

## بسته آموزشی دخانیات و اعتیاد به مناسبت هفته سلامت ۹۳

### در مورد مصرف سیگار در دوران جوانی و نوجوانی چه نکاتی وجود دارد؟

#### چرا جوانان و نوجوانان بیشتر به مصرف سیگار گرایش دارند؟

بر اساس بررسی ها، در کشور سالانه ۶۰ هزار نفر در کشور بر اثر استعمال دخانیات فوت می شوند. متأسفانه استعمال دخانیات در کشور به سمت سنین پایین و زیر ۱۵ سال سوق دارد. در یک مطالعه نشان داده شد که ۸۰ درصد استعمال کنندگان دخانیات قبل از سن ۱۵ سالگی مصرف آن را شروع کرده اند. مجموعه ای از عوامل خطر ساز در مقوله های فردی، خانوادگی، اجتماعی و محیطی قرار دارند که احتمال مصرف دخانیات را در بین جوانان افزایش می دهند.

در صورت امکان از یک تا دو نفر جوانان محله / پایگاه در جلسه دعوت کنید و با حضور سایر اعضا در مورد علل گرایش جوانان به مصرف سیگار و سایر مواد دخانی بحث نمایید و نظرات جوانان را جویا شوید. پیشنهاد می شود محور سؤالات بحث شامل موارد زیر باشد:

- وضعیت مصرف دخانیات در بین جوانان منطقه چگونه است؟

.....

- به نظر شما علل گرایش جوانان به استعمال دخانیات چیست؟ و چرا معمولاً این گروه سنی

بیشتر از سایر گروه های سنی در معرض خطر قرار دارند؟

.....

- چه خصوصیتی در دوران بلوغ وجود دارند که می توانند بر گرایش بیشتر جوانان به سیگار مؤثر باشند؟

.....

- چگونه می توان با وسوسه سیگار کشیدن در جوانان و نوجوانان مقابله کرد؟

.....

#### آنچه باید بدانید:

#### علل گرایش نوجوانان و جوانان به مصرف سیگار

دلایل زیادی وجود دارد که به خاطر آن ممکن است جوانان و نوجوانان دخانیات را مصرف کنند. مجموعه ای از عوامل خطر ساز در مقوله های فردی، خانوادگی، اجتماعی و محیطی قرار دارند که احتمال مصرف دخانیات را در بین این گروه سنی افزایش می دهند. در زیر به برخی از دلایل گرایش نوجوانان و جوانان به سیگار اشاره می شود.

## دلایل فردی

اعتماد به نفس پایین، روحیه سرکشی، کاهش ارتباط با اطرافیان، اطلاعات ناکافی و نادرست از اثرات مصرف دخانیات، داشتن نگرش مثبت (به ویژه بین دختران) و احساس بی تفاوتی نسبت به دخانیات (به ویژه بین پسران)، احساس بزرگ نشان دادن خود و نداشتن توانایی مقابله با فشار دوستان از علل فردی گرایش به مصرف سیگار هستند.

## گروه همسالان

داشتن دوستان و همکلاسی های سیگاری، فرد را به سوی سیگاری شدن سوق می دهد.

## علل خانوادگی

سیگاری بودن والدین، کاهش ارتباط مؤثر آنها با فرزندان، تبعیض گذاشتن بین فرزندان به خصوص دختران و سخت گیری بیش از حد والدین، نوجوانان و جوانان را به مصرف سیگار متمایل می کند. برخورد نامناسب والدین با فرزندی که به سیگار تمایل پیدا کرده اند نیز خود موجب ایجاد یک چرخه معیوب می شود که در آن، مصرف سیگار، برخورد نامناسب و مصرف مجدد سیگار مکررا به دنبال هم تکرار می شوند.

## مدرسه

بی توجهی به غیبت غیر موجه، کاهش نمرات تحصیلی و برخورد نامناسب اولیای مدارس، نوجوانان و جوانان را در معرض مصرف دخانیات قرار می دهند و سبب ساز شروع مصرف دخانیات می شوند.

## عوامل محیطی و اجتماعی

در دسترس بودن سیگار، تبلیغات شرکت های دخانیات، فروش دخانیات به جوانان و نوجوانان، قیمت پایین آن، وضعیت اقتصادی - اجتماعی پایین که خود دسترسی افراد را به سیگار بیشتر می کند در مصرف سیگار مؤثرند. ترفندهای تبلیغاتی و آگهی های بازرگانی در گسترش استعمال دخانیات تأثیر زیادی دارد و شرکت های چند ملیتی با استفاده از تبلیغات متنوع مستقیم و غیر مستقیم و صرف هزینه های سنگین توانسته اند فروش مواد دخانی را به چند برابر افزایش دهند. این شرکت ها به طور غیر مستقیم از طریق پیراهن ها و آدامس به شکل سیگار، برگزاری جشن ها، حمایت از مسابقات متنوع و قراردادن بلیط های رایگان کنسرت ها و موسیقی ها در داخل پاکت سیگار باعث جذب افراد جوان می شوند.

## بلوغ

فرآیند بلوغ و صفاتی که به دنبال آن در نوجوانان ظاهر می شود بر تصمیم گیری صحیح آنان در رابطه با مصرف دخانیات تأثیر منفی دارد.

## خصوصیات دوران بلوغ که در گرایش نوجوانان به مصرف سیگار مؤثرند:

۱- فرآیند جدایی از والدین و کسب آزادی: نوجوانان به غلط استفاده از دخانیات را نشان ویژه ای برای آزادی می دانند به خصوص وقتی که رفتار آنها توسط دیگران تحسین شود.

۲- **حال نگری**: نوجوانان حال نگر هستند و آثار مخرب سیگار را بر سلامت نوعی خیال بافی می دانند.

۳- **تأثیر پذیری از گروه همسالان**: تأثیر گروه همسالان در دوران نوجوانی به حداکثر می رسد و همسالان نقش مهمی در تصمیمات نوجوان در خصوص چگونگی قبول این عادت دارند.

۴- **ستایش خود و خودپسندی**: این احساس به گونه ای است که نوجوان را به سمت اغراق و مبالغه در اهمیت به خود و او را به شدت نگران ظاهرش و برداشتی می کند که دیگران از وی دارند. نوجوانان در این وضعیت بیشتر جذب تبلیغات سیگار برای افزایش زیبایی، هوش و جذب جنسی خود می شوند.

۵- **احساس آسیب ناپذیری**: احساس آسیب پذیری نوجوانان از عواقب منفی استعمال دخانیات در اوایل نوجوانی به سرعت کاهش می یابد. بنابراین با وجود باور عوارض جسمانی استعمال دخانیات باز هم سیگار می کشند.

۶- **کسب مهارت های بزرگسالان**: بسیاری از نوجوانان سیگاری در خانه هایی زندگی می کنند که والدین آنها سیگار می کشند. اگر پدر و مادر نوجوان سیگاری باشند، احتمال اینکه او نیز سیگاری شود بیشتر است و اگر یک خواهر یا برادر سیگاری نیز داشته باشد، این احتمال ۴ برابر می شود. الگو پذیری از دوستان بزرگ تر، والدین و یا شخصیت های هنری که سیگار می کشند، یکی از علل گرایش جوانان به سیگار است و آنان صرفاً با این احساس که نشان دهند بزرگ شده اند، کشیدن سیگار را شروع می کنند.

### **مقابله با وسوسه سیگار کشیدن**

تحقیقات متعدد نشان داده که ترک و درمان مصرف دخانیات دشوار و زمان بر است. بنابر گزارش مجله پزشکی پیشگیری از بیماری ها در امریکا، تنها یک پنجم درصد از نوجوانانی که سیگار را به طور تفننی مصرف کرده اند توانسته اند، با موفقیت آن را ترک کنند.

پژوهش های دیگری در آفریقای جنوبی نشان داد که 66/9 درصد نوجوانانی که حداقل روزی یک نخ سیگار می کشند، لااقل یک بار تلاش ناموفق برای ترک سیگار داشته اند و حتی مؤثرترین روش های ترک، عود مصرف بالایی داشته است. منطقی است که در چنین شرایطی، پیشگیری جایگزین درمان شود. توصیه های زیر می تواند در پیشگیری از مصرف دخانیات در کودکان و نوجوانان راهگشا باشد:

- **کسب مهارت های زندگی**: مهارت های مقابله با استرس، کنترل خشم، مهارت های ارتباط و سازگاری با دیگران، دوست یابی، اظهار وجود و ارتباط مؤثر و سالم، حل کردن مسائل و مشکلات
- **شرکت در فعالیت های اجتماعی**: تشکیل گروه های مقابله با دخانیات در محله یا مدرسه و انجام تبلیغات در این زمینه، مشارکت در گروه های حافظ محیط زیست، مبارزه با آلودگی هوا،

جمعیت های امدادی مانند هلال احمر و عضویت در مؤسسات خیریه از نمونه فعالیت های اجتماعی است که می تواند به قوام شخصیتی فرد و تقویت سپر محافظتی وی در برابر سیگار کمک زیادی کند.

- **انجام فعالیت های جایگزین:** ورزش، فراگیری مهارت های فنی و حرفه ای، اشتغال به صنایع کوچک خانگی، سرگرمی های فکری و ... از فرد یک نیروی مولد می سازد تا نیازی به سیگار کشیدن نداشته باشد.  
تأثیر سیگار بر سلامت روانی

- مصرف دخانیات مانند مصرف مواد مخدر اعتیادآور است و با همان مکانیزم بر روی سلول های مغزی اثر گذاشته و فرد بعد از مدتی از مصرف، دچار وابستگی جسمانی و روانی به آن می شود بطوریکه در صورت عدم مصرف و کاهش میزان نیکوتین خون دچار علائم سردرد، بیقراری، اضطراب و ... می شود. این علائم نشان دهنده وابسته شدن و اعتیاد فرد به نیکوتین است یکی از باورهای غلط در خصوص مصرف دخانیات این است که استفاده از دخانیات موجب آرامش و کاهش اضطراب می شود ولی این فقط یک باور غلط و یک اثر کوتاه مدت است و در ادامه مصرف دخانیات، فرد به آن وابسته و معتاد شده و در صورت عدم مصرف دچار اضطراب و کج خلقی می شود.

## راه های پیشگیری از اعتیاد ( مصرف سیگار و مواد مخدر ) در جامعه کدامند؟

نقش افراد داوطلب (یاوران بسیجی سلامت، رابطین بهداشتی، دانش آموزان و...) در پیشگیری از اعتیاد و مصرف سیگار در جامعه چیست؟

در کلاس نظرات اعضا را دربارهٔ مباحث زیر بدون قضاوت در تخته ثبت نمایید و سپس با استفاده از عوامل فهرست شده در راهنما، آنها را نقد و در خاتمه جمع بندی کنید.

۱-۱ برای پیشگیری از اعتیاد و مصرف سیگار چه راه هایی را توصیه می کنید؟

.....  
۲-۲ به نظر شما مسئولیت مبارزه با مصرف دخانیات و مواد مخدر برعهدهٔ کیست (فرد، تیم بهداشتی، دولت، نهادهای مردمی و) ...؟

.....  
۳-۳ نقش شما به عنوان داوطلب بسیجی سلامت در پیشگیری از مصرف دخانیات در جامعه چیست؟

.....  
۴-۴ چگونه می توان کی شبکهٔ حمایت از کنترل و منع مصرف دخانیات را در محلهٔ خود ایجاد نمود؟  
.....  
.....

## راه های پیشگیری از اعتیاد و مصرف سیگار

به طور کلی این راه ها شامل اقداماتی می شود که یا افراد را از خطر مصرف مواد دور نگه می دارند و یا عواملی را افزایش می دهند که باعث محافظت فرد از مصرف می شوند:

۱. آگاه کردن جامعه از خطرات و مضرات اعتیاد و مصرف سیگار
۲. بهبود وضعیت فرهنگی جامعه
۳. تقویت فعالیت های جایگزین برای افراد در معرض خطر مانند فعالیت های فرهنگی، ورزشی و آموزشی
۴. افزایش مهارت های زندگی در افراد (مانند مهارت حل مشکل، مقابله با استرس و...) عوامل مسبب مصرف سیگار و مواد مخدر متعدد هستند. بنابراین نمی توان فقط با استفاده از یک روش بر تمام این عوامل تأثیر گذاشت بلکه باید به شیوه های مختلف از ابتلای افراد پیشگیری کرد و این اقدامات باید تمام گروه های مردم را شامل شود.

پس برای موفقیت در امر پیشگیری، همکاری میان واحد های مردمی و جامعه مانند خانواده ها، مدارس، مساجد، سرباز خانه ها، دانشگاه ها، کارخانجات، رادیو و تلویزیون، روزنامه ها و مأموران نیروی انتظامی و... ضرورت دارد. مسئولیت پیشگیری از اعتیاد و مصرف دخانیات، فقط بر عهده یک فرد یا تیم متخصص بهداشتی نیست، بلکه همه افراد جامعه باید در آن مشارکت داشته باشند. یک نوجوان می تواند با مسئولیت پذیری و آگاهانه، روش های پیشگیری از مصرف دخانیات و مقابله با خطرات مصرف را به دقت فرا بگیرد و به همسالان و سایر افراد اجتماع انتقال دهد. اگر همه نوجوانان با تأثیرات نامطلوب سیگار و مواد مخدر بر سلامت جسمی و روانی خود و خانواده شان آشنا شوند و نیز از اثرات سوء آن بر طراوت و شادابی و زیبایی چهره خویش و روابطشان با دوستان و آشنایان آگاه شوند کمتر ممکن است به این کار دست بزنند. از طرفی تأثیر انتقال دانستنی های فوق از یک نوجوان به همسال خود بیشتر از هر کس دیگر خواهد بود.

- **فعالیت های جایگزین برای افراد در معرض خطر:** همه افراد از اوقات فراقت خود به دلخواه بهره می برند. افرادی که برای گذراندن این اوقات برنامه ریزی صحیحی نداشته باشند ممکن است از ساعات بیکاری و آزاد خود به طور غیر سازنده استفاده کنند. معمولاً در چنین مواقعی است که افراد برای اولین بار با سیگار آشنا می شوند. بعضی فعالیت های جایگزین برای افراد در معرض خطر شامل موارد زیر است:

- **فعالیت های اجتماعی مثبت و هدفمند:** تشکیل گروه برای نظافت کوه، کمک به افراد ناتوان، برگزاری

جمعه بازار یا بازارهای محلی برای فروش محصولات که برای خدمت به هم نوعان تولید شده است و شرکت در مراسم فرهنگسراها؛

- **فعالیت هایی که به شکوفا شدن استعداد و تقویت خلاقیت افراد کمک می کنند:**

اجرای نمایش ها یا برگزاری مسابقات ورزشی، جشن ها، مسابقات هنری، تهیه پوستر یا مقالات و...

- **مسئولیت پذیری در برابر سلامت خود و دیگران:** اینکه افراد آگاهانه و مسئولانه از سلامت خود محافظت کنند و از مصرف دخانیات امتناع ورزند بسیار خوب است ولی کافی نیست. پیشگیری از ابتلای افراد (دوست یا غریبه) نیز مسئولیتی است که باید به آن توجه کرد. جامعه ای که رعایت اخلاق و ادب،

نظم و آراستگی و سلامت، ارزش به حساب می آید مصرف سیگار یک عمل غیر اخلاقی محسوب می شود. بنابراین باید در حفظ این ارزش ها کوشید.

#### • نقش خانواده در تربیت و پرورش:

وقتی به ارتقای فرهنگی جامعه توجه شود می توان همه روابط و موقعیت ها را در جامعه به دقت تعریف نمود. مثلاً اگر سیگار کشیدن در مسجد ممنوع است می توان اطلاعیه ای را در این مورد در معرض دید نماز گزار قرار داد و از آنان درخواست همکاری نمود. یا عده ای از جوانان محله تصمیم می گیرند که دیگر در محله آنها (در پارک، محل کسب و مجامع عمومی) کسی سیگار نکشد و این کار را با رفتار خود و ارشاد افراد محله اجرا می کنند. این تصمیم حکم یک **مرام نامه** را دارد که می تواند در مغازه های محله در معرض دید همه قرار گیرد یا توسط روحانی محل به افراد گوشزد شود.

#### حمایت از مبارزه با دخانیات

منظور از این کار، پیوستن به یکدیگر برای اطلاع رسانی مؤثرتر به جامعه، در مورد مشکل دخانیات است. اگر چه می توان از طریق رسانه های ارتباط جمعی، مخاطبین بیشتری را جذب نمود ولی با استفاده از سایر راه ها مانند شبکه های حمایت از کنترل دخانیات، ارتباط با مخاطبین به طور مؤثرتری برقرار می شود.

(هر نوع تبلیغ، حمایت، تشویق مستقیم و غیرمستقیم یا تحریک افراد به استعمال دخانیات را اکیداً ممنوع کرده است.)  
(استفاده از تعابیر گمراه کننده مانند ملایم، سبک و مانند آن ممنوع است.)

(فروش و یا عرضه دخانیات به افراد زیر ۱۸ سال یا به واسطه این افراد مجازات نقدی.)

(به منظور حفظ سلامت عمومی به ویژه محافظت در مقابل استنشاق تحمیلی دود محصولات دخانی، استعمال این مواد در اماکن عمومی ممنوع است.)

ضمناً بر اساس مصوبات جلسات ستاد کشوری (عرضه و فروش بسته های سیگار بدون درج هشدارهای بهداشتی مصوب بر روی آن، ممنوع است و پیگرد قانونی دارد)

#### آموزش سلامت

افراد جامعه، اطلاعاتی را از علاقه مندان به دخانیات دریافت می کنند که استعمال دخانیات را رفتاری طبیعی، معقول و نشانه ای از موفقیت در دنیای جدید معرفی می کند. این مسئله سبب کاهش تأثیر اطلاعات بهداشتی در افراد سیگاری فعلی و یا بالقوه می شود. اگر پیام های آموزش سلامت به طور مستقیم و مداوم در اختیار مردم قرار نگیرند، آنها از خطرات استعمال دخانیات غافل می شوند.

بنابراین، اطلاعات بهداشتی باید به طور مکرر و به طرق مختلف و با شیوه های خلاق در دسترس جامعه قرار گیرد.

#### پوشش رسانه ای

شاید بزرگ ترین تغییرات در افکار عمومی در دنیا در مورد استعمال دخانیات، وقتی شکل گرفت که همایش های ضد دخانیات، پوشش تلویزیونی پیدا کرد. میزان استعمال دخانیات شدیداً کاهش یافت و تنها زمانی مجدداً افزایش پیدا کرد که این اطلاع رسانی عمومی دیگر به شکل مداوم در اختیار مخاطبین قرار نگرفت و ادامه نیافت. برنامه های تلویزیونی یا رادیویی، از ابزارهای حمایتی بسیار قدرتمند در زمینه مبارزه با دخانیات هستند. چنانچه این رسانه ها، سیاست مقابله با دخانیات را در تمامی برنامه های خود از جمله فیلم ها و سریال ها مدنظر قرار دهند، تأثیر قابل

توجهی بر مخاطبین خود خواهند داشت.

### مبارزه با دخانیات، موضوع مداوم و مورد بحث جامعه

حتی در کشورهایی که علاقه مندی زیادی برای مبارزه با دخانیات و آثار بهداشتی آن وجود دارد و هنجارهای ضد دخانیات قدرتمندی مطرح هستند حداقل در بخش های معینی از جامعه، دخانیات جزئی از اخبار به حساب نمی آید. برای پویا نگه داشتن بحث دخانیات باید اطلاعات را به شیوه های جدید ارائه نمود. جامعه و افراد کلیدی آن، نیازمند تهییج مداوم هستند تا برای حفاظت از جوانان و کنترل دخانیات اقدام کنند.

### نقش داوطلبین جامعه در پیشگیری از مصرف دخانیات

داوطلبین برای ایفای نقش پیشگیری از مصرف دخانیات در جامعه باید بتوانند شبکه حمایت از کنترل دخانیات را در محله راه اندازی نمایند. برای این کار لازم است به ترتیب زیر عمل کنند:

- جلسه ای با همه افراد کلیدی منطقه برپا و مدارک ساده ای تهیه کنند تا فعالیت ها و نقش هر فرد شرکت کننده را مشخص نماید.

- قبل از هر چیز باید در مورد فعالیت هایی که انجام خواهد شد توافق وجود داشته باشد. همه بخش های کلیدی باید همکاری کنند مانند مدارس، تسهیلات بهداشتی، مساجد و همه اماکن عمومی دیگر که جمعیت های زیادی را تحت پوشش قرار می دهند.

- برای افزایش آگاهی در مورد اثرات منفی سیگار بر سلامت با کمک اعضا برنامه ریزی شود. هرچه مشارکت جامعه بیشتر باشد، مبارزه موفقیت آمیزتر خواهد بود.

- بخش اعظم مشکلات و پیامدهای مضر آن - هم بر روی سلامت و هم بر روی اقتصاد - باید از طریق یک بررسی جامعه محور ساده شناسایی شود. این بررسی باید اطلاعات ساده ای را در مورد شیوع مصرف دخانیات و آثار اجتماعی - اقتصادی آن بر روی جامعه محلی به همراه داشته باشد. چند سؤال مرتبط با آگاهی در تشخیص مراحل کار و اطلاعاتی که مردم می خواهند بدانند، کمک کننده خواهد بود.

- مداخلات را می توان بر اساس مشکلات شناسایی شده در بررسی طراحی نمود. اهداف کلی و جزئی را می توان مطرح کرد. به عنوان مثال، اگر دود غیرمستقیم به عنوان یک مشکل تشخیص داده شد، هدف کلی؛ افزایش دانش به منظور آگاه نمودن و انگیزش جامعه به رفتار جهت ایجاد یک محیط عاری از دود دخانیات برای همه، خواهد بود.

- از دیدگاه همکاران و بسیجیان، نقش آنها در شکل دهی شبکه های حمایت از مبارزه با سیگار و اعتیاد در محله چیست؟

.....

- منطقه شما دارای چه امکانات و اماکنی برای پر کردن اوقات فراقت نوجوانان و جوانان است؟

.....

- آیا می توان در مراکز فرهنگی و تفریحی منطقه شما کانون های تبلیغاتی ضد دخانیات ایجاد نمود؟

.....

- سازمان های غیر دولتی یا گروه هایی را شناسایی کنید که در منطقه شما در زمینه موضوعات محیط زیست، سلامت و یا سیگار و اعتیاد فعالیت می کنند و از آنها در باره چگونگی ایفای نقششان در شکل دهی شبکه های حمایت از مبارزه با سیگار و اعتیاد سؤال نمایید و مراحل اقدام آنها را جویا شوید.

.....

## آشنایی با نیازهای یادگیری

- باید مطمئن شد که پیام های ارتقادهنده آگاهی به طور صحیح انتشار یافته اند و جامعه واقعیت های مهم را به زبان خودش و از جامعه خودش دریافت کرده است. نتایج بررسی مرتبط با اثرات مضر دخانیات را می توان ضمن انتقال پیام ارائه نمود. این امر، تبادل نظر جامعه را در رابطه با پیامدهای منفی اجتماعی و اقتصادی مصرف دخانیات بر خواهد انگیخت و حاضران را تشویق می کند تا رفتارشان را به طریق مثبتی تغییر دهند.
- اگر تصمیماتی جهت ترک سیگار، به عنوان مثال در مکان های عمومی، گرفته می شود، مکانیسم های پایش و اجرا نیز باید راه اندازی شوند. بهک ارگیری دانش آموزان مدارس می تواند یک ایده خوب جهت مشارکت دادن آنها در فعالیت باشد.
- استفاده از چهره ها و شخصیت های عمومی جامعه بسیار مهم است. مردم الگوها را دوست دارند و مایلند آنچه را که آنها انجام می دهند، تقلید نمایند و باورهای آنها را دنبال میکنند.

## را ههای پیشگیری از اعتیاد (مصرف سیگار و مواد مخدر) در افراد کدامند؟

### چگونه می توان با برقراری ارتباط موثر با دیگران از گرفتار شدن به اعتیاد پیشگیری کرد؟

از حاضران در کلاس بخواهید درباره موقعیت هایی که توسط آن افراد می توانند با یکدیگر ارتباط مؤثر برقرار کنند فکر کنند که اخیراً در آن توانسته اند ارتباط خوبی با یک نفر برقرار نمایند.

- به نظر آنها دلایل موفقیت در ارتباط افراد با یکدیگر چیست؟

- .....
- چه چیزهایی می توانند موجب شوند که این ارتباط با شکست مواجه شود؟

- .....
- از دو داوطلب بخواهید یکی از موقعیت های زیر را انتخاب کنند و آن را با ایفای نقش نشان دهند.

- پدری که با فرزندش در مورد دلایل نمره کم امتحان ریاضی اش صحبت می کند.
  - دختری که با مادرش در مورد سیگار کشیدن دختر هم کلاسی بدون اطلاع خانواده صحبت می کند.
  - دانش آموزی که با هم مدرسه ای سال بالاتر خود در مورد مضرات سیگار کشیدن صحبت میکند.
  - پسری که در مورد اعتیاد پسرخاله اش با مادرش صحبت می کند و به بررسی علل روی آوردن پسرخاله اش به مواد مخدر و کارهایی که فامیل می توانند برای کمک به او انجام دهند گفتگو می کند.
- از اعضای حاضر در کلاس بخواهید نکات مثبت و منفی موقعیتی را که پیرامون آن ایفای نقش انجام می شود بنویسند.

همراه با گروه درباره چگونگی برقراری ارتباط مؤثر دیگران بحث کنید.

در صورت نیاز اعضا، نقش های دیگر را با موضوعات مورد علاقه گروه و مورد توجه محله و منطقه ترتیب دهید و درباره آنها بحث کنید.

آنچه را که باید اعضای گروه بدانند مرور کنید.

### **آنچه باید بدانید:**

#### **چگونه با دیگران ارتباط مؤثر برقرار کنیم.**

انسان ها همواره نیازمند ارتباط با دیگران هستند. انسان موجودی اجتماعی است و از دیر باز به دنبال برقراری ارتباط بوده است؛ ابتدا با دود، سپس با زبان تصویر و در ادامه نیز زبان کلام به وجود آمده است. عصر حاضر عصر ارتباطات نام گرفته که نشان دهنده اهمیت روز افزون ارتباط است. ما روزانه ۷۵ درصد اوقات خود را در ارتباط و تماس با دیگران می گذرانیم و به همین دلیل کیفیت زندگی ما وابسته به کیفیت روابط ما با دیگران است.

روابط سالم و صمیمی با انسان های دیگر باعث ایجاد آرامش، آسایش خیال و اعتماد می شود. در زندگی شما خواه ناخواه مشکلاتی به وجود می آید و دوره های سختی را تجربه می کنید. شما می توانید به هنگام مواجهه با شرایط سخت با داشتن دوستان صمیمی، خانواده ای گرم و آشنایان دلسوز از سنگینی بار مشکلات بکاهید و راه حل هایی برای آنها پیدا کنید. پیوندها، روابط و معاشرت های اجتماعی مانند سپری در برابر ناملایمات از شما دفاع می کند و شما را در برابر گرفتار شدن به اعتیاد حمایت می نمایند. برای اینکه بتوانید از این مواهب بهره مند شوید باید دارای مهارت هایی باشید. مهارت های ارتباطی بر اساس آداب و رسوم و فرهنگ هر جامعه متفاوت است.

#### **مهارت های اصلی ارتباط مؤثر با دیگران**

در این قسمت چند نکته بیان می شود که برای برقراری ارتباط مؤثر هستند. به کارگیری این نکات برقراری ارتباط را برای انسان آسان تر می کند.

- **به چشمان مخاطب نگاه کنید.** نگاه کردن به فرد مخاطب هنگام صحبت، باعث ایجاد حس صمیمیت می شود.
- **از لحن مناسب استفاده کنید.** لحن محبت آمیز و مناسب، افراد را به برقراری ارتباط شفاف تر و بهتر ترغیب می کند. سعی کنید با صدای آرام و کلمات شمرده صحبت کنید.
- **در شروع مکالمه پیش قدم شوید.** گاهی برای ایجاد یک ارتباط مناسب با دیگران، لازم است که پیش قدم شویم. یک هم صحبت پیدا و مکالمه را شروع کنید تا زمینه را برای شروع ارتباط اجتماعی آماده نمایید.
- **به گوینده نگاه کنید و کاملاً به او توجه داشته باشید.** سعی کنید به صحبت های طرف مقابل خود گوش دهید. گوش دادن به معنای شنیدن نیست. شما در گوش دادن به صحبت، آگاهانه، با توجه و بدون اینکه به کاری دیگری مشغول باشید، به سخنان مخاطب گوش می دهید.
- **درباره مسائل مشترک صحبت کنید.** در ارتباط با دیگران، سعی کنید که صحبت های شما شفاف و روشن باشد و در عین حال، تلاش نمایید که درباره مسائل و احساسات مشترک صحبت کنید تا به نقاط اشتراک و تشابهات دست یابید.
- **سخن طرف مقابل را قطع نکنید.** برای پاسخ دادن، منتظر تمام شدن مطلب مخاطب باشید.

- **به دیگران هم اجازه صحبت کردن بدهید.** در برقراری ارتباط با سایرین باید بکوشید صحبت دو طرفه باشد. به عبارت دیگر نوبت را در رد و بدل کردن صحبت رعایت کنید تا حس خوشایندی برای پایه ریزی یک ارتباط مستحکم فراهم شود.
- **از سؤال استفاده کنید.** با مطرح کردن سؤالات واضح در صحبت هایتان به مخاطب خود انگیزه تداوم ارتباط و فرصت برای دادن پاسخ مورد نظر را بدهید.

### مهارت های سازگاری با دیگران:

در این بخش چند روش مطرح می شود برای اینکه بتوانید در رابطه ایجاد شده با دیگران پایدار بمانید و سازگاری شما با سایرین افزایش یابد.

- **واژه های مؤدبانه به کار برید.** سعی کنید از کلمات مناسب در زمان مناسب استفاده کنید.
- **همدلی و همکاری داشته باشید.** در انجام کارهای دسته جمعی با دیگران همکاری کنید. همکاری بین افراد احساس همدلی و نزدیکی به وجود می آورد. سعی کنید عقاید، باورها و احساسات دیگران را درک کنید (همدلی) تا دیگران هم شما را با تمام ویژگی ها و خصلت ها بپذیرند.
- **پایبند اصول مشخصی باشید.** در ارتباط با دیگران از اصول و قواعد مشخص پیروی کنید
- **به دیگران کمک کنید.** در انجام کارهای مفید به دیگران یاری برسانید و اطمینان داشته باشید که مؤثر است و جبران خواهد شد.

### مهارت های دوست یابی:

یکی دیگر از حیطه هایی که مهارت شما در آن برای برقراری ارتباط مؤثر اهمیت دارد، دوست یابی است. برای پیدا کردن دوستان مناسب علاوه بر این روش ها، لازم است در انتخاب دوستان نیز دقت کنید.

- **به ظاهر خود اهمیت دهید.** ظاهر آراسته، تمیز و مرتب باعث ترغیب دیگران در برقراری ارتباط با شما خواهد شد و موجب می شود که بهتر پذیرفته شوید.
- **لبخند را فراموش نکنید.** لبخند زدن روشی کم هزینه و پر سود برای جلب دیگران است. لبخند شما باعث می شود که دیگران نیز با شما به راحتی ارتباط برقرار کنند.
- **پیش قدم شوید.** در ایجاد رابطه دوستانه با فرد مناسب، شما شروع کننده باشید.
- **محبت خود را اظهار نمایید.** بیان جملات محبت آمیز و انتقال حس مثبت شما به دیگران در ایجاد و تحکیم روابط نقش دارد.

### ارتباط مؤثر سالم و اظهار وجود

در یک ارتباط مؤثر سالم شما باید بتوانید اظهار وجود نمایید. منظور از اظهار وجود این است که بتوانید:

- تقاضاهای نامعقول را رد کنید.
- احساسات مثبت دیگران را جلب نمایید.
- درخواست های خود را مطرح کنید.

• گفتگوها را شروع، ادامه و خاتمه دهید.

در واقع اظهار وجود رفتاری است که شما را قادر می کند منافع خودتان را تشخیص دهید و براساس آن عمل کنید . بدون اضطراب جدی ، بر حق خود پافشاری و احساسات واقعی خود را صادقانه بیان کنید و بدون پایمال کردن حقوق دیگران، حق خودتان را مطالبه نمایید و بگیرید.

## راه های پیشگیری از اعتیاد ( مصرف سیگار و مواد مخدر ) در افراد کدامند؟

چگونه می توان با بالا بردن اعتماد به نفس از بروز تمایلات به سوء مصرف مواد پیشگیری کرد؟

شرح مورد را به آرامی و با دقت برای گروه بخوانید.

### شرح مورد

آقای الف فردی است که:

قدرت ها و توانایی های فردی خود را نمی شناسد . اگر هم می شناسد آنها را جدی نمی گیرد و باور ندارد . پیش خودش فکر میکند " من آدم مهمی نیستم " . " من آدم مفیدی نیستم " . " من برای هیچ کسی مهم نیستم " . " من هیچ کاری بلد نیستم " . حتی وقتی دیگران از او تعریف میکنند او تلاش میکند به آنها ثابت کند که در اشتباه هستند . مدام به آنها می گوید " نه، من که کاری نکرده ام . من که چیزی بلد نیستم . خیلی ها از من بهترند . شما به من لطف دارید " . و جملاتی مانند این . وقتی یک نقاشی خوب میکشد، وقتی به دیگران کمک میکند تا مشکلات درسی خود را برطرف کنند، وقتی در مسابقه فوتبال گل می زند، وقتی خریدهای خانه را انجام می دهد، وقتی به خواهر و برادرهای کوچکتر خود کمک میکند تکالیفشان را انجام دهند یا آنها را به پارک می برد، وقتی این کارهای خوب و مفید را انجام می دهد باز هم به خود امتیازی نمی دهد . انگار با خودش لج کرده است .

همیشه به " نیمه خالی لیوان " وجودش زل زده است . انگار با خودش دشمنی دارد!

حالا، اتفاق بدی برای او افتاده است . در مدرسه تحقیر شده و در مسابقه ای که خیلی برایش اهمیت داشته باخته است، او به خودش می گوید « حق با من بود . من آدم ارزشمندی نیستم » و اینجاست که دنبال پناهگاهی می گردد . یکی از بچه های محل او را نصیحت میکند " زندگی ارزش ناراحتی را ندارد " و تعارف سیگار و بعد هم مواد مخدر شروع می شود و .... اجازه دهید اعضای گروه پیرامون دلایل روی آوردن آقای الف به مصرف سیگار و مواد مخدر اظهار نظر کنند . از گروه بخواهید بگویند اگر به جای آقای الف بودند برای افزایش اعتماد به نفس خود چه می کردند (در تخته سفید یادداشت کنید) . سپس براساس مطالب آنچه باید بدانیم مطالب را جمع بندی کنید .

### چگونه اعتماد به نفس را در خود بالا ببریم؟

زمانی که کودک بتواند بدون توقع و انتظار از دیگران کاری را آغاز کند و بکوشد تا آن را به اتمام برساند، می گوئیم « اعتماد به نفس دارد . » کودک از همان ابتدا که شروع به شناخت خود و محیط پیرامونش می کند، به قدرت و توانایی خود برای تسلط بر محیط و اطرافیان خود آگاه می شود . اعتماد به نفس از صفات برجسته و غیر ذاتی انسانی و یک ویژگی تحسین برانگیز و قابل ستایش است . همه می دانیم که ستایش مخصوص آن دسته از توانایی است که فرد با سعی و تلاش خود آنها را به دست آورده . باید بدانیم اگر رفتار ما حتی در طولانی مدت اعتماد به نفس ما را سرکوب کرده باشد، باز هم می توانیم با تمرین و ممارست ، بذر آن را در وجود خود بکاریم و پرورانیم .

بیاید برای افزایش اعتماد به نفس موارد زیر را قویاً به کار بگیریم و هر روز تمرین کنیم تا از بروز مشکلاتی چون تمایل به مصرف سیگار و ... که ناشی از ضعف اعتماد به نفس است پیشگیری کنیم:

الف - عذر تراشی نکنیم. شایع ترین بهانه ای که می تواند در برابر هر تغییر مثبتی آورده شود این است که من ذاتاً این طور هستم یا من این طور بزرگ شده ام. خیر! عذر ما پذیرفته نیست. باید خودمان را بپذیریم و از آنچه هستیم شادمان باشیم. اعتماد به نفس بالا به سلامت جسم و روح ما بستگی دارد. با جسم خود خوب رفتار کنیم.

ب - همواره از خودمان به خوبی یاد کنیم. جنبه های مثبت و منفی خود را توأم در نظر بگیریم اما به جنبه های مثبت توجه بیشتری داشته باشیم. اگر نقاط ضعفی هم داریم، مطمئناً در قبال آن نقاط قوتی نیز وجود دارند. فهرستی از نقاط قوت خود، حتی کوچک ترین آنها تهیه و مکرراً به آنها توجه کنیم.

ج - اگر کار اشتباهی انجام دادیم، به جای سرزنش خود، آن عمل را سرزنش کنیم. به طور کلی باید اعمال مان را ارزیابی کنیم نه کل وجود خود را. اشتباه لازمه انسانیت است اگر چه ناخوشایند باشد.

د - بپذیریم که ما غیر از کارهای اشتباه قطعاً اعمال مثبت هم انجام می دهیم. آنها را به حساب بیاوریم و به خاطر کوچک ترین کار خوب، خود را تشویق و تأیید کنیم.

واژه ها و جملات منفی مانند «من همیشه شکست می خورم»، «آدم ضعیفی هستم» و «هیچ کاری از من بر نمی آید» را هرگز بر زبان نیاوریم.

روزانه جملات زیر را به جای هم به کار ببریم:

نمیتوانم. سعی خواهم کرد.

شکست خوردم. تجربه جدیدی بود.

فکر نمی کنم قبول شوم. انشاء... قبول می شوم.

هرگز خود را به خاطر این کار نمی بخشم. اشتباه خود را جبران خواهم کرد.

من قابل نیستم. متشکرم.

من بد شانسم. همیشه به آینده امید دارم.

توجه داشته باشیم که:

• صحبت های دیگران را در مورد نقاط ضعف خود خیلی جدی نگیریم. به جای آن برای رفع نقاط

ضعف برنامه ریزی نماییم.

• هر نوع وابستگی، ضد اعتماد به نفس است. خود را تحت هیچ عنوان، به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نکنیم.

• در ابتدا هدف های کوچک تر را انتخاب کنیم تا بتوانیم آسان تر به آنها برسیم.

- بدون توجه به موافقت یا مخالفت دیگران ، احساس واقعی خود را بیان کنیم . همیشه به آینده امید دارم.
- هیچ گاه خود را « ما » خطاب نکنیم.
- عادت کنیم نفس عمیق بکشیم تا لحظاتی به درون خود توجه نماییم و اکسیژن بیشتری به مغز برسد
- همیشه تبسمی بر لب داشته باشیم . در دنیای رقابت آمیز امروز پیروزی از آن کسی است که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار است.
- وضعیت اعتماد به نفس در شما چگونه است؟ اگر کار اشتباهی انجام دادید خود را سرزنش می کنید یا آن عمل را؟

.....

.....

- چقدر خود را می شناسید؟ آیا فهرستی از نقاط قوت و ضعف خود به طور مکتوب تهیه و به آن توجه می کنید؟ آیا برای خود در زندگی هدف تعیین کرده اید؟ آیا برای رسیدن به هدف زندگی، اهداف کوچک و دستی افتنی در نظر گرفته اید؟ چقدر برای خود احترام قائل هستید؟ در خلوت خود ، خود را چگونه ارزیابی می کنید؟

.....

- وضعیت اعتماد به نفس جوانان منطقه شما چگونه است؟

.....

- اطرافیان ما روزانه به چه میزان از واژه ها و جملات مثبت استفاده میکنند؟ خودتان چطور؟

.....

- چه کسانی از اطرافیان شما به داشتن اعتماد به نفس بالا معروف هستند؟ فهرست از علل شناخته شدن آنها به داشتن این مهارت تهیه کنید؟

.....

من قدم عقله علی هواه حسنت مساعیه

هر که عقلش را بر خواهشش مقدم دارد کوشش های او نیکو خواهد گردید . غررالحکم، جلد دوم، صفحه

970

**راه های پیشگیری از اعتیاد( مصرف سیگار و مواد مخدر )در افراد کدامند؟**

**چگونه می توان به سیگار و مواد مخدر « نه » گفت؟**

یک جلسه گروهی با رابطین فعال محله تشکیل دهید . شرح مورد را برای آنها بخوانید.

شرح مورد

آقای ص، جوان ۲۳ ساله ای است که در کوچه شما ساکن است. و کارمند است. یک بار با شما درددل کرده بود که هیچ وقت نمی تواند به دیگران بگوید با آنها مخالف است. هیچ وقت نمی تواند روابط خود را با کسی که حتی ممکن است از او متنفر باشد قطع کند. جرأت ندارد در جمع با نظر افراد مخالفت کند و «... به تازگی او را در مسجد نمی بینید. خیلی گوشه گیر شده است. اتفاقی او را در کوچه می بینید. با هم به مسجد می روید. در راه بازگشت به خانه، او از خود می گوید»: چندی پیش به خواستگاری خواهر همکارم رفتم که دو برادر دیگر هم دارد. آنها مرا به جمع خود راه دادند. مرا به جشن تولدشان دعوت می کنند. با آنها به کوه می روم. چند باری است که به مسافرت رفته ایم. تقریباً با آنها جور شده ام اما متأسفانه اخیراً آنها به من مشروب تعارف میکنند و می خواهند که با آنها سیگار و مواد مخدر مصرف کنم. من نیز نمی توانم به آنها» نه» بگویم. از طرفی به خواهر شان هم علاقه مند هستم. نمی دانم چه کار کنم؟

۱-۱ از گروه بخواهید مشکل آقای ص را بیان کنند. پس از ثبت نظرات برتخته سفید، با آنها در مورد مشکل آقای ص بحث کنید.

۲-۲ از گروه بخواهید پیشنهادات خود را برای حل مشکل آقای ص بیان کنند. پیشنهادات را در تخته سفید ثبت کنید و مهارت "نه" گفتن به مصرف سیگار و مواد مخدر را بر اساس مطالب "آنچه باید بدانیم" مرور نمایید.

۳-۳ سپس از گروه بخواهید چهار نفر برای ایفای نقش برادران دختر و آقای ص داوطلب شوند و با ایفای نقش، مهارت "نه" گفتن به تعارف مصرف سیگار را نمایش دهند.

۴-۴ از سایر اعضای گروه بخواهید در مورد مهارت های نمایش داده شده اظهار نظر کنند.

۵-۵ سپس نظرات را جمع بندی و مطالب را مرور کنید.

چگونه بگوییم "نه"؟

همه ما روزی به دنیا آمده ایم، به تدریج رشد کرده ایم و با حمایت والدین یا دیگر افراد بزرگ شده ایم. همه شما زمانی را به یاد می آورید که برای دستیابی به نیازهای خود، به دیگران متکی بوده اید. به یاد بیاورید که زمانی شما به کمک دیگران غذا می خوردید. به یاد بیاورید که زمانی پدرتان، شما را به مدرسه می برد. به یاد بیاورید که والدین شما در هنگام انجام هر کاری مراقب شما بودند و به یاد بیاورید که آنها بسیاری از تصمیمات شما را تأیید یا رد می کردند. اکنون شما تکامل یافته اید و به تدریج تمام این وظایف را بر عهده گرفته اید. شما عاقل و بالغ هستید و اکنون خودتان باید نیازهایتان را برآورده کنید. کارهایتان را انجام دهید و تصمیمات جدی بگیرید. در بسیاری از موارد کسی مراقب شما نیست. شما دوستانتان را انتخاب می کنید و در بسیاری از موارد تنها تصمیم گیرنده هستید. بنابراین چون شما مسئول مراقبت از خودتان شده اید، شما مسئول هستید که در مواقع مورد نیاز بگویید "نه". "مواردی به وجود می آید که دیگران (دوستان و آشنایان) شما را به صرف و همراهی در مصرف مواد تشویق و دعوت می کنند. این مسئولیت شماست که در برابر فشار پیشنهادهای نادرست مقاومت کنید و تسلیم پیشنهادات نادرست دیگران نشوید. تأکید بر این نکته لازم است که در بسیاری از موارد، مصرف مواد به دنبال گرفتار شدن افراد در قبول تعارفات و خواهش های نادرست

دیگران اتفاق می افتد. افراد مصرف کننده ( به خصوص دوستان و گروه هم سن ) برای توجیه کار خود و تأیید خودشان، علاقه دارند دیگران را نیز به مصرف و ادارند.

توانایی مناسب و مهارت لازم برای مواجهه با این شرایط ، آن است که شما بتوانید بدون در گیر شدن، با ارائه استدلال های منطقی و روشن و نیز رفتارهای اصلاحی و تکمیلی در زمینه امتناع ، از خود پایداری نشان دهید.

### • چگونه به مصرف مواد بگوییم؟! «نه»

در ادامه برای اینکه بتوانید به سهولت با چنین شرایطی روبه رو شوید ، مراحل را برای گفتن “نه” به مصرف مواد ذکر می کنیم. با تمرین و ایفای نقش ، شما می توانید مهارت خود را در این زمینه افزایش دهید.

۱-۱ شرایط را درک کنید. متوجه باشید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. یک فرد از شما می خواهد که مواد مصرف کنید. تشخیص دهید که این وضعیت جدی است. موضع خود را مشخص کنید. می خواهید نه بگویید یا بله؟! اگر مطمئن نیستید بگویید که برای پاسخ دادن باید فکر کنید.

۲-۲ در ذهن تان دلایل خود را برای “نه” گفتن مرور کنید. دلیل موجه برای امتناع خود بیابید. مصرف مواد غیر قانونی است و به مغز و بدن شما ضرر می رساند و در نهایت شما را گرفتار می کند. به نظام ارزشی ، اعتقادی و دینی خود رجوع کنید.

۳-۳ بگویید “نه”. “نه گفتن شما در موقعیت صحیح، نشان دهنده قدرت شماست. ممکن است همه افراد مثل شما جرئت آن را نداشته باشند. تا آنجا که می توانید کوتاه و موجز سخن بگویید. از توجیه و توضیحات مفصل اجتناب کنید. چنین عذر هایی چه بسا موجب می شود که فرد مقابل با شما بحث کند تا شما را از موضع نه پایین بیاورد. هرگاه از تقاضایی سرباز می زنید واقعا کلمه “نه” از قدرت بیشتری برخوردار است تا عبارات مبهمی مانند “خوب ، من این طور فکر نمی کنم.”

گاه ممکن است شما بارها تقاضای فرد مقابل را رد کنید تا سرانجام او دست از پافشاری بردارد. در چنین مواردی لزومی ندارد که هر بار برای امتناعتان توضیح جدیدی ارائه دهید ، بلکه فقط با «نه» گفتن خود دلیل اصلی امتناعتان را تکرار کنید. برای امتناع می توانید جملات مختلفی را بیان کنید. در ادامه چند جمله ذکر می شود که احتمالاً برای گفتن «نه» قابل استفاده است. می توانید جملات دیگری را نیز تمرین کنید:

- نه ، من جداً نمی خواهم.
- نه ، این کار خلاف قانون است.
- نه ، بیا به سینما برویم.
- نه ، من عqlم را احتیاج دارم.
- نه ، به اعتقاد من مصرف مواد غلط است.

۴-۴ پیشنهاد دیگری بدهید. اگر پس از بارها تکرار نه، همچنان فرد مقابل بر دریافت پاسخ مثبت شما اصرار دارد سکوت اختیار کنید یا اگر دوست شماست و می خواهید دوستی تان را ادامه دهید، پیشنهادات دیگری را

برای گذراندن وقت ارائه دهید. رفتن به سینما، پارک و یا بازی ورزشی پیشنهادهای مناسبی هستند. اگر طرف مقابل به "نه" گفتن شما احترام نمی گذارد، دوست شما نیست.

۵-۵ محل را ترک کنید. اگر فرد مقابل دوست شما نیست یا به پاسخ منفی شما احترام نمی گذارد و اصرار می کند، آنجا را ترک کنید. در واقع، بدانید گاهی دوستانی وجود دارند که باید آنها را کنار گذاشت. یک حالت دیگر که ممکن است با آن مواجه شوید این است که افرادی که نقش مهمی در زندگی شما دارند، مواد مصرف می کنند. متوجه باشید که مصرف مواد توسط آنها اشتباه شما نیست. شما مسئول اعمال و انتخاب های خودتان هستید و دیگران مسئول کار خودشان هستند.

برای موثر بودن اقدامات ذکر شده از مهارت های ارتباطی زیر نیز بهره بگیرید:

- تماس چشمی برقرار کنید.
- وضع بدنی مناسب به خود بگیرید (سر خود را بالا گرفته، پشت خود را صاف نگه دارید و...)...
- حالات چهره خود را متناسب با صحبت های خود انتخاب کنید.
- سطح و آهنگ مناسب صدای خود را حفظ کنید.
- زمان مناسبی برای "نه" گفتن انتخاب نمایید.

شما باید از اهمیت "نه" گفتن خود آگاه باشید تا بتوانید این کار را به خوبی و در مواقع نیاز انجام دهید. اگر یک روز به یک پیشنهاد نامناسب، "نه" بگویید، مجبور می شوید تمام روزهای باقی مانده عمر خود را، به خودتان، آرزوهایتان، رؤیاهایتان و تمامی آنچه می خواستید، "نه" بگویید. اگر امروز نتوانید به دوستی که شما را به یک سیگار، یک لیوان مشروب یا یک میهمانی نامناسب دعوت می کند، بگویید "نه" و بی درنگ او را ترک کنید، روزهای متعددی را پیش رو خواهید داشت که، در آنها، افراد دیگری از جامعه، که می توانند شامل اعضای خانواده خودتان نیز باشند، به شما بگویند: "نه". توصیه می شود:

- تا جای ممکن از آشنایی و نزدیک شدن به افراد نامناسب خودداری کنید تا مجبور نباشید در موقعیت های سخت بعدی خود را تحت فشار پیشنهادهای نابود کننده، احساس کنید.
- مهم ترین "نه" را به خود بگویید. بارها و بارها با خود بگویید: "نه، من با چنین افرادی دوستی نخواهم کرد. نه، من هرگز چنین پیشنهادهایی را نمی پذیرم".
- اگر چیزی به شما پیشنهاد شد که نمی خواهید آن را بپذیرید، خیلی محکم بایستید و با بیشترین توان خود یک جمله کوتاه بگویید و بلافاصله محل را ترک کنید.
- بعد از گفتن "نه"، باید ارتباط خود را با افراد نامناسب به طور کامل قطع کنید.
- خود را در معرض وسوسه های بعدی این افراد قرار ندهید.

• تصاویر مثبتی از خود و آینده خود در ذهن داشته باشید که بتوانید در زمان هجوم وسوسه ها با استفاده از این تصاویر، دوباره به خودتان بگویید « نه، من آینده خود را نابود نخواهم کرد».

مهارت مقاومت در برابر فشار گروه همسالان (رفتار قاطع) معمولاً افراد بر اثر رودربایستی، خجالت و یا برای پرهیز از تحقیر شدن به کارهایی که به طور معمول انجام نمی دهند وادار می شوند، مانند قبول اولین سیگار از دوست. بهترین روش کسب مهارت در برابر فشار گروه همسال، تمرین آن قبل از بروز شرایط ناخواسته است. در این مرحله شما باید از حقوق خود دفاع کنید و به دیگران اجازه بهره جویی از این حقوق را ندهید؛ یعنی شجاع شوید.

شجاعت، توانایی ابراز وجود و مطالبه حقوق خود بدون تجاوز به حقوق دیگران است. شجاعت به شما اجازه می دهد تا اعتماد به نفس را در خود حس کنید و عموماً حس احترام اطرافیان خود را برانگیزید. شما حق دارید در مورد چگونگی هدایت زندگی خود تصمیم بگیرید. این حق، حق پیگیری اهداف و آرزوهای شخصی شما و تعیین اولویت های خاص خود شما را شامل می شود. شما حق دارید که به ارزش ها، باورها، عقاید و عواطف خودتان احترام بگذارید. مهم نیست دیگران چه عقیده ای دارند. شما حق دارید در مورد اعمال یا احساسات خود به دیگران توضیح ندهید.

نیاز نیست اعمال و احساسات خود را توجیه کنید. شما حق دارید به دیگران بگویید « نه»، « من می دانم » و یا حتی « من اهمیت نمی دهم ». شما حق دارید روابط مثبت و رضایت بخش برقرار کنید. روابطی که در آن احساس آرامش نمایید و آزاد هستید صادقانه خود را بیان کنید. حق دارید روابط خود را اگر نیازهای شما را برآورده نمی کند تغییر و یا خاتمه دهید.

وقتی شما باور نداشته باشید که صاحب این حقوق هستید ممکن است در مقابل شرایط زندگی خود به صورت غیر فعال واکنش نشان دهید. وقتی به نیازها و عقاید و داوری های دیگران بیش از نیازها، عقاید و داوری خود اهمیت دهید، در این صورت احتمالاً احساس آسیب، تشویش و حتی خشم می کنید.

• از عوامل اعتقادی، محیطی، اجتماعی و فرهنگی منطقه خود که موجب "نه" گفتن به مصرف مواد مخدر و کاهش احتمال روی آوردن به مصرف مواد و کشیدن سیگار می شود فهرستی تهیه و در خصوص هر یک از عوامل بحث و گفتگو کنید.

.....  
.....  
• آیا در اطرافیان خود نوجوانی را می شناسید که مهارت مقاومت در برابر فشار گروه همسالان (رفتار قاطع) را نداشته باشد؟ در خصوص مشکلات او بحث و گفتگو کنید و با ارائه پیشنهادات او را یاری نمایید تا این مهارت را کسب کند.

.....  
.....

- چه خاطراتی از دوران نوجوانی خود به یاد دارید؟ به نظر شما مهم ترین مسائل در دوران نوجوانی کدام است؟ در گروه در مورد هر یک از آنها و اثراش بحث و گفتگو کنید.

- به نظر شما خانواده، مدرسه و محیط زندگی چه نقشی در آموزش مهارت نه گفتن به مصرف مواد مخدر و کاهش احتمال روی آوردن به مصرف مواد و کشیدن سیگار دارند؟ فهرستی از نقش هریک تهیه و در مورد آن بحث و گفتگو کنید.

### علیک بالفکر فانه رشد من الضلال و مصلح الاعمال

بر تو باد به اندیشه کردن زیرا آن راه یافتن از گمراهی و به صلاح آورنده اعمال است.

غررالحکم، جلد دوم، صفحه 1161

## راه های پیشگیری از اعتیاد (مصرف سیگار و مواد مخدر) در افراد کدامند؟

### چگونه می توان با مهارت حل مسئله با مشکلات زندگی مقابله کرد؟

در بین داوطلبین حاضر در جلسه سؤالات زیر را مطرح کنید:

۱-۱ به نظر شما افرادی پیدا می شوند که در زندگی مشکل نداشته باشند؟

۲-۲ به نظر شما افرادی که کمتر با مشکل مواجه می شوند چه مهارت هایی دارند؟

۳-۳ آیا در زندگی می توان همه مشکلات زندگی را حل نمود؟ (مثال بزنید).

۴-۴ اگر نتوان مشکل را حل کرد، از چه راه هایی می توان آنها را مدیریت نمود؟

داستان یک نوجوان

نوجوانی را در نظر بگیرید که در میان همسن و سال هایش حضور دارد ولی با هیچکدام از آنها نمی جوشد، بازی نمیکند و مورد توجه آنها نیست. طرز لباس پوشیدن و رفتارش با دیگران متفاوت است و همکلاسی هایش فکر میکنند که او آدم عجیب و غریبی است. به مرور سایر نوجوانان نیز شروع به اذیت کردنش میکنند و به او اجازه بازی نمی دهند. این نوجوان فقط یک دوست دارد که رابطه اش با او نسبتاً خوب است. سپس داستان این نوجوان را برای اعضای بسیجی حاضر در جلسه بخوانید.

حال با توجه به الگوی حل مسئله با کمک اعضای گروه به نوجوان کمک کنید تا بتواند مشکلش را حل کند.

چگونه با مشکلات و مسائل برخورد کنیم؟

هر روز مشکلاتی داریم که باید آنها را حل کنیم. این وضعیت از کودکی شروع می شود و هرچه بزرگ تر می شویم، مسائل بیشتری برای ما به وجود می آید که ناچار به مواجهه با آنها هستیم. مشکلات و مسائل، اجتناب ناپذیرند و باید بدانیم که برای همه، مشکلات وجود دارند. آنچه اهمیت دارد نحوه برخورد ما با مشکلات است.

بعضی در برابر مشکلات آشفته، ناراحت و پرخاشگر می شوند و چه بسا زمینه هایی برای مشکلاتی نظیر مصرف مواد مخدر نیز برای آنها ایجاد شود. در مقابل، عده ای سخت ترین مشکلات را پشت سر می گذارند و با تجربه تر می شوند.

## چگونه مشکلات را حل کنیم؟

نکات زیر را به خاطر بسپاریم. این واقعیت ها کمک می کنند با مشکلات بهتر رو به رو شویم.

- وجود مشکلات در زندگی طبیعی است. از آن فرار نکنیم.
- وجود مشکلات دلیل بی کفایتی ما نیست. بنابر این خود را سرزنش نکنیم.
- پیدا کردن راه حل مناسب ممکن است وقت گیر باشد. عجله نکنیم.
- در مقابل مشکلات نا امید نشویم. همیشه راهی وجود دارد حتی اگر راه اول به نتیجه نرسد. علت اینکه عده ای در مواجهه با مشکلات دچار آشفتگی و ناراحتی می شوند، این است که نمی توانند برای مشکلات خود راه حل مناسبی بیابند. شما نیز تا به حال طعم آنچه باید بدانید:

شیرینی حل مشکل را چشیده اید، حل موفقیت آمیز مسائل به اعتماد به نفس بیشتر، آرامش و روحیه بهتر می انجامد. در این جا سعی می کنیم مراحل حل مسئله را مرور کنیم تا بتوانیم به کمک انجام آنها، بهتر از عهده مشکلات برآیم. این روش کمک می کند که با مشکل اصولی برخورد کنیم و با تمرین این مراحل، مهارت حل مسئله را به دست بیاوریم. بهتر است در مواجهه با مشکل برای حل مسئله مراحل زیر را به کار بندیم:

**مرحله اول:** نسبت به مسئله یک جهت گیری کلی داشته باشیم. با شناسایی احساسات و عواطف خود در هنگام حوادثی مانند خشم،

غم، ترس و... ابتدا تشخیص دهیم که مشکلی وجود دارد. سپس در ذهن خود واقعیت «وجود مشکلات برای همه» را مرور کرده و فراموش نکنیم که مشکل لازمه زندگی طبیعی است. تصمیم بگیریم و بخواهیم که مشکل را حل می کنیم. سعی کنیم آرام باشیم (آرامش ذهنی) و فراموش نکنیم که مشکل برای همه پیش می آید و برای ما هم پیش آمده است. اکنون ذهن، آماده حل مشکلات است.

**مرحله دوم:** مشکل را کاملاً شناسایی کنیم. در مورد مشکل، خوب تفکر و آن را کاملاً مشخص کنیم. عوامل مؤثر در ایجاد و زمان شروع آن را به خاطر آوریم. عواملی را که باعث ایجاد مشکل شده تعیین و بررسی کنیم. به یاد داشته باشیم:

**مرحله سوم:** راه حل های مختلف را پیدا کنیم. در شرایط آرام، به ذهن خود اجازه فکر کردن با تعریف دقیق مشکل، نیمی از راه حل آن را یافته ایم.

بدهیم. مشکل، عوامل آن و ارتباط بین آنها را در یک مجموعه در نظر بگیریم. هر راه حلی را که به ذهن می رسد (چه خوب و چه بد) یادداشت کنیم. در پایان این مرحله، فهرستی از راه حل های مشکل را در اختیار خواهیم داشت.

**مرحله چهارم:** راه حل ها را ارزیابی کنیم. راه حل های فهرست شده را بررسی کنیم و نتایج حاصل از انتخاب هر راه حل را در نظر بگیریم. ارزیابی کنیم که هر راه حل برای ما و دیگران چه منافع و چه زیان هایی در پی دارد. راه حل های بی فایده و مضر را کنار بگذاریم و بهترین راه حل را انتخاب کنیم. اکثراً در طی این بررسی، راه حل مناسب در ذهن جرقه خواهد زد.

**مرحله پنجم:** راه حل را به کار بندیم. اکنون وقت آن است که راه حل انتخاب شده را به کار بگیریم. باید راه حل را به درستی اجرا کنیم.

**مرحله ششم:** نتایج را بررسی کنیم. اگر مشکل حل شده است، پس راه حل مناسبی انتخاب کرده ایم. چنانچه مشکل بر طرف نشده، از راه حل دیگری استفاده می کنیم. در صورت لزوم روش حل مسئله را مجدداً انجام دهیم. مهارت حل مسئله به ما می آموزد که چگونه فکر کنیم، نه اینکه به چه مسئله ای فکر کنیم.

سعی کنید یک مسئله را مطرح کرده و این مراحل را روی آن پیاده کنید. با انجام تمرین در زندگی روزمره خود، به تدریج مهارت کافی را در حل مسئله پیدا خواهید کرد و در صورت بروز مشکلات، کمتر دچار ناراحتی و اضطراب می شوید. مدیریت مشکل گاهی مشکلاتی پیش می آید که راه حل های کاملی برای آنها وجود ندارد. به عبارتی دیگر نمی توان آنها را کاملاً حل نمود. فردی که عزیزی را از دست داده ی ا در اثر یک حادثه موقع کار، نابینا شده است، مشکل کاملاً قابل حلی ندارد ولی باید آن را مدیریت کند. منظور ما از مدیریت مشکل، یک سری فعالیت هایی است که مشکل را کاهش می دهد، قابل تحمل می کند و ناراحتی های حاصل از آن را به حداقل می رساند. مدیریت مشکل صورت های مختلفی دارد: گاهی از روش احساسی یا عاطفی استفاده می شود که فرد با اطرافیان خود درد دل می کند، به مراسم مذهبی می رود، گریه و بی قراری می کند و یا به تسکین خود می پردازد.

مدیریت صحیح مقابله غلط صحبت و درد دل کردن با افراد مناسب (دوست، والدین، خواهر و برادر، مشاور و معلم) انتظار حل شدن ناگهانی مشکل (فال گیری، انتظار معجزه)

واکنش افراطی (بی تابی و گریه و زاری، پرخاشگری و خیال پردازی)

به کار گیری اعتقادات مذهبی و انجام فرایض دینی (نماز خواندن، مطالعه قرآن، دعا کردن و زیارت اماکن متبرکه)

فرار از واقعیات (استفاده از مواد مخدر و الکل و اقدام به خودکشی)

گاهی از روش عاقلانه و عملی استفاده می شود و فرد با در نظر گرفتن واقعیت ها، مطالعه و برنامه ریزی برای کاهش اثر مشکل، راه حل هایی می یابد.

### مدیریت صحیح مقابله غلط

استفاده از مهارت حل مشکل

مشورت با افراد معتمد و آگاه

برنامه ریزی

استفاده از روش های غیر اخلاقی (زورگویی و تهدید)

استفاده از روش های غیر قانونی (دزدی و تقلب)

این دو روش به جای خود به تنهایی و یا با ترکیب با هم (بسته به نوع و شدت مسئله) منطقی و مؤثر هستند.

**یک روش نامناسب و غیر منطقی، رویارویی ناسازگارانه است.** در این روش فرد از راه های نامعقول و غیر منطقی برای کاهش ناراحتی خود استفاده می کند. فریاد زدن بر سر افراد خانواده، شکستن وسایل و پناه بردن به خرافات از این دسته واکنش هاست. یکی از خطرناک ترین روش های رویارویی ناسازگارانه، پناه بردن به مصرف مواد است. بنابراین آشنایی با مهارت های مقابله با مشکلات و مهارت های حل مسئله برای همه افراد مفید خواهد بود.

**حال اگر بخواهیم به نوجوانی کمک کنیم تا مشکل خود را حل کند باید براساس زیر به حل مسئله او اقدام کنیم:**

۱- ۱ درک مشکل؛ یعنی این که مشکل یا مشکلاتی وجود دارد. احساسات و ناراحتی های عاطفی نوجوان نشان می دهد که او با مشکلی جدی مواجه است که باید حل شود.

۲- ۲ توقف و تفکر؛ مشخص کنیم که مشکل چیست. نوجوان نباید تا مشکل خویش را شناسایی نکرده و تصمیم نگرفته که چه کار کند، فعالیت دیگری را شروع نماید. بعد از اندیشیدن در این مورد، نوجوان متقاعد می شود که نحوه رفتار و تفکر وی در مورد هم کلاسی هایش موجب مسائل فوق شده است.

۳- ۳ طراحی یک هدف؛ نوجوان می خواهد که با دیگر هم کلاسی هایش رابطه خوبی داشته باشد. مثلاً در بازی های آنها شرکت کند.

۴-۴ اندیشه در مورد راه حل های مختلف؛

الف -نوجوان می تواند با دیگر هم کلاسی هایش صحبت کند و شرایط را برای پذیرش وی فراهم نماید.

ب -نوجوان می تواند از تنها دوستش بخواهد که با دیگران صحبت کند و شرایط را برای پذیرش او فراهم کند.

ج -نوجوان می تواند از معلم خود بخواهد که به سایر دانش آموزان به گونه ای تذکر دهد که در رفتارهای خود تجدید نظر کنند و آنان را متقاعد کند تا با نوجوان ارتباط سازنده ای داشته باشند.

د -نوجوان می تواند مسائل خود را در قالب یک انشا بنویسد تا دیگران را تحت تأثیر قرار دهد و به طور مستقیم شرایط را برای پذیرش خود در میان آنها فراهم کند.

۵-۵ تفکر یا اندیشه در مورد پیامدهای احتمالی هریک از راه حل ها؛ الف -ممکن است هم کلاسی ها حرف نوجوان را گوش کنند و وی را در بازی ها شرکت دهند و یا برعکس همچنان رویه خود را داشته باشند.

ب -ممکن است هم کلاسی ها حرف دوست نوجوان را بپذیرند و قول دهند اما در عمل حاضر نشوند او را در بازی ها شرکت دهند.

ج -معمولاً دانش آموزان از معلم خود حرف شنوی دارند و می دانند که رفتار آنها زیر نظر معلم است. از طرفی معلم بهتر می تواند در دل هم کلاسی ها نفوذ کند و تجربه بیشتری دارد. احتمال اینکه بچه ها نوجوان را در بازی هایشان شرکت دهند از این طریق بیشتر است.

د -با روش مستقیم در کلاس ممکن است هم کلاسی ها از این که معلم مطلع شده، عصبانی شوند و وضعیت از این هم بدتر شود.

۶-۶ انتخاب بهترین راه حل؛ نوجوان متقاعد می شود که سومین راه حل، یعنی در میان گذاشتن موضوع با معلم، مؤثرترین راه برای رسیدن به هدف است.

۷-۷ طرح یک نقشه برای اجرای راه حل؛ نوجوان برنامه ریزی می کند که موضوع را در ساعت خاص با معلم ورزش در میان بگذارد تا به کمک او طوری که هم کلاسی ها متقاعد شوند، مشکلش را حل کند. چنانچه مشکل نوجوان از این راه حل نشود، او باید فرآیند حل مشکل را با دقت بیشتری از سرگیرد تا به نتیجه برسد.

- آخرین باری را که با یک مشکل در زندگی مواجه شدید به خاطر بیاورید. چه کار کردید؟ آیا توانستید آن را حل کنید؟ چگونه؟ اگر نه، دلایل آن چه بوده است؟ آیا مشکل قابل حل نبود؟ آیا توانستید با آن کنار بیایید و یا مشکل را مدیریت کنید. مراحل اقدام خود را مرور کنید و در صورت باقی بودن مشکل برای حل آن، براساس مراحل گفته شده در دوره تصمیم گیری کنید.

• وضعیت حل مشکل در بین اطرافیان شما چگونه است؟ آیا در اطرافیان خود کسانی را می شناسید که با مشکلات متعدد درگیر باشند؟ آیا در بین آنها کسی که برای حل آن اقدام کرده باشد؟ چه کارهایی انجام شده است؟

آشنایی با نیازهای یادگیری

در پایان این فصل برای آنکه بدانید گروه هدف شما مطالب آموزشی را به خوبی فرا گرفته و در خاطر سپرده اند و از آنها به شکل صحیحی استفاده می کنند، لازم است مطمئن شوید که پس از انتقال مطالب:

- ✓ گروه هدف می توانند به سؤالات زیر پاسخ دهند:
- پنج اقدام برای برقراری ارتباط مؤثر را فهرست کنند.
- چهار روش را برای افزایش سازگاری با دیگران بیان کنند.

- شش مرحله در حل مشکل زندگی را نام ببرند و با ذکر مثال شرح دهند.
  - ✓ گروه هدف می توانند اقدامات زیر را انجام دهند:
  - در کی موقعیت نمایشی در کلاس مهارت های برقراری ارتباط مؤثر را بهک ار بگیرند و نمایش دهند.
  - با بررسی شرح یک مورد در کلاس، راهکارهای افزایش اعتمادبه نفس را پیشنهاد دهند.
  - با بررسی شرح یک مورد در کلاس، برای نه گفتن به تعارف مواد پیشنهادات عملی ارائه دهند.
  - مشتاقانه در کلاس داوطلب بازی نقش در نمایش مهارت های زندگی شوند و در بحث گروهی بعد از نمایش مشارکت فعال داشته باشند.
  - در کلاس با بررسی شرح یک مورد، براساس شش مرحله حل مسئله، برای حل مشکل فرد مورد بررسی پیشنهادات عملی ارائه دهند.
- در خاتمه، آموزش شما مؤثر بوده اگر:

گروه هدف قادر باشند مهارت های زندگی (برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، افزایش اعتماد به نفس، نه گویی به مصرف مواد و سیگار و حل مسئله و تصمیم گیری مؤثر) را در بین رابطن و اطرافیان خود ترویج دهند و در زندگی خود استفاده کنند.

### چگونه می توان اعتیاد (مصرف سیگار و مواد مخدر) را ترک کرد؟

#### برای ترک سیگار چه مراحل را باید طی کرد؟

از رابطن دعوت کنید تا در جلسه شما حاضر شوند و در مورد ترک سیگار توضیح و به سؤالات زیر پاسخ دهند.

- دلایل ترک سیگار چیست؟

.....

- برای موفقیت در ترک سیگار چه مقدماتی لازم است؟

.....

- برای ترک سیگار چه مراحل را باید طی کرد؟

.....

- چگونه می توان بر موانع و مشکلات ترک سیگار غلبه کرد؟

.....

#### چرا باید سیگار را ترک کرد؟

هر کسی برای ترک سیگار یا هر ماده دیگری که به آن اعتیاد دارد، دلایل شخصی و فردی خود را خواهد داشت اما برخی دلایل، عمومی تر هستند و در مورد بیشتر افراد جامعه صدق می کنند از جمله این که:

۱-۱ از آسیب های جسمی و روحی آن جلوگیری می شود. با ترک سیگار، بسیاری از بیماری ها، سراغ فرد نمی آیند. به این ترتیب او هم بیشتر عمر می کند و هم زندگی بهتری خواهد داشت و در نتیجه، فرزندان سالم تر، جامعه سالم تر و با نشاط تری خواهیم داشت.

۲-۲ پولی که برای سیگار هزینه می شود، صرف کارهای بهتری خواهد شد. او می تواند با پس انداز این پول و خرید وسایل جدیدتر، رفاه زندگی خود را بیشتر کند و یا با خرید وسایل دیگری، زمینه را برای کسب مهارت یا هنر در خود تقویت نماید.

۳-۳ موقعیت اجتماعی فرد بهتر می شود. یک فرد سیگاری، از نظر دیگران، همیشه و در همه جای دنیا، یک فرد منفی تر از سایرین در نظر گرفته می شود. او کسی است که با روشن کردن سیگار خود، از طرف دیگران طرد می شود. با ترک سیگار، این وضعیت برطرف می شود.

۴-۴ احساس اعتماد به نفس و تقویت خودباوری: هر فرد سیگاری، با ترک سیگار، به خودش و دیگران ثابت می کند که فرد تکامل یافته و پراراده ای است که از عهده انجام کارهای مشکل بر می آید. در بسیاری از موارد، افراد سیگاری، بعد از

ترک سیگار، تصمیمات بزرگ تری در زندگی خود گرفته اند که آنها را روز به روز جلوتر برده است. بسیاری از سیگاری های سابق، بعد از ترک، دست به انتخاب شغل جدیدی برای خود زده اند که زندگی آنها را متحول کرده است.

۵-۵ می توان به الگوی مثبتی برای دیگران تبدیل شد. سیگاری های دیگر می توانند از او الگو بگیرند و سیگار را ترک کنند. به این ترتیب، او هم به خود و خانواده و اطرافیانش کمک کرده و هم به دیگران.

### برای ترک سیگار چه مقدماتی باید فراهم شود؟

۱-۱ زمانی را برای ترک در نظر گرفته شود. باید تصمیم روشن و برنامه مشخصی داشت. باید دانست که برنامه ترک از چه روزی آغاز می شود. لازم است بدانید که انتخاب روش ترک ناگهانی و تدریجی براساس تمایل فرد است و هیچکدام از روش ها بر دیگری مزیتی ندارند.

۲-۲ در محیط اطراف خود تغییر ایجاد کرد. سیگار و زیر سیگاری هایی را که در خانه، ماشین یا محل کار خود وجود دارد، دور ریخته شود. از دوستان سیگاری فاصله گرفت. به مکان هایی که در آنجا سیگار می کشیدند، رفت و آمد نکرد.

۳-۳ تلاش های قبلی برای ترک، مرور و بازبینی شود که کدام یک از آنها مؤثر یا بی تأثیر بوده اند.

۴-۴ سعی کنید از حمایت دیگران برخوردار شوند. مطالعات نشان داده که در صورت داشتن حمایت، در ترک موفق تر خواهند بود. به افراد خانواده بگویند که می خواهند سیگار را ترک کرده و از آنها انتظار کمک دارند. این موضوع را با مشاور بهداشتی مثلاً پزشکی که بیشتر به او مراجعه می کنند در میان بگذارند. می توان از روان شناسانی که در این زمینه به افراد مشاوره می دهند، کمک بگیرند.

۵-۵ تلاش شود که فکر از سیگار کشیدن منحرف شود. مثلاً قدم بزنند، با یک نفر صحبت کنند یا به کاری مشغول شوند.

۶-۶ کارهایی را انجام دهند که فکر و فشار سیگار کشیدن را از ایشان دور کند؛ مانند ورزش و کتاب خواندن، قدم زدن، نقاشی کشیدن یا هر فعالیت هنری دیگر که به آن علاقه دارند.

آمادگی برای روبرو شدن با موقعیت های مشکل آفرین و احتمال برگشت آن، آموزش رفتارها و مهارت های جدید به فرد، مصرف دارو به طرز صحیح و تحت نظر حمایت شدن از سوی اطرافیان فرد سیگاری

### مراحل ترک سیگار

#### علائم و مشکلات ناشی از ترک سیگار

وقتی فرد تصمیم می گیرد سیگار نکشد، درست از چند ساعت بعد، مشکلات جسمی و روحی او آغاز می شود. مشکلاتی که باید با آنها دست و پنجه نرم کرده و بر آنها غلبه کند. طی مدت چند ساعت بعد، علائم ترک آغاز می شوند. این علائم، به تدریج و در طی ساعات آینده افزایش پیدا می کنند. به طوری که در ۲۴ تا ۷۲ ساعت پس از کشیدن آخرین سیگار، به حداکثر شدت خود می رسند. این، همان زمانی است که بسیاری از افراد، دوباره کشیدن سیگار را آغاز می کنند و با خود می گویند «فقط همین یک بار»، «این آخرین سیگار است» و...

نشانه های جسمی ترک سیگار عبارتند از:

کاهش ضربان قلب، حالت تهوع، بی اشتها و استفراغ، در مواردی افزایش اشتها و چاقی، از دست رفتن توانایی تمرکز، افسردگی، خشم و عصبانیت، احساس بی قراری- اضطراب، اختلال در کارکرد دستگاه گوارش به صورت یبوست یا اسهال، اختلالات خواب بیشتر به شکل بیخوابی، احساس بی قراری، اضطراب، اختلال در کارکرد دستگاه گوارش به صورت یبوست یا اسهال، اختلالات خواب بیشتر به شکل بی خوابی، از دست رفتن توانایی تمرکز، افسردگی، خشم و عصبانیت.

ممکن است شدت این علائم به حدی باشد که فرد را از تصمیم خود منصرف سازد. به همین دلیل، در حال حاضر از داروهای خاصی استفاده می شود که می توانند این مشکلات را کنترل و به بیمار کمک کنند که از این دوره، به خوبی بگذرد. یکی از انواع این داروها، دارویی است به نام «بوپرنورفین».

آدامس هایی نیز تولید شده اند که ترکیبات بسیار خفیف نیکوتین را رها و به فرد سیگاری کمک می کنند که به تدریج با کمبود نیکوتین در بدن خود مواجه شود. این آدامس ها، در کشور ما نیز در دسترس هستند اما برای استفاده از آنها، باید با پزشک مشورت شود زیرا ممکن است بیمار عوارضی چون داشتن مزه تلخ و ایجاد زخم های لثه را تجربه کند.

چسب های نیکوتینی نیز مشابه عملکرد آدامس های مذکور در داروخانه های کشور وجود دارند و بدون نسخه پزشک قابل خریداری هستند.

به طور کلی موانع ترک سیگار شامل ترس از شکست در ترک، افزایش وزن، حمایت نشدن از سوی اطرافیان، افسردگی و احساس لذت از سیگار کشیدن و سندرم ترک سیگار (اعتیاد به نیکوتین) می شود.

## چگونه می توان اعتیاد (مصرف سیگار و مواد مخدر) را ترک کرد؟

### روش های اصلی ترک مواد مخدر کدامند؟

از رابطین دعوت کنید تا در جلسه شما حاضر شوند و در مورد ترک سیگار توضیح و به سؤالات زیر پاسخ دهند:

- شما چگونه می توانید به افراد معتاد کمک کنید تا تصمیم به ترک بگیرند؟

- آیا اعتیاد درمان دارد؟ چگونه؟

- تاکنون چه روش هایی برای ترک اعتیاد شناخته شده اند؟

- برای ترک اعتیاد به چه مکان هایی می توان مراجعه کرد؟

- برای موفقیت در ترک اعتیاد چه توصیه هایی می توان به افراد معتاد کرد؟

### کمک به دیگران برای ترک اعتیاد

اگر یکی از همکاران یا اقوام شما مبادرت به مصرف مواد می کند، از شما انتظار می رود که دوست خوبی باشید و به او کمک کنید تا ترک کند. توصیه های زیر شما را راهنمایی خواهد کرد تا بتوانید او را یاری دهید و وی را به مراکز با تجربه در این موضوع راهنمایی کنید:

- خطرات و عواقب مصرف مواد را برای او شرح دهید. یکی از علل درگیری در اعتیاد و ادامه آن، عدم آگاهی است. ممکن است فرد علاوه بر اینکه از خطرات جسمی و روانی مصرف مواد اطلاع ندارد، از اثرات آن بر سایر افراد خانواده (برای مثال برادر کوچک تر یا خواهری که در انتظار ازدواج است) بی خبر باشد.
- برای فرد توضیح دهید که با ترک اعتیاد، عوارض جسمی (علائم ترک) برطرف می شود. وی سلامتی و توانایی بدنی خود را باز خواهد یافت و در ادامه درمان، شخصیت وی نیز سلامت خود را به دست خواهد آورد.
- البته ممکن است برخی از علائم ترک تا ماه های بعد ادامه یابد. در این موارد حمایت های روانی، خانواده درمانی، گروه درمانی و برخی درمان های دارویی در جهت رفع آنها کمک کننده خواهد بود.
- برای فرد توضیح دهید که به او کمک خواهد شد با تحمل کم ترین مشکلات، اعتیاد خود را کنار بگذارد. افراد آموزش دیده، داروها و روش های جدیدی که اکنون به کار گرفته می شوند به وی کمک می کنند تا بتواند درد و بی قراری ناشی از ترک را کاهش دهد.

- دوستان را مطمئن کنید که با تصمیم قطعی، می تواند موفق شود. برای او توضیح دهید افراد زیادی هستند که در این راه موفق بوده اند.
  - به او یادآوری کنید که هر چه زودتر اقدام کند. هر چه فرد دیرتر اقدام کند، عده بیشتری از اعتیاد وی باخبر می شوند و این امر موقعیت وی را نزد اطرافیان خراب می کند.
  - از او بخواهید از خانواده و نزدیکان کمک بگیرد و مشکل خود را با آنها در میان بگذارد. روابط خود را با خانواده تقویت نماید و رابطه اش را با دوستان مصرف کننده اش قطع کند.
  - توجه فرد را به این موضوع جلب کنید که با ترک اعتیاد، دوستان جدیدی پیدا می کند. رابطه اش با خانواده و اطرافیان بهبود می یابد و در جمع آنها پذیرفته می شود.
  - فرد را به کوشش برای ترک تشویق کنید تا حتی در صورت عدم موفقیت قبلی باز هم تلاش کند. به او گوشزد کنید که بسیاری از افراد پس از چند مرتبه موفق شده اند.
  - او را به یکی از مراکز معتبر درمان اعتیاد راهنمایی کنید.
- از او بخواهید هر چه سریع تر برای درمان اقدام کند. در حال حاضر درمانگاه ها، بیمارستان ها و مراکز مختلفی برای ترک اعتیاد مجوز گرفته اند و در این زمینه فعالیت می کنند. در صورتی که به صورت گروهی مطالعه می کنید، با دوستان خود دلایل عدم اقدام فرد معتاد برای درمان خود را به بحث بگذارید.

### درمان اعتیاد

#### به طور کلی درمان اعتیاد دو مرحله مشخص دارد:

۱. **مرحله سم زدایی و تثبیت** : در این مرحله فردی که درگیر اعتیاد است و خود را آماده ترک مصرف کرده است، مرحله سم زدایی را می گذراند. پس از طی این دوره، بدن وی پاک شده و وابستگی جسمی از بین می رود.
۲. **مرحله بازتوانی و پیشگیری** : در این مرحله که پس از ترک یا هم زمان با آن شروع می شود، فرد مراحل ترک روانی و اصلاح رفتار را می گذراند و از بازگشت وی به مصرف مواد جلوگیری می شود. این مرحله به طور معمول، طولانی تر از مرحله سم زدایی است. ممکن است لازم باشد بیمار بازتوانی شده، توانایی های خود را برای یک زندگی سالم، درآمدزا و متناسب با معیارهای جامعه کسب کند. در این مراحل از روش های دارویی و غیر دارویی استفاده می شود.

#### • روش های دارویی

درمان دارویی در بیمار بسته به نوع ماده مورد مصرف متفاوت است و از روش های متفاوتی نیز استفاده می شود. برای مثال در ترک مواد مخدر داروهای مختلفی استفاده می شوند که بر روی علائم ترک، سم زدایی بیمار و پیشگیری از عود مؤثرند. در ترک الکل نیز داروهای مختلفی کاربرد دارند. در ترک حشیش، داروها کاربرد کمتری دارند ولی مشاوره و روان درمانی اهمیت بیشتری دارد. اخیراً روش های سم زدایی سریع و فوق سریع برای ترک به کار گرفته می شوند. این روش ها باید در بیمارستان و تحت نظر متخصصین مختلف انجام شود. در این روش ها، فرد معمولاً در مدت کوتاهی دوره ترک جسمانی خود را طی می کند.

#### • روش های غیر دارویی

از این روش ها برای بازتوانی و پیشگیری (زمانی که فرد ترک کرده یا هم زمان با ترک) استفاده می شود. الگوهای مختلف درمان های غیر دارویی اعتیاد وجود دارند. این الگوها شامل درمان های فردی، گروهی، خانوادگی و اجتماعی (گروه های خودیار) می شوند. در این درمان ها، مهم ترین هدف، ایجاد آگاهی و شناخت خود و محیط اطراف توسط معتاد است.

#### روش های ترک مواد مخدر؛

## روش کم کردن تدریجی ماده مخدر :

در این روش می توان با یک برنامه ریزی منظم و دقیق و با اراده ای قوی و محکم ، از میزان مصرف ماده مخدر روزانه کم کرد تا آن را در مدت ۲ تا ۳ هفته به صفر رساند. در این روش بیمار نیاز دارد که زیر نظر روانپزشک معالج از داروهای تجویز شده استفاده نماید . داروهای تجویز شده اغلب داروهایی هستند که در رشته روان پزشکی استفاده و موجب می شوند که علائم وابستگی روانی و جسمی بیمار معتاد کاهش یابد و فرد احساس نیاز به ماده مخدر نداشته باشد . از خصوصیات این روش این است که فرد می تواند به فعالیت های روزمره خود بپردازد.

## نکات مهم در موفقیت ترک مواد مخدر

برای این که احتمال موفقیت فرد را در ترک مواد مخدر افزایش دهید به او توصیه کنید:

- تمایل و تصمیم جدی به ترک داشته باشد.
- از خانواده و اطرافیان خود کمک بگیرد.
- این کار را زیر نظر یک پزشک باتجربه انجام دهد.
- به توصیه های پزشک خود به دقت عمل کند.
- از مشاوره های منظم روان شناسی استفاده کند.
- از ملاقات افراد معتاد دوری کند.
- از رفتن به مکان های تجمع افراد معتاد پرهیز کند.
- بعد از ترک، حداقل به مدت یک سال تحت نظر روانپزشک به درمان خود ادامه دهد و از داروهایی که تجویز می شود استفاده و به توصیه های او عمل کند.
- فعالیت های ورزشی روزانه و منظم داشته باشد .

منبع : پیشگیری از اعتیاد ( سیگار و مواد مخدر : مجموعه راهنمای آموزشی یاوران بسیجی سلامت و شبکه داوطلبان سلامت تهیه شده در دفتر آموزش و ارتقای سلامت معاونت سلامت ۱۳۸۸