



معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران  
مرکز مشاوره دانشجویی

## نقش خانواده در پیشگیری اولیه از اعتیاد



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

به طور کلی، عوامل متعددی موجب اعتیاد جوانان می شوند که مهمترین آنها عبارت اند از :

### - الگوهای نامناسب رفتاری در خانواده

الگوهای نامناسب رفتاری اطرافیان منجر به تقلید کورکورانه نوجوانان از آنان می شود. سیگار کشیدن، نوشیدن الکل، اعتیاد به مواد مخدر و سایر کجروی های اخلاقی در خانواده موجب بدآموزی و زمینه سازی برای شروع انحرافات و آسیب های اجتماعی در بچه ها (اعم از کودک و نوجوان) می شود.

### - سطح تحصیلات

افرادی که از سواد و تحصیلات کمتری برخوردارند، آسیب پذیرتر از افرادی هستند که نسبت به مضرات و تأثیرات سوء مواد مخدر آگاهی دارند. هر چند نمی توان میزان تحصیلات افراد را عاملی برای مصرف این گونه مواد دانست، اما تحقیقات بسیاری نشان می دهند که هرچه سواد و میزان تحصیلات قشر جوان بالاتر باشد، کمتر به اعتیاد و استفاده از مواد روی می آورند.

### - اختلافات خانوادگی

نوجوانانی که والدین شان دچار مشکلات و مسائل اخلاقی - رفتاری هستند، بیشتر در معرض خطر اعتیاد و مصرف مواد مخدر هستند. مشکلات رفتاری خانوادگی منجر به عدم امنیت و فشار روانی بر جوانان و نوجوانان می شود و آنان را از محیط امن خانواده دور می سازد. همین امر موجب ارتباط بیشتر او با دوستان و گاه افراد مسئله داری می شود که زمینه ساز بسیاری از مسائل اجتماعی بعدی می شوند .

همچنین از سایر عوامل زمینه ساز می توان به کمبود عزت نفس و خودپنداره پائین، افسردگی و احساس سرشکستگی نوجوان ، عدم تاب آوری در مقابله با مسائل و مشکلات و نیز بحرانهای نوجوانی و جوانی اشاره داشت.

حسین حساوی

کارشناس ارشد روانشناسی  
مرکز مشاوره دانشگاه شهید چمران

- از آنجا که بعد از والدین، دوستان و رفیقان و بویژه دوستان صمیمی، تأثیر بسیار زیادی بر شیوه زندگی، تفریحات و لذت جویی های نوجوان و جوان دارند توصیه می شود والدین درباره دوستان فرزندشان اندکی تحقیق کنند و حتی از فرزند بخواهند که دوستانش را حضورا به آنها معرفی کند تا از این رهگذر، از سالم بودن آنها اطمینان حاصل کنند.

- فراهم کردن زمینه تفریحات سالم، یکی دیگر از مهمترین اقدامات پیشگیری از اعتیاد است. نوع این تفریحات را خود خانواده ها می باید که بسته به وضعیت مالی، سن و روحیات فرزند، امکانات تفریحی شهر محل سکونت و... برگزینند. غیر از انواع ورزشهای فرح بخش، می توان کلاسهای آموزشی رشته های مختلف هنری را مثال زد که در همه شهرهای کشورمان کمابیش فعالیت دارند. معاشرت با دوستان سالم و انواع بازی های متناسب با سن و سال و روحیات فرزند می تواند بسیار مفید باشد. سفرهای تفریحی، و اگر نشود، پیک نیکهای خانوادگی، دیدن فیلمهای خوب و بامحتوا در سینما یا منزل، رفتن به تئاترها و همایشها و کنسرتها، بازی های فکری، فعالیتهای نیکوکارانه و عام المنفعه، و از همه مهمتر، مطالعه و دوستی با کتاب، از موارد دیگری هستند که می توانند اوقات فراغت نوجوان و جوان را غنی تر کنند. توجه داشته باشیم افرادی که به انواع مواد مخدر اعتیاد پیدا کرده اند، اغلب اولین تجربه شان را به صورت تفریحی و در دوران نوجوانی کسب کرده بودند و به تدریج اعتیاد آنان، از حالت تفریح خارج شده و با تکرار و زیاد شدن میزان مصرف، معتاد شده اند. از آن جایی که مصرف مواد مخدر همیشه رو به افزایش است، نوجوان نیز ابتدا با مقداری کم شروع می کند و چون با گذشت زمان، مقدار کم اولیه نیاز جسمی او را تامین نمی کند، مجبور می شود یا مقدار مصرف را افزایش دهد و یا فاصله زمانی مصرف را کوتاه تر کند که در نهایت منجر به وابستگی شدید او به مواد و اعتیاد او می شود.

به نام خدا

شکی نیست که سلامت خانواده و به کار گیری روش ها و مهارت‌های موثر فرزندپروری در بزرگ کردن سالم فرزندان نقشی اساسی دارد. درست است که عوامل ژنتیک، ذاتی و محیطی در شکل گیری ویژگیها و تکامل کودک نقش دارند اما فرایند های خانوادگی نیز حائز اهمیتی کلیدی در این راستا هستند. پژوهش ها نشان داده است که فرزند پروری موثر یک عامل محافظ قدرتمند است. خانواده ها می توانند با تامین نیازهای اساسی، ایجاد فضای امن خانوادگی، راهنمایی، قانون گذاری مناسب ونظارت بر زندگی فرزندان آنها را از بسیاری رفتارهای مشکل ساز و پر خطر از جمله مصرف مواد و بزهکاری دور نگه دارند.

صاحب نظران مدل‌های متعددی را در مورد نحوه شروع مصرف مواد در نوجوانان مورد بررسی قرار داده اند. در تمامی این مدلها عوامل خانوادگی و والدین نقشی بنیادی در تمام دوران کودکی و نوجوانی دارند، حال آنکه دوستان و هم سالان غالباً در دوره کوتاهی پیش از شروع مصرف مواد تاثیرگذار بوده اند. به عبارت دیگر اگر چه هم سالان نقش منفی مهمی در سوق دادن نو جوان به سوی مصرف مواد دارند، خانواده نقش مثبت محوری در جلوگیری از درگیری نوجوان با رفتارهای مشکل ساز از جمله مصرف مواد دارد. همچنین باید در نظر داشت که والدین در انتخاب دوستان کودکان و نوجوانان هم موثرند. زمانی که نوجوانان رابطه خوبی با والدین خود دارند بیشتر احتمال دارد دوستانی را انتخاب کنند که آنان نیز تاثیر مطلوبی بر او بگذارند.

پژوهش‌های متعددی بر نقش اساسی عوامل خانوادگی در محافظت نوجوانان از مصرف مواد صحه گذاشته است.

این عوامل عمدتاً شامل این موارد است:

- رابطه امن و سالم والدین با فرزندان. - نظارت والدین بر فرزندان و ایجاد مقررات مناسب برای آنان. - انتقال مناسب ارزشهای اخلاقی و اجتماعی به آنان. - حضور والدین در بخشهای مختلف زندگی فرزندان. - حمایت والدین (از جنبه های مختلف عاطفی، فکری، اجتماعی و اقتصادی).

پژوهش بر روی عوامل مقاوم ساز برای نوجوانان هم نشان داده است که فضای مناسب ارتباط با والدین به کودکان و نوجوانان کمک می کند که بتوانند بحران های مختلف مسیر زندگی شان را بهتر تحمل کنند و آن را به شکل مناسب اداره کنند. پدر و مادر هایی که در حین حمایت از فرزندان شان به آنها کمک می کنند تا مستقل باشند، رعایت مقررات از سوی فرزندان شان را تشویق می کنند و در عین حال ثبات و عدالت را در این مقررات مد نظر دارند فرزندان مقاوم تری می پروراند.

برخی ویژگی های خانواده هم می تواند عامل یا عوامل خطری تاثیر گذار محسوب شود. برخورد نامناسب با رفتارهای فرزندان، مقررات خشن و بی ثبات و نبود موقعیت های یادگیری مهارت های اجتماعی می تواند به مشکلات اجتماعی، روانشناختی و تحصیلی در کودکان و نوجوانان بیانجامد. بطور کلی محیط آشفته و بی ساختار زندگی خانوادگی عامل خطر عمده ای برای مصرف مواد محسوب می شود. زمانی که رابطه پدر و مادر با فرزندان نشان دهنده حالتی از بی تفاوتی، ناامنی هیجانی و نبود مراقبت و حمایت در سالهای اولیه زندگی باشد، فرزندان در نوجوانی در معرض خطر بیشتری برای افسردگی، اضطراب و مشکلات ارتباطی هستند.



جوان، چه به صورت ژنتیکی و چه به صورت اکتسابی، از والدین خود، بیش از هر شخص دیگری تأثیر پذیر است. بویژه پدر برای پسران و مادر برای دختران، الگو و اسوه هستند.

مادری که سیگار می‌کشد یا پدری که مشروبات الکلی مصرف می‌کند، نمی‌توانند از فرزندان خود انتظار داشته باشند که زندگی سالم و نرمالی را در پیش بگیرند. چرا که با رفتار خود، قبح اینگونه اعمال را نزد فرزندان از میان برده‌اند. کودک در سنین پایین، والدین را معیار و مظهر یک انسان کامل می‌بیند. بطوری که قرآن مبین، از پدر و مادر به عنوان خدایان کوچک ما (کما ربیبانی صغیرا) یاد می‌کند. این، نشانه‌دهنده اوج شکوه و عظمتی است که کودک برای والدین قائل است. بنابراین اولین و اولی‌ترین قدم، اینست که واعظ غیر متعظ نباشیم و عملاً شیوه سالم زیستن را به فرزندان آموزش دهیم. اگر فرزندان سالم می‌خواهیم، اولین قدم آنست که خود، اهل آن حرف ها نباشیم!

- مصرف سیگار، گامی در جهت آلودگی به مواد مخدر است. بنابراین لازم است والدین در این زمینه، قدری حساس باشند و سخت بگیرند و البته ظرایف این سختگیری را رعایت کنند. نوجوان مغرور است و چنانچه اعمال سختگیری‌ها به شکلی باشد که غرورش خدشه دار شود، چه بسا با نتیجه معکوس مواجه شویم. لازم است والدین از همان ابتدا درباره مضرات و پیامدهای ناگوار سیگار و مخدرات، ذهن جوانان را روشن کنند و بهتر است کتابها و مقالات آموزشی و تحذیر دهنده را که در این زمینه وجود دارد، در اختیارشان قرار دهند. روشنگری‌هایی که نهادهای ذیربط در این راستا کرده‌اند، کافی و وافی نبوده و والدین باید این خلاء را پر کنند..