



معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران
مرکز مشاوره دانشجویی

راهکارهای اجتماعی کردن مبارزه با مواد مخدر



آدرس: معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران
جنب درمانگاه - مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۳۳۷۳۷۰۰۴



در پایان باید یادآور شد اعتیاد یک بیماری زیست شناختی، روانشناختی و اجتماعی است عوامل متعددی در اتیولوژی سوء مصرف و اعتیاد موثر هستند که در تعامل با یکدیگر منجر به شروع مصرف و سپس اعتیاد می شوند. عوامل موثر بر فرد، محیط فرد و کلیه علل و عوامل درهم بافته ای هستند که بر یکدیگر تاثیر می گذارند. درک کلیه علل و عوامل زمینه ای موجب می شود تا روند پیشگیری، شناسایی، درمان و پیگیری به طور هدفمند طرح ریزی شود. اگر اқشار مختلف اجتماعی، همینطور خانواده ها، رسانه ها و خود نوجوانان و جوانان، به این امر تعهد داشته باشند که در مسئله اعتیاد همه درگیریم، می توانیم چشم انداز درخشانی برای مصون سازی جامعه در برابر خطر موادمخدر، اعتیاد و سایر آسیب های اجتماعی ترسیم کنیم.

حسین حساوی
کارشناس ارشد روانشناسی
مرکز مشاوره دانشگاه شهید چمران

گیری از عوامل محافظت کننده (فردی و محیطی) در درون و بیرون خود که همواره به صورت بالقوه وجود دارد بکار گیرد. تاب آوری در مورد کسانی بکار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلال نمی شوند. از این رو شاید بتوان نتیجه گیری کرد که مواجه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب پذیری هست اما شرط کافی نیست.

در رویکرد جدید پیشگیری از اعتیاد شناسایی و ارتقاء عوامل محافظت کننده از جمله عوامل تاب آوری و شناسایی و کاهش عوامل خطر ساز از جایگاه پراهمیت و ویژه ای برخوردار است. باید به این نکته توجه کرد که بعضی از جوانان اگر چه موقعیت ها و شرایط تهدید آمیز بسیاری برای گرایش به مصرف مواد داشته اند، اما توانسته اند از خطرات سر بلند بیرون بیایند که بواسطه تاب آوری مبتنی بر عوامل محافظت کننده ای بوده است که به آنها کمک کرده تا از مواد اجتناب کنند.

مهارت ابراز وجود و قاطعیت

قاطعیت رفتاری است که بدان وسیله فرد بتواند علایق خود را بیان کند، بدون اضطراب بر نظرات خود ایستادگی کند، صادقانه و با راحتی احساسات خود را بیان کند و بدون تعدی به حقوق دیگران، حقوق شخصی خود را تأمین کند و در مجموع فرد بتواند تعادل بین حقوق خود و دیگران را برقرار نماید.

استفاده ماهرانه از مهارت ابراز وجود قاطعیت به ما کمک می کند تا تقاضای نامعقول دیگران را رد کنیم. از دیگران تقاضاهای معقول کنیم. با مخالفت های نامعقول دیگران برخورد درست و موثر کنیم. جلوی پایمال شدن حقوق خودمان را بگیریم. حقوق دیگران را به رسمیت بشناسیم. در هر شرایطی مواضع خود را با اعتماد به نفس و آزادانه مطرح کنیم. و از تعارضات غیرضروری پرخاشگرانه خودداری کنیم.

به نام خدا

اعتیاد مسئله ایی برای همه...

اعتیاد به مواد مخدر یک معضل منطقه ای وجهانی است، سالهاست که کشور ما با مساله اعتیاد و مواد مخدر دست و پنجه نرم می کند. این معضل متأسفانه گریبان گیر نوجوانان و جوانان که قشر فعال جامعه هستند شده است، در خصوص این معضل سبک های دلبستگی افراد و شیوه های فرزندپروری و تاب آوری تاثیر بسزایی بر ویژگی های شخصیتی و رفتاری آنها می گذارد.

این موارد در وابسته شدن یا جلوگیری از وابسته شدن افراد به مواد مخدر دخیل می باشد. مهمترین مسئله در کنترل این بلای خانمان سوز پدر و مادر بعنوان ارکان اصلی تربیتی هستند. والدین که نگهبانان خانه و خانواده اند، نقش تعیین کننده ای در زندگی فرزندان خویش دارند. برخی از آنها ممکن است آشنایی کافی با مسئولیت خود نداشته باشند و در اثر بی توجهی و بی نظمی موجب ایجاد هرج و مرج در منزل گردند. در نتیجه کودک و نوجوان نا آگاه (کنجکاو، نیازمند محبت و عواطف، جسور و آرزومند) و بی برنامه که از کنترل اجتماعی اولیه محروم است، به رفتار مخاطره آمیز دست زده یا برعکس ممکن است والدین رفتاری خشونت آمیز با فرزندان خویش داشته، از این طریق مانع شکوفایی استعدادهای بالقوه از جمله رضایت از خویش در او گردند و این امر به عدم توان مقابله با ناملایمات زندگی، ایستادگی در برابر موقعیتهای خطرساز مصرف مواد و بالاخره پایداری به هنگام مواجهه با افرادی که خود به رفتار مخاطره آمیز دست می زنند منتهی شود.

محققان نشان داده اند که مسائل و مشکلات در روابط و مدیریت خانواده که شامل انتظارات مبهم در رفتار، عدم ثبات یا بی نظمی، فقدان تعهد و عطوفت، تضاد بین والدین یا مراقبان و توقع پایین برای موفقیت کودک است، در ایجاد زمینه برای مصرف اولیه مواد و وابسته شدن آنها سهیم هستند. تاثیر خانواده آنچنان بر رشد بارز است که پژوهشگران با وجود اختلاف نظر در زمینه های مختلف، در زمینه اهمیت سبک های فرزند پروری و تاثیر آن بر رشد نظر مشترک دارند. هسته مهمی از فرایندها و تعاملات ناشی از محیط خانواده، به باورها و ادراکات کودک از باورها و رفتارهای والدین با آنهاست، برمی گردد. با بررسی نحوه ادراک فرزندان از سبک های فرزند پروری می توان به شیوه های موثر در بروز رفتارهای اعتیادگونه پی برد. با توجه به پژوهشهای انجام شده می توان گفت که شیوه فرزند پروری (محبت- طرد)نسبت به شیوه (آزادی-کنترل) از نظر فرزندان باعث گرایش به مصرف مواد می شود.

هر قدر نیازهای عاطفی، جسمی و روانی نوجوانان از سوی والدین بر آورده شود و هماهنگ با سایر افراد جامعه بتوانند از امکانات رفاهی و مالی و... برخوردار باشند، از گرایش آنها به سمت مواد جلو گیری خواهد شد بنا براین در صورتیکه والدین به نیازهای اولیه کودکان، توجه نکنند و به آنها اهمیت ندهند، در گرایش آنها به اعتیاد تاثیر گزار خواهند بود.



اعتیاد یکی از بغرنج ترین مسایل انسان و تهدیدی جدی برای سلامت جسمی و روانی جوامع بشری است که تدریجاً به يك نگرانی عمده برای ملت ها و دولت ها تبدیل شده است. با این حال برای مقابله با این پدیده شوم نیاز به کسب آگاهی و مهارت مستمر می باشد که در ذیل به بعضی از این مهارتها اشاره خواهد شد. ابتدا باید پرسید که چه عامل یا عواملی باعث می شوند که افرادی که در شرایط نابسامان و پر استرس زندگی می کنند و در معرض بسیاری از عوامل خطرساز هستند به سمت سوء مصرف مواد نروند؟ این افراد چگونه سالم می مانند در حالیکه بسیاری از نزدیکان آنها و کسانی که در شرایط آنها بوده اند در دام اعتیاد می افتند؟ راز این سالم ماندن چیست؟ بدون شك پاسخ به این سوالات می تواند سرآغاز دستیابی به اطلاعات و دانش مفیدی در زمینه پیشگیری از اعتیاد و طراحی برنامه های پیشگیرانه باشد و پاسخ سوالات فوق در مفهوم تاب آوری یا Resiliency نهفته است.

واژه تاب آوری را می توان به صورت توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف نمود. در واقع تاب آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پر خطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار فائق می شود بلکه طی آن و با وجود آن قوی تر نیز می گردد. پس تاب آوری به معنای توان موفق بودن، زندگی کردن و خود را رشد دادن در شرایط دشوار (با وجود عوامل خطر) است. این فرایند خودبه خود ایجاد نمی شوند مگر اینکه فرد در موقعیت دشوار و ناخوشایندی قرار گیرد تا برای رهایی از آن یا صدمه پذیری کمتر، حداکثر تلاش را برای کشف و بهره