

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۱۰، واحد ۱۰
 تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸
 وبسایت: www.likhsb.com
 آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۱۰، واحد ۱۰
 تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸
 وبسایت: www.likhsb.com

من می‌خواهم فرزندم را از خطر اعتیاد

محافظةت کنم



ترجمه و گردآوری: زهرا خباز بهشتی

ISBN 978-600-117-217-5 سبزان

فهرست مطالب

- فصل اول: من می‌خواهم فرزندم را از خطر اعتیاد محافظت کنم ۷
- ترس والدین ۷
- تنها وجود داشتن مواد مخدر دلیلی برای امتحان آن نیست ۸
- چگونگی پیشرفت استفاده از مواد مخدر در جوانان ۸
- به وجود آمدن اعتیاد بستگی به میزان عرضه و تقاضا دارد ۹
- چرا نوجوانان به مواد مخدر رو می‌آورند ۹
- همین کودکان بزرگسالان آینده هستند ۱۱
- قدم‌های اول به سوی استقلال ۱۱
- یادگیری مسئولیت‌پذیری ۱۴
- والدین باید به احساس و تفکر خودشان اطمینان کنند ۲۱
- والدین نباید کامل باشند ۲۲
- عمل کردن به جای دستور دادن ۲۳
- فرزندان را باید به موقع رها کرد ۲۴
- آیا خطر اعتیاد قابل شناخت است؟ ۲۶
- چه باید کرد اگر شک والدین به یقین تبدیل شد؟ ۲۷
- آیا والدین می‌توانند تشخیص دهند که فرزندشان مدت‌هاست که معتاد است؟ ۲۸
- توصیه‌های رفتاری در مقابل فرزند معتاد ۳۰
- فصل دوم: ۷ پیشنهاد جهت پیشگیری از اعتیاد برای والدین و مربیان ۳۳
- هفت پیشنهاد در جهت پیشگیری از اعتیاد ۳۵
- مطمئناً سؤال می‌کنید چگونه باید جلو برویم ۳۵
- علائم خطر و نشانه‌های احتمالی اعتیاد ۴۵

- ۶۷..... فصل چهارم: کودکان و نوجوانان ناگهانی و یک مرتبه معتاد نمی‌شوند
- ۶۷..... قدم گذاشتن به زندگی بدون وابستگی
- ۶۸..... اعتیاد چهره‌های متفاوتی دارد
- ۶۹..... عادات بی‌آزار و لذت‌بخش تبدیل به آرامش‌دهنده می‌شوند
- ۷۰..... اجبار در مصرف بیشتر (اوردوز)
- ۷۰..... وابستگی جسمی و روانی
- ۷۱..... اعتیاد فرم‌های متفاوتی دارد
- ۷۳..... ترس از عدم حمایت
- ۷۴..... دقت و توجه به رفتار بزرگسالان
- ۷۵..... ترس از نابودی دنیا
- ۷۶..... علائم خطری که نشانه احتمال اعتیاد است
- ۷۶..... سوءاستفاده جنسی در کودکی
- ۷۸..... فرزند کوچک مشکل کوچک، فرزند بزرگ مشکل بزرگ
- ۷۸..... کودکان مایلند که همه چیز را امتحان کنند
- ۷۹..... تربیت یعنی همراهی دوستانه
- ۸۰..... کودکان باید بله یا نه گفتن را یاد بگیرند
- ۸۱..... کودکان باید شانس حل مشکل را داشته باشند
- ۸۱..... حدود یا مرز منطقی برای کودک
- ۸۲..... آیا زمان و مکان برای حل مشکل مناسب است؟
- ۸۳..... والدین الگوی فرزندان هستند
- ۸۴..... کودکان مایلند که مشکلاتشان را خودشان حل کنند
- ۸۵..... انتظارات والدین از فرزندان باید هدف‌دار باشد
- ۸۶..... کودکان و مواد مخدر
- ۸۹..... فصل پنجم: با فرزندان درباره مواد مخدر حرف بزنید
- ۸۹..... مقدمه
- ۹۰..... درباره مواد مخدر حرف بزنیم!
- ۹۰..... انگیزه و انتظارات را بیابید

- فصل سوم: راهنمایی برای والدین جهت آشنایی با مواد مخدر و راه‌های پیشگیری از اعتیاد... ۴۷
- فرزندمان را قوی کنیم «مقاوم در مقابل مواد مخدر»..... ۴۷
- چه می‌شود اگر فرزند من معتاد شود؟..... ۴۷
- تأثیر مواد مخدر قانونی و غیرقانونی..... ۴۸
- اعتیاد جسمانی یا روانی..... ۴۹
- اعتیاد به غیر مواد مخدر..... ۵۰
- اختلال تغذیه‌ای..... ۵۱
- اعتیاد به بازی (قمار)..... ۵۲
- چگونه مواد اعتیادآور اثر می‌کنند؟..... ۵۳
- صدمات جسمی، روانی، اجتماعی ناشی از مواد مخدر..... ۵۳
- الکل..... ۵۳
- مواد مخدر ساختگی (اکستازی)..... ۵۴
- کانابیس..... ۵۵
- داروهای محرک (آمفتامین‌ها)..... ۵۶
- مواد توهم‌زاها..... ۵۸
- کوکائین..... ۵۹
- مواد مخدر قانونی..... ۶۰
- داروهای خواب‌آور..... ۶۰
- داروهای ضد درد..... ۶۰
- اوپیات..... ۶۱
- معتاد احتیاج به راهنمایی تخصصی دارد..... ۶۱
- کمک واقعی در کمک نکردن است..... ۶۲
- شرایط و نحوه معالجه..... ۶۲
- مراقبت‌های بعد از معالجه..... ۶۴
- چگونه با فرزند معتاد رفتار کنید..... ۶۴
- به موقع دنبال کمک باشید..... ۶۵
- در مراکز راهنمایی چه در انتظار والدین است؟..... ۶۶

از شانس در ایجاد تفاهم استفاده کنید..... ۹۱

هفت روش طلایی..... ۹۱

کانایس..... ۹۳

چرا بیشتر جوانان عامل تصادفات رانندگی هستند؟..... ۹۶

الکل..... ۹۷

حشیش..... ۱۰۰

پارتی..... ۱۰۳

اکستازی..... ۱۰۳

هدف از تکنوپارتی..... ۱۰۴

داروهای آرام‌بخش..... ۱۰۶

ترس از اینکه درست عمل نکنیم..... ۱۰۷

آخرین توصیه‌ها به والدین..... ۱۰۹

چگونه آدم معتاد می‌شود؟..... ۱۱۰

منابع..... ۱۱۵

نمایه..... ۱۱۷

۲۷.....

۲۸.....

۲۹.....

۳۰.....

۳۱.....

۳۲.....

۳۳.....

۳۴.....

۳۵.....

۳۶.....

۳۷.....

۳۸.....

۳۹.....

۴۰.....

۴۱.....

۴۲.....

۴۳.....

۴۴.....

۴۵.....

۴۶.....

۴۷.....

۴۸.....

۴۹.....

۵۰.....

۵۱.....

۵۲.....

۵۳.....

۵۴.....

۵۵.....

۵۶.....

۵۷.....

۵۸.....

۵۹.....

۶۰.....

۶۱.....

۶۲.....

۶۳.....

۶۴.....

۶۵.....

۶۶.....

۶۷.....

۶۸.....

۶۹.....

۷۰.....

۷۱.....

۷۲.....

۷۳.....

۷۴.....

۷۵.....

۷۶.....

۷۷.....

۷۸.....

۷۹.....

۸۰.....

۸۱.....

۸۲.....

۸۳.....

۸۴.....

۸۵.....

۸۶.....

۸۷.....

۸۸.....

۸۹.....

۹۰.....

۹۱.....

۹۲.....

۹۳.....

۹۴.....

۹۵.....

۹۶.....

۹۷.....

۹۸.....

۹۹.....

۱۰۰.....

۱۰۱.....

۱۰۲.....

۱۰۳.....

۱۰۴.....

۱۰۵.....

۱۰۶.....

۱۰۷.....

۱۰۸.....

۱۰۹.....

۱۱۰.....

۱۱۱.....

۱۱۲.....

۱۱۳.....

۱۱۴.....

۱۱۵.....

۱۱۶.....

۱۱۷.....

۱۱۸.....

۱۱۹.....

۱۲۰.....

۸۱.....

۸۲.....

۸۳.....

۸۴.....

۸۵.....

۸۶.....

۸۷.....

۸۸.....

۸۹.....

۹۰.....

۹۱.....

۹۲.....

۹۳.....

۹۴.....

۹۵.....

۹۶.....

۹۷.....

۹۸.....

۹۹.....

۱۰۰.....

۱۰۱.....

۱۰۲.....

۱۰۳.....

۱۰۴.....

۱۰۵.....

۱۰۶.....

۱۰۷.....

۱۰۸.....

۱۰۹.....

۱۱۰.....

۱۱۱.....

۱۱۲.....

۱۱۳.....

۱۱۴.....

۱۱۵.....

۱۱۶.....

۱۱۷.....

۱۱۸.....

۱۱۹.....

۱۲۰.....

اول
فصل

من می‌خواهم فرزندم را از خطر اعتیاد محافظت کنم

والدینی که فرزندشان در سنین مشکل‌ساز بلوغ هستند و در تلاش برای کم کردن وابستگی به والدین می‌باشند، معمولاً ترس و نگرانی زیادی دارند که کسی احتمالاً فرزندشان را به سوی اعتیاد بکشاند.

نکته مهم در این مرحله این است که والدین، خطر واقعی که فرزندشان را تهدید می‌کند درست تشخیص دهند و به نحوی صحیح مانع تمایل و دسترسی فرزندشان به مواد مخدر یا موادی مشابه آن بشوند.

ترس والدین

والدین نوجوانان بین ۱۴ تا ۱۸ سال ترس فراوانی دارند که پسر یا دخترشان با مواد مخدر تماس پیدا کند یا اینکه کسی آنها را فریب دهد و یا مجبور به استفاده از مواد مخدر کند. البته این ترس کاملاً طبیعی است، زیرا مسلماً وقتی نوجوانان بزرگ می‌شوند به مرور از دایره محافظت و کنترل والدین فرار می‌کنند. در این زمان والدین مجبورند بپذیرند که نوجوان هدف و تصورات دیگری از زندگی دارد، که تحت تأثیر محیط اطراف و دوستانش به وجود می‌آید. این مرحله‌ای است که برای والدین و نوجوان مشکلات زیادی به وجود می‌آورد. از طرف دیگر دلیل نگرانی آنها تصویری است که وسایل ارتباط جمعی از بازار مواد مخدر، مافیای مواد مخدر و فروشندگانی کوچک و بزرگ مواد نشان می‌دهند. والدین معمولاً شاهد گزارش‌هایی هستند که

حاوی مطالبی است از مرگ در اثر تزریق مواد و خودفروشی برای رسیدن به ماده مخدر و هزاران خیانت دیگر که همگی نشان‌دهنده واقعیت وحشتناک اعتیاد می‌باشد.

تنها وجود داشتن مواد مخدر دلیلی برای امتحان آن نیست

البته علیه بازار مواد مخدر غیرقانونی باید با تمام نیرو و امکانات مبارزه کرد. اما تنها موجودیت مواد مخدر کسی را معتاد نمی‌کند. اطلاعاتی که وسایل ارتباط جمعی می‌دهند برای نگران کردن والدین نیست، بلکه این گزارش‌ها واقعی است و برای هشدار دادن به همه افراد جامعه خصوصاً نوجوانان است که از خطر مواد مخدر و اعتیاد آگاه شوند. اگر کسی بخواهد نوجوانان را از خطر اعتیاد محافظت کند، گزارش‌های وسایل ارتباط جمعی می‌توانند کمک مهم و مؤثری باشند.

اعتیاد را فقط در ارتباط با استفاده از مواد مخدر غیرقانونی مثل حشیش، هروئین و کوکائین نام می‌برند، در حالی که مواد مخدر دیگر مثل الکل، دارو یا مواد مخدر استنشاقی و حتی تنباکو هم می‌توانند به انسان صدمه بزنند.

نکته مهم این است که اکثراً سرآغاز اعتیاد به مواد مخدر غیرقانونی استفاده از مواد مخدر قانونی بوده است. آماری که در سال ۱۹۹۱ توسط دولت آلمان تهیه شده نشان‌دهنده این است که فقط ۴۰,۰۰۰ نفر در اثر استفاده بی‌رویه الکل که در آن کشور قانونی است و ۹۰,۰۰۰ نفر در اثر بیماری‌های ناشی از سیگار کشیدن فوت کرده‌اند. این آمارها انسان را به فکر وادار می‌کند که احتمال اینکه یک نوجوان الکلی یا سیگاری بشود خیلی بیشتر از آن است که به مواد مخدر غیرقانونی اعتیاد پیدا کند.

چگونگی پیشرفت استفاده از مواد مخدر در جوانان

بررسی‌های تحقیقی در زمینه چگونگی پیشرفت استفاده از مواد مخدر در جوانان نشان می‌دهد که به علت وجود اطلاعاتی که آنها از طرق مختلف دریافت می‌کنند، نگاهی انتقادی به مواد مخدر دارند و آنچه آمار نشان می‌دهد حدود ۱/۳ از جوانان حتی سعی نمی‌کنند مواد مخدر را امتحان کنند. ولی آمار کسانی که مواد مخدر استفاده می‌کنند تقریباً مشابه گذشته مانده است. امروزه ۶۰ درصد از جوانان می‌گویند

که به هیچ‌وجه به سمت مواد مخدر غیرقانونی نمی‌روند. ولی متأسفانه آن گروهی که معتاد هستند دیگر برایشان فرق نمی‌کند که چه ماده‌ای؟ بلکه هر چه که در دسترسشان باشد استفاده می‌کنند.

با توجه به این نکته که استفاده از هر ماده مخدر عواقب مخصوص خودش را دارد، خطر اینکه جوان فقط با یک بار مصرف معتاد شود خیلی کم است.

نوجوانی که فقط به علت کنجکاوی یک بار حشیش بکشد، اما دلیلی برای ادامه این تجربه نداشته باشد و مشکلی نداشته باشد که به خاطر فراموش کردن آن به این کار ادامه دهد، مسلماً خیلی زود از این کار دست می‌کشد. به همین دلیل یک بار امتحان و کنجکاوی را نباید نشانه اعتیاد دانست.

به وجود آمدن اعتیاد بستگی به میزان عرضه و تقاضا دارد

اگر نوجوانی مواد مخدر مصرف کند و معتاد شود به ندرت وجود فروشنده علت اعتیاد اوست، زیرا فروشنده در این زنجیره‌ی دراز اعتیاد، حلقه آخر دلایل معتاد شدن این نوجوان می‌باشد.

نوجوانان بی‌دلیل به مواد مخدر پناه نمی‌برند. آنها حتماً دلیلی برای این کارشان دارند و در آن صورت است که عرضه خطرناک می‌شود. هر نوجوانی که به ماده مخدر رو می‌آورد حتماً یک پیشینه‌ای دارد که معمولاً از دوران کودکی آغاز شده، مثلاً عدم توانایی در حل مشکلات و شک و تردید در رسیدن به موفقیت. اینها می‌توانند سرآغازی از دلایل رو آوردن نوجوانان به مواد مخدر باشند، همان‌طور که مشکلات خانوادگی و اجتماعی می‌توانند دلیل پناه بردن نوجوان به مواد مخدر باشند. یکی دیگر از دلایل تمایل به مواد مخدر رفتارهای اجتماعی خاص است که افراد جامعه را به سوی استفاده از این مواد سوق می‌دهند.

چرا نوجوانان به مواد مخدر رو می‌آورند

نوجوانان بعد از بلوغ با مسئولیت‌های متفاوتی مواجه می‌شوند. آنها باید وارد دنیای بزرگسالان شوند و به مرور از خانواده جدا شوند، آنها باید سعی کنند چه از نظر