

سالم زیستن با آگاهی و دوری از سوء مصرف مواد

ویژه دانش آموزان دوره متوسطه

۱۳۹۰

سرشناسه:	رفیعی فر، شهرام، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدیدآور:	سالم زیستن با آگاهی و دوری از سوء مصرف مواد: ویژه دانش‌آموزان دوره متوسطه/ مولفان شهرام رفیعی فر، سیامک عالیخانی و سایرین.
مشخصات نشر:	تهران: مهرراوش، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری:	۷۸ ص. مصور (رنگی)، جدول: ۱۷*۲۱ س.م
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۲۵۱۰-۶۲-۷
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبیا.
یادداشت:	کتابنامه: ص ۷۸.
موضوع:	جوانان - - ایران - - مواد مخدر - - پیشگیری
موضوع:	اعتیاد - - ایران - - پیشگیری
رده‌بندی کنگره:	۱۳۸۹ ۱۷۷ ۵۸۲۴/ج۹۷۴
رده‌بندی دبویی:	۳۶۲/۲۹۳۰۸۳
شماره کتابشناسی ملی:	۲۲۶۹۷۵۴



سالم زیستن با آگاهی و دوری از سوء مصرف مواد (ویژه دانش‌آموزان دوره متوسطه)

مولفان: دکتر شهرام رفیعی فر - دکتر سیامک عالیخانی - ابوالقاسم رحمت‌زاده - دکتر حسن ضیاءالدینی - دکتر محمداسماعیل مطلق - دکتر حسن آقاچانی - دکتر محمدهادی مؤذن جامی
ناشر: مهرراوش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

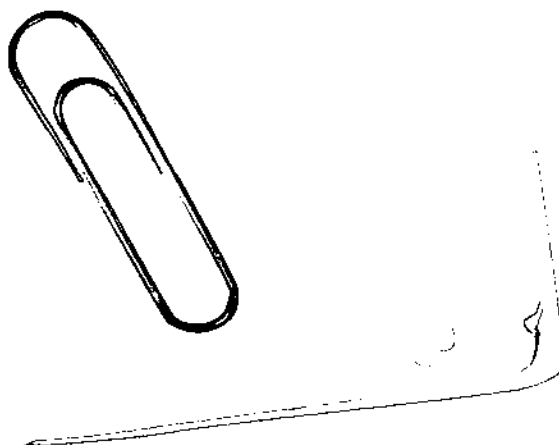
طراح و صفحه‌آرا: نوید شریفی

چاپ و صحافی: شادیران

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۱۰-۶۲-۷



۷	سخنی با شما
۸	فصل ۱ سلامت و خطر
۲۵	فصل ۲ مواد و سوء مصرف مواد
۵۲	فصل ۳ توانایی های پایه برای زندگی اجتماعی
۷۲	پیوست سوء مصرف مواد از دیدگاه قانون
۷۸	منابع

سخنی با شما

دنیا به سرعت در حال تغییر است؛ در این شرایط، کسانی می توانند زندگی شاد، سالم و موفقی داشته باشند که بتوانند با مشکلاتی که رو در روی آنها قرار می گیرد، مقابله کنند. این کتاب با هدف آرایه برخی اطلاعات پایه در مورد یکی از بزرگترین و سخت ترین مشکلات و خطرات پیش روی بشر، یعنی سوء مصرف مواد و همچنین شیوه های پیشگیری و مقابله با آن نگاشته شده است.

کتاب خود آموزی است که سه فصل دارد: فصل اول، پیامون سلامت و خطر است. در این فصل با مفهوم سلامت و خطر، عوامل خطر و پیشگیری کننده و مراقبت از خود آشنا می شوید. فصل دوم به مصرف مواد و مراحل آن می پردازد. تعریف مواد، انواع مواد، علل اعتیاد و باورهای نادرست در مورد سوء مصرف مواد از اهم موضوعات این حیطه است. فصل آخر انواع توانایی های پایه برای زندگی اجتماعی، مانند شناخت خود، تصمیم گیری، رویارویی با اضطراب، دوست یابی و ابراز وجود را به شما معرفی می کند که با آموختن و به کار بردن آنها خواهید توانست خود و اطرافیان خویش را از سوء مصرف مواد در امان نگاه دارید. در برخی فصول کتاب تمریناتی نوشته شده که با انجام آنها می توانید اطلاعات و توانایی های خود را در این زمینه بیشتر کنید.

انتظار آن است که پس از مطالعه کتاب با خطر سوء مصرف مواد، عوارض و زیان های آن آشنا شوید؛ توانایی های لازم به منظور مراقبت از سلامت خود و دوری از مواد را بیاموزید، در بین اطرافیان خود ترویج کنید و در زندگی به کار گیرید.

موفق باشید!

سلامت و خطر

فصل

برخورداری از یک زندگی شاد، موفق و طولانی آرزوی هر انسانی است. به طور کلی، چنین وضعیتی هنگامی حاصل می شود که «سالم» باشیم. همچنین، بدانیم چگونه از سلامت خود و دیگران مراقبت کنیم. این فصل به شما کمک می کند تا:

- ☐ مفهوم سلامت را بشناسید.
- ☐ بدانید خطر چیست؟
- ☐ عوامل خطر و محافظت کننده را بشناسید.
- ☐ پیشگیری از خطر را تعریف کرده و انواع آن را بشناسید.
- ☐ مفهوم مراقبت از خود را درک کنید.
- ☐ بدانید در برابر سلامت دیگران چه وظیفه ای دارید.

