

## به مناسبت هفته مبارزه با مواد مخدر

### ❖ ۶ توصیه به والدین برای پیشگیری از اعتیاد

بسیاری از والدین با اینکه اهمیت پیشگیری از اعتیاد را درک کرده اند، اما نمیدانند برای پیشگیری از اعتیاد چه باید کرد؟

اگر برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان تاکنون کاری نکرده اید، اگر روزی به دام اعتیاد گرفتار شد، تعجب نکنید. این را هم بدانید که تامین مایحتاج زندگی برای پیشگیری از اعتیاد فرزندانمان کافی نیست. در این مورد به نکات زیر توجه کنید:

۱- دوستان فرزندان را بشناسید. حدود ۶۰ درصد از معتادان کشور، از طریق دوستان معتاد شده اند. لذا در این شرایط اگر دوستان فرزندان را نمی شناسید، از محل رفت و آمد او و افرادی که با آن ها معاشرت می کند خبر ندرید او در معرض خطر است.

۲- در منزل قانونگذاری کنید. خانواده هایی که در منزل قانون مشخص و خوبی ندارند فرزندان هر جور که بخواهند رفتار می کنند. برخی نوجوانان در صورتی که قانونی را حاکم بر خانواده ندانند، بی نظمی و رفتارهای ناپسند در آن ها ناخواسته افزایش می یابد، به طور مثال، زمان حضور در منزل یکی از نکات بسیار اساسی است. فرزندی که بی خبر خانواده و خودش هر ساعت که بخواهد به خانه می آید در خطر است. نحوه ارتباط با دوستان غیر همجنس، احترام به بزرگسالان و غیره به یک برنامه و قانون مشخص نیاز دارد.

۳- با فرزندان (با توجه به سنش) بی پرده و صریح در مورد مواد مخدر و روانگردان ها صحبت کنید. بسیاری از خانواده ها از ترس پاره شدن پرده های ارتباطی والدین و فرزندان از طرح بحث اعتیاد در محیط خانه می ترسند. اگر شما اطلاعات صحیح را به فرزندان ندهید، آنها اطلاعات غلط را از دوستانشان خواهند آموخت.

۴- با فرزندان رابطه عمیق دوستی ایجاد کنید. دیده شده است نوجوانان در محیط خانواده از برخی بزرگسالان پذیرش مناسب تری دارند. نوجوانی که در محیط خانه با پدر، مادر، برادر بزرگ تر و ... پیوند برقرار کرده است، بیش از سایرین از خطر آسیب ها و اعتیاد در امان است. البته این تفاوت را بدانیم ما دوست فرزندانمان نیستیم، اما با آنها صمیمی هستیم، آن ها به دوست نیاز دارند و والدین نمی توانند جای خالی دوستان هم سال را بطور کامل پر کنند.

۵- فرزندان را به انجام دادن فعالیت های ورزشی ترغیب کنید. ورزش نقش محافظ در فرزندانمان دارد. با تشویق فرزندانمان به فعالیتهای سالم و سازنده، از گرایش او به انواع آسیب ها جلوگیری کنیم.

۶- اعتقادات مذهبی را در فرزندانمان تقویت کنیم. گرایش به مذهب نقش بسیار سازنده ای در جلوگیری از گرایش به آسیب های اجتماعی دارد. این باورها هر چه درونی تر شود میزان محافظت اونیز بالاتر می رود.

## **باورهای غلط اعتیادی**

**قرص ها و داروها خطری ندارند بسیاری از والدین و خانواده ها فکر میکنند !**  
اعتیاد فقط به مواد مخدری مانند تریاک، هرویین و کراک... خطرناک است و اگر در وسایل فرزندانمان قرص یا دارو پیدا کنند، گمان می برند، دارو ضرری ندارد. باید بدانیم که این یک تصور غلط است و داروهایی مانند ترامادول، دیفنوکسیلات، انواع داروهای حاوی کدئین، و داروهایی مانند کلونازپام، دیازپام، فلورازپام و آلپرازولام و... نیز از جمله داروهای اعتیاد آورند که درمان اعتیاد آن ها بسیار دشوار است.

### **شیشه اعتیاد آور نیست و مرفین را می شوید!**

بسیاری از فروشندگان مواد برای تبلیغ مواد خود ادعا می کنند که ماده شیشه اعتیاد ندارد. این در حالی است که شیشه از اعتیاد آورترین مواد شناخته شده است. افرادی هستند که یک بار برای کنجکاوی ماده شیشه را تجربه کرده اند و الان به آن معتادند. در ضمن، دانستن این نکته ضروری است که شیشه در درمان اعتیاد به سایر مواد (خانواده تریاک و حاوی مرفین) به هیچ وجه موثر نیست و این ادعا یک دروغ محض و فریبنده است.

### **ترک اعتیاد آسان است!**

این جمله با روح پیشگیری در تضاد است. ترک اعتیاد به هیچ وجه آسان نیست. تجربه نشان داده است، از هر ۱۰۰ نفر معتاد مراجعه کننده به مراکز درمانی، شاید بتوان ۲۰ نفر را آن هم در طول فقط یک سال پاک نگه داشت. شایان ذکر است، حرف هایی مانند، درمان تضمینی، ترک اعتیاد در چهار ساعت، ارسال دارو به شهرستان و کپسول های ماهواره ای، بیشتر به یک شوخی شبیه است. مگر می توان یک معتاد با بیماری مزمن را در چهار ساعت درمان کرد؟ درمان اعتیاد حداقل به شش ماه زمان نیاز دارد.

### **پسر من ورزشکار است، پس هیچوقت معتاد نمی شود!**

برای حفاظت از فرزندانمان آگاهی و توانمندی های ضروری زندگی مانند مهارت ((نه گفتن))، ((حل مسئله)) و ((تصمیم گیری)) لازم است. ورزش کردن نقش پیشگیرانه دارد، اما کامل نیست. در کنار ورزش، ارتباط صمیمی با فرزند و آموزش خطرهای مواد اعتیاد آور، پرهیز از مصرف سیگار و قلیان نیز از ضرورت های پیشگیری از اعتیاد محسوب میشود.

### **پسر من دانشجو شده است و دیگر خیالم از اعتیاد او راحت است !**

این باور غلط، بسیاری از دانشجویان و خانواده های آنان را گرفتار کرده است. اگر فرزند ما توانسته است از سد کنکور بگذرد، این نشان از توانمندی او دارد، اما این توانمندی برای پیشگیری از اعتیاد کافی نیست. گاهی همین اعتماد زیاد و یک طرفه و حس غرور کاذب در برخی دانشجویان، آن ها را گرفتار مواد اعتیاد آور و مشکلات درمان کرده است.

توصیه آخراگر خانواده ها می توانند، باید در محیط سالمی برای رشد فرزندانشان زندگی کنند، اما توجه به اصول عملی پیشگیری و اجرایی کردن آن، حتی در آلوده ترین مناطق نیز نقش موثری در سلامت فرزندان دارد.

گردآوری: نگار ماسوری  
کارشناس مسئول سلامت روان