

پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان

مجموعه آموزشی سلامت اجتماعی؛ کتاب اول

پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان

(راهنمای عملی برای خانواده‌ها)

نویسنده:

دکتر فرزاد جلالی

کارشناس و پژوهشگر حوزه درمان و پیشگیری از اعتیاد

مجموعه آموزشی سلامت اجتماعی؛ کتاب اول

سرشناسه : جلالی، فرزاد، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور : پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان: راهنمای عملی برای خانواده‌ها/ نویسنده فرزاد جلالی.
مشخصات نشر : مشهد : قاف مشهدالرضا (ع)، ۱۳۹۳. مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.: مصور (رنگی)؛ ۱۹×۹/۵ س.م.
فروست : مجموعه آموزشی سلامت اجتماعی؛ کتاب اول.
شابک : ۵-۴۰-۶۵۹۵-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی : فیفا
موضوع : نوجوانان - سوء مصرف مواد - پیشگیری موضوع : اعتیاد - پیشگیری موضوع : رفتار والدین
رده بندی کنگره : ۱۷۵۸۲۴-۱۳۹۳ ج ۸ ن ۹ / رده بندی دیویی: ۳۶۳/۲۹۱۷۲۰۸۳
شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۲۷۷۶۵



انتشارات قاف
مشهدالرضا (ع)

پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان (راهنمای عملی برای خانواده‌ها)

تألیف و گردآوری: دکتر فرزاد جلالی

شابک: ۵-۴۰-۶۵۹۵-۶۰۰-۹۷۸

شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ اول: اسفند ۱۳۹۳

صفحه آرای و نظارت چاپ: درجه ۰۹۱۵۱۲۵۵۹۹۰

چاپخانه: میثاق

قیمت : ۵۰۰۰ تومان

حقوق چاپ برای موسسه سلامت اجتماعی نگاه مثبت محفوظ می باشد

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	داستان اول: مادر نگران
۱۵	۱- اعتماد به نفس پایین:
۲۱	۲- ارتباط ضعیف اعضای خانواده:
۲۱	۳- شکست تحصیلی:
۲۳	۴- افسردگی:
۲۵	۵- فقدان اعتقادات مذهبی/درونی نشدن ارزش های دینی:
۲۵	۶- ناکافی بودن یا نبود اطلاعات والدین نسبت به انواع مواد:
۲۶	۷- نداشتن ارتباط عدم حضور مصرف کننده مواد در خانواده با مصرف مواد:
۲۷	داستان دوم: قهرمان ورزشی
۳۰	۱- نگرش مثبت جامعه نسبت به مواد:
۳۰	۲- نگرش مثبت نسبت به مواد در خانواده:

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳۱	۳- سرکشی و شخصیت ضد اجتماعی:
۳۲	۴- درگیر کردن فرزندان در رفتار مواد:
۳۲	۵- ورزش با تفکر اشتباه:
۳۳	۶- اعتماد به نفس بالای کاذب:
۳۷	داستان سوم: دختر جوان
۳۹	۱- وضعیت مالی خوب:
۴۰	۲- تک فرزندی:
۴۰	۳- فرزند در سن بالا:
۴۰	۴- اینترنت و ماهواره:
۴۱	۵- شناخت کم والدین نسبت به دوستان فرزند:
۴۱	۶- عدم شناخت کافی والدین از علایم اعتیاد:

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴۵	داستان چهارم: خماری
۵۰	۱- تاثیر ژنتیک:
۵۱	۲- سابقه مصرف مواد و سایر رفتارهای مشکل ساز در خانواده:
۵۲	۳- کنجکاوی:
۵۳	۴- مصرف قرص های آرامبخش:
۵۵	داستان پنجم: معصومه
۵۷	۱- استفاده از مواد به عنوان تفریح:
۵۷	۲- محیط ها و پاتوق های ناسالم:
۵۸	۳- مواد مخدر سنتی و صنعتی:
۵۹	۴- سیر اعتیاد:
۶۲	۵- ظاهر اعتیاد:

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
داستان ششم: باشگاه ورزشی	۶۵
۱) نقش ورزش در پیشگیری از اعتیاد:	۶۷
۲) نیت از ورزش کردن:	۶۸
۳) الگوها و محیط ناسالم:	۶۸
۴) استفاده از مکمل‌ها و داروهای نیروزا:	۶۹
۵) ورزشکاران در معرض آسیب:	۷۰
داستان هفتم: کافه سنتی	۷۲
۱- وضعیت خانواده:	۷۴
۲- سفره خانه سنتی:	۷۴
۳- مشروبات الکلی:	۷۷
۴- چهره جامعه:	۷۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷۹	داستان هشتم: شب امتحان.....
۸۱	۱- استرس ها و فشارهای زندگی:
۸۱	۲- دلایل مصرف:
۸۲	۳- اثرات مثبت مواد:
۸۳	۴- شب امتحان:
۸۵	داستان نهم: مرگ مخملی.....
۹۲	حرف آخر.....
۹۶	منابع.....

اعتیاد همیشه به عنوان یک معضل اجتماعی در سراسر جهان مطرح شده است. سن میانگین شروع مصرف مواد، معمولاً زیر ۲۲ سال بوده است. پس پیشگیری در سنین کمتر از آن، به ویژه دوره نوجوانی اهمیت زیادی دارد. پیشگیری همیشه در مقابل واژه درمان بکار برده می‌شود. شاید همه ما و جامعه به درمان اهمیت بیشتری بدهیم زیرا هم یک نیاز فوری است و هم مشکلی است که فرد روزانه با آن سروکار دارد و برای افراد کاملاً محسوس است. به طور مثال شما تصور کنید فردی مبتلا به دیابت شده است و نیاز به این دارد که هر روز انسولین تزریق کند. آیا می‌تواند درمان خودش را پیگیری نکند؟ خودش و اطرافیان هر روز درگیر این مشکل خواهند بود. اما در مورد پیشگیری، اولاً اثرات اقدامات بلافاصله دیده نمی‌شود دوماً نیاز آن ممکن است به طور جدی احساس نشود.

اگر با خیلی از خانواده‌هایی که فرزندشان گرفتار اعتیاد شده است صحبت کنیم می‌گویند هیچ وقت فکر نمی‌کردیم ممکن است عضوی از خانواده ما هم درگیر این قضیه شود و همیشه فکر می‌کردیم این مشکلات مربوط به دیگران است نه ما و اطرافیان ما. نکته دیگر آن که در

مباحث پیشگیری، خانواده‌ها باید مهارت‌های لازم را کسب کنند. شاید در مورد درمان شنیده باشید که از درمان خودسرانه پرهیز کنید و همین جا تاکید می‌کنیم که از اقدامات پیشگیرانه خودسرانه نیز باید پرهیز کرد و خانواده‌ها باید یاد بگیرند چطور می‌توانند از فرزند خود در برابر گرایش به اعتیاد محافظت کنند.

در بررسی‌ها و تجارب کاری به این نکته برخورد کردیم که آیا خانواده‌ها واقعاً در مورد عوامل گرایش به اعتیاد نوجوانان اطلاعی ندارند؟ به عنوان مثال آیا خانواده‌ای نمی‌تواند بگوید اعتماد به نفس پایین و دوستان ناباب در این قضیه موثرند؟! پاسخ معمولاً مثبت است. پس خانواده‌ها می‌توانند عوامل را تا حدی نام ببرند ولی مشکل آنها با نمود هر یک از این عوامل در زندگی فردی خودشان است. به عنوان نمونه خانواده می‌داند افسردگی یک عامل خطر است ولی فرزند نوجوانی دارد که در مدرسه ارتباط چندانی با کسی ندارد و اصطلاحاً بچه سر به زیری است خانواده به اینکه شاید فرزندشان افسرده باشد و اقدامی برای آن انجام دهد توجهی ندارد. لذا برآن شدیم تا تجارب علمی و عملی خود را در حوزه پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان

برای آموزش خانواده‌ها در این کتاب بکار گیریم و به زبانی ساده و در قالب سرگذشت‌های مختلف افراد ارائه دهیم. هدف این کتاب این نبوده است که با خواندن این سرگذشت‌ها خانواده‌ها نگران و مضطرب شوند بلکه فقط نسبت به فرزندانشان حساس باشند و مطلع باشند که افرادی که گرایش به اعتیاد پیدا کرده‌اند ممکن است همین نکات کوچک تربیتی در مورد آنها رعایت نشده باشد.

در تهیه این کتاب چند مورد مد نظر قرار داشت:

- ۱- کم حجم و کوچک بودن کتاب: که به راحتی در همه جا قابل مطالعه باشد و سعی شد از مطالب اضافی و زاید خودداری شود.
- ۲- نگارش به زبانی ساده و قابل فهم برای همه: که همه خانواده‌ها بتوانند به راحتی از آن استفاده کنند.
- ۳- هزینه کم یا رایگان: هدف از تهیه این کتاب آن بوده است که با کمترین هزینه و یا بصورت رایگان در اختیار خانواده‌ها قرار گیرد.

جای خالی این سبک نوین آموزشی در مباحث پیشگیری در جامعه کاملاً احساس می شود امیدوارم با استقبال شما خانواده های گرامی کتاب های دیگر آموزشی ویژه خانواده ها از جمله شیوه های فرزندپروری و مهارت های عملی تربیت فرزند با رویکرد پیشگیری از گرایش به آسیب های اجتماعی نیز آماده گردد.

در انتها بر خود لازم می دانم از حمایت ها و زحمات کلیه افرادی که دغدغه سلامت جامعه را دارند تشکر کرده و امید است این کتاب به داشتن جامعه ای سالم به همراه نوجوانان و جوانانی پرنشاط و پر امید کمکی موثر نماید.

به امید دیدار
دکتر فرزاد جلالی