که یک بار مصرف مواد مخدر یا سیگار دلیل اعتیاد نوجوان نبوده، تشبیه بدنی، تحت فشار گذاشتن نوجوان، یا

به نوجوان راه کار مفیدی در پیشگیری از ادامه مصرف است. در هر حال، از نظر پزشکی معتاد به کسی اتلاق می شود که تمایل شدید و غیر قابل کنترل به مصرف مواد دارد، قطع یا کاهش مصرف ماده حالت های جسمی ترک (مانند دردهای شدید جسمی، تهوع، استفراغ، لرزش و...) در او پدید می آورد، بی توجهی فزاینده به لذت ها یا علائق دیگر دارد و زمان قابل توجهی را به فعالیت های مصرف و به دست آوردن مواد اختصاص می دهد و به رغم وجود شواهدی دال بر نتایج زیان آور آشکار آن ها، به مصرف ادامه می دهد (واینبرگ، ۱۹۹۸).

چرا باید در مورد مصرف هر نوع ماده مخدر توسط نوجوانان نگران بود؟

مصرف مواد مخدر در کودکان و نوجوانان خطرناک تر از سایر گروه هاست. همه مواد مخدر یا اصطلاحاً روان گردان، اثرات حاد و طولانی مدت بر خلق، توجه، تمرکز، کارکرد شناختی و ذهنی فرد دارند.



آن‌ها می‌توانند به حافظه شخص آسیب زده، موجب اختلال و حتی توقف رشد وی شوند. به طور معمول کسانی که چندین بار مواد مخدر مصرف می‌کنند، با وجود داشتن مشکلات خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و... به مصرف ادامه داده، به هر راهی برای دست‌یابی به مواد متوسل می‌شوند، که این امر در نهایت به راه‌های خلاف و غیرقانونی می‌انجامد. خطر عمده‌ی مربوط به نوجوانان در این است که این نوع فعالیت‌ها تبدیل به سبک زندگی آن‌ها در تمام طول عمر شده، آن‌ها به این شکل زندگی و فعالیت عادت می‌کنند. از آن‌جا که نوجوانان به دلیل رشد ناکافی ذهنی و اجتماعی ارتباط بین فعالیت‌های حال و آینده‌ی خود را نمی‌بینند و فکر می‌کنند قادر به تغییر زندگی خودند (هر لحظه که اراده کنند)، با این تصور واهی که خود را اصلاح کرده، مصرف را کنار خواهند گذاشت، ممکن است مدت‌ها درگیر فعالیت‌های مربوط به مواد شوند و زمانی به خود آیند که دیگر نتوانند این سبک زندگی را کنار بگذارند. علاوه بر مشکلات فوق، نوجوانان مصرف‌کننده‌ی مواد مخدر به برخی از مشکلات زیر نیز مبتلا می‌شوند:

- ۱- آسیب‌های جسمی و روان-شناختی (مثل بالا رفتن احتمال ابتلا به ایدز، آسیب‌های حافظه، اختلالات کبدی و مسمومیت‌های حاد).
- ۲- خطر افزایش فعالیت‌های جنسی زودرس و نابهنجار.
- ۳- توقف یا اختلال در رشد

پیش‌تر

مصرف

کنندگان مواد،

به ویژه

نوجوانان، در

پی رسیدن به

احساسی‌اند که

بهبتر از احساس

فعلی آن‌ها

بوده، تازه و

هیجان‌انگیز

باشد.

هیجانی، اجتماعی، اخلاقی و هوشی.

۴- مشکلات رفتاری و درگیری‌های

قانونی.

۵- احتمال بالا رفتن دخالت در

بزه‌های مختلف.

۶- نقائص و اختلالاتی در کارکرد

حرکتی.

۷- بی‌علاقگی و بی‌انگیزگی نسبت

به کار و فعالیت‌های پیشین.

۸- افت تحصیلی مشهود.

۹- بالا رفتن احتمال خودکشی.

(اینترنت، ۲۰۰۱)

چرا نوجوانان مواد مصرف می‌کنند؟

بررسی‌های بسیاری درباره‌ی سبب‌شناسی مصرف مواد توسط نوجوانان صورت گرفته و رویکردهای متعددی در این زمینه

وجود دارد. یکی از جدیدترین رویکردها در این زمینه رویکرد آلن لشر است که به دیدگاه «احساس خوب در مقابل احساس بهتر» معروف است. وی با تحلیل عمقی پژوهش‌های مربوطه، به ۷۰ عامل ریسک و ۳۰ عامل حمایتی جنسی دست یافت. او با بررسی دقیق‌تر این ۱۰۰ عامل به این نتیجه رسید که بیش‌تر مصرف‌کنندگان مواد، به ویژه نوجوانان، در پی رسیدن به احساسی‌اند که بهتر از احساس فعلی آن‌ها بوده، تازه و هیجان‌انگیز باشد. حالت هیجانی و خلقی آن‌ها معمولی یا خوب است، اما برای آن‌ها راضی‌کننده نیست، لذا آن‌ها در پی رسیدن به چیزی‌اند که خُلق، ادراک و هیجان آن‌ها را تغییر دهد. بخش دیگری از مصرف‌کنندگان مواد، به ویژه دختران نوجوان و جوان، به علت داشتن حالت اضطراب و افسردگی که فعلاً با آن دست به گریبان‌اند، سعی می‌کنند با مصرف مواد به حالت خوب یا به عبارت دقیق‌تر، حالت طبیعی در خلق و ادراک خود برسند. (اینترنت، ۲۰۰۱، ص ۲) در واقع علت اصلی مصرف مواد در کلیه‌ی معنادان و مصرف‌کنندگان مواد تغییر است که آن‌ها در مغز و سیستم عصبی فرد ایجاد می‌کنند. این مواد لذتی غیرطبیعی در مغز فرد ایجاد می‌کنند که حالت هیجانی و خلقی او را بالا می‌برد، اما بلافاصله پس از کاهش یا از بین رفتن اثر ماده‌ی مخدر حالت قبلی به همان شکل یا به حالتی شدیدتر ظاهر می‌شود و فرد برای دست‌یابی مجدد به آن حالت خوشی (یا

احساس خوب / بهتر) دوباره به مصرف مواد روی می آورد. در نتیجه این چرخه ادامه یافته، به اعتیاد فرد منجر می شود.

پژوهش های انجام یافته در مورد سبب شناسی مصرف مواد توسط نوجوانان نشان داده اند که زندگی، تحصیل و فعالیت در محیط های خاصی احتمال روی آوری فرد به مصرف را افزایش می دهد. تحصیل در مدارس پرجمعیتی که از افرادی با فرهنگ های مختلف تشکیل شده باشد، از عوامل مساعده کننده این گرایش است. در چنین محیط هایی دوستی های نامناسب شکل گرفته، همسالان تأثیر زیادی بر هم می گذارند، مضافاً این که در مدارس فوق احتمال حضور دانش آموزان یا افرادی با سابقه مصرف یا خرید و فروش مواد زیاد است.

محیط خانه نیز می تواند یکی از عوامل خطر در گرایش فرد به مصرف مواد باشد.

مواد باشد. در خانواده هایی که بزرگسالان، به ویژه پدر و مادر، مواد مصرف کرده، یا به خرید و فروش آن اقدام می کنند، فرد خواهی نخواهی به سوی دخالت در مسائل مربوط به مواد کشیده می شود. در خانواده های پر تنش و متشنج نیز احتمال مصرف مواد توسط نوجوانان بیش از خانواده های آرام و کم تعارض است. برخی ویژگی های فردی نیز از عوامل زمینه ساز مصرف مواد است. نوجوانان مضطرب، افسرده، منزوی، دارای عزت نفس و حس احترام به خود پایین و کسانی که احساس می کنند مورد توجه هیچ کس نیستند، بیش تر در معرض خطر مصرف مواد

قرار دارند.

شرایط اجتماعی خاصی مانند نبود تفریحات سالم و متنوع، بیکاری فراگیر، کم رنگ شدن ارزش ها و قواعد اخلاقی در سطح جامعه، تأثیر رسانه های جمعی مانند تلویزیون، وجود فشارهای اجتماعی مختلف و نبودن مفرهای مناسب و شق های مختلف انتخاب (مانند لزوم شرکت در کنکور برای ورود به دانشگاه که هیچ جایگزینی ندارد)، نبودن امکان شرکت فعالانه نوجوانان و جوانان در امور اجتماعی و نداشتن مسئولیت گروهی و جمعی نیز در گرایش افراد به مواد مخدر تأثیری غیرقابل انکار دارند (واینبرگ، ۱۹۸۸).

مجموع پژوهش های انجام یافته، موارد زیر را به عنوان مهم ترین علل گرایش نوجوانان به مواد مخدر شناسایی کرده اند (پایگاه اینترنتی

(NIDA

در ایالات متحده،

۱- ضعف کنترل و توجه والدین،

۲- سهل انگاری و کنترل بیش از



حد والدین،

- ۴- آشفتگی یا از هم پاشیدگی ساختار خانواده،
- ۵- کم رنگ بودن ارزش ها و قواعد اخلاقی در جامعه یا نبود توجیهات منطقی در مورد ارزش های اخلاقی برای نوجوانان،
- ۶- کمبود اعتماد به نفس و احترام به خود،
- ۷- عدم احساس مسئولیت در قبال اعمال شخصی،
- ۸- فشار همسالان و دوستان،
- ۹- فشارهای اجتماعی و نبود تفریحات سالم و متنوع و جو مشارکت،
- ۱۱- وجود فاصله طبقاتی بسیار در سطح جامعه،
- ۱۱- کنجکاو و هیجان طلبی،
- ۱۲- خودنمایی،
- ۱۳- مشکلات هیجانی،
- ۱۴- وجود مشکل در مدرسه.

چه نشانه هایی در نوجوان هشدار دهنده اند؟

به طور معمول نشانه هایی وجود دارند که می توان بر اساس آن ها احتمال مصرف مواد مخدر را در نوجوان تشخیص داد. بنابراین والدین باید از این نشانه ها آگاهی داشته، به آن ها حساس باشند. اما باید به خاطر داشت آن چه ممکن است به عنوان نشانه های مصرف مواد به نظر آیند در حقیقت می توانند رفتارهای معمولی دوره نوجوانی به حساب آیند.

از این رو، والدین بایستی به این

نشانه ها توجه داشته، به یک یا چند نشانه ناچیز بسنده نکنند و از واقعیت مطلب اطمینان حاصل نمایند. این نشانه ها عبارت اند از:

الف) نشانه های جسمی :

- ۱- خستگی مکرر و بدون علت،
- ۲- شکایت های جسمی،
- ۳- چشم های قرمز و پف کرده،
- ۴- سرفه های طولانی و ادامه دار،
- ۵- داشتن حالت سرماخوردگی به مدت طولانی،
- ۶- داشتن علائم سوختگی در دست ها،

ب) نشانه های مربوط به خانه:

- ۱- درخواست پول بیش از حد

نداشتن

مسئولیت

گروهی و

جمعی نیز در

گرایش افراد به

مواد مخدر

تأثیری

غیر قابل انکار

دارد.

- معمول و بالا رفتن هزینه های فردی،
- ۲- ناپدید شدن برخی از وسایل شخصی یا وسایل منزل،
- ۳- غیبت های مکرر و غیر معمول از

خانه،

- ۴- کنار گذاشتن فعالیت هایی که قبلاً از آن ها لذت می برد،
- ۵- بی توجهی به ظاهر خود،
- ۶- تغییرات خلقی و هیجانی ناگهانی و بی علت (عصبانیت یا خوشحالی بی مورد)،
- ۷- کم شدن اشتها (نوجوان ادعا می کند که در بیرون از منزل غذا خورده است)،
- ۸- زدن عینک آفتابی در زمان و مکان غیر معمول برای پنهان کردن سرخی و پف کردگی چشم ها،
- ۹- پوشیدن لباس های آستین بلند، بیش از حد معمول (برای پنهان کردن عمل تزریق مواد در صورت استفاده از تزریق)،
- ۱۰- استفاده بیش از حد از خوشبو کننده هایی مانند عطر برای پنهان کردن بوی مواد،
- ۱۱- آغاز بحث های طولانی و بی مورد به خاطر موضوعات پیش پا افتاده،
- ۱۲- رفتار غیر مسئولانه،
- ۱۳- افسردگی و فقدان کلی علائق،
- ۱۴- قضاوت های اخلاقی سطحی و عزت نفس پایین.

پ) نشانه های مربوط به مدرسه:

- ۱- کاهش علائق،
- ۲- افت مشهود در عملکرد تحصیلی،
- ۳- غیبت های مکرر،
- ۴- درگیری با مسئولان مدرسه و مشکلات انضباطی مکرر.
- ۵- نگرش های منفی و افراطی

نوجوانان خود کمک کنند؟

در دوران نوجوانی، فرزندان ما به آزمون محدودیت‌ها و ریسک کردن می‌آغازند. از آن جا که این گروه در

محتویات آن‌ها معلوم نیست و نوجوان از توضیح دادن درباره آن طفره می‌رود. ۶- پیدا شدن سیگار یا اثرات

- نسبت به عملکرد مدرسه،
- ۶- کنار کشیدن خود از سایر همکلاسان،
- ۷- دوستی با دانش‌آموز بزرگ‌تری که وجهه اخلاقی و اجتماعی مناسبی در مدرسه ندارد،
- ۸- قطع ارتباط با دوستان بدون علت یا به بهانه‌های واهی،
- ۹- استفاده از واژه‌ها و زبانی که معمولاً بین مصرف‌کنندگان مواد و معتادان رایج است.



ت) نشانه‌های مربوط به روابط اجتماعی:

- ۱- ارتباطات جدیدی که از نظر هنجارهای اجتماعی و خانوادگی پذیرفته نیستند،
- ۲- مشکلات قانونی (فعالیت‌های ضداجتماعی)،
- ۳- تغییر ناگهانی و آشکار در سبک معمول لباس پوشیدن، آرایش مو و...

ث) سایر نشانه‌ها:

- ۱- پیدا شدن ظروف یا وسایل غیرمعمول در اتاق یا بین وسایل فرد (مانند زوروق یا سرنگ)،
- ۲- وجود زوروق‌هایی که به واسطه سوختگی، رنگ آن‌ها تغییر کرده است،
- ۳- قاشق‌هایی که به علت سوختگی و قرار گرفتن روی حرارت تغییر رنگ داده‌اند،
- ۴- وجود قرص‌ها یا داروهای غیرمعمول (مانند خواب‌آورها یا مسکن‌ها)،
- ۵- پیدا شدن پاکت‌های کوچک که

حال گذر و انتقال از یک جهان خانواده‌محور به جامعه‌ای وسیع‌ترند، باید هویت و فردیت جدیدی از خود تعریف کنند. بیش‌تر نوجوانان برای تعریف این فردیت به طرد ارزش‌های خانوادگی و مخالفت با والدین می‌پردازند. لذا والدین باید با اتخاذ روش‌های منطقی و هوشیارانه ضمن کمک به استقلال فرد، از کشیده شدن او به سوی مصرف مواد که خود تعریفی از هویت است،

مصرف سیگار در ظاهر و وسایل فرد (به ویژه سیگارهای غیرمعمول که ممکن است حاکی از مصرف سیگارهای محتوی حشیش باشند)،

- ۷- پیدا شدن کبریت‌های سوخته یا فندک‌هایی در وسایل فرد، بدون وجود سابقه قبلی. (پایگاه اینترنتی، FOCUS، ۲۰۰۲)

چگونه والدین می‌توانند به

جلوگیری کنند. راه کارهای زیر می‌توانند به والدین در راه پیشگیری از مصرف مواد یاری رسانند. (اینترنت، پایگاه‌های مختلف)

ارزش‌ها را به شکل انعطاف‌پذیر و همراه با بحث و گفت‌وگو به نوجوانان انتقال دهید.

الف) آموختن ارزش‌ها: تمام خانواده‌ها در مورد رفتارهای مناسب انتظاراتی از نوجوانان و در کل، فرزندان خود دارند که به عنوان اصول، ارزش‌ها و استانداردها شناخته شده‌اند. نوجوانانی که تصمیم می‌گیرند مواد مصرف نکنند و در برابر ارائه و تعارف آن مقاومت نمایند بر اصول محکمی تکیه دارند که آن‌ها را برای عدم مصرف متقاعد کرده است. این متقاعد کننده‌ها بر پایه سیستم ارزشی بنا نهاده شده‌اند. ارزش‌های خانواده، اجتماع و مذهب دلایل محکمی برای عدم مصرف در اختیار نوجوانان قرار می‌دهند. روش‌های زیر در آموزش ارزش‌ها مؤثرند:

۱- ارزش‌ها را به شکل انعطاف‌پذیر و همراه با بحث و گفت‌وگو به نوجوانان انتقال دهید. در مورد این که چرا خوداتکایی، امانتداری و احساس مسئولیت ارزشمندند و چگونه می‌توانند در تصمیم‌گیری‌های صحیح به فرد کمک کنند، با فرزند خود بحث و تبادل نظر کنید. به نوجوان بیاموزید که هر تصمیم مبتنی و متأثر از ارزش‌ها و تصمیم‌های قبلی است. تصمیم خوب بستگی به تصمیم‌گیری‌های مناسب و منطقی بعدی کمک می‌کند. سعی نکنید نظر خود را به

مناسبی برای عدم مصرف مواد نیستند. توجه داشته باشید حتی اگر شما مصرف کننده مواد مخدر، سیگار، الکل یا حتی داروهای مختلف نباشید، نگرش‌ها و باورهای شما بر انتخاب و تصمیم فرزندان تأثیر خواهد گذاشت. والدی که اعتقاد دارد مصرف سیگار یا مواد مخدر یا دارو آن گونه که می‌گویند زیان‌بار نیست و فرد به راحتی معتاد نمی‌شود، راه را برای کشیده شدن فرزند خود به سوی مواد مخدر یا هر نوع ماده مضر هموار می‌سازد.

۳- حتی اگر خود مصرف کننده سیگار یا دارو هستید، اجازه ندهید فرزندان (به ویژه فرزند نوجوانان) در فعالیت‌های مربوط (مانند روشن کردن سیگار) دخالت کنند. چنین فعالیت‌هایی زمینه را برای گرایش نوجوان به سیگار و مواد مخدر بسیار مساعد می‌سازد (این عمل، مصرف سیگار را به ارزشی قابل قبول مبدل می‌کند). ۴- به تعارض‌های بین رفتار و گفتار خود حساس باشید. برخی اوقات والدین ارزش‌هایی را در

فرزندانتان تحمیل کنید، بلکه با آوردن مثال‌های عینی، تعریف تجربیات شخصی (بدون پند و نصیحت بی‌مورد) و آموختن ارزش‌ها در قالب بازی‌ها و فعالیت‌های مفرح، آن‌ها را در خصوص مفید بودن ارزش‌ها متقاعد کنید.

۲- باید توجه داشته باشید که اعمال و رفتار شما در ایجاد و رشد ارزش‌های فرزندان اثر بسیاری دارد. فرزندان رفتارهای والدین خود را کپی می‌کنند. والدینی که به شکلی افراطی از داروهای خواب‌آور و مسکن یا

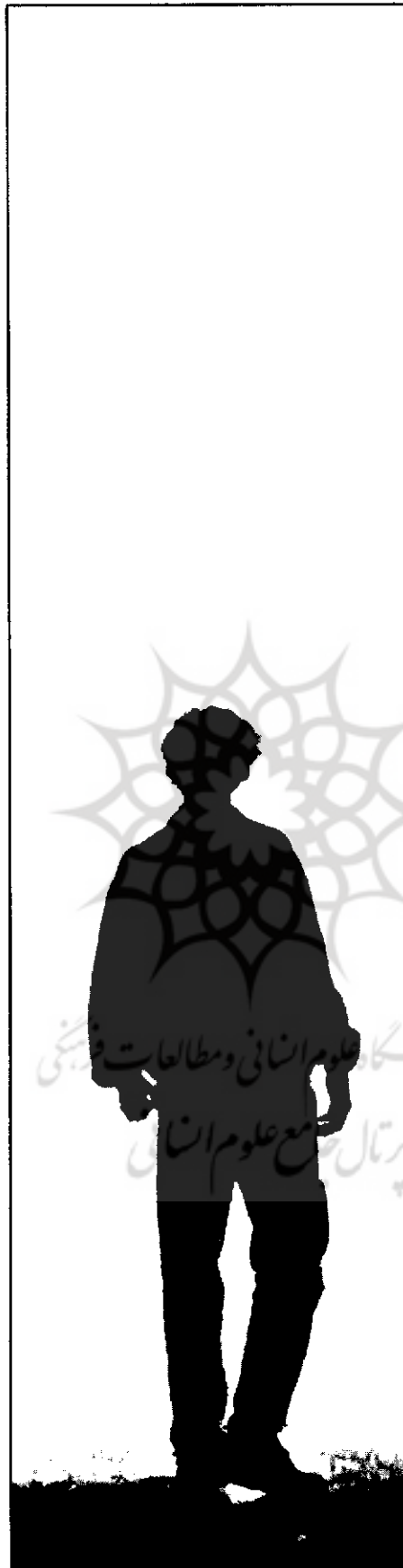
برای وضع قوانین، روش های زیر
پیش نهاد می شود:

۱- مشخص و روشن سخن بگویید:
دلایل قواعد وضع شده را شرح
دهید. به فرزندان خود بگویید
قواعد کدام اند و چه رفتاری را از
آن ها انتظار دارید. در مورد نتایج
شکستن قواعد بحث کنید: چه
رفتاری، چه تنبیهی در پی
خواهد داشت، تنبیه چگونه اجرا
خواهد شد، این تنبیه تا کی ادامه
خواهد یافت.

۲- یک نواخت عمل کنید: برای
نوجوان خود روشن سازید که
قاعده مصرف نکردن دارو، مواد
یا هر چیز مشابهی، همیشگی و
تغییرناپذیر است و در همه
مکان ها باید رعایت شود (اجرای
گاهگاهی تنبیه نیز اثر آن را از
بین می برد).

۳- منطقی باشید. هیچ گاه پیامدهای
جدیدی را به تنبیهی که روی آن
بحث و توافق کرده اید اضافه
نکنید. از تهدیدهای پوچ،
غیرمنطقی و دروغین جداً
اجتناب کنید (مانند اگر تو مواد
مصرف کنی من خواهم مرد!) در
عوض به آرامی و خونسردی
رفتار کنید و فقط تنبیه مقرر را به
معرض اجرا بگذارید.

۴- فکر نکنید که مصرف نکردن
مواد مخدر، طبیعی و وظیفه
نوجوان است. او را به خاطر



گفتار و زبان خود مرتباً تکرار
می کنند، اما در عمل خلاف آن
عمل می نمایند. نوجوانان به این
تناقض ها بسیار حساس اند و به
سرعت به این نتیجه می رسند
که ارزش ها را می توان بنا به
مصلحت و نفع شخصی نقض
کرد. باید با گفتار و رفتار به
نوجوان آموخت که غالب
ارزش ها مطلق بوده، به مکان و
زمان خاص بستگی ندارند و
همواره لازم الاجرا هستند.

۵- اطمینان یابید که فرزندان درک
درست و صحیحی از ارزش ها
داشته باشد. در بیش تر موارد
والدین به اشتباه، تصور می کنند
که نوجوانان و کودکان ارزش ها
را به خودی خود می آموزند، اما
به ندرت این اتفاق می افتد. برای
این که بفهمید فرزندان درک
درستی از ارزش ها دارد، درباره
ارزش های مختلف با او به بحث
بنشینید، مثلاً به هنگام صرف
غذا از او بپرسید: «اگر در خیابان
نامه ای پیدا کردی که دارای تمبر
باطل نشده و آدرس بود (آماده
پست شدن) چه کار می کنی؟»
جواب سؤال هایی از این قبیل
تصویر روشنی از درک فرزندان در
اختیار شما قرار می دهد.

**ب) قواعد محکم و روشنی در
مقابل اعمال نادرست فرد، به ویژه
مصرف مواد وضع کنید:**

قواعد مناسب و روشن برای
حمایت از رفاه و سلامت نوجوانان
در مقابل مصرف مواد مؤثرند.

سلامت و عدم آلودگی تشویق کنید و بزرگ بدارید.

والدین مدارانه اطلاعات مناسب در خصوص عوارض مصرف بر جسم، ذهن، عاطفه و هیجان فرد می توانند راهنمای امینی برای نوجوانان باشند.

پ) واقعیت ها را به نوجوان خود منتقل نمایید: برخی از والدین تصور می کنند که ندادن اطلاعات به فرزندان خود در مورد مواد، روش مناسبی برای حمایت و بازداری آن ها در مقابل مصرف است، در حالی که چنین نیست. به طور معمول نوجوانان اطلاعات مربوط را از منابع مختلف و در غالب موارد همسالانی که اطلاعات نادرست ارائه می دهند دریافت می کنند. لذا والدین با ارائه اطلاعات مناسب در خصوص عوارض مصرف بر جسم، ذهن، عاطفه و هیجان فرد می توانند راهنمای امینی برای نوجوانان باشند. بهتر است والدین درباره مواد مخدر اطلاعات مناسب، صحیح و روزآمدی داشته باشند. کسب اطلاعات در خصوص موارد زیر پیش نهاد می شود:

- 1- انواع موادی که مورد مصرف نوجوانان قرار می گیرند و عوارض جانبی آن ها،
- 2- اسامی خیابانی مواد که بیش تر بین نوجوانان و جوانان مصطلح است،
- 3- شکل ظاهری مواد مخدر،
- 4- نشانه های مصرف مواد،
- 5- تغییراتی که در اثر مصرف مواد در رفتار نوجوانان پدید می آید،
- 6- روش های مناسب کمک به نوجوان در معرض خطر مصرف یا مظنون به مصرف مواد،

7- مکان هایی که در نزدیکی منزل یا محل تحصیل نوجوان قرار دارد و مرکز مصرف یا خرید و فروش مواد مخدر است.

ت) با فرزندان خود صمیمانه صحبت کنید و با حوصله و دقت به سخنان آن ها گوش دهید:

بیش تر والدین از صحبت در مورد مواد مخدر ابا دارند، زیرا معتقدند اولاً ممکن نیست فرزند آن ها در گیر مسائل مربوط به مواد مخدر شود و ثانیاً صحبت در این مورد پرده حرمت را دریده، قباحات این مسائل را از بین می برد. این هر دو تصور غلط است. هیچ کسی در مقابل مصرف مواد مخدر مصون نیست. بیش تر نوجوانانی که مواد مصرف می کرده اند اظهار داشته اند که از حداقل دو سال پیش مواد مصرف می کرده اند و والدین آن ها از آن اطلاعی نداشته و پدر و مادر هیچ گاه فرصت صحبت در این مورد را به او نداده اند. منتظر نمایند تا نوجوانان با مشکل مواجه شود و سپس به او کمک کنید. آزادانه با او ارتباط برقرار کنید، به او نزدیک شوید، نگرانی ها و آرزوهای او را بشناسید، علایق او را تشخیص دهید و بفهمید و به آن ها احترام بگذارید، تکیه گاه مطمئنی

برای او باشید و به خاطر داشتن عقاید خاص، پوشیدن لباس های ویژه یا موارد پیش پا افتاده ارتباط خود را با وی خدشه دار نکنید. موارد زیر به والدین در آغاز و ادامه بحث و گفت و شنود صمیمانه با نوجوانان یاری خواهند کرد:

- 1- شنونده خوبی باشید: اطمینان یابید که نوجوان شما در طرح مشکلات خود با شما راحت است. صمیمانه به آنچه فرزندتان می گوید گوش فرا دهید. به خود اجازه عصبانی شدن به هنگام بحث و صحبت ندهید. در صورت ضرورت، برای این که آرام شوید و رفتاری منطقی داشته باشید، 5 دقیقه تنفس اعلام کنید و قدم بزنید یا کاری دیگر انجام دهید. پس از آرام شدن به ادامه بحث بازگردید. توجه داشته باشید که اگر شما به سؤالات فرزند خود پاسخ نگویند یا از بحث با او اجتناب کنید، او این اطلاعات را از دیگران خواهد گرفت یا سعی در تجربه آن چه غیرمجاز است، خواهد داشت.
- 2- حساسیت بی مورد به خرج ندهید: برای بحث در مورد

صحبت کردن آرام، منطقی، بدون قضاوت ارزشی و اندیشمندانه، کم‌تریک سخنرانی یا موعظه را به ذهن می‌آورد و برقراری ارتباط مؤثر را میسر می‌سازد.

نوجوان می‌گوید تأیید کنید: نزدیک او بنشینید، اگر در حال قدم زدن هستید به شانه او دست بزنید یا دستتان را دور شانه او حلقه کنید، وقتی صحبت می‌کند سرتان را برایش به علامت تأیید تکان دهید و به چشمانش نگاه کنید.

پاسخ دادن: استفاده از جملاتی مانند «من دربارهٔ چیزی که می‌گویم عمیقاً نگرانم»، یا «من درک می‌کنم که این مسئله واقعاً برای تو مهم و مشکل است»، به جای آغاز کردن با کلماتی مانند «تو باید...» یا «وقتی من به سن تو بودم اصلاً به این چیزها فکر نمی‌کردم»، یا «چیزی که می‌گویی اصلاً درست نیست و نباید این چیزها را به زبان بیابوری...» راه‌های مناسب پاسخ‌دهی‌اند. صحبت کردن آرام، منطقی، بدون قضاوت ارزشی و اندیشمندانه، کم‌تریک سخنرانی یا موعظه را به ذهن می‌آورد و برقراری ارتباط مؤثر را میسر می‌سازد.

اگر نوجوان شما در مورد چیزهایی صحبت می‌کند که برایتان غیرقابل پذیرش، ناقص ارزش‌ها یا شرم‌آور است، او را تخطئه و تنبیه نکنید. بایستی قبول کنید که این مسائل در ذهن فرزندان هستند، پس بهتر است به شکلی منطقی به آن‌ها گوش داده، جوابی مناسب ارائه دهید.

در پاسخ به گفته‌های نوجوان

مکالمات به گونه‌ای متفاوت پاسخ می‌دهند. علاوه بر این فضای حاکم بر مباحثه تأثیر بسیار زیادی بر نوجوان در برقراری ارتباط مؤثر دارد. والدین باید زمانی آزاد و عاری از شتاب و فضایی بدون تهدید برای ایجاد ارتباط موفق‌تر فراهم کنند. موارد زیر پایه‌های برقراری ارتباط مؤثرند:

- گوش دادن

- توجه کردن

- قطع نکردن صحبت

- عدم تغییر موضوع صحبت

مورد علاقه نوجوان

- داشتن آمادگی و اطلاع کافی

در مورد آنچه نوجوان می‌خواهد دربارهٔ آن سخن گوید.

- نگاه کردن:

به نشانه‌ها و تغییرات چهره‌ای

و زبان بدنی نوجوان توجه

داشته باشید: آیا نوجوان شما

عصبی است؟ راحت و آرام

است؟ انگشتانش را می‌پیچاند؟

ناخن‌هایش را می‌جوید؟ خواندن

این نشانه‌ها به شما کمک

خواهد کرد تا بدانید فرزندان

چه احساسی دارد.

در طول مکالمه آن چه را

موضوعات حساس در دسترس باشید و عکس‌العمل‌های افراطی نشان ندهید. نوجوانان به کسی نیاز دارند که تکیه‌گاه مناسبی بوده، اطلاعات صحیحی در مورد مسائلی که برای آن‌ها مهم است، داشته باشد. اگر در زمان خاص برای فرزندان وقت ندارید، علت را توضیح داده، زمانی دیگر را به وی اختصاص دهید. اما سعی کنید زمان زیادی سپری نگردد و در حقیقت دیر نشود!

۳- در مقابل رفتارهای صحیح و مناسب او را تشویق کنید. وقتی نوجوان در مقابل رفتارهای مناسب تشویق شود، می‌آموزد که احساس خوبی دربارهٔ خود داشته، به خود احترام گذارد. احترام به خود، یکی از عوامل حمایت‌کننده و بازدارنده در مقابل مصرف مواد است.

۴- الگوی رفتاری مناسبی برای نوجوانان باشید.

۵- ارتباط مؤثری با نوجوان برقرار کنید: ارتباط مؤثر و مفید بین والدین و فرزندان به راحتی برقرار نمی‌شود، زیرا بزرگسالان و نوجوانان سبک‌های ارتباطی متفاوتی داشته، در مباحثات و

**مهارت‌های والدین در برقراری ارتباط با
نوجوان خود، کنترل بسنده و مناسب او،
اطلاع‌رسانی صحیح و دقیق در مورد مواد،
فراهم آوردن امکان فعالیت‌های جایگزین و
تقویت ارزش‌های اخلاقی و مذهبی،
راه‌کارهای مناسبی برای مقابله با گرایش او
به مصرف مواد مخدرند.**

پند و اندرز ندهید. سعی کنید خورا به جای فرزندتان قرار داده، مسائل او را صمیمانه بفهمید. این فهم نزدیک، به شما در پیدا کردن راه‌حل مناسب کمک خواهد کرد.

اطمینان یابید که منظور واقعی نوجوان خود را فهمیده‌اید. گفته‌های او را به زبان و بر اساس درکی که کرده‌اید بازگویی کنید تا به صدق درک خود پی ببرید.

ث) در صورت ضرورت از افراد متخصص برای کمک به خود و نوجوانتان یاری بطلبید:

این کمک‌خواهی به معنی ضعف یا ناتوانی شما نیست (همه چیز را همگان دانند). ورود فرد ثالثی که بی طرف بوده، از موضعی دیگر ارتباط شما و فرزندتان را بررسی نماید به باز شدن راه‌های ارتباطی جدید و اصلاح روابط بین فردی معمولاً کمک می‌کند. ناظر بیرونی می‌تواند تناقض‌های رفتاری و فکری شما را گوشزد نموده، به اصلاح رفتارهای ناصحیح که الگوی فرزندتان قرار گرفته است، یاری رساند.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

امروزه مصرف مواد مخدر و گرایش به آن یکی از بزرگ‌ترین معضلات والدین و مسئولین است. باید پذیرفت که انکار این مشکل و غفلت از آن دلیل عدم وجود و شایع نبودن آن نیست. مشکل اعتیاد و

مصرف مواد مخدر مشکلی شایع و همه‌گیر است که امکان دارد همه را

مبتلا کند و نوجوانان به دلیل ویژگی‌های خاص خود، جزو آسیب‌پذیرترین گروه‌های سنی اند که هدف فروشندگان و توزیع‌کنندگان مواد مخدر می‌باشند. در مسیر بازاری و پیشگیری از مصرف مواد در نهایت اعتیاد، والدین مهم‌ترین عوامل بازردارنده به حساب می‌آیند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند مهارت‌های والدین در برقراری ارتباط با نوجوان خود، کنترل بسنده و مناسب او، اطلاع‌رسانی صحیح و دقیق در مورد مواد، فراهم آوردن امکان فعالیت‌های جایگزین و تقویت ارزش‌های اخلاقی و مذهبی، راه‌کارهای مناسبی برای مقابله با گرایش او به مصرف مواد مخدرند.

(جاکوب و جانسون^۴، ۱۹۹۷) از این رو به نظر می‌رسد والدین می‌توانند با بهره‌گیری از منابع اطلاعاتی مختلف مانند کتاب‌ها و نشریات، نظریات متخصصان و کلاس‌های آموزش خانواده مهارت‌های خود را در پیشگیری از گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر افزایش دهند.

منابع:

- LESHNER, A.(2001) . VNDERSTANDING AND TREATING DRUG ABUSE AND ADDICTION . BUSINESS & HEALTH.
- MITTAL ,S.(2001) . THE HIGHS AND LOWS OF ADDICTION. LIFE POSITIVE, OCTOBER.
- NATIONAL INSTITUTION ON DRUG ABUSE . HTTP :// WWW. DRUGABUSE. GOV-FOCUS . HTTP . // WWW . FOCUSAS . COM.
- WEINBERG, N.Z (1998). ADOLESCENT SUBSTANCE ABUSE : A REVIES OF THE PAST TO YEARS . JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHIATRY . MARCH.

پی‌نوشت‌ها:

- 1- LESHNER
- 2- MITTAL
- 3- WEINBERG
- 4- JACOB & JOHNSON