



سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان

تهیه و تنظیم:

خانم بهای مجرد و ندامرجانی و آرزو رضوان

اداره ارتباط خانواده با دانشگاه سال ۱۴۰۴

اعتیاد یک بیماری است و معتاد افتاده‌ای است از لبه تیغ تیز زندگی. راه رفتن در زندگی و به مواد مخدر اعتیاد پیدا نکردن، عزمی سترگ می‌طلبد. همه انسان‌ها به نوعی به چیزی عادت دارند. اما وقتی این عادت، به مصرف موادی خاص بدل می‌شود، نامش به اعتیاد تغییر می‌کند. از وضعیت فرد تا خانواده و جامعه در این مصیبت موثرند. در جامعه‌ای که نسل نوجوان و جوانش، مواد مخدر را از کتاب مورد علاقه‌اش راحت‌تر به دست می‌آورد. اعتیاد بیماری جامعه ماست. انکارش کنیم و یا سرکوب، تنها به فراموشی موقت بیماری بدل می‌شود و نه درمان آن. شاید راه زدودن اعتیاد از جامعه، بدل کردن انسان به انسان خودمختار تصمیم‌گیر انتخاب‌گر باشد. امری که در ساخت استبدادی میسر نیست. به نظرم بیشتر نیازی به توضیح نیست.

سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان

هر نوع اعتیاد یا وابستگی جسمی یا روانی در دوران نوجوانی را اعتیاد در نوجوانان می‌نامند. سوء مصرف مواد مخدر یکی از بزرگترین چالش‌های اجتماعی و بهداشتی در جهان است که نوجوانان به ویژه در معرض آن قرار دارند. این مشکل می‌تواند زندگی فردی و اجتماعی نوجوانان را به شدت تحت تاثیر قرار دهد. در این مقاله به بررسی دلایل سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان، انواع مواد مخدر، اثرات آن‌ها و راه

های پیشگیری و درمان آن ها می پردازیم. توجه به این مسئله برای والدین، معلمان، و مسئولان جامعه بسیار حائز اهمیت است.

نوجوانانی که سو مصرف مواد مخدر دارند ممکن است در بزرگسالی بیشتر در معرض خطر بیماری اعتیاد قرار بگیرند. مهم است که تفاوت بین سو مصرف مواد مخدر و اعتیاد را بدانید. بسیاری از نوجوانان مواد مخدر را امتحان می کنند، اما معتاد نیستند.



مهم ترین انواع اعتیاد در نوجوانان چیست؟

در ضمن همانطور که اشاره کردیم، اعتیاد تنها وابستگی به مواد مخدر نیست! بلکه انواع مختلف اعتیاد مانند:

✓ اعتیاد به گوشی موبایل

✓ اعتیاد به اینترنت

✓ اعتیاد به رابطه جنسی (اعتیاد به استمنا)

✓ اعتیاد به نوشیدنی های الکلی

✓ و بسیاری دیگر وجود دارند که همگی می توانند در نوجوانان دیده شوند.

علت اعتیاد در نوجوانان چیست؟

نیمی از مصرف کنندگان جدید مواد مخدر زیر ۱۸ سال هستند. طبق گزارش مرکز ملی آمار سوء مصرف مواد، تقریباً ۵۰ درصد از نوجوانان در ایران حداقل یک بار مواد مخدر مصرف کرده اند و ۸ درصد از نوجوانان به طور منظم از مواد روانگردان استفاده میکنند.

برخی از دلایل سوء مصرف مواد در نوجوانان عبارتند از فراموش کردن مشکلات، کنجکاوی، ابراز استقلال و فشار همسالان. مصرف مواد مخدر برای نوجوان ها مضر می باشد چون قادر است عواقب جدی به همراه داشته باشد.

به گفته دفتر برنامه های دادگستری ایران، این عواقب شامل تحصیلات ضعیف، تأثیر منفی بر سلامت جسمانی، بیگانگی از همسالان و خانواده، و بزهکاری است.

امتحان کردن بیشترین نقش را در مصرف مواد مخدر در نوجوانان دارد. با این حال، امتحان کردن یک واقعیت از زندگی است و فقط به این دلیل که یک نوجوان مواد مخدر یا الکل را امتحان کرده است، به معنای معتاد شدن آنها نیست

مهمتر است که درک کنید چرا برخی از نوجوانان وسوسه می شوند این مواد را امتحان کنند.



چرا نوجوانان به مصرف مواد مخدر روی می آورند؟

در این کتابچه به بررسی موارد گرایش دهنده نوجوانان و جوانان به اعتیاد می پردازیم و می خواهیم بدانیم چه عواملی در ایجاد اعتیاد در آنها تاثیرگذارند؟

سوء مصرف مواد مخدر در نوجوان ها چقدر شایع می باشد؟

۱. کنجکاوی مهم ترین علت اعتیاد در نوجوانان است

۲. بروز انواع گوناگون استرس

۳. مبارزات احساسی

۴. بی انگیزه بودن

۵. میل به فرار از موقعیت فعلی هم دیگر دلیل اعتیاد در نوجوانان در ایران است

۶. اکثر بزرگسالان معتاد، ابتدا مواد مخدر را قبل از ۲۱ سالگی تجربه کردند و

خوشبختانه میزان سو مصرف مواد مخدر در نوجوانان در حال کاهش است.

۷. در مقابل فشار همسالان مقاومت کنید.

فشار همسالان اجباری است که توسط دوستان یا آشنایان برای انجام برخی کارها یا رفتار به روش خاصی اعمال می شود. به گفته آکادمی روانپزشکی کودکان و نوجوانان ایران، اگرچه می تواند ناشی از نگرانی های فردی درباره نظرات دیگران باشد، زیرا همسالان نقش بزرگی در رشد عاطفی و اجتماعی نوجوانان دارند.

به گفته پزشکان و همکاران، فشار همسالان نیز نقش مهمی در شروع سوء مصرف مواد دارد. در مقاله خود که در مجله تحقیقات منتشر شد. بر همین اساس نوجوان ها می بایست تشویق گردند تا در مقابل فشار خطرناک یا غیرقانونی همسال های خودشان مثل سوء مصرف مواد مقاومت نمایند.

وقتی دوستان شروع به آزمایش مواد مخدر و الکل می کنند و فرد احساس می کند تحت فشار قرار می گیرد، مقاومت در برابر این فشار بسیار مهم است. اگر فشار زیاد به نظر می رسد، پیدا کردن گروه دیگری از دوستان که چنین فشاری را اعمال نمی کنند ممکن است مفید باشد.

۸. از مصرف مواد مخدر خودداری کنید.

پرهیز از مصرف مواد مخدر به ترک کامل مواد مخدر (یا هر موقعیت محرک) از زندگی اشاره دارد. تصمیم گیری برای پرهیز از مصرف مواد مخدر باید انتخاب خود نوجوانان باشد و آنها باید از حمایت والدین و سرپرستان زیادی برخوردار شوند. اگر پرهیز از مصرف مواد مخدر برای فردی قابل دستیابی به نظر نمی رسد، می تواند در جلسات درمانی شرکت کند یا در یک برنامه توانبخشی ثبت نام کند. پرهیز از مصرف مواد مستلزم حذف کامل مواد مخدر و الکل از زندگی روزمره و عدم تداخل با آن ماده است.

خودداری از مصرف مواد مخدر در نوجوان ها مستلزم دوری از موقعیت ها، فعالیت ها یا اماکن وسوسه برانگیز و فاصله گیری از دوستانی می باشد که آن ها را به مصرف مواد تشویق مینمایند.

۹. به دنبال کمک حرفه ای باشید

کمک های حرفه ای برای مصرف مواد مخدر نوجوانان اغلب در یک برنامه توانبخشی ارائه می شود که از پزشکان دارای مجوز استفاده می کند که ابزارهایی برای کمک به نوجوانان برای پیشگیری (یا بهبودی) سوء مصرف مواد دارند.

به گفته موسسه ملی سوء مصرف مواد مخدر، درمان موثر برای سوء مصرف مواد می تواند شامل درمان، داروها و سم زدایی باشد. این درمان ها به واسطه پزشکان ثبت نام گردیده برنامه ریزی و اجرا می گردند.

هنگامی که نوجوانی شروع به احساس غرق در عادت های مصرف مواد مخدر می کند، می تواند با هر متخصص پزشکی در مورد گزینه های درمانی و درمانی خود صحبت کند. والدین همچنین می توانند نوجوانان را تشویق کنند که برای سوء مصرف مواد مخدر از کمک حرفه ای استفاده کنند.



۱۰. سبک زندگی سالم و متعادل داشته باشید

سبک زندگی سالم و متعادل به معنای انجام اقدامات خاصی برای بهبود سلامت جسمی و روانی است. مردم (به ویژه نوجوانان) اغلب زمانی که زندگی دشوار یا پر استرس می شود به مواد مخدر دست می یابند.

مواد مخدر به مکانیسم مقابله آنها بدل می گردد و آنچه به عنوان یک عادت نامناسب آغاز می گردد در انتها قادر است سبب سوء مصرف مواد مخدر در نوجوان ها گردد

عوامل موثر در اعتیاد نوجوانان

در حالی که پیش بینی مصرف مواد مخدر در نوجوانان دشوار است، اما تحقیقات روانشناسی به ما کمک می کند تا عوامل موثر در اعتیاد نوجوانان را شناسایی کنیم. این عوامل ممکن است شامل موارد زیر باشد:

۱. عوامل بیولوژی

ژن های ما نقش مهمی در نحوه واکنش ما به مواد دارند. ممکن است یک نفر یک بار مواد مخدر مصرف کند و معتاد شود، در حالی که فرد دیگر می تواند چندین بار آن را مصرف کرده و خطر اعتیاد برای او وجود نداشته باشد.

۲. رشد

مغز نوجوانان هنوز در حال رشد است که در قضاوت و تصمیم گیری نقش دارند. مصرف مواد مخدر در سالهای اول زندگی، رشد قسمت هایی از مغز که معمولاً از مصرف بیشتر مواد مخدر محافظت می کند، را مختل می کند.

۳. محیط

محیط یکی از مهم ترین عوامل موثر در اعتیاد نوجوانان است. تأثیر خانواده و دوستان تمام دوران کودکی را شامل می شود. عواملی مانند کیفیت زندگی ما، وجود سو استفاده یا قرار گرفتن در معرض استرس های مختلف نقش مهمی در ایجاد اعتیاد به مواد مخدر دارند.

نقش خانواده در اعتیاد نوجوانان چیست؟

نمی توان منکر نقش خانواده در اعتیاد نوجوانان شد، عوامل زیادی درون خانواده می تواند بچه ها را به سمت معتاد شدن سوق دهد!

مشکلات اعتیاد در خانواده به بچه ها هم منتقل می شود. والدینی که مواد مخدر یا نوشیدنی های الکلی مصرف می کنند در واقع به فرزندان خود شیوه اعتیاد را آموزش می دهند.

به همین دلیل اولین موضوعی که در مشاوره روانشناسی ترک اعتیاد مورد بررسی قرار می گیرد مربوط به خانواده و شیوه تعامل اعضای خانواده می باشد.

اگر فرزندان درگیر اعتیاد شده است بهتر است نگاهی به رفتارهای درون خانوادگی خود بیندازید، الزاما به این معنی نیست که چون فرزندان معتاد هست پس شما هم باید معتاد باشید، بلکه عواملی مانند:

➤ شیوه تربیت فرزند

➤ نوع رفتار با بچه ها

➤ تحقیر کردن آنها در جمع و محیط خانه

➤ تفاوت قائل شدن بین فرزندان

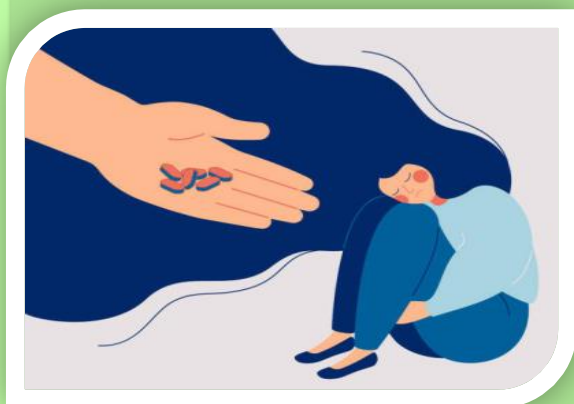
می تواند نوجوان را به سمت هر نوع اعتیادی سوق دهد، به همین خاطر بررسی نقش خانواده در اعتیاد نوجوانان در هر سطحی برای روانشناسان بسیار بسیار اهمیت دارد!

علائم اعتیاد در نوجوانان

علائم زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد یک نوجوان از مواد مخدر استفاده می‌کند یا نه. تشخیص تفاوت بین انواع اضطراب شدید دوران نوجوانی و مصرف واقعی مواد مخدر دشوار است، اما والدین می‌توانند در گفتگو با نوجوان خود پیشگام باشند و بفهمند چه خبر است.

برخی از علائم اعتیاد در نوجوانان عبارتند از:

۱. شروع نمرات بد
۲. چشم‌های پر خون از بارزترین علائم اعتیاد در نوجوانان است
۳. خندیدن بدون دلیل
۴. از دست دادن علاقه به فعالیت‌ها
۵. بهداشت ضعیف
۶. بی‌توجهی به ظاهر
۷. پرهیز از تماس چشمی
۸. گرسنگی مکرر
۹. بوی دود از نفس یا لباس
۱۰. رفتارهای پنهانی
۱۱. خستگی غیر معمول



۱۲. رفت و آمد مشکوک و بی دلیل

۱۳. داشتن وسایل تزریق مثل، طناب یا کمر بند لاستیکی برای بستن بازو، پدهای الک، گلوله های پنبه ای برای فیلتر کردن، فندک، سوزن، قاشق با علائم سوختگی، سرنگ

۱۴. مشاهده وسایل کشیدن مواد مخدر مانند، لوله های شیشه ای یا فلزی، فندک (معمولی یا مشعلی)، نی (فلز یا پلاستیک برای سیگار کشیدن)، فویل قلع، لوله های آب (باند)

۱۵. مشاهده مداوم مواردی مانند تیغ های ریش تراش، اسکناس، آینه کوچک، نی (فلز یا پلاستیک) در اتاق خواب یا وسایل همراه

۱۶. والدین در صورت مشاهده نشانه های اعتیاد در نوجوانان باید با فرزند خود صحبت کنند.

۱۷. از هر ۵ والدینی که مشکوک به استفاده مواد مخدر در نوجوان خود هستند، یک مورد برای جلوگیری از مصرف بیشتر مواد مداخله نمی کند و این می توان دلیل پشیمانی آنها در آینده باشد.

علائم روانی اعتیاد در نوجوانان چیست؟

علائم روانشناختی عمومی سو مصرف مواد مخدر ممکن است شامل موارد زیر شود:

- ❖ حواس پرتی
- ❖ اختلال پارانوئید، تحریک، یا ترس بدون دلیل مشخص
- ❖ دوره های افزایش انرژی، عصبی بودن یا بی ثباتی خلق و خوی
- ❖ بی انگیزگی ناگهانی هم از دیگر راه های تشخیص اعتیاد در نوجوانان است
- ❖ تغییرات غیر قابل توجه در نگرش یا شخصیت

کدام مواد مخدر بیشتر در نوجوانان استفاده می شوند؟

رایج ترین مواد مخدر استفاده شده در میان نوجوانان عبارتند از:

۱. گیاه شاهدانه (علف)
۲. ماری جوانا
۳. کوکائین
۴. هروئین
۵. تریاک
۶. اکستازی (معروف به Molly)

۷. استنشاقی

۸. LSD (که به آن اسید نیز گفته می شود)

۹. قارچ های خوراکی (mushroom drug)

۱۰. اعتیاد به الکل در نوجوانان

الکل ماده ای خوراکی است که بیشتر در بین نوجوانان مورد سو مصرف قرار می گیرد. به دلیل مقبولیت اجتماعی نوشیدن الکل در میان افراد، بسیاری از نوجوانان مصرف الکل را نسبتاً بی ضرر یا کم ضرر می دانند.

تحقیقات نشان می دهند افرادی که قبل از ۱۵ سالگی مشروبات الکلی مصرف می کنند چهار برابر بیشتر در اواخر زندگی به الکل معتاد می شوند. در تحقیقی که در جلسات مشاوره ترک اعتیاد درباره دلایل اعتیاد به الکل در نوجوانان به دست آمد موارد زیر مشاهده شده است:

۱. ۱٪ اولین نوشیدنی الکلی را در ۱۱ سالگی یا کمتر نوشیده اند

۵/۳۷ درصد اولین نوشیدنی الکلی خود را بین ۱۲ تا ۱۷ سال نوشیده اند

۷٪ اولین نوشیدنی الکلی خود را بین ۱۸ تا ۲۵ سال نوشیده اند

۶٪ اولین نوشیدنی الکلی را در ۲۶ سالگی یا بیشتر نوشیده اند

در حال حاضر نوجوانان مرتب از داروهای تجویز شده سو استفاده می کنند و مهم است که این رفتار را زیر نظر داشته باشید.

داروها در خانه باید در جای ایمنی نگهداری شوند. با این حال، این احتمال وجود دارد که نوجوان شما همچنان این قرص ها را از فروشندگان مواد مخدر همانند مواد غیر مجاز بدست آورد و همچنین می تواند آنها را از خانواده یا دوستانشان بدزد، پس آگاه باشید.

رویکرد والدین نسبت به اعتیاد در نوجوانان چطور باشد؟

راه های درمان اعتیاد در نوجوانان

سوالات زیادی از پدر و مادرهای نگران ترک اعتیاد هستند و نمی دانند با مشاهده علائم اعتیاد در نوجوانان چه کار باید انجام دهند؟؟؟

در ادامه دو سوال همیشگی آنها را مطرح می کنیم:

❖ اگر فرزندان به مصرف مواد مخدر اعتراف کرد چکار کنیم؟

اگر نوجوان خودش مواد مخدر را ترک کند، والدین نباید عکس العمل زیادی نشان دهند.

واکنش بیش از حد یا کتک زدن مانع از این شود که نوجوان تجربه خود را آزادانه بیان کند. تحریک نوجوانان برای گفتگو درباره اینکه آیا مصرف مواد مخدر یکبار بوده یا اینکه به یک مشکل تبدیل شده، مهم است

والدین باید توضیح دهند که از کودکی چگونه نگران و مراقب او و آینده اش بوده اند. نوجوانانی که احساس حمایت و محبوبیت می کنند نیز در صورت اعتیاد، دیگر امتحان مواد مخدر را متوقف کرده و به دنبال کمک می روند.

❖ اگر نوجوان مصرف مواد مخدر را انکار کرد چکار کنیم؟

به طور طبیعی، این احتمال وجود دارد که نوجوانان در مورد مصرف مواد مخدر دروغ بگویند.

والدین باید به فرزند خود اطمینان دهند که نگران هستند و می خواهند کمکش کنند

اگر نوجوان انکار استفاده از مواد مخدر را ادامه دهد و والدین همچنان به عدم صحت و سقم موضوع مشکوک باشند، آزمایش خانگی مواد مخدر یا کمک حرفه ای می تواند مشکل مواد نوجوان را کشف کند.

درمانگران و مشاوران ترک اعتیاد، متخصصان اطفال و متخصصان اعتیاد می توانند به تشخیص مشکل مواد نوجوانان کمک کنند.



پیامد های اعتیاد در جوانان و نوجوانان چیست؟

تجربه نشان می دهد پیامد های اعتیاد در جوانان و نوجوانان و خانواده اش دائمی و مخرب می باشد.

مدت زمانی که درگیر آن است نیز می تواند خطرها را افزایش دهد، جوانان ممکن است در برابر خطرات مصرف مواد، احساس شکست ناپذیری و ایمنی کنند. با این حال، آنها اثرات و عواقب مشابه بزرگسالان را تجربه می کنند. عواقب مصرف مواد مخدر در نوجوانان شامل موارد زیر است:

۱. بازداشت یا حبس نوجوان توسط پلیس

۲. نقص مادرزادی نوزاد در نوجوانان باردار

۳. اخراج از شغل فعلی یا مشکلات استخدام در آینده

۴. مشکلات مالی آینده

۵. عواقب سلامتی بسیار زیاد از پیامد های اعتیاد در جوانان و نوجوانان است

۶. از دست دادن دوستی یا روابط با خانواده

۷. رفتارهای جنسی پرخطر، عفونت های مقاربتی

۸. بیماری جدی یا جراحی

۹. تعلیق یا اخراج از مدرسه

۱۰. اثرات مصرف مواد مخدر نوجوانان بر روی مغز آنها

۱۱. برخی از مواد باعث تولید هورمون دوپامین بیشتر در مغز می شوند، سیگنالی

شیمیایی که پاداش را تقویت می کند.

سایر مواد سیگنال های درد را مسدود کرده و باعث سرخوشی می شوند. با گذشت

زمان، اثرات داروها بر روی مغز نحوه عملکرد مغز نوجوان شما را تغییر می دهد

از دیگر پیامد های اعتیاد در جوانان و نوجوانان تاثیرات جسمانی آن است، مصرف

مواد مخدر به ویژه در مغز دوران جوانی تأثیر زیادی دارد زیرا مغز در حال رشد و نمو

است.

وقتی نوجوانان احساس می کنند با یک دارو احساسات مثبتی را تجربه می کنند، به نظر می رسد باعث بهتر شدن خلق و خو و شادی می شود. متأسفانه، اثرات مثبت آن کوتاه مدت است و عواقبی بر سلامتی دارد.

راههای پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان کدامند؟

تشخیص اعتیاد در نوجوانان:

روانشناسی راه های زیادی برای پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان به والدین، اطرافیان و معلمین پیشنهاد می کند که باید دقت زیادی به آنها شود. در ادامه به مهم ترین آنها می پردازیم:

راه های پیشگیری و درمان

همیشه گفته شده است: «پیشگیری بهتر از درمان است؛ زیرا پیشگیری هم وقت و هزینه کمتری احتیاج دارد و هم آسان تر است؛ اما درمان، زمان بر بوده، به هزینه زیاد نیاز دارد و بسیار دشوار است؛ در بعضی موارد نیز غیر ممکن می شود؛ زیرا بسیاری از افرادی که به اعتیاد مبتلا شده اند، پس از درمان، دوباره به مصرف مواد روی می آورند. بنابراین، والدین می توانند به نوجوانان کمک کنند در زندگی راه و روشی را در پیش گیرند که در دام اعتیاد نیفتند. برای رسیدن به این منظور، امور زیر پیشنهاد می شود:

► **محیط خانه را گرم نگه دارید:** اولین قدم در پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان توجه به

اندازه به آنهاست! نباید آنها و نیازهایشان را فراموش کنید، همچنین نباید با توجه و محبت بیش از حد آنها را از خود فراری دهید! آنها باید بفهمند برای شما مهم هستند و شما به عنوان یک حامی عاطفی و پشتیبان در کنارشان هستید، وجود شما باید برای آنها موجب ایجاد آرامش و اطمینان شود نه اینکه مسائل و نیازهای خود را از شما پنهان کنند!

► **آگاهی ایجاد کنید:** ایجاد آگاهی یعنی اینکه به آنها بگویید تعریف اعتیاد چیست و

درباره پیامدهای اعتیاد در جوانان و نوجوانان با آنها صحبت کنید. آنها باید بدانند در صورت امتحان یک بار مواد مخدر و دیگر مواد اعتیاد آور چه خطراتی در کمینشان قرار دارد؟ ایجاد آگاهی صحیح از بهترین راههای پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان است.

► **به محیط اطرافشان دقت بیشتری کنید:** بالاتر اشاره کردیم یکی از عوامل موثر در

اعتیاد نوجوانان محیط است:

۱. دوستان ناباب

۲. محل بازی و سرگرمی نامناسب

۳. استفاده بیش از حد از اینترنت

۴. رفت و آمد بی برنامه

و عوامل دیگر تاثیر زیادی بر افزایش احتمالات اعتیاد بچه ها دارد.

► **جلوگیری از سیگار کشیدن فرزندان:** همانطور که گفته شد، عادت به کشیدن سیگار

مقدمه اعتیاد به سایر مواد است. والدین باید به فرزندان خاطرنشان کند که اگر بر

آیند بزرگ شدن خود را با سیگار کشیدن به دیگران بفهمانید، باید بدانید اقدام به

کار خطرناکی کرده اید که عاقبت آن نامعلوم است.

► **دخالت در روابط با دوستان مشکل ساز:** دوستی با بعضی از افراد، مشکل آفرین است.

اگر احساس کردید دوستان فرزندان به دنبال سیگار و مواد می روند، در صورتی

که فرزند شما در آنها قدرت تأثیرگذاری سریع ندارد، فوراً زمینه قطع رابطه با آنها

را فراهم کنید. سهل انگاری در چنین موقعیت هایی، هرگز روا نیست.

► **پر کردن اوقات فراغت فرزندان:** اوقات فراغت فرزند خود را با کارهای مفید پر کنید.

ورزش، مطالعه، کارهای دستی، شرکت در مجالس قرآنی و مذهبی، راه های

مناسب و مفیدی برای پر کردن اوقات خالی است.

► **آموزش حل مشکلات از راه های منطقی:** اجازه ندهید نوجوان برای رهایی از مشکلات

روحي- روانی مانند افسردگی و شکست ها، به راه های کوتاه، اما موقت مانند پناه

بردن به مواد مخدر بیندیشد، بلکه باید به او کمک کنید به دنبال راه حل های

پایدار و بی ضرر بروید. ممکن است مصرف مواد او را به عالم بی خبری ببرد، اما

هیچ گاه مشکل او را حل نمی کند. باید با صبر و تحمل مشکلات را از ریشه حل کرد.

► **آموزش «نه» گفتن به تقاضاهای غیر منطقی:** به نوجوان یاد بدهید در برابر فشار دوستان به آنها «نه» بگوید. به او آموزش دهید در نظر بگیرد که با جمعی از دوستان خود مشغول پرسه زدن در مکانی غیر مجاز است، دوستان از او انتظار دارند سیگار با هروئین با مواد مخدر دیگری مصرف کند؛ با جرئت به آنها نه، بگوید. اگرچه ممکن است بگویند: «ما رو ضایع می کنی؟ با ما نمی خوی بری؟ از کار ما خوش نمی آید؟ اگر جرئت آن را ندارد که به طور مستقیم نه بگوید، از جایگزین ها استفاده کند؛ مثلاً:

► **با دست دست کردن، بگوید:** «الان نه، باشه واسه بعد». اگر فشار گروه دوستان افزایش یافت، می تواند با عصبانیت فریاد بکشد: «بسه دیگه! نمی خوام کسی منو وادار به کاری کنه! نه شماها نه هیچ کس دیگه ای! هر موقع دلم خواست، مصرف می کنم نه دیرتر و نه زودتر!»

► **خروج موقت از موقعیت:** با استفاده از یک جمله کوچک بسیاری از نوجوانان می توانند خود را از دام فشارهای لحظه ای دوستان نجات دهند؛ مثلاً می توانند بگویند باید بروم دستشویی، یا «الان وعده دارم»، یا «الان کار ضروری دارم و باید بروم».

فرزند شما با استفاده از این بهانه، می تواند از محیط گروهی خارج شود و به محلی خصوصی و آرام برود و به وضوح درباره بهترین کاری که می تواند انجام دهد، یا بهترین چیزی که می تواند بگوید تا از شرایط ناخواسته خلاص شود، فکر کند. اغلب پس از بازگشت به جمع همسالان در می یابد و سوسه قبلی فروکش کرده، توجه همه به کار دیگری جلب شده است.

► **بهانه آوردن:** می توانید به فرزندتان که نمی خواهد تسلیم مصرف مواد مخدر شود و از سوی دیگر از عواقب اجتماعی نه گفتن، وحشت دارد، آموزش دهید یکی از عذرهای زیر را بیاورد: «حالم خوب نیست»، «یه بار مصرف کردم، حالم خراب شد»، «اگه همین الان به خونه برنگردم، دیگه بهم اجازه بیرون اومدن نمیدن.»

این جملات به او کمک می کند تا وقتی گفتن حقیقت دشوار است، راه متقاعد کننده ای برای فرار بیابد



آیا اعتیاد نوجوانان به مواد مخدر قابل درمان است؟

افراد زیادی با مراجعه به مراکز ترک اعتیاد دنبال راه های درمان اعتیاد در نوجوانان هستند، خوشبختانه سو مصرف مواد مخدر و اعتیاد نوجوان قابل درمان است.

مشاوره اعتیاد نوجوانان چگونه است؟

نوجوانی یک دوره بسیار حساس در رشد انسان ها است. مشاوران اعتیاد به نوجوانان کمک می کنند با چالش های این دوره روبه رو شوند و بیاموزند که به جای فرار از مسائل زندگی و مصرف مواد مخدر، چالش ها را حل کنند. شاید به عنوان یک والد این سوال برای شما مطرح شود که مشاوره اعتیاد نوجوانان چگونه است و چه مراحل دارد. مراحل مختلف مشاوره اعتیاد نوجوانان عبارتند از:

➤ ارزیابی فرد

روانشناسان و مشاوران در ابتدا وضعیت فعلی فرد، تاریخچه پزشکی و وضعیت سلامت روان خانواده را بررسی می کنند. این ارزیابی به مشاور کمک می کند تا الگوهای مصرف مواد نوجوان را کشف کرده و یک برنامه فردی برای ترک مواد مخدر برای او طراحی کند.

➤ برقراری ارتباط موثر با نوجوان

ارتباط برقرار کردن با کودکان و نوجوانان سخت‌تر از برقراری ارتباط با بزرگسالان است. مشاوران تلاش می‌کنند با ایجاد یک فضای دوستانه، اعتماد نوجوان را جلب کنند تا او به راحتی درباره احساسات و دلایل مصرف مواد مخدر صحبت کند.

➤ درمان سرپایی

درمان سرپایی برای نوجوانانی ارائه می‌شود که شدت اعتیاد آن‌ها کم است. در این نوع درمان فرد می‌تواند در خانه امکانات درمانی را دریافت و به‌طور منظم در جلسات مشاوره شرکت کند. در این مرحله بسته به شدت اعتیاد، سم‌زدایی نیز برای فرد تجویز می‌شود.

➤ بستری کردن فرد

اگر شدت اعتیاد فرد نوجوان زیاد باشد، مشاور پیشنهاد بستری شدن فرد در بیمارستان را می‌دهد. مرحله سم‌زدایی در بیمارستان تحت نظر پزشکان متخصص انجام شده و جلسات مشاوره نیز در مرکز درمانی انجام می‌شوند.

➤ روان‌درمانی

روان‌درمانی مهم‌ترین قسمت درمان اعتیاد در نوجوانان است. مشاوران در سه سطح مختلف به فرد نوجوان مشاوره ارائه می‌کنند که عبارت‌اند از:

مشاوره فردی: درمان شناختی-رفتاری (CBT) مهم‌ترین رویکرد درمانی است که مشاوران در سطح فردی از آن استفاده می‌کنند. این رویکرد به افراد کمک می‌کند تا الگوهای منفی و ناکارآمد زندگی خود را بشناسند و آن‌ها را به الگوهای مثبت تبدیل کنند.

مشاوره خانوادگی: اغلب نوجوانانی که به اعتیاد مبتلا می‌شوند، نمی‌توانند رابطه سازنده‌ای با والدین خود داشته باشند. مشاوران با کمک رویکرد خانواده درمانی به نوجوان و والدین او کمک می‌کنند تا یک رابطه سازنده و موثر با یکدیگر داشته باشند.

مشاوره گروهی: حمایت گروه همسالان، به‌ویژه کسانی که سابقه سوء مصرف مواد داشته‌اند می‌تواند به نوجوانان برای درک بهتر وضعیت خود و ترک اعتیاد کمک کند.

➤ دارودرمانی

برخی پزشکان و مشاوران به‌منظور تسریع روند درمان برای فرد دارو تجویز می‌کنند. علاوه بر این، عادت مصرف مواد مخدر ممکن است به‌دلیل وجود یک اختلال روانی مانند افسردگی در فرد به وجود بیاید. برخی از این داروها عبارت‌اند از:

۱. بوپروپیون (Bupropion)

۲. نالتراکسون (Naltrexone)

۳. متادون (Methadone)

۴. بوپرنورفین (Buprenorphine)

دقت داشته باشید که تجویز دارو باید توسط پزشک متخصص انجام شود و مشاوران و دکتر روانشناس اجازه تجویز دارو ندارند. در صورت نیاز به تجویز دارو، مشاور باید فرد را به یک روانپزشک ارجاع دهد.



منابع :

- ▶ کتاب «با دخترم (ویژه والدین و مربیان دختران نوجوان)» نویسنده: علی احمد پناهی و داود حسینی
- ▶ حسین لطف آبادی، روانشناسی رشد، ج ۲، ص ۲۰.
- ▶ عوامل موثر بر اعتیاد به مواد مخدر در افراد ۱۵ تا ۳۰ سال: یک مطالعه کیفی – دکتر محمد جعفر مدبرنیا، دکتر سید کامبخش میرحسینی، دکتر رسول تبری، دکتر زهرا عطرکار روشن – مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان – ۱۳۹۲
- ▶ اعلام رسمی تعداد معتادان در ایران – انصاف نیوز – ۲۱ شهریور ۱۳۹۹
- ▶ علل گرایش جوانان به اعتیاد و راهکارهای پیشگیری از آن – آذین منفردی، فروغ دفتری – سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی – ۱۳۹۳
- ▶ عوامل مرتبط با اعتیاد در جوانان – معصومه کوزه گر – مرکز بهداشت شهدای والفجر – ماهنامه الکترونیکی سیب – شماره فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۹



سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان

تهیه و تنظیم:

خانم مایا مجرد و ندامر جانی و آرزو رضوان

اداره ارتباط خانواده با دانشگاه سال ۱۴۰۴