



بیمارستان آیت الله مدنی بجنستان

پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر

در جوانان و نوجوانان



واحد سلامت روان

بیمارستان آیت الله مدنی بجنستان

• راه را جهت ارتباط دو جانبه با فرزندان با نگرندارید و با آنها در مورد موضوعات مختلف گفتگو کنید

• بجای تاکید بر تجارب تلخ و شکستهای فردی فرزندانمان ، ایشان را به فعالیت مثبت و جبران شکستها تشویق نماییم

• سعی نماییم با فرزندان خود رابطه دوستانه و عاطفی داشته باشیم

• محدودیت و ممنوعیت استعمال سیگار که یکی از علل و انگیزه های روی آوردن به مواد مخدر می باشد

• فرزندان خود را با امور دینی و مذهبی آشنا نموده و سعی کنید مشوق آنها باشید

• بالا بردن آگاهی و اطلاعات خودتان از مواد مخدر نوپدید



به فرزندان بیاموزید که در برابر بعضی از خواسته های همسالان خود نه بگویند سعی کنیم توانایی نه گفتن را در فرزندانمان تقویت کنیم نه سرکوب

• مادران و پدران عزیز هدف از تربیت کودک ، ایجاد کودک سر به زیر نیست، راه مقابله با موانع را به آنان یاد دهید

• به فرزندان خود استقلال و آزادی در انجام فعالیتهاى منطقی را بدهید

• ساختار تربیتی و اخلاقی فرزندان خود را در جوّ عاطفی و همراه آزادی اجتماعی و قاطعیت منطقی پی ریزی نمایید

• از انتقاد غیر سازنده، تمسخر و شرمنده کردن، تنبیه و دیگر روشهای منفی بپرهیزید زیرا موانع پویایی و رشد جسم و روان فرزندان می شود

• مسئولیت و تکلیفی به فرزندان خود بدهید که از خواست و توان آنها دور نباشد

• با تقویت قدرت اعتماد به نفس، تقویت قدرت تصمیم گیری و از بین بردن افسردگی و کمرویی، آنها را در برابر شرایط آسیب زا مقاوم سازید

بهترین راه مبارزه با اعتیاد، پیشگیری است و بهترین راه پیشگیری، آگاه کردن نسل جوان از خطرهای گرایش به مواد مخدر است

برای پیشگیری جوانان از آلوده شدن به مواد مخدر، شناخت انگیزه ها، زمینه ها و پیامدهای اعتیاد ضروری می باشد. اعتیاد به مواد مخدر جز مسائلی است که چندین علت باعث به وجود آمدن آن می شود

♦ ضعف اخلاق و بی بندوباری در خانواده ها، یکی از علل و عوامل اصلی انحرافات و بویژه اعتیاد است.

مهارت هایی که لازم است که در این زمینه فرزندان و خانواده ها کسب کنند

- ♦ افزایش اعتماد بنفس در فرزندان
- ♦ کسب مهارت نه گفتن و ابراز وجود
- ♦ کسب مهارت ارتباط بین فردی
- ♦ افزایش ارتباط عاطفی بین فرزندان و والدین
- ♦ مهارت کنترل خشم و ...



• چگونه از آلوده شدن جوانان به این سم خطرناک جلوگیری نماییم؟



• فرزندان خود را به مطالعه تشویق نموده و اوقات فراغت ایشان را با فعالیت های تفریحی سالم پر نماییم

• فرزندان خود را به فعالیتهای ورزشی و فرهنگی و هنری تشویق نماییم

• جوانان خود را در ارتباط با معضلات فردی و اجتماعی ناشی از استعمال مواد مخدر آگاه سازیم

• مشکلات جوانان را در تمامی جوانب مورد توجه قرار داده و در حل آنها بکوشیم

• در موقعیت های بحرانی، فشارها و تنش های روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشیم

• توجه به خواسته های منطقی جوانان و پاسخ به نیازهای مشروع آنها و به چگونگی خرج کردن پولشان توجه داشته باشیم

• جلوگیری از ایجاد حس انتقام جویی و آموزش بخشش به فرزندان

• کنترل و مدیریت رفت و آمد فرزندان و جلوگیری از دیر آمدن، زود رفتن (قانون خانه باید مشخص باشد)

• بین فرزندان خود تبعیض قائل نشوید

• به فرزندان توجه نمایید، شخصیت آنها را محترم بشمارید به زندگی فرزندان معنی و مفهوم ببخشید، زمینه ساز عشق به آینده آنان باشید

• از مشاجرات و بحث های بیهوده در منزل پرهیز نمایید، جو منزل را از تشنج و اختلافات خانوادگی دور نگه دارید

• طبق تحقیقات به عمل آمده، عامل گرایش ۷۰٪ از معتادان دوستان صمیمی شان بوده است پس دوستان فرزندان خود را بشناسیم و کمک به آنها جهت انتخاب دوستان سالم

• بررسی های انجام شده نشان می دهد که شروع اعتیاد در اغلب موارد بصورت تفریحی و سرگرمی و به توصیه دوستان معتاد بوده است هیچ گاه برای صحبت با فرزندان در مورد مواد مخدر خیلی زود یا خیلی دیر نیست چرا که در بررسی های انجام شده نیمی از تمام دانش آموزان دبیرستانی و راهنمایی ذکر کرده اند که والدین آنها هرگز با ایشان در مورد خطرات مواد مخدر صحبت نکرده اند.

• به درد دل فرزندان گوش کنید!