

متن آموزشی پیشگیری از اعتیاد در خانواده

گروه هدف: والدین ، دانش آموزان

آموزش دهنده: بهروز - کاردان و کارشناس بهداشتی زن و مرد

اهداف رفتاری: انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- عوامل خطر و حفاظتی در پیشگیری از اعتیاد را تعریف نماید.
- روشهای پیشگیری از اعتیاد در فرزندان را توضیح دهید.
- اهمیت برقراری ارتباط و روش آن را به صورت مختصر شرح دهید.

مقدمه :

کودکان بیش از همه از والدین خود تاثیر می پذیرند. آگاه سازی والدین یکی از مهم ترین بخش های موثر در هر برنامه پیشگیری از اعتیاد می باشد. برخلاف نوجوانان که معمولاً شیوع مصرف را بیش از حد واقعی آن فرض می کنند، مطالعات مختلف نشان داده اند که همواره والدین میزان شیوع سوء مصرف مواد را کمتر از میزان واقعی آن تخمین می زنند و در نتیجه خطر آن را نیز احساس نمی کنند و اغلب باور ندارند که این مشکل برای فرزندان آنها نیز ممکن است پیش بیاید. در ابتدا والدین باید از خطر اعتیاد آگاه شده و در مورد پیشگیری از آن احساس مسئولیت نمایند.

عوارض و خطرات سوء مصرف مواد اعتیاد آور مساله مهمی است که ضرورت دارد همه والدین به درستی از آن آگاه باشند و آن را به زبان ساده به فرزندان خود نیز آموزش دهند. توصیه می شود این بروشور به خاطر اهمیت آن حتما مطالعه شود تا نتایج مفید آن را دریابید. سوء مصرف: فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد اما آن را مصرف می کند.

مواد اعتیاد آور: شامل همه ترکیباتی است که باعث تغییر کارکرد مغز انسان به صورت هیجان ؛ افسردگی عصبانیت و اختلال در قضاوت و شعور می گردد .

تعریف اعتیاد به زبان ساده :

وابستگی جسمی و روانی به هر نوع ماده بیرونی یا رفتاری که سلامت کلی فرد را به خطر می اندازد.

دور نگهداشتن فرزندان از اعتیاد

گرچه ریشه کنی اعتیاد تقریباً ناممکن است، ولی باید برای پیشگیری از گسترش آن و نیز درمان مبتلایان، تلاش های برنامه ریزی شده ای صورت گیرد. باید با همه قوا با این بلای بزرگ قرن مبارزه کرد. نکته قابل توجه این است که درباره اعتیاد هم مانند سایر بیماری ها پیشگیری بهتر از درمان است. در واقع می توان گفت پیشگیری عملی تر از درمان و ترک اعتیاد است. شاید بهترین راه مبارزه با اعتیاد، جلوگیری از ابتلا به آن باشد. بنابراین شناخت عوامل موثر در اعتیاد و نیز عوامل دخیل در ایمن سازی علیه این خانمانسوز در هر جمعیت بسیار حائز اهمیت است.

چگونه فرزندان خود را در برابر اعتیاد محافظت کنیم ؟

شما برای پیش گیری از اعتیاد فرزندان خود می توانید به نکات ساده اما کلیدی زیر عمل کنید:

۱- درباره مواد اعتیادآور اطلاعات کافی کسب کنید. از جمله انواع مواد اعتیادآور، نحوه مصرف آن ها، علل و عوامل مؤثر در شروع اعتیاد، همچنین عوارض و علائم مصرف مواد را بشناسید.

۲- مهارت های تربیتی خود را افزایش دهید. والدین در پیش گیری از اعتیاد فرزندان خود تأثیر اساسی دارند. شما می توانید با افزایش مهارت های تربیتی خود، فرزندان با اعتماد به نفس بالا تربیت کنید و به آن ها مهارت های زندگی و ارزش گفتن نه به دوستان و همسالان معتاد را آموزش دهید.

۳- با فرزندان خود صحبت کنید و قبل از این که آن ها اطلاعاتی درباره مواد اعتیادآور به طور غلط از اطرافیان کسب کنند، شما این نکات را به آن ها بیاموزید و بگویید مواد چه خطراتی دارد و عواقب اعتیاد چیست.
برقراری روابط با فرزندان

لازم است صادقانه و دوستانه با فرزندان خود در مورد خطرهای سیگار صحبت کنید. این رفتار حتی می تواند زندگی آنها را نجات دهد. به عوارض دراز مدت کشیدن سیگار تاکید نکنید، چون برای بچه ها مشکل است خود را در سن بزرگسالی تجسم کنند. درباره عوارض کوتاه مدت آن مانند کاهش قدرت بدنی ورزشکاران، به سختی نفس کشیدن و بد رنگ شدن دندانها با آنها صحبت کنید.

اگر درباره کسانی مانند خویشاوندان یا دوستان که در اثر سیگار کشیدن بیمار شده اند، صحبت کنید، آثار سیگار واقعی تر به نظر می رسد.

سیگار کشیدن را به عنوان یک خطر برای سلامت و تندرستی مورد بررسی قرار دهید، نه به عنوان یک رفتار بد. به این موضوع که اعتیاد داشتن خیلی سخت است، تاکید کنید.
مکانهای عمومی را که سیگار کشیدن در آنها ممنوع است، به فرزندان خود معرفی کنید.
به کودکان خود نه گفتن را بیاموزید.

نقش والدین در پیشگیری از سیگار کشیدن و اعتیاد در دوران نوجوانی

با ارائه الگو فرزندان خود را راهنمایی کنید.

امکان سیگاری شدن کودکانی که والدین آنها هر دو سیگاری اند، دو برابر بیشتر از کسانی است که یکی از والدین آنها سیگاری است. اگر سیگاری هستید به دنبال روشها و راههایی باشید که در ترک سیگار به شما کمک کند. عادات سیگار کشیدن خود را تغییر دهید، تا وقتی که موفق شوید بطور کامل آن را ترک کنید. از سیگار کشیدن در منزل و کنار فرزندان خود اجتناب کنید. فرزندان خود را در کنار کسی که سیگار می کشد، قرار ندهید.

زمانهایی را به گفتگو اختصاص دهید.

فعالیت های گروهی را تشویق کنید.

نه گفتن را با فرزندان تمرین کنید.

مطمئن شوید فرزندان دلایل خودداری از سیگار و مواد را می دانند.

در فعالیت های خارج از مدرسه ی فرزندان شرکت کنید تا با دوستانش آشنا شوید. (مواظب استقلال خواهی اش باشید).

مراقب مهمانی های نوجوانان باشید.

از او بخواهید برایتان از تجربه هایش بگویند. (من به تو اعتماد دارم اما به دنیا نه).
قوانین را مرور کنید.

از فرزندتان بخواهید با مطالعه روزنامه اتفاقات مربوط به مواد را علامت بزند.

زمان های تنهایی را محدود کنید. (موقع ناهار و بعد از ظهر را مراقب باشید).

اوقات فراغت را فعال کنید.

با والدین دوستانش رابطه داشته باشید.

عوامل محافظتی در خانواده

- افت تحصیلی
- پرخاشگری و شورش
- اثر پذیری زیاد از دوستان
- اختلال های رفتاری
- ضعف رابطه با والدین

عوامل محافظتی حیطة خانواده

خانواده نقش مهمی در رشد بهداشتی کودک دارد و مهمترین فاکتور محافظتی در این محیط ارتباط قوی بین والدین و فرزند است .

از فاکتورهای دیگر می توان فضای صمیمی خانواده، صحبت مفید در مورد وظایف و حمایت والدین از تلاشهای کودک نام برد.

والدین :- وظیفه پدری و مادری را انجام دهید، با فرزند خود رابطه برقرار کنید ،حس اعتماد را در او ایجاد کنید ، به فرزند خود زمان

کافی اختصاص دهید، شیوه گرم و غیر انتقادی با فرزند داشته باشید،در مورد وظایف رفتاری با آنها صحبت کنید(مثلا در مورد حضور

در مدرسه، مسائل جنسی، مصرف مواد مخدر) ،از فرزند بخواهید در مسئولیتها وامور خانوادگی شرکت کند،تحصیلات را ارزش

نهاده و بر آن تأکید کنید. ،به کودکان در انجام تکالیف، ورزش کردن وحل مشکلات فعالانه کمک کنید.،در مراسم مختلف مدرسه (

گزارشها، انجمن اولیاء و مربیان ، بازیهای مدرسه ای و.....) ،تنش را به شکلی مثبت وصحیح کنترل کنید.

اعضای خانواده : با هم باشید ودور هم جمع شوید ،صمیمی وحمایتی باشید ، مسئولیتها را بر حسب سن، رشد وتوانایی تقسیم

کنید،نوجوانان را به ایجاد یک رابطه حمایتی با افراد دلسوز مثل معلم، رهبر پیشاهنگ و..... ترغیب کنید.