

## مقاله

# مهارت‌های مقابله با اعتیاد

غلامرضا عزیزی

## پیشگیری ثانویه

اگر ماهیت پیشگیری اولیه ممانعت از وقوع مشکل باشد، ماهیت پیشگیری ثانویه، شناسایی به موقع مشکلات و مداخله درمانی مناسب است. این مداخله باید قبل از اینکه مشکلات تبدیل به یک اختلال جدی شوند، صورت گیرد.

در واقع، تلاش‌های پیشگیری ثانویه می‌کوشد تا از تشدید مشکلات خفیف تا متوسط جلوگیری کند. شناسایی و برخورد با مشکلات در ابتدایی‌ترین مراحل آن، موجب کاهش طول بیماری و به حداقل رساندن شدت و کاهش شیوع اختلال‌ها می‌شود. بنابراین، براساس تحقیقاتی که انجام گرفته، تأکید می‌شود که پیشگیری ثانویه روی شناسایی اولیه افرادی استوار است که شاخص‌های خطر ناسازگاری و اختلال شدید بعدی را از سر می‌گذرانند.

برای اینکه کوشش‌های مورد نظر تحقق یابد، باید به افراد شناسایی شده از طریق رویکرد موردیابی نظام‌دار گسترده در جمعیت، مداخله‌ای مؤثر و کارآمد و فوری ارائه داد.

به عقیده همین نویسندگان، برخلاف پیشگیری اولیه که به سوی جمعیت غیراختلالی و فاقد مشکل هدف‌گیری می‌کند، برنامه‌های پیشگیری ثانویه، افرادی را در برمی‌گیرد که پیش از این با درجه خفیف تا متوسط، رفتارهای ناسازگار، اختلالی و غیرمناسب نشان داده‌اند.

## پیشگیری ثالث

پیشگیری ثالث، به کاهش آسیب‌های معطوف است که احتمال دارد فرد در نتیجه اختلال، ناسازگاری یا حادثه فرض شده‌ای را تجربه کرده باشد. در واقع، این نوع پیشگیری به معنای متداول پیشگیری نیست، زیرا مشکلی با اهمیت که اثرهای خود را بر جای گذاشته از قبل وجود دارد. هدف این نوع پیشگیری، محدود کردن شدت پیامدها و تغییر دوره اختلال است. این امر از طریق توان‌بخشی و اجتماعی کردن مجدد مشخص می‌شود. مشاوره، دارو درمانی و گروه درمانی معتادین در واقع بعد از بروز حادثه آسیب‌زا (اعتیاد) صورت می‌گیرد و این امکان را فراهم می‌سازد که با حمایت‌های اجتماعی موجود بتوان افراد معتاد را نجات داد یا اینکه آسیب‌پذیری آن‌ها را نسبت به مواد کاهش داد.

از این نظر، همان‌طور که در مطالعات انجام شده نشان داده شده است، پیشگیری به صورت اولیه به اعمال انجام شده برای جلوگیری از پیدایش یک اختلال یا مشکل یا به‌طور ثانویه، کاهش و بی‌اثر ساختن مشکلات بالقوه در ابتدای بروز آن‌ها و انجام رفتارها و راهبردهایی برای به حداقل رساندن اثرهای منفی آن‌ها اطلاق می‌شود.

## پیشگیری اولیه بااهمیت‌ترین پیشگیری است

به‌هرحال، هنگامی که روش‌های پیشگیری موفقیت‌آمیز باشد،

عوامل خطر سازی که به رفتار غیر انطباقی منجر می‌شوند کاهش می‌یابند یا حذف می‌شوند. در همه سیستم‌های مداخله‌ای، به تلاش برای پیشگیری از ناراحتی‌های جدی که رخداد آن‌ها شایع است، تقدم داده شده و روش‌های کارآمدی نیز برای آن‌ها معرفی شده است. یکی از روش‌های مذکور که کارآمدی آن توسط برخی پژوهشگران معرفی شده، آموزش مهارت‌های زندگی برای پیشگیری از سوء مصرف مواد است.

روش مورد نظر برای دانش‌آموزان دبیرستانی طراحی شده و در آن به فراگیران آموزش داده می‌شود تا در مقابل فشار همسالان خود برای کشیدن سیگار، نوشیدن مشروبات الکلی یا مصرف موادمخدر مثل حشیش و تأثیرهای دوستان به‌طور کلی، مقاومت کنند.

از نظر پژوهشگران، دانش‌آموزان دبیرستانی باید هدف مداخله باشند زیرا در این دوران، نوجوانان به‌طور فعالی با مواد، رفتارها، سبک‌های مختلف زندگی و ارزش‌های گوناگون سروکار پیدا می‌کنند. علاوه بر این، دانش‌آموزان سنین ۱۴ تا ۱۹ سال در انجام کارهای جسورانه و خطرناک و افکاری که استعداد آن‌ها را برای نادیده گرفتن قوانین و مقررات رسمی و توجیه رفتارهای خود محورانه افزایش می‌دهد، رغبت نشان می‌دهند. رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی، یادگیری نحوه مقاومت در مقابل فشارهای اجتماعی است و به‌منظور کاهش انگیزه استفاده از مواد مختلف و افزایش کفایت کلی از طریق ایجاد و ارتقاء کارآمدی مهارت‌های فردی و مهارت‌های اجتماعی همسالان طراحی شده است. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی دارای پنج مؤلفه است.

مؤلفه اول، اطلاعات کلی دربارهٔ موادی مثل سیگار، الکل و حشیش ارائه می‌دهد. آموزش‌هایی که در این بخش داده می‌شود، به‌منظور افزایش شناخت دانش‌آموزان دربارهٔ تأثیرهای کوتاه مدت این مواد که اغلب در دسترس هستند، طراحی شده است.

مؤلفه دوم، راهبردهایی را مطرح می‌کند مبنی بر اینکه چگونه می‌توان تصمیم‌های مؤثری گرفت و به دانش‌آموزان نشان می‌دهد که چگونه تبلیغات در سطح جهانی، مصرف‌کنندگان را به تمایل و مصرف بعضی کالاها وادار می‌کند.

مؤلفه سوم، خود ادراکی دانش‌آموزان را مورد بررسی قرار می‌دهد. در این بخش، به مدت هشت هفته، خودکنترلی و اعتماد به‌نفس را آموزش می‌دهند. این مؤلفه در مورد چگونه نزدیک شدن به یک هدف، اطلاعات جدیدی را در اختیار نوجوانان می‌گذارد. از طرف دیگر، تجاربی را از شرایط واقعی زندگی در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد تا نوجوانان بتوانند اطلاعات جدید را به مرحله اجرا بگذارند.

مؤلفه چهارم، آموزش تکنیک‌های آرمیدگی پایه، بر کنترل اضطراب دانش‌آموزان در موقعیت‌های مختلف اجتماعی است.

همچنین به‌منظور افزایش تعلیم مهارت‌های مورد نظر، آن‌ها در محیط‌های مختلف تمرین می‌کنند.

مؤلفه پنجم، آموزش مهارت‌های لازم برای ایجاد و حفظ روابط از طریق اصلاح ارتباط‌های بین فردی، اقدام و آغاز گفت‌وگو و ابراز وجود را در بر می‌گیرد. با توجه به آموزش‌های مورد نظر، پژوهشگران مذکور، جهت سنجش کارایی طرح مداخله فوق، ارزیابی‌های بسیار دقیق به عمل آورده‌اند. در این پژوهش‌ها، اغلب از تخصیص تصادفی گروه‌ها استفاده شده و از گروه‌های کنترل، برای اهداف مقایسه‌ای به‌طور هماهنگ بهره‌گیری شده است. گزارش‌های موجود در خصوص مطالعات پیگیری نشان داده شده است که ۴۰ تا ۷۵ درصد افراد بعد از یک سال، کمتر احتمال داشته که به سمت مصرف سیگار کشیده شوند. در مطالعات گسترده‌تر، همین محققین دریافتند که اعضاء گروه‌های آموزش مهارت‌های زندگی که توسط همسالان خود، هدایت و رهبری می‌شدند، در مقایسه با گروه‌های کنترل، به‌طور قابل ملاحظه‌ای کمتر به کشیدن سیگار و حشیش پرداختند.

### نتیجه گیری

به‌طور خلاصه، پژوهشگران به شکل منظمی، زمینه‌ها و عوامل سبب‌شناختی مرتبط با سوء مصرف مواد را ارزیابی کرده‌اند (مانند: نمایش ضررهای مصرف مواد در رسانه‌ها و عوامل اجتماعی مثل نگرش‌ها و رفتارهای خانواده و دوستان و فشارهای گروهی) و براساس یک برنامه مدون، طرح آموزش مهارت‌های زندگی را برای دانش‌آموزان دبیرستانی تدارک دیده‌اند. درنهایت، کارهایی از این دست، به‌عنوان یک نمونه از برنامه‌های پیشگیری اولیه می‌تواند گرایش به موادمخدر و مقاومت در برابر فشار گروه‌های بزهکار و همسال را هدف قرار دهد و جامعه را در یک فرآیند کارآمد واکسینه کند.

منابع:

- ۱- کتاب روان‌شناسی اعتیاد - مؤلفان: چارلز ای، داجن - دبلیو، مایکل شی - مترجم: بایرامعلی رنجگر - تهران نشر روان - ۱۳۸۳
- ۲- کتاب مشاوره با معتادان - نویسندگان: جودیت آ. لوئیس، روبرت گ، دانا کریگوری آ، بلوئینس - مترجمان ابوالفضل خادمی و دکتر رسوا روشن.
- ۳- کتاب اعتیاد - تالیف: دکتر غلامرضا شریفی و دکتر سید حمید آتش پور (اعضاء هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خراسان)
- ۴- امیر تابشیان - پیشگیری از اعتیاد - مجموعه مقالات سمینار بررسی مسئله مربوط به اعتیاد جوانان - ۱۳۷۸