

راهنمای پیشگیری از
مصرف مواد اعتیادآور
در اجتماع و مدرسه

ترجمه و تألیف:

ابوالقاسم رحمتزاده

سرشناسه: رحمت‌زاده، ابوالقاسم، ۱۳۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در اجتماع و مدرسه / ترجمه و تألیف ابوالقاسم رحمت‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: ارتقای سلامت ایرانیان، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.: مصور، جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۹-۲۲-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: واژه‌نامه. یادداشت: کتاب‌نامه: ص. ۱۱۹ - ۱۳۳. یادداشت: نمایه.

موضوع: جوانان - ایران - مواد مخدر - پیشگیری موضوع: اعتیاد - ایران - پیشگیری

موضوع: نوجوانان - اعتیاد موضوع: بهداشت مدرسه‌ها - راهنمای آموزشی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۹۳۳/ج HV۵۸۲۴

رده بندی دیویی: ۲۶۲/۲۹۳.۸۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۲۹۲۱۵



انتشارات ارتقای سلامت ایرانیان

تهران خیابان قائم مقام فراهانی، نرسیده به مطهری، کوچه ۲۴، پلاک ۱، طبقه ۵ واحد ۱۷

۰۲۱-۸۸۱۴۱۱۳۷ : ۹۱۲۴۰۲۲۵۱۳

راهنمای پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در اجتماع و مدرسه

ترجمه و تألیف: ابوالقاسم رحمت‌زاده

طراح جلد: مریم سپاهی

چاپ اول: ۱۳۹۱ تهران تعداد: ۱۱۰۰ نسخه قیمت: ۴۵۰۰ تومان چاپ: فرارنگ

ISBN 978-600-5469-22-6

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۹-۲۲-۶

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است. Printed in Iran

Salamat1386@yahoo.com

« فهرست »

۹		مقدمه
۱۱		درباره‌ی کتاب
۱۵		بخش اول: برنامه‌ریزی برای پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در اجتماع و مدرسه
۱۹		فصل ۱: رویکرد عوامل خطر و محافظت‌کننده در پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور
۲۴		عوامل خطر و محافظت‌کننده چیستند؟
۲۷		علائم اولیه خطر که می‌توانند مصرف مواد اعتیادآور را در آینده پیش‌بینی کنند، کدامند؟
۲۹		دوره‌های پرخطر برای مصرف مواد اعتیادآور در نوجوانان کدام هستند؟
۲۹		چه هنگام و چگونه مصرف مواد اعتیادآور شروع و پیشروی می‌کند؟
		فصل ۲: طراحی یک برنامه پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در اجتماع و مدرسه
		هفت گام برای ساختن برنامه‌های پیشگیری موفق
۳۹		۱. آمادگی اجتماع را افزایش دهید
۴۸		۲. سطوح عوامل خطر و محافظت‌کننده در اجتماع را ارزیابی کنید
۵۱		۳. داده‌ها را بر اساس اولویت‌ها تفسیر کنید
۵۲		۴. منابع موجود در اجتماع که کاهش دهنده‌ی عوامل خطر و افزایش دهنده‌ی عوامل محافظت‌کننده هستند را بررسی کنید
۵۴		۵. فعالیت‌هایی را هدف‌گیری کنید
۵۸		۶. از «بهترین تمرین‌ها» و «اصول راهنما» استفاده کنید
۶۵		۷. ارزیابی کنید

۷۳ بخش دوم: برنامه‌های پیشگیری

فصل ۳: نمونه‌هایی از برنامه‌های پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور

۷۷ برنامه‌های همگانی

در مدارس ابتدایی

۷۷ برنامه‌ی مراقبت گروهی از مدرسه

۷۷ مداخله‌ی کلاس محور (CC) و مشارکت بین خانواده و مدرسه

۷۸ انتقالی راهبردهای تفکر جایگزین

۷۸ مهارت‌ها، فرصت و تشخیص

در مدارس راهنمایی

۷۹ راهنمای انتخاب‌های خوب

۸۰ برنامه آموزش مهارت‌های زندگی (LSD)

۸۱ آموزش مهارت‌های پیشگیری برای نوجوانان (SFA)

۸۱ پروژه‌ی آلرت (ALERT)

۸۲ پروژه‌ی استار (STAR)

• برنامه نیرومندسازی خانواده‌ها: برای والدین و نوجوانان ۱۰ تا ۱۴ ساله

۸۳ (SFP)

۸۳ در دبیرستان

۸۳ برنامه‌های انتخابی

۸۴ در مدارس ابتدایی

۸۴ تمرکز بر خانواده‌ها (FOF)

۸۴ برنامه نیرومندسازی خانواده‌ها (SFP)

۸۴ در مدارس راهنمایی

۸۵ قدرت مقابله

۸۶ آموزش نوجوانان و یادگیری اجتناب از استروئیدها (ATLAS).....

۸۷ برنامه‌های شاخص.....

در دبیرستان

۸۷ طرح به سوی ممنوعیت مصرف مواد اعتیادآور (طرح TNT).....

۸۷ برنامه ارتباط مجدد با جوانان (RY).....

فصل ۴: پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در مدرسه

۹۱ آیا مدرسه جایگاه مناسبی برای اجرای برنامه‌های پیشگیری است؟.....

رویکردهای پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در مدرسه

۹۳ اطلاع‌رسانی.....

۹۳ آموزش عاطفی.....

۹۴ جانشین‌ها.....

۹۴ رویکرد نفوذ اجتماعی.....

۹۵ افزایش توانایی.....

آیا کارکنان مدرسه می‌توانند یک برنامه پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور

طراحی و اجرا کنند؟.....

۹۷ گزارش یک طرح پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در مدرسه.....

فصل ۵: منابع و مراجع

۱۱۹ منابع و مراجع منتخب.....

۱۳۲ مراجع فارسی.....

۱۳۴ راهنمای موضوعی (نمابه).....

۱۴۱ نام‌نامه.....

۱۴۳ واژه‌نامه انگلیسی-فارسی.....

۱۴۹ پیوست‌ها.....

مقدمه

امروزه کودکان و نوجوانان با خطرهای بسیاری مانند مصرف مواد اعتیادآور، خشونت و بیماری ایدز روبرو هستند. در این میان، مصرف مواد اعتیادآور تهدید جدی‌تری محسوب می‌شود، زیرا بسیاری از پیامدهای جسمی، روانی و اجتماعی آن ثابت شده است. در واقع خطر به حدی جدی است که هیچ فرد، گروه یا اجتماعی نمی‌تواند ادعا کند که در برابر آن مصون است، مگر آن که شانس آورده و یا اقدامات اساسی برای مقابله با این پدیده شوم تدارک ببینند. به عبارت دیگر، برنامه‌ای برای پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور طراحی و اجرا کنند. در سال‌های اخیر، علم پیشگیری پیشرفت زیادی داشته است. حاصل سال‌ها تلاش در این زمینه، حجم انبوه اطلاعات بدست آمده از مطالعات می‌باشد که نشان دهنده‌ی انواع راهبردها، طرح‌ها و برنامه‌های موفق در پیشگیری است.

به‌طور معمول انتظار داریم که سایر سازمان‌ها و نهادها برنامه‌هایی را در حوزه پیشگیری طراحی و اجرا نمایند. اما اگر این خدمات هیچ‌گاه ارائه نشوند، تکلیف چیست؟

سال‌ها دل طلب جام‌جم از ما می‌کرد آنچه خود داشت ز بیگانه تمنای می‌کرد

بنابراین، می‌بایست از همه‌ی ظرفیت‌های موجود در اجتماع برای پیشگیری استفاده کرد. توانمندسازی افراد یک اجتماع راه مناسبی است تا از توانایی‌های بالقوه آن‌ها استفاده شود. به تجربه ثابت شده است اگر افراد اطلاعات، توانایی‌ها و مهارت‌های لازم را کسب کنند می‌توانند سرنوشت زندگی خود را به دست بگیرند و سلامتشان را حفظ و ارتقاء دهند. به عنوان مثال اگر افراد یک اجتماع کوچک مانند مدرسه یا محله اطلاعات و مهارت‌های لازم را کسب کنند می‌توانند با استفاده از توانایی‌های موجود یک برنامه پیشگیری طراحی کنند.

اینجانب بیش از یک دهه است که در حوزه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، به ویژه آموزش پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور، در وزارت آموزش و پرورش فعالیت می‌کنم. مدارس مروج سلامت، آموزش مهارت‌های زندگی و پیشگیری مدرسه محور عناوین برخی طرح و برنامه‌هایی هستند که بنده در آن‌ها همکاری داشته‌ام. هر چند تلاش‌های خوبی در این زمینه انجام شده است، اما کافی نیستند. به جرأت می‌توان گفت که یکی از موانع جدی در زمینه اجرای موفق برنامه‌های پیشگیری از مواد اعتیادآور در کشور ما، نبود دانش و مهارت‌های لازم در زمینه طراحی و اجرای چنین برنامه‌هایی می‌باشد. تهیه این کتاب، کوششی در راستای افزایش دانش و مهارت‌های گروه‌های ذینفع جهت برنامه‌ریزی پیشگیری از مواد اعتیادآور در اجتماع و مدارس است.

در تهیه این کتاب از نقطه نظرات، راهنمایی‌ها و حمایت افرادی بهره‌مند بودم که بی‌شک بدون کمک آن‌ها این مهم انجام نمی‌شد. بدین وسیله از زحمات جناب آقای صرامی مدیر کل محترم دفتر فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر، جناب آقای مهندس کیومرث هاشمی معاون محترم تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، آقای دکتر محمد چینیان، آقای دکتر نادر منصور کیایی و آقای ناصر علیزاده مدیر مسئول انتشارات ارسنای سلامت که در چاپ کتاب همکاری داشتند، تشکر و قدردانی می‌کنم.

هدف این کتاب، توانمندسازی افراد، گروه‌های اجتماعی و به ویژه کارکنان مدرسی است که تمایل دارند با افزایش دانش و توانایی‌ها و استفاده از منابع محدود مدرسه یا محله خود طرح و برنامه‌ای برای پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور اجرا کنند. بدون شک، کتاب عاری از خطا نمی‌باشد. امید است خوانندگان محترم ما را در برطرف کردن خطاها و کامل‌تر کردن اثر یاری دهند.

ابوالقاسم رحمت‌زاده

درباره‌ی کتاب

این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟ این کتاب برای افراد و گروه‌های اجتماعی کوچک نوشته شده است که تمایل دارند در حوزه‌ی پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور به ویژه برای کودکان و نوجوانان فعالیتی انجام دهند. گروه‌های اجتماعی کوچک به کسانی گفته می‌شود که در یک ساختار قرار دارند و می‌توانند اهداف مشترکی داشته باشند. به عنوان مثال کلیه افرادی که در مدرسه به سر می‌برند یا با آن ارتباط دارند، می‌توانند با استفاده از این کتاب در طراحی و اجرای یک برنامه پیشگیری یا یکدیگر همکاری کنند. کارشناسان امور بهداشتی و اجتماعی و افراد علاقمند نیز مطالعه‌ی این اثر را سودمند خواهند یافت.

هدف‌های کلی کتاب: در نوشتن این کتاب هدف‌های کلی زیر مورد نظر بوده‌اند:

- آشنایی با عوامل خطر و محافظت‌کننده در پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در کودکان و نوجوانان به عنوان یک رویکرد پیشگیری
- کسب توانایی طراحی یک برنامه پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در اجتماع با استفاده از راهنمای هفت مرحله‌ای برای ساختن یک برنامه پیشگیری موفق
- آشنایی با چند نمونه از برنامه‌های موفق پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در دنیا
- کسب دانش و مهارت‌های لازم جهت طراحی یک برنامه پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در مدرسه
- آشنا شدن با منابع و مآخذ گوناگون پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور

• افزایش انگیزه و مشارکت اجتماع یا مدرسه برای برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور.

در راستای تحقق هدف‌های کلی بالا، طراحان و مجریان برنامه می‌بایست به دانش، نگرش و مهارت‌های لازم مجهز شوند تا بتوانند با طراحی یک برنامه پیشگیری موفق از آسیب‌پذیری نوجوانان به مصرف مواد بکاهند.

ساختار کتاب: اگر چه چارچوب‌های دیگری (مانند رویکرد تپاوری^۱) برای برنامه‌های پیشگیری از مصرف مواد وجود دارند، تمرکز عمده این کتاب بر رویکرد عوامل خطر و محافظت‌کننده می‌باشد. در این رویکرد، برنامه‌های پیشگیری باید عوامل محافظت‌کننده را افزایش و عوامل خطر را وارونه یا کاهش دهند. به این منظور ساختار کتاب در دو بخش و پنج فصل ارائه می‌شود. بخش اول، راهنمای برنامه‌ریزی برای پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در اجتماع و مدرسه می‌باشد و در بخش دوم چند نمونه از برنامه‌های پیشگیری موفق معرفی می‌شوند. محتوای فصول به صورت زیر می‌باشند:

در فصل اول با رویکرد عوامل خطر و محافظت‌کننده آشنا می‌شوید. همچنین، چگونگی تأثیر این عوامل بر رفتارهای مصرف مواد اعتیادآور، علائم خطر زودهنگام، دوره‌های پرخطر و الگوهای عمومی مصرف مواد اعتیادآور در بین کودکان و نوجوانان از موارد دیگری می‌باشند که درباره‌ی آن‌ها اطلاعاتی ارائه می‌شود.

فصل دوم از اهمیت بیشتری برخوردار است. این فصل شما را با «هفت گام اساسی برای ساختن یک برنامه پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور» موفق آشنا می‌کند. هفت گام اساسی شامل آماده‌سازی اجتماع، ارزیابی از نیازها و منابع، اولویت‌بندی عوامل خطر و محافظت‌کننده، آشنایی با برخی از برنامه‌های پیشگیری، اصول راهنما و ارزشیابی از برنامه می‌باشند.

در فصل سوم با چند نمونه از برنامه‌های پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور آشنا می‌شوید. هر برنامه برای مخاطب خاصی تهیه شده است.

در فصل چهارم به طور خاص اطلاعاتی درباره‌ی پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در مدرسه ارائه می‌شود. در این فصل با کاربرد عملی «هفت گام اساسی برای ساختن یک برنامه پیشگیری» در مدرسه آشنا می‌شوید.

فصل پنجم به معرفی منابع و مراجع منتخب می‌پردازد. خوانندگان محترم با مراجعه به این منابع می‌توانند اطلاعات مناسبی در زمینه‌های مختلف پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور مانند انواع مواد، پیامدهای مصرف مواد، طراحی و برنامه‌ریزی برای پیشگیری و نتایج تحقیقات مرتبط به دست آورند.

در پایان کتاب بخشی با نام پیوست‌ها قرار دارد. در این بخش، نمونه‌هایی از منابع آموزشی، تصاویر و فعالیت‌های مرتبط وجود دارد که در جای خود قابل توجه و استفاده می‌باشند.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟ همان طور که گفته شد هدف اصلی این کتاب پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در اجتماع و مدرسه می‌باشد. به این منظور و برای استفاده بهتر از کتاب توصیه می‌شود به موارد زیر توجه کنید:

- کتاب دو بخش دارد. بنا بر نیاز می‌توانید از هر یک از این بخش‌ها و فصول به طور جداگانه استفاده کنید.
- بخش اول کتاب از اهمیت بیشتری برخوردار است. بنابراین، سعی کنید فعالیت‌های انتهای فصول مانند خلاصه، سؤال‌ها و تمرینات را انجام دهید.
- کتاب را به صورت فعال مطالعه کنید. برای مثال می‌توانید گروه‌های مشارکتی تشکیل دهید و در مورد اطلاعات کسب شده بحث و گفتگو کنید و فعالیت‌هایی را انجام دهید.
- پس از کسب اطلاعات و توانایی‌های لازم اقدام به طراحی و اجرای یک برنامه پیشگیری کنید.
- مدرسه مناسب‌ترین جایگاه برای انجام برنامه‌های پیشگیری است.
- در صورتی که قصد دارید یک برنامه‌ی پیشگیری طراحی و اجرا کنید، سعی

کنید از توان علمی و مشاوره‌ای کارشناسان پیشگیری در مراحل مختلف کار استفاده کنید.

- سعی کنید در طراحی و اجرای فعالیت‌های مختلف از روش مدیریت مشارکتی استفاده کنید. به عبارت دیگر، تا حد امکان تلاش کنید تا همه افراد را در فعالیت‌ها درگیر کنید.
- در طراحی و اجرای برنامه‌ها به زمینه‌های فرهنگی و ویژگی‌های سنی گروه‌های مخاطب توجه شود.

منابع و مراجع مورد استفاده: عمده مطالب این کتاب با استفاده از منابع دو مرکز مهم پیشگیری به نام‌های انستیتوی ملی سوء مصرف مواد (NIDA)¹ و مرکز پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور (CSAP)² تهیه شده است. برای آشنایی با این منابع و سایر مراجع معتبر می‌توانید به فصل پنجم (منابع و مراجع منتخب) مراجعه کنید.

* * *