

راهنمای زندگی عاری از خطر برای نو جوانان (ع)

زندگی عاری از خطر اعتیاد

مولفان:
دکتر شهرام رفیعی فرو همکاران

۱۳۸۹





سلامت و ایمنی از حقوق اساسی بشر است.



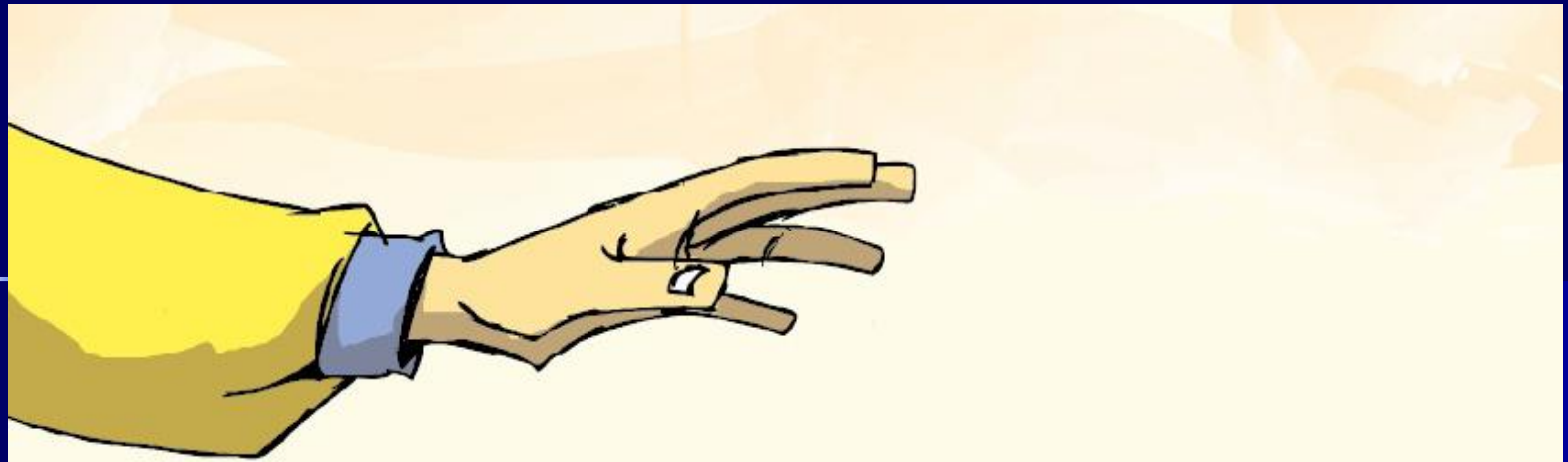
اعتیاد چیست؟



اعتیاد و مواد



اعتیاد یعنی «وابستگی به مواد به گونه ای که کاملاً مضر به حال شخص و اجتماع باشد». با توجه به این تعریف لازم است بتوانیم مواد را مشخص سازیم. در متون مرتبط با اعتیاد «هر نوع ترکیب شیمیایی که باعث تغییر در کارکرد مغز شود» را ماده و به مجموعه آن ها مواد می گویند. این تغییر می تواند



به صورت هیجان، افسردگی، رفتار ناهنجار، عصبانیت ها یا اختلال در قضاوت باشد (برای مثال تریاک، حشیش، مشروبات الکلی و ...).

به عبارت گسترده تر، مواد شامل آن چیزهایی است که مصرف آن غیرقانونی است، تغییر روحی ایجاد می کند و یا به خود فرد و دیگران آسیب می رساند. در متون علمی به علت تحقیرآمیز بودن کلمه اعتیاد، به دو مسأله وابستگی و سوء مصرف اشاره می گردد.

وابستگی و سوء مصرف



وابستگی به یک ماده به معنی «تمایل شدید فرد برای ادامه مصرف آن ماده» می باشد. این وابستگی دارای دو جنبه روانی و جسمی می باشد. وابستگی روانی در واقع بدین صورت است که فرد دارای فعالیت های مواد جویی می باشد و جنبه جسمی آن بیشتر جنبه های فیزیولوژیک آن را که با ترک و تحمل مرتبط است، شامل می گردد.

سوء مصرف مواد حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را مصرف می کند. در سوء مصرف مواد، الگوی مصرف حالت مقاومت ناپذیر و اجباری ندارد.

با توجه به تعریف وابستگی به مواد و مفهوم سوء مصرف مشخص می گردد که:

۱ سوء مصرف حالت خفیف تر از وابستگی است؛

۲ سوء مصرف به هر حال نتایج مضر و مخرب وابستگی به مواد را دارد؛

۳ الگوی سوء مصرف می تواند با خطرات فیزیکی نیز همراه گردد. برای مثال فرد به دنبال مصرف مواد مبادرت به رانندگی می کند یا دچار مشکلات قانونی می شود؛

۴ سیر سوء مصرف معمولاً به سمت وابستگی حرکت می کند فرد از مصرف به سوء مصرف و از این حالت به وابستگی می رسد.



تحمل و ترک



جنبه های وابستگی جسمی به مواد با دو مسأله «تحمل» و «ترک» ارتباط دارد. فرد معتاد مجبور است برای رسیدن به حالت دلخواه خود به تدریج مقدار ماده مصرفی را افزایش دهد. یعنی بعد از گذشت مدتی، دیگر با مصرف مقادیر قبلی مواد به حالت دلخواه نمی رسد و مرتباً مقدار مصرف خود را افزایش می دهد که به این حالت تحمل می گویند. علاوه بر این، افرادی که به مصرف زیاد و طولانی مدت مواد مبادرت می کنند، در صورتی که بخواهند از آن دست بکشند و یا مصرف خود را کاهش دهند، دچار علائم ناراحت کننده و تخریب عملکرد اجتماعی، شغلی



می شوند که به این علایم «نشانگان ترک یا سندروم محرومیت» گفته می شود. علایم ترک برای هر یک از مواد متفاوت است. برای مثال، فردی که تریاک مصرف می کرده است، در صورت قطع آن دچار دردهای شدید دست و پا، اسهال، آبریزش بینی و چشم ها، خمیازه های مکرر و لرز می گردد. اعتیاد یک بیماری مزمن است. در کتاب های پزشکی مشکلات ایجاد شده بر اثر مواد به دو دسته تقسیم می شوند که یکی مسایل مربوط به خود

مصرف می باشند و دسته دوم بیماری های روانی هستند که در اثر مصرف مواد ایجاد می شوند. بر همین اساس (بیماری بودن اعتیاد)، روش های پیشگیری از بیماری، درمان و توانبخشی برای آن وجود دارد.

اعتیاد یک بیماری است، پس باید مراقبت لازم برای جلوگیری از بیمار شدن را به کار بریم. فرد معتاد یک بیمار است پس برای درمان نیازمند یاری و کمک افراد متبحر است. در قانون فعلی کشور، مصرف مواد جرم محسوب می گردد ولی با در نظر گرفتن مسأله درمان معتادان، افراد در طول دوره درمان از مصونیت قانونی برخوردار هستند. البته اگر فرد معتاد قبل از درمان شناسایی و دستگیر شود، مجرم محسوب شده و مجازات خواهد شد.



گروه های مختلف مواد



راه های مختلفی برای طبقه بندی مواد وجود دارد. طبقه بندی زیر بر اساس آثار ناشی از مواد، مناسب به نظر می رسد:

- ۱- مواد مخدر (افیونی)
- ۲- حشیش و ماری جوانا
- ۳- مواد محرک سیستم عصبی
- ۴- مواد کند ساز سیستم عصبی
- ۵- مواد توهم زا
- ۶- مواد استنشاقی
- ۷- سیگار و نیکوتین



سیر گرفتاری در دام اعتیاد



عوامل زمینه ساز



وجود این عوامل فرد را مستعد به روی آوردن به مصرف مواد می کند ولی این عوامل نمی توانند به طور کامل پیش بینی کننده اعتیاد باشند و عوامل محافظتی (شخصیت، آگاهی و توانایی های حل مشکل در فرد) کاملاً می توانند آن ها را خنثی نمایند.



سن بلوغ:



شما در سن بلوغ دچار تغییراتی می شوید. هم گام با تغییرات بدنی، خصوصیات روانی شما نیز تغییر می یابد. بدن شما رشد ناگهانی نموده و قدرت عضلانی شما افزایش می یابد. از نظر روانی تمایلات جدیدی پیدا می کنید. تمایل به آزادی، گرایش به ارتباط با دیگر نوجوانان و آمادگی برای قبول مسوولیت بخشی از این رفتارهاست. یکی از روان شناسان معروف، نوجوان را چنین تعریف می کند: نوجوان موجودی است از نظر بدنی در حال دگرگونی و تحول، از لحاظ عاطفی نابالغ، از جهت تجربه محدود، از دیدگاه فرهنگ تابع محیط که در رویا و تخیل زندگی می کند اما با واقعیت

رو به روست. این خصوصیات و تغییرات فرد نوجوان را در مخاطراتی قرار می دهد که در صورت عدم برخورد مناسب با مشکلات می تواند زمینه ساز مصرف مواد باشد.

بیماری های روانپزشکی:

درصد بالایی از معتادان دچار بیماری های روانی می باشند. این به دو علت است. اول آن که اعتیاد باعث ایجاد این بیماری ها می شود و دوم این که افراد افسرده و دارای بیماری های روانی ممکن است به سمت مصرف مواد کشیده شوند. اگر یکی از دوستان شما دچار کج خلقی، افسردگی یا یکی از بیماری های روانی است، راه صحیح مراجعه به پزشک و درمان صحیح است. مصرف مواد، علایم بیماری را تغییر داده و در نهایت منجر به تشدید بیماری فرد می گردد.

ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران:

یکی از نیازهای شما (به خصوص اگر در سن بلوغ هستید) ارتباط با دیگران است. بدین ترتیب، شما با ایجاد روابط مناسب با دیگران احساس تعلق به جمع خود را ارضا می کنید. چنانچه یکی از دوستان شما فاقد مهارت های لازم برای

ارتباط با دیگران باشد، ممکن است برای ارضای این نیاز خود و خارج شدن از تنهایی به طرف مصرف مواد کشیده شود تا در گروه های مصرف کننده این مواد پذیرفته شود. شما می توانید با راهنمایی وی و آموزش مهارت هلی برقراری ارتباط با دیگران به او کمک نمایید.



خانواده متزلزل و متشنج:

وجود مشکلات خانوادگی، درگیری ها و بی نظمی در خانواده برای تمام افراد ناراحت کننده و استرس زا است. این شرایط ممکن است زمینه را برای مصرف مواد ایجاد کند. توانایی در حل مشکلات و تصمیم گیری درست راه مقابله با این وضعیت می باشد.



شکست اجتماعی:

مشکلات و شکست برای همه ما پیش خواهد آمد، گاهی اوقات این ناکامی ها به صورت پی در پی بوده و با ناکامی های شدید همراه است. برای حل این مشکلات، تلاش بیشتر و اراده محکم لازم است. بعضی افراد به سبب ضعف شخصیتی و اراده ضعیف، سعی در فرار از حقایق دارند و به همین علت مستعد مصرف مواد می گردند.

مصرف سیگار:

اکثر کسانی که در دام اعتیاد گرفتار شده اند، ابتدا با مصرف سیگار شروع کرده اند. مصرف سیگار یا سایر مواد راهی به سوی مصرف دیگر مواد است.



عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد

به دنبال شرایط زمینه ساز، عواملی وجود دارند که در شروع مصرف مواد تأثیر دارند و لازم است شما آمادگی لازم برای مقابله با چنین شرایطی را داشته باشید. این آمادگی ها شامل توانایی در نه گفتن، مهارت مقابله با استرس، اطلاع از عوارض مصرف مواد و شرکت در فعالیت های اجتماعی سالم می باشد. اگر فردی چنین آمادگی هایی را نداشته باشد، ممکن است در برخورد با این عوامل با یک اقدام نسنجیده که ناشی از ناپختگی وی می باشد، دچار مشکلات بزرگی شود؛



فشارهای گروه هم سن و سال (دوستان):

این عامل، یکی از مهم ترین عوامل در شروع مصرف می باشد. افراد مصرف کننده برای این که رفتار خود را تایید کنند، سعی می کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند. فرد برای این که از جمع دوستان طرد نشود (یک ترس ناخودآگاه) و نیاز تعلق به جمع خود را ارضا نماید، نمی تواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت نماید. شما باید برای رد چنین پیشنهادهایی همیشه آماده باشید؛





ارضای کنجکاوی:

گروهی از افراد ممکن است درباره دانستن مطالبی راجع به مواد کنجکاو باشند و همین علت در شروع مصرف مواد نقش داشته باشد. بهترین راه برای دانستن مطالب در خصوص این مواد مطالعه کتاب، پایگاه های اطلاع رسانی الکترونیک (اینترنت) و مراجعه به سازمان های مرتبط، مثل سازمان بهزیستی می باشد؛

ناآگاهی از خطرات ناشی از مصرف:

عوارض متعدد و وخیمی و در بعضی از موارد، مرگ به دنبال مصرف مواد رخ می دهد. بعضی افراد آگاهی لازم را ندارند و درک آن ها از احتمال خطرات ناشی از مصرف مواد کمتر از واقعیت است. بنابراین امکان مبادرت به مصرف مواد در آن ها افزایش می یابد؛

مقابله با استرس، احساس بزرگی، احساس تعلق و ریسک کردن:

این عوامل به تنهایی یا در همبستگی با یکدیگر ممکن است فرد را در معرض خطر مصرف قرار دهند. در نهایت، فردی که برای فرار از مشکلات راه غلط را انتخاب می کند، فکر می کند با مصرف مواد فرد بزرگی می شود؛ از طرد شدن توسط گروه دوستان هراس دارد و نمی تواند خطرات چنین ریسکی را برآورد کند؛ ممکن است به سمت مصرف مواد سوق داده شود.

عوامل مؤثر در ادامه مصرف

حال موقعی است که فردی، مصرف مواد را امتحان کرده است. اکنون گاه گاهی و به طور نامنظم مصرف کننده مواد است. او به غلط معتقد است که اراده وی مانع از اعتیاد وی می شود (همان طور که در ابتدا گفتیم هیچ کس قصد معتاد شدن ندارد). او قبلاً به علت عدم رشد مناسب عواطف و عدم رشد شخصیت به این دام افتاده است، اکنون با مصرف مواد تکامل شخصیت وی بیشتر به عقب می افتد و در نتیجه به انکار و دروغ‌گویی می پردازد. بعضی افراد و عوامل محیطی که فرد را احاطه کرده اند، ممکن است با عدم واکنش یا حتی همراهی با او باعث شوند که رفتارهای مصرف مواد و اعتیاد وی بیشتر تقویت شود.

عوامل مؤثر در تداوم مصرف



به تدریج، فرد به مصرف مواد وابسته می‌گردد. عواطف، علایق، تجارب و نگرش‌های فرد به علت مصرف مواد تغییر می‌کند. در ارتباط خود با دیگران دچار مشکل می‌شود و نمی‌تواند علت این مشکلات و مشکلات دیگر ایجاد شده به علت مصرف مواد را ببیند. کماکان اعتیاد خود را انکار می‌کند و حتی به صورت هذیانی (باور غیرممکن) معتقد است که توانایی کنترل مصرف خود را دارد. به دنبال آن دوستان خود را از دست می‌دهد و با خانواده اش دچار مشکلات زیادی می‌گردد؛ در کار و تحصیل ناموفق می‌شود و احساس تنهایی و انزوا کرده و فشار عاطفی شدیدی را تحمل می‌کند. در یک چرخه معیوب، مجدداً برای حفظ دوستان جدید (دوستان مصرف‌کننده مواد) و فرار از مشکلات ایجاد شده، بیشتر در دام اعتیاد گرفتار شده و اصرار به باقی ماندن در این حالت را دارد.

نهایت کار (نتایج گرفتاری در چرخه معیوب مصرف مواد)



فرد در دام اعتیاد گرفتار شده و از خانواده و دوستان قدیمی طرد شده است. در کار و تحصیل ناموفق بوده و هزینه های زیادی را برای مصرف مواد صرف می کند. مصرف مواد باعث ایجاد بیماری در وی می گردد و شاید نیاز به بستری شدن در بیمارستان نیز پیدا کند. به علت مشکلات ناشی از مصرف مواد و هزینه های آن، دچار مشکلات قانونی می گردد و حتی زندان هم دور از انتظار نیست. پیامد نهایی گرفتاری در چنین مسیری می تواند حتی به مرگ نیز بیانجامد.

مهارت های فردی و شخصیتی برای پیشگیری از اعتیاد



چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم



انسان ها همواره نیازمند ارتباط با دیگران می باشند. انسان موجودی اجتماعی است و از دیر باز به دنبال برقراری ارتباط بوده است. ابتدا با دود، سپس با زبان تصویر و در ادامه زبان (کلام) به وجود آمده است. عصر حاضر، عصر ارتباطات نام گرفته است که نشان دهنده اهمیت روزافزون ارتباط است. ما روزانه ۷۵ درصد اوقات خود را در ارتباط و تماس با دیگران می گذرانیم و به همین دلیل کیفیت زندگی ما وابسته به کیفیت روابط ما با دیگران است.



روابط سالم و صمیمی با
دیگران باعث ایجاد آرامش،
آسایش خیال و اعتماد
می گردد.

زندگی شما خواه ناخواه
دچار مشکلات می گردد و
دوره هایی سخت را برای
شما پیش می آورد. شما
می توانید به هنگام مواجهه
با شرایط سخت با داشتن
دوستان صمیمی، خانواده ای

گرم و آشنایان دل سوز از بار مشکلات بکاهید و راه حل هایی برای مشکلات تان پیدا کنید. پیوندها، روابط و معاشرت های اجتماعی مانند سپری در برابر ناملایمات از شما دفاع می کند و از شما در برابر اعتیاد حمایت می کند.

برای این که بتوانید از این مواهب بهره مند شوید باید دارای مهارت هایی باشید که در ادامه سعی می کنیم به اصول آن ها بپردازیم. باید توجه داشت مهارت های ارتباطی بر اساس آداب و رسوم و فرهنگ هر جامعه باید در نظر گرفته شود. تمرین عملی برای فراگیری این مهارت ها توصیه می شود.



مهارت های اصلی برقراری ارتباط با دیگران



در این قسمت چند نکته موثر در برقراری ارتباط، بیان می شود. به کارگیری این نکات برقراری ارتباط را برای شما آسان تر می کند:

- به چشمان مخاطب نگاه کنید: نگاه کردن به فرد مخاطب شما هنگام صحبت، باعث ایجاد حس صمیمیت می گردد؛
- از لحن مناسب استفاده کنید: لحن محبت آمیز و مناسب، افراد را به برقراری ارتباط شفاف تر و بهتر ترغیب می کند، سعی کنید با صدای آرام و کلمات شمرده صحبت کنید؛



● در شروع مکالمه
پیشقدم شوید:

گاهی برای ایجاد
یک ارتباط مناسب
با دیگران، لازم است
که پیش قدم شویم.
یک هم صحبت پیدا
کنید و مکالمه را
شروع کنید تا زمینه
را برای شروع ارتباط
اجتماعی آماده کنید؛



- به گوینده نگاه کنید و کاملاً به او توجه داشته باشید: سعی کنید به صحبت های طرف مقابل تان گوش دهید. گوش دادن، تنها به معنی شنیدن نمی باشد. شما در شنیدن، آگاهانه و بدون این که به کار دیگری مشغول باشید، به سخنان مخاطب گوش می دهید؛
- درباره مسایل مشترک صحبت کنید: وقتی با دیگران ارتباط برقرار می کنید،



سعی کنید که صحبت های شما شفاف و روشن باشد و در عین حال، تلاش کنید که در باره مسایل و احساسات مشترک صحبت کنید تا به نقاط اشتراک و تشابهات دست یابید؛

● سخن طرف مقابل را قطع نکنید: بی جهت سخن گوینده را قطع نکنید. برای پاسخ دادن منتظر تمام شدن مطلب مخاطب باشید؛

- به دیگران هم اجازه صحبت کردن بدهید: در برقراری ارتباط با سایرین، باید بکوشید صحبت دو طرفه باشد و به عبارت دیگر نوبت را در رد و بدل کردن صحبت رعایت کنید تا حس خوشایندی برای پایه ریزی یک ارتباط مستحکم فراهم گردد؛
- از سؤال استفاده کنید: با مطرح کردن سؤالات واضح در صحبت های تان، به مخاطب خود انگیزه تداوم این ارتباط و فرصت دادن پاسخ مورد نظر را بدهید.

مهارت های سازگاری با دیگران:



در این بخش چند روش برای این که بتوانید در رابطه ایجاد شده با دیگران پایدار بمانید و سازگاری شما با سایرین افزایش یابد مطرح می شود:

● **واژه های مؤدبانه به کار ببرید:** سعی کنید از کلمات مناسب در زمان مناسب استفاده کنید؛

● **همدلی و همکاری داشته باشید:** در انجام کارهای دسته جمعی با دیگران همکاری نمایید. همکاری احساس همدلی و نزدیکی بین افراد به وجود می آورد. سعی کنید عقاید، باورها و احساسات دیگران را درک کنید (همدلی) تا دیگران هم شما را با تمام ویژگی ها و خصیلت ها بپذیرند؛



● **پایند اصول مشخص باشید:** در ارتباط تان با دیگران از اصول و قواعد مشخص پیروی کنید؛

● **به دیگران کمک کنید:** در انجام کارهای مفید به دیگران یاری برسانید و اطمینان داشته باشید که مؤثر بوده و جبران خواهد شد.

مهارت های دوست یابی



یکی دیگر از حیطه هایی که مهارت شما در آن برای برقراری ارتباط اهمیت دارد، دوست یابی است. برای این که دوستان مناسب پیدا کنید علاوه بر این روش ها، لازم است در انتخاب دوستان نیز دقت کنید.

- به ظاهر خود اهمیت دهید: ظاهر آراسته، تمیز و مرتب باعث ترغیب دیگران در برقراری ارتباط با شما خواهد شد و موجب می شود که بهتر پذیرفته شوید؛
- لبخند را فراموش نکنید: لبخند زدن روشی کم هزینه و پر سود برای جلب دیگران است. لبخند شما باعث می گردد که دیگران نیز با شما به راحتی ارتباط برقرار کنند؛
- پیشقدم شوید: در ایجاد رابطه دوستانه با فرد مناسب، شما شروع کننده باشید؛
- محبت خود را اظهار نمایید: بیان جملات محبت آمیز و انتقال حس مثبت شما به دیگران در ایجاد و تحکیم روابط نقش دارد.

ابراز وجود

در یک ارتباط مؤثر سالم شما باید بتوانید ابراز وجود نمایید. منظور از ابراز وجود این است که بتوانید:

- تقاضاهای نامعقول را رد کنید؛
- احساسات مثبت دیگران را جلب نمایید؛
- درخواست های خود را مطرح کنید؛
- گفتگوها را شروع، ادامه و خاتمه دهید؛



در واقع ابراز وجود رفتاری است که شما را قادر می سازد منافع خودتان را تشخیص دهید و بر اساس آن عمل نمایید. بدون اضطراب جدی، بر حق خود پافشاری کنید و احساسات واقعی خود را صادقانه بیان نمایید و با در نظر گرفتن حقوق دیگران (بدون پایمال کردن حقوق دیگران) حق خودتان را مطالبه کرده و بگیرید.

چگونه با مشکلات و مسایل خود برخورد کنیم؟



هر روز مشکلاتی داریم که باید آن ها را حل کنیم. این وضعیت از کودکی شروع می گردد و هر چه بزرگ تر می شویم، مسایل بیشتری برای ما ایجاد می گردد که ناچار به مواجهه با آن هستیم.

مشکلات و مسایل اجتناب ناپذیرند و باید بدانیم که برای همه، مشکلات وجود دارد. آنچه اهمیت دارد نحوه برخورد ما با مشکلات است. بعضی در برابر مشکلات آشفته، ناراحت و پرخاشگر می شوند و چه بسا زمینه هایی برای مشکلاتی نظیر مصرف مواد مخدر نیز برای آن ها ایجاد گردد. در مقابل، عده ای سخت ترین مشکلات را پشت



سر می گذارند و با تجربه تر نیز می شوند.

برای حل مشکلات، نکات زیر را به خاطر بسپارید. این واقعیت ها کمک می کند با مشکلات بهتر رو به رو شوید:

- وجود مشکلات در زندگی طبیعی است، از آن فرار نکنید؛
- وجود مشکلات دلیل بی کفایتی شما نیست بنابراین خود را سرزنش نکنید؛

عجله نکنید. پیدا کردن راه حل مناسب ممکن است وقت گیر باشد؛
در مقابل مشکلات ناامید نشوید، همیشه راهی وجود دارد حتی اگر راه اول به نتیجه نرسد؛

علت این که عده ای در مواجهه با مشکلات دچار آشفتگی و ناراحتی می شوند، این است که نمی توانند برای مشکلات خود راه حل مناسبی بیابند. شما نیز تا به حال طعم شیرین حل مشکل را چشیده اید، حل موفقیت آمیز مسایل به اعتماد به نفس بیشتر، آرامش و روحیه بهتر می انجامد. در این جا سعی می کنیم شما را با مراحل حل مسأله آشنا کنیم تا بتوانید به کمک آشنایی با این مراحل، بهتر از عهده مشکلات برآیید. این روش به شما کمک می کند به طور منظم با مشکل برخورد کنید و با تمرین این روش ها، شما مهارت حل مسأله را به دست خواهید آورد.

در مواجهه با مشکل برای حل مسأله مراحل زیر را به کار برید:



مرحله اول: نسبت به مسأله یک جهت گیری کلی بکنید: در ذهن خود واقعیت «وجود مشکلات برای همه» را مرور کنید و فراموش نکنید که مشکل لازمه زندگی طبیعی است. تصمیم بگیرید و بگویید که مشکل را حل می کنید. سعی کنید آرام باشید (آرامش ذهنی) و فراموش نکنید مشکل برای همه پیش می آید و برای شما هم پیش آمده است. اکنون ذهن شما آماده حل مشکلات است؛

مرحله دوم: مشکل را کاملاً شناسایی کنید: در مورد مشکل خوب فکر کنید و مشکل را کاملاً مشخص کنید. عوامل مؤثر در ایجاد آن و زمان شروع آن را به خاطر آورید. عواملی که باعث ایجاد مشکل شده است را تعیین کنید. ارتباط عامل

(عوامل) مؤثر در ایجاد مشکل را بررسی کنید؛

مرحله سوم: راه حل های مختلف را پیدا کنید: در شرایط آرام، به ذهن خود اجازه فکر کردن بدهید. مشکل، عوامل آن و ارتباط بین آن ها را در یک مجموعه در نظر بگیرید. هر راه حلی که به ذهن تان می رسد (چه خوب و چه بد) را یادداشت کنید. در پایان این مرحله شما باید لیستی از راه حل های مشکل را در اختیار داشته باشید؛

مرحله چهارم: راه حل هارا ارزیابی کنید: لیست راه حل هایی که دارید را بررسی کنید و نتایج حاصل از انتخاب هر راه حل را در نظر بگیرید. ببینید هر راه حل برای شما و دیگران چه منافع و چه زیان هایی در پی دارد. راه حل های بی فایده و مضر را کنار گذاشته و بهترین راه حل را انتخاب نمایید. اکثراً در طی این بررسی، راه حل مناسب در ذهن شما جرقه خواهد زد؛

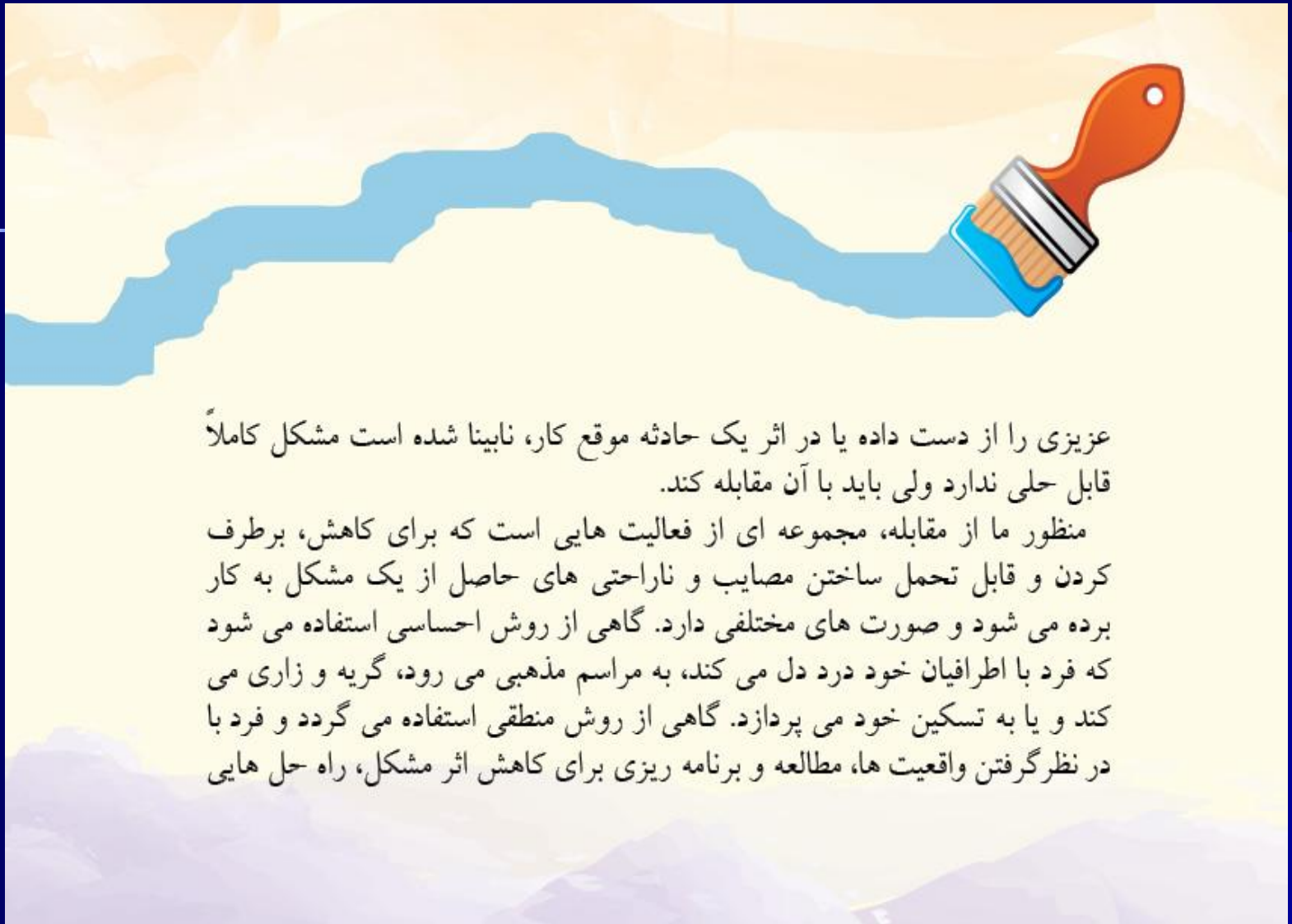


مرحله پنجم: راه حل را به کار
برید: اکنون راه حل انتخاب شده تان را
به کار برید. دقت کنید راه حل تان را به
درستی اجرا نمایید؛

مرحله ششم: نتایج را بررسی
کنید: اگر مشکل شما حل شده است، پس
راه حل مناسبی انتخاب کرده اید. چنانچه
مشکل برطرف نشده است، از راه حل
دیگری استفاده کنید. در صورت لزوم
روش حل مسأله را مجدداً انجام دهید.
آنچه باید در این قسمت یاد آور شویم

این است که مهارت حل مسأله به شما می آموزد که چگونه فکر کنید، نه این که به چه مسأله ای فکر کنید. سعی کنید در این قسمت یک مسأله را مطرح کرده و این مراحل را روی آن پیاده کنید. با انجام تمرین در زندگی روزمره خود، به تدریج مهارت کافی در حل مسأله پیدا خواهید کرد و در صورت بروز مشکلات برای شما، کمتر ایجاد ناراحتی و اضطراب می شود. گاهی مشکلاتی پیش می آید که راه حل های کاملی برای آن وجود ندارد و نمی توان آن ها را کاملاً حل نمود. فردی که





عزیزی را از دست داده یا در اثر یک حادثه موقع کار، نابینا شده است مشکل کاملاً قابل حلی ندارد ولی باید با آن مقابله کند.

منظور ما از مقابله، مجموعه ای از فعالیت هایی است که برای کاهش، برطرف کردن و قابل تحمل ساختن مصایب و ناراحتی های حاصل از یک مشکل به کار برده می شود و صورت های مختلفی دارد. گاهی از روش احساسی استفاده می شود که فرد با اطرافیان خود درد دل می کند، به مراسم مذهبی می رود، گریه و زاری می کند و یا به تسکین خود می پردازد. گاهی از روش منطقی استفاده می گردد و فرد با در نظر گرفتن واقعیت ها، مطالعه و برنامه ریزی برای کاهش اثر مشکل، راه حل هایی

می یابد. این دو روش به جای خود به تنهایی و یا در ترکیب با هم (بسته به نوع و شدت مسأله) موثر می باشند. یک روش نامناسب و غیرمنطقی، روش رویارویی ناسازگارانه است. در این روش فرد از راه های نامعقول و غیرمنطقی برای کاهش ناراحتی خود استفاده می کند.

فریاد زدن بر سر اعضای خانواده، شکستن وسایل و پناه بردن به خرافات، از آن دسته واکنش ها می باشند. یکی از خطرناک ترین روش های رویارویی ناسازگارانه، پناه بردن به مصرف مواد است. بنابراین آشنایی با مهارت های مقابله با مشکلات و مهارت های حل مسأله برای همه افراد مفید خواهد بود.



چگونه بگوئیم

« نه »



همه ما روزی به دنیا آمده ایم، به تدریج رشد کرده ایم و با حمایت والدین یا دیگر افراد بزرگ شده ایم. همه شما زمانی را به یاد می آورید که برای دستیابی به نیازهای خود، به دیگران متکی بوده اید. به یاد بیاورید که زمانی شما به کمک دیگران غذا می خوردید. به یاد بیاورید که زمانی پدرتان، شما

را به مدرسه می برد. به یاد بیاورید که والدین تان در هنگام انجام هرکاری مراقب شما بودند و به یاد بیاورید که آن ها بسیاری از تصمیمات شما را تایید یا رد می کردند. اکنون شما تکامل یافته اید و به تدریج تمام این وظایف را به عهده گرفته اید. شما عاقل و بالغ هستید و اکنون این شما هستید که باید نیازهای تان را برآورده سازید، کارهای تان را انجام دهید و تصمیمات جدی بگیرید. در بسیاری از موارد کسی مراقب شما نیست. شما دوستان تان را انتخاب می کنید و در بسیاری از موارد تنها تصمیم گیرنده هستید بنابراین چون شما مسوول مراقبت از خودتان شده اید، شما مسوول هستید که در مواقع مورد نیاز بگویید «نه».

مواردی به وجود می آید که دیگران (دوستان و آشنایان) شما را به مصرف و همراهی در مصرف مواد تشویق و دعوت می کنند و این مسوولیت شماست که در برابر فشار پیشنهادهای نادرست مقاومت کنید و تسلیم پیشنهادات نادرست دیگران نشوید. تأکید بر



این نکته لازم است که در بسیاری از موارد، مصرف مواد به دنبال گرفتار شدن افراد در قبول تعارفات و خواهش های نادرست دیگران است. این نکته یادآوری می شود که افراد مصرف کننده (به خصوص دوستان و گروه هم سال) برای توجیه کار خود و تایید خودشان، علاقه دارند دیگران را نیز به مصرف وادارند.

توانایی مناسب و مهارت لازم برای مواجهه با این شرایط، آن است که شما بتوانید بدون درگیر شدن، با ارایه استدلال های منطقی و روشن و نیز رفتارهای اصلاحی و تکمیلی در زمینه امتناع، از خود پایداری نشان دهید.

چگونه به مصرف مواد بگوییم نه:



در ادامه برای این که بتوانید به سهولت با چنین شرایطی رو به رو شوید، مراحل برای گفتن «نه» به مصرف مواد را ذکر می کنیم. با تمرین و ایفای نقش، شما می توانید مهارت تان را در این زمینه افزایش دهید:

۱- شرایط را درک کنید: متوجه باشید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. فردی از شما می خواهد که مواد مصرف کنید، تشخیص دهید که این وضعیت جدی است؛

۲- در ذهن تان دلایل خود برای «نه» گفتن را مرور کنید: مصرف مواد غیرقانونی است، به مغز و بدن شما ضرر می رساند و در نهایت شما را گرفتار می نماید؛



- ۳- بگویید « نه »: نه گفتن شما در موقعیت صحیح نشان دهنده قدرت شماست. ممکن است همه افراد مثل شما جرأت آن را نداشته باشند؛
- ۴- پیشنهاد دیگری بدهید: اگر طرف مقابل دوست شما است و می خواهید دوستی تان را ادامه دهید پیشنهادات دیگری برای گذراندن وقت ارائه دهید. رفتن به سینما، پارک و یا بازی ورزشی پیشنهادهای مناسبی هستند. اگر طرف مقابل به «نه» گفتن شما احترام نمی گذارد، دوست شما نیست؛
- ۵- از آن محل بروید: اگر فرد مقابل شما دوست شما نیست یا به پاسخ منفی شما احترام نمی گذارد و اصرار می کند، آنجا را ترک کنید. در واقع، بدانید گاهی دوستانی وجود دارند که باید آن ها را کنار بگذارید.

برای امتناع می توانید جملات مختلفی را بیان کنید. در ادامه چند جمله که احتمالاً برای «نه» گفتن قابل استفاده است، می آید. می توانید جملات دیگری را نیز تمرین کنید:

- نه، من جداً نمی خواهم.
- نه، این کار خلاف قانون است.
- نه، بیا به سینما برویم.
- نه، من عاقلم را احتیاج دارم.
- نه، به اعتقاد من مصرف مواد غلط است.

یک حالت دیگر که ممکن است با آن مواجه شوید، این است که افرادی که نقش مهمی در زندگی شما دارند، مواد مصرف می کنند. متوجه باشید که مصرف مواد توسط آن ها اشتباه شما نیست. شما مسوول اعمال و انتخاب های خودتان هستید و دیگران مسوول کار خودشان هستند.