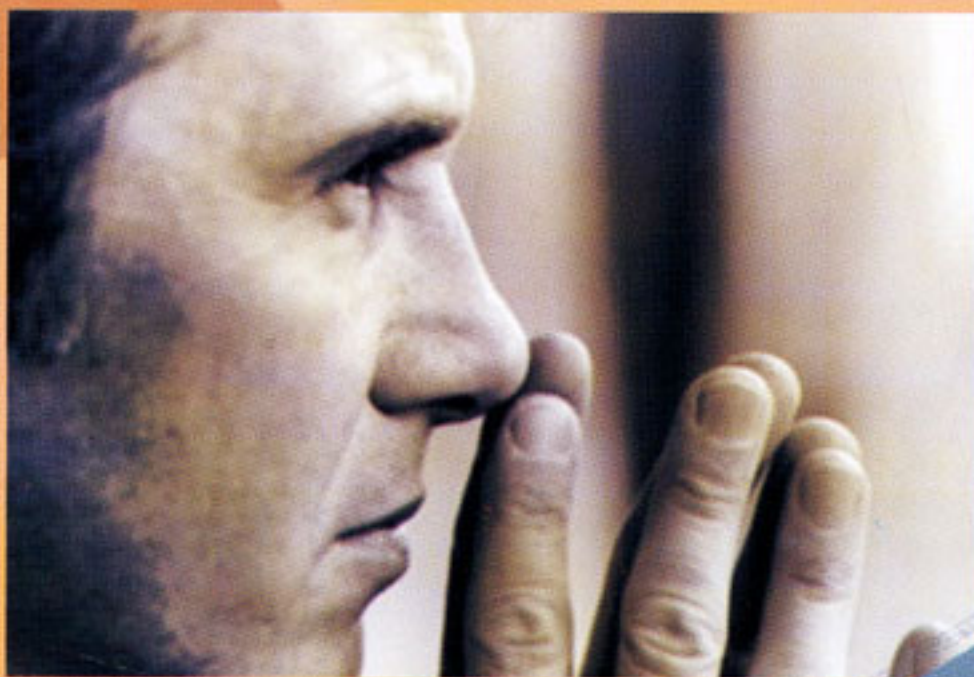


راهنمای والدین برای (گسترش دنیای عاری از مواد مخدر)



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

راهنمای والدین برای پیشگیری گسترش دنیای عاری از مواد مخدر



مترجم
حمیدرضا طاهری نخست

ریاست جمهوری
ستاد مبارزه با مواد مخدر
پژوهشکده ملی موادمخدر ایران



ریاست جمهوری
ستاد مبارزه با مواد مخدر

راهنمای والدین برای پیشگیری (گسترش دنیای عاری از اعتیاد) • مترجم: حمیدرضا
طاهری نخست • ویراستار: محمد تقی داستانی • مدیر هنری و طرح جلد: گروه هنری
نگار • ناشر: دبیرخانه ستاد مبارزه با مواد مخدر • نوبت چاپ: اول، آذرماه ۱۳۸۲ •
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

این کتاب در سال ۲۰۰۰ توسط دپارتمان آموزشی ایالات متحده به چاپ رسیده است

فهرست

۷	<u>پیش گفتار</u>
۹	<u>مقدمه مولف</u>
۱۱	<u>راهنمای والدین برای پیشگیری از سوء مصرف موادمخدر</u>
۱۲	<u>آموزش ارزش‌ها</u>
۱۵	<u>از واقعیت‌ها آگاه باشید</u>
۱۵	<u>فرزندان و مشروبات الکلی</u>
۱۶	<u>واقعیت‌هایی درباره مصرف سیگار</u>
۱۷	<u>چند سوال و پاسخ برای والدین</u>
۲۰	<u>نحوه صحبت کردن با فرزندان و گوش دادن به سخنان فرزندان</u>
۲۲	<u>پندهایی برای برقراری ارتباط</u>
۲۴	<u>راهنمای صحبت کردن با فرزندان</u>
۲۴	<u>پیش دبستانی</u>
۲۶	<u>مهد کودک تا کلاس سوم ابتدایی</u>
۲۹	<u>کلاس چهارم ابتدایی تا اول راهنمایی</u>
۳۲	<u>کلاس دوم راهنمایی تا اول دبیرستان</u>
۳۶	<u>کلاس دوم تا چهارم دبیرستان</u>
۴۱	<u>همکاری والدین و مدرسه</u>
۴۲	<u>فعالیت‌های والدین با جمعیت‌ها و نهادهای مختلف</u>
۴۳	<u>گروه‌های حمایتی والدین</u>
۴۴	<u>راهنمای انواع داروها و مواد مخدر</u>
۴۴	<u>الکل، سیگار، کانابیس(حشیش)، مواد استنشاقی، کوکائین، سایر محرک‌ها، آرامش بخش‌ها، توهم‌زها، نشئه‌آورها، مواد ساختگی، آنابولیک استروئید</u>
۵۵	<u>راهنمای سریع والدین در پیشگیری از مصرف مواد</u>
۵۵	<u>درس‌هایی که والدین باید درباره فرزند خود بدانند</u>
۵۷	<u>پانزده روش برای کمک به فرزند</u>
۶۳	<u>کجا می‌توان طلب کمک کرد؟</u>

پیش گفتار

اکنون زمان آن رسیده که به مشکل اعتیاد به طور جدی تر نظرافکنیم و به عنوان پدر، مادر یا سرپرست فرزندان خود، نقش خود را فعالانه ایفا کنیم. دیگر مجال درنگی نیست. امروز نوبت آن رسیده تا در آموزش و پرورش عزیزان خود مجدانه تلاش کنیم، فرزندانمان را جدی بگیریم و آنان را از خطرات در کمین نشسته، مصون داریم. امروز آموزش و افزایش سطح آگاهی فرزندان یک مساله ملی و بسیار پراهمیت است. عدم دسترسی به دانش و اطلاعات کافی درباره مواد مخدر سبب گردیده تا نسل جوان در معرض خطر جدی قرار گیرد.

سهل انگاری والدین در انتقال اطلاعات صحیح و آموزش مهارت‌های زندگی به فرزندان، مشکلات عدیده‌ای را در زندگی اجتماعی آنان به وجود آورده است. این در حالی است که بسیاری از والدین به درستی نمی‌دانند چگونه باید آموزش‌های لازم را به کودک خود بدهند. واقعیت این است که مسوولیت فرزندپروری بس سنگین است و برای فرزنددار شدن باید شرایطی نظیر آمادگی جسمانی، روانی، معنوی، اقتصادی - اجتماعی و دانش لازم و امکانات مناسب داشت.

همه ما قویا به این اصل معتقدیم که پیشگیری، بهتر از درمان است. به کارگیری راهکارهای پیشگیرانه بدون کمک و همکاری فعالانه والدین و خانواده غیر ممکن است. برای برخورد با مشکل موادمخدر در جامعه باید دست در دست هم در قالب یک طرح ملی حرکت کرد و کودکان که سرمایه‌های ارزشمند جامعه هستند را از گزند آسیب‌های اجتماعی - روانی حفظ کرد. طرح ملی پیشگیری از اعتیاد باید در مدارس، خانواده‌ها، جمعیت‌ها، سازمان‌ها و همه نهادها پیگیری و اجرا شود. پیشگیری از طریق آرایه اطلاعات مناسب، تامین

فضای امن و سالم و برقراری ارتباط توأم با صحبت در محیط خانواده امکان‌پذیر است. اما وظیفه ما چیست؟

در این « کتابچه راهنما » سعی شده اطلاعات مختصر و مفیدی راجع به موادمخدر و اقدامات مناسب والدین مطرح گردد. اساس کار در این کتابچه براساس «پیشگیری» و «اقدام به موقع» است. پیشگیری از طریق آموزش و تلاش برای انجام فعالیت مناسب درکمک به فرزندان که در معرض خطر ابتلا هستند و حمایت از آنانی که دچار این مشکل شده‌اند، امکان‌پذیر است. به کارگیری شیوه پیشگیرانه مطرح شده نه تنها سبب جلوگیری از مصرف و سوءمصرف مواد، بلکه سبب جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی - روانی فراوانی مانند بسیاری از اختلالات روانی و رفتاری، فساد، طلاق، پرخاشگری، خیانت و خشونت می‌گردد. دیگر زمان کتمان واقعیت‌ها به پایان رسیده، باید اقدام کرد و برای جلوگیری از عفونی‌تر شدن این زخم تلاش کرد.

اگر فرزند یا یکی از اعضای خانواده ما دارای مشکل مصرف یا سوءمصرف موادمخدر است و مشکل را انکار می‌کنیم، اگر مصرف مشروبات الکلی را درفرزندان خود نادیده می‌گیریم، اگر بر واقعیت‌ها سرپوش می‌گذاریم و اگر تقصیر را برگردن مشکلات اجتماعی، زندگی مشقت‌بار و... می‌اندازیم، کاری نکرده‌ایم جز تسلیم و فرار، زیرا حفظ سلامتی و تندرستی خود و خانواده مقدم بر هرچیز دیگر است و برای رسیدن به آن نباید از هیچ کوششی دریغ کرد. این اثر ارزنده که می‌تواند بخشی از خلاء پیشگیری از سوء مصرف مواد را با هدف آموزش والدین پرکند، توسط آقای حمید رضا طاهری نخست به فارسی روان برگردانده شده است. در تهیه و تدوین این کتاب سرکار خانم حسینیانی نیز با مترجم همکاری داشته است.

محمد علی زکریایی

مدیر کل مرکز تحقیقات، آموزش و فن آوری

مقدمه مولف

به عنوان عضوی از یک جامعه که مصرف مواد مخدر در میان کودکان مدرسه‌ای آن رواج فراوان یافته، خود را در نگرانی همه هموطنان در خصوص مصرف الکل و مواد مخدر و همچنین خطر مواد مخدر در تهدید سلامتی و بهداشت جوانان ملت‌م سهیم و شریک می‌دانم. خوشبختانه مطالعات انجام شده اخیر در جهان به ما این امید را داده که تلاش‌های آموزشی مداوم و سخت در چند سال گذشته ثمربخش بوده و توانسته مفید واقع شود. مطالعات اخیر نشان داده که جوانان در برابر مصرف مواد، مقاومت کمی دارند ولی درباره خطرات ناشی از مصرف مواد، قابلیت درک و پذیرش بالایی دارند. برای مثال برای اولین بار طی چند سال گذشته در آمریکا، شمار دانش‌آموزانی که سعی در مصرف مواد مخدر داشتند به کمتر از پنجاه درصد رسید در حالی که در سال‌های دورتر این میزان بیشتر بوده است. عوامل متعددی در گرایش مطلوب به کنترل مصرف مواد دخالت داشته و دارند ولی همان‌طور که بسیاری از بزرگان و علمای دینی خاطرنشان ساخته‌اند، والدین نیز نقش بسیار مهم و حمایتی را در این خصوص برعهده دارند.

مدارس، مساجد و کلیساها، انجمن‌های گوناگون، دستگاه‌های اعمال قانون، همه و همه می‌توانند در کاهش قابل توجه سوءمصرف الکل یا مواد مخدر کمک کنند، ولی هیچ یک اهمیت و ویژگی خانواده و والدین را ندارند. آموزش مربوط به مواد مخدر باید از درون خانه و از سنین بسیار پایین و حتی قبل از مدرسه آغاز گردد.

استانداردهای رفتاری که ما در خانه و خانواده خود برقرار می‌سازیم، می‌تواند قوی‌ترین نگهدارنده فرزندان، در برابر خطر مصرف مواد مخدر باشد. این کتابچه به خانواده‌ها کمک می‌کند تا درباره مواد مخصوصا موادی که بیشتر کودکان و نوجوانان با مصرف آنها پا به عرصه حرفه‌ای مواد مخدر می‌گذارند، نکات مهمی را فرا گیرند. موادی مانند سیگار، مشروبات الکلی و حشیش.

این کتابچه، اطلاعات مفیدی راجع به رشد و تکامل کودکان در چهار مرحله اصلی رشد در اختیار والدین قرار می‌دهد و اقدامات و فعالیت‌هایی که برای پیشگیری از شروع مصرف مواد در محیط خانه و مبارزه با وسوسه جذاب و خوش رنگ مصرف آزمایشی یا تفریحی مواد مخدر لازم است را پیشنهاد می‌کند. به وجود آوردن محیطی عاری از مواد مخدر و رشد و تعالی در این محیط تماما در گرو کسب اطلاعاتی است که قبل از هر چیز بهترین تصویر را از نحوه یادگیری کودکان در اختیار ما قرار دهد و سپس در شناسایی عملکرد پیشگیرانه از سوء مصرف مواد کمک کند. به دست آوردن این اطلاعات، کارشاق و سختی نیست و تنها شرط لازم برای استفاده از آن این است که نگران سلامتی فرزندان و خانواده خود باشیم.

توجه به سلامتی کودکان، نوجوانان و خانواده یکی از اهداف آموزش ملی است. از دیگر اهداف آن سلامت ساختن و پاک و منزه نگاه داشتن فضای مقدس مدارس از مواد مخدر و از هرگونه خشونت و حفظ محیطی توأم با نظم و سازندگی جهت یادگیری بهتر است. همه راهبردهای پیشگیری بر پایه آموزش استوار هستند. این آموزش میسر نخواهد بود مگر مدارس، محل کار و کل جامعه، پاک و عاری از مواد باشند. نقش ما به عنوان والدین این است که سهم خود را در کمک به سالم سازی محیط مدارس و جامعه و عاری نگاه داشتن آنها از مواد مخدر ایفا کنیم.

لامار الکساندر

راهنمای والدین برای آموزش پیشگیری از سوء مصرف موادمخدر

مقدمه

تربیت فرزند یکی از مهم ترین وظایف والدین در سراسر طول زندگی است ولی متأسفانه در بیشتر موارد، والدین آمادگی چنین تربیتی را ندارند. بیشتر افراد نحوه تربیت والدین خود را دیده‌اند و بدین طریق یاد گرفته‌اند چگونه می‌توانند پدر یا مادر شوند. مشاهده طرز برخورد والدین تنها آموزش آنها بوده، درحالی که این آموزش به صورت غیرمستقیم بوده است. امروزه مصرف وسیع مشروبات الکلی و انواع مواد مخدر در فرزندان، خانواده و جامعه تبدیل به موضوع مهم و نگران کننده ای در سطح جهان شده است. این نگرانی حدود ۳۰ یا ۴۰ سال پیش وجود نداشت.

واقعیت این است که بسیاری از مردم هم اکنون نیازمند دریافت کمک برای رهایی از تهدید خطرناکی هستند که در کمین فرزندان آنها نشسته است و هر لحظه سلامتی و خوشبختی آنها را تهدید می‌کند. پژوهش‌های اخیر در جهان نشان داده که در نقاطی از جهان در نبرد علیه مواد مخدر از طریق آموزش پیشگیری، پیشرفت‌هایی حاصل شده است. همچنین آگاهی مردم درباره روش‌های پیشگیری از مصرف مواد در جوانان نیز افزایش یافته است.

به عنوان پدر و مادر، ما نیز می‌توانیم در خانواده خود به وسیله برقراری ارتباط قوی و توأم با مهر و محبت با فرزندان خود، آموزش استانداردهای درست و غلط، قانون گذاری و اجرای قوانین و ارج نهادن به آنها، دانستن

واقعیت‌ها درباره مواد مخدر و مشروبات الکلی و گوش فرا دادن درست و واقعی به صحبت‌های فرزندان و درک رفتار آنها به پیشرفت‌های فراوان نایل شویم.

آموزش ارزش‌ها

هر خانواده دارای توقعات و انتظارات رفتاری ویژه خود است که این انتظارات، توسط اصول و استانداردها تعیین شده است. این اصول و استانداردها ارزش‌ها را مشخص می‌کنند. نوجوانی که با عزمی راسخ تصمیم می‌گیرد مشروبات الکلی یا مواد مخدر مصرف نکند، احتمالاً به این خاطر است که دلیل قانع‌کننده و قوی برای مصرف نکردن مواد مخدر داشته است. این دلایل یا توجیهات بر اساس نظام ارزش‌ها ساخته می‌شوند. ارزش‌های اجتماعی، خانوادگی و مذهبی به جوان، انگیزه، نیرو و دلیلی برای «نه» گفتن می‌دهد و به او کمک می‌کند تا بر گفته خود وفادار بماند.

در اینجا چند روش برای روشن کردن ارزش‌های خانوادگی در ذهن جوانان مطرح می‌شود:

ارزش‌ها را واضح و با صراحت انتقال دهید.

با فرزندان و خانواده درباره اینکه چرا ارزش‌هایی نظیر صداقت، اتکا به نفس و مسوولیت‌پذیری با اهمیت هستند، صحبت کنید و بیان کنید چگونه این ارزش‌ها می‌توانند. در تصمیم‌گیری صحیح و مناسب یاور آنها باشند. به فرزندان خود آموزش دهید چگونه یک تصمیم به دنبال تصمیم قبلی براساس منش هر فرد پدید می‌آید و مطرح کنید چگونه یک تصمیم خوب و مناسب، تصمیم‌گیری بعدی را راحت‌تر می‌سازد.

رفتار و عملکرد خود را تحت نظر داشته باشید و بدانید چگونه رفتار شما سبب رشد ارزش‌ها در فرزند می‌شود.

به زبان ساده، فرزندان رفتار والدین را تقلید می‌کنند، برای مثال فرزندان والدین سیگاری به احتمال زیاد سیگاری خواهند شد. مصرف سیگار، مشروبات الکلی، داروهای تجویز شده و حتی مصرف داروهای آزاد که تهیه آنها نیازی به

نسخه پزشک ندارد را در خود و محیط خانه ارزیابی و کنترل کنید. توجه داشته باشید که نگرش، طرز تلقی و رفتار شما چگونه ممکن است شکل دهنده انتخاب فرزند برای مصرف مشروبات الکلی یا موادمخدر باشد. البته این بدان معنا نیست که اگر شما عادت به مصرف سیگار دارید و یا دارو مصرف می‌کنید، بزرگ سالان باید آن را متوقف کنید. کودکان می‌توانند درک کنند و بپذیرند که بین چیزی که برای بزرگ سالان به صورت قانونی مجاز است و چیزی که برای آنها به صورت قانونی مجاز است تفاوت عمده‌ای وجود دارد. همیشه این قدرت تمیز را در کودکان بالا نگهدارید. هرگز اجازه ندهید فرزندان در مصرف سیگار یا مشروبات الکلی شما نقش داشته باشد، مثلا سیگار را برای شما روشن کند و یا . . . اجازه ندهید حتی به صورت بسیار مختصر، کودکان مشروبات الکلی، سیگار، مواد و داروی غیرمجاز مصرف کنند.

مواظب تعارض و دوگانگی بین صحبت‌ها و رفتار خود باشید.

به خاطر داشته باشید کودکان در درک علایمی که توسط والدین، هنگام رفتار داده می‌شود، بسیار زیرک هستند. این رفتارها ممکن است انجام عملی ناخوشایند یا عدم صداقت باشد. برای مثال به کودک نگویید «اگر کسی تلفن زد بگو من خانه نیستم» چون بدون مرخصی زودتر محل کار خود را ترک کرده‌اید. این عمل به کودک می‌آموزد گاهی اوقات عدم صداقت عمل درستی است.

مطمئن شوید فرزند شما ارزش‌های خانوادگی را به درستی درک کرده است.

گاهی والدین فرضی را اشتباه بیان می‌کنند و کودک آن را به همان صورت جذب می‌کند و دیگر هیچ‌گاه درباره آن بحث نمی‌شود. در این صورت می‌توانید برای اطمینان از درک کامل مفاهیم توسط فرزند خود آنها را آزمایش کنید. مثلا هنگام صرف شام می‌توانید از فرزند خود بپرسید «اگر هنگام ترک سالن سینما از جیب نفر جلوی شما چند اسکناس هزار تومانی به زمین بیفتد چه کار خواهید کرد؟».

باید علیه مصرف مشروبات الکلی و موادمخدر، قوانینی وضع کرد و بر اجرای آنها نظارت کرد:

به عنوان پدر و مادر، ما مسوول وضع قانون برای فرزندان خود هستیم و آنها موظف به اجرای قوانین هستند. به ویژه هنگامی که با مصرف مشروبات الکلی و سایر مواد مخدر روبرو هستیم، قوانین شدیدی برای حفظ سلامتی فرزندان نیاز است. قانون‌گذاری تنها نیمی از کار است، هنگامی که قانونی نقض شد، باید مجازات‌هایی را برای آنان در نظر بگیریم. دقیق و جزیی نگر باشید.

به طور واضح برای فرزند خود توضیح دهید دلیل وجود قوانین موجود در جامعه و قوانینی که شما در خانه وضع کرده‌اید چیست. قوانین را با فرزند خود برشمارید و بگویید چه انتظاری از آنها دارید. در مورد نتایج نقض قانون نیز تذکر دهید؛ هنگام نقض قانون چه تنبیه‌هایی وجود دارد، نحوه اجرای آنها چگونه خواهد بود، زمان آنها چقدر خواهد بود و هدف از تنبیه، رسیدن به چه منظوری است. با ثبات باشید.

به فرزند خود گوشزد کنید قانون منع مصرف مشروبات الکلی و سایر مواد مخدر در همه مکان‌ها و همه وقت لازم الاجرا است. در خانه خود، در خانه دوست و هر کجا که فرزند می‌رود. منطقی و قابل باور باشید.

پیامدهای عجیب و غریب جدید را حتی قبل از نقض قانون اضافه نکنید. از تهدیدهای غیر واقعی نظیر «وقتی بابات بیاد خونه می‌کشتت» اجتناب ورزید و به جای آن به هنگام نقض قانون به آرامی به فرزند خود گوشزد کنید که منتظر مجازاتی که قبلاً راجع به آن صحبت شده، باشد.

از واقعیت ها آگاه باشید.

به عنوان پدر و مادر، باید درباره مشروبات الکلی و مواد مخدر آگاهی کاملی داشته باشیم تا بتوانیم اطلاعاتی صحیح و جدید را در اختیار فرزندان خود قرار دهیم. اگر ما درباره مواد مخدری که مصرف متداول دارد، دانش کافی داشته باشیم و تاثیرات آنها بر روی ذهن و جسم را بدانیم و همچنین از نشانگان مصرف آن مطلع باشیم، می توانیم با هوشیاری کامل در خصوص این موضوعات با فرزندان خود بحث کنیم. به علاوه ، والدین مطلع ، قابلیت شناخت دقیق تر و بهتر مشکلات مربوط به نشانگان مصرف الکل یا مواد را خواهند داشت . حداقل مواردی که باید بدانید شامل موارد زیر است:

- انواع و اقسام مشروبات الکلی و مواد مخدر متداول و خطرات همراه آنها
- وسایل مصرف موادمخدر برای هر نوع ویژه آن
- اسامی و عناوین خیابانی موادمخدر و شکل و شباهت ظاهری مواد مخدر
- علایم مصرف مشروبات الکلی و موادمخدر و گوش به زنگی نسبت به تغییرات رفتاری یا ظاهری فرزندان خود
- نحوه طلب کمک در اسرع وقت هنگامی که مشکوک به مصرف مواد مخدر در فرزند خود هستید
- برای کسب اطلاعات بیشتر درخصوص مصرف مواد، بخش مراکز درمان این راهنما می تواند والدین را با شماری از سازمان ها و نهادهای پیشگیری از سوء مصرف موادمخدر، آشنا کند.

فرزندان و مشروبات الکلی

عده ای از والدین که نمی خواهند فرزندان آنها موادمخدر یا داروهای غیر مجاز مصرف کنند، ممکن است در مورد مشروبات الکلی سخت گیری چندانی نکنند. از این گذشته مصرف مشروبات الکلی در بسیاری از خانواده ها امری

عادی است و به هیچ وجه غیر مجاز تلقی نمی‌شود. حتی چون مصرف مشروبات الکلی توسط والدین در بعضی از خانواده‌ها بخشی از آداب و رسوم یا مراسم مذهبی آنهاست، چنین تصور می‌شود که خطر مصرف مشروبات الکلی کمتر از مواد مخدر است، ولی واقعیت چیز دیگری است:

❖ بسیاری از نوجوانان مشروبات الکلی را به صورت جدی مصرف می‌کنند، در حالی که والدین، توجهی به مضرات آن ندارند.

❖ بسیاری از حوادث ناگوار نظیر تصادفات، آتش سوزی‌ها، خودکشی و خشونت در جوانان در اثر مصرف مشروبات الکلی است.

❖ نوجوانانی که در سنین پایین، مصرف مشروبات الکلی را شروع می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که در سنین بالاتر مصرف سنگین مشروبات الکلی یا مواد مخدر را شروع کنند.

❖ بیشتر جوانان به دلیل اینکه نسبت به بزرگ سالان وزن کمتری دارند، سطح تجمع الکل بیشتری در خون دارند لذا هنگام مصرف مشروبات، تاثیرات و تظاهرات شدیدتر و طولانی‌تری را نشان می‌دهند.

واقعیت‌هایی درباره مصرف سیگار

ما می‌دانیم که افراد سیگاری، ده برابر افراد غیر سیگاری در معرض خطر سرطان حنجره و همچنین سه برابر در معرض خطر مرگ بر اثر حمله قلبی هستند. در سال‌های اخیر، مصرف سیگار، علت اصلی مرگ و میر زودرس در بزرگ سالان بوده است. نیکوتین، ماده فعال موجود در سیگار، همانند هرویین اعتیادآور است و فقط کمتر از ۲۰ درصد افراد سیگاری قادر به ترک سیگار برای اولین بار هستند. با وجود این بسیاری از نوجوانان، همچنان سیگار مصرف می‌کنند.

- ❖ تعداد دانش‌آموزانی که درمقاطع مختلف تحصیلی مصرف کننده سیگار هستند، کم نیست. عده زیادی از آنها روزانه حتی بیش از ۱۰ عدد سیگار مصرف می‌کنند.
- ❖ نوجوانانی که سیگار مصرف می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به مصرف موادمخدر نیز هستند.
- ❖ سن شروع مصرف سیگار در دانش‌آموزان، پایین آمده حتی قبل از شروع دوره دبیرستان.
- ❖ سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ نوع ماده مضر است که شماری از آنها مسبب اصلی سرطان هستند.

چند سوال و پاسخ برای والدین

- ۱- متداول ترین ماده مخدر مصرفی در ایران کدام است؟
 - (الف) اکستازی
 - (ب) تریاک
 - (ج) کوکائین
 - (د) ال اس دی
- ۲- نام سه ماده مخدری که در نوجوانان متداول است را ذکر کنید؟
 - ۳- حشیش ماده خطرناکی است زیرا:
 - (الف) ارزان است.
 - (ب) به راحتی قابل دستیابی است.
 - (ج) وابستگی روانی دارد.
 - (د) همه موارد فوق.
- ۴- رایحه کدامیک از موارد زیر اگر تنفس شود ایجاد حالت نشنگی می‌کند؟
 - (الف) اسپری رنگ

- (ب) چسب
(ج) استون
(د) همه موارد فوق
- ۵- افرادی که تا قبل از بیستمین سال تولد خود مشروبات الکلی یا مواد مخدر استفاده نکرده باشند:
- (الف) به هیچ وجه در معرض خطر ابتلا به وابستگی به مواد شیمیایی (اعتیاد) قرار نمی‌گیرند.
(ب) احتمال کم‌تری دارد مشروب خور حرفه ای شوند یا مصرف‌کننده حرفه‌ای مواد مخدر شوند.
(ج) در معرض خطر وابستگی به مواد شیمیایی (اعتیاد) قرار می‌گیرند.
۶- اشک خدا، کدام نوع ماده مخدر زیر است؟
(الف) تریاک
(ب) حشیش
(ج) هرویین
(د) کوکائین
- ۷- مشروبات الکلی خطرناک هستند، زیرا:
(الف) هوشیاری جوانان را کاهش می‌دهند.
(ب) منجر به رفتارهای خشونت‌آمیز می‌شوند.
(ج) به کبد صدمه می‌رسانند.
(د) همه موارد فوق.
- ۸- یک زن باردار تا چه حد مجاز به مصرف مشروبات الکلی یا مواد مخدر سبک مانند حشیش است؟
(الف) مقدار کم مشروبات الکلی، داروهای غیرمجاز و مواد مخدر سبک برای او خطری ندارد.
(ب) می‌تواند مقدار زیادی فقط برای یک بار استفاده کند.
(ج) مجاز به استفاده از مواد نمی‌باشد.

د) در ماه‌های اول شروع بارداری، مصرف مواد خطری ندارد.

۹- تلخکی، کدام نوع ماده مخدر زیر است؟

الف) تریاک

ب) حشیش

ج) هرویین

د) کوکائین

پاسخ‌ها

۱- متداول‌ترین ماده مصرفی به دلیل مجاورت با مراکز کشت و تولید این

ماده مخدر تریاک می‌باشد. (گزینه ب)

۲- حشیش، مشروبات الکلی و تریاک.

۳- مصرف حشیش در میان جوانان متداول است زیرا ارزان است و به

راحتی می‌توان آن را تهیه کرد و همچنین برخلاف آنچه مردم فکر می‌کنند،

پدیدآورنده وابستگی (اعتیاد) روانی شدید است. (گزینه د)

۴- حتی موادی که خرید، فروش و تملک آن مجاز است مانند:

افشانه‌های رنگ، چسب موکت، تینر و استون هم قابلیت نشئه‌کنندگی دارد.

(گزینه د)

۵- افرادی که در سنین پایین، مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی را

شروع کنند در معرض خطر مصرف حرفه‌ای مواد مخدر قرار می‌گیرند. (گزینه

ب)

۶- مواد مخدر دارای نام مستعار یا خیابانی هستند که متناسب با فرهنگ

و حرفه و مکان جغرافیایی مصرف‌کنندگان از آنها استفاده می‌کنند. (گزینه ج)

۷- خطر مصرف مشروبات الکلی، کمتر از مصرف مواد مخدر مانند تریاک،

حشیش یا هرویین نیست. (گزینه د).

۸- در هنگام حاملگی، مصرف هرگونه ماده مخدر یا شیمیایی غیرمجاز است.

۹- (گزینه الف).

نحوه صحبت کردن و گوش دادن به سخنان فرزندان

بسیاری از والدین برای بحث درباره مصرف مشروبات الکلی و موادمخدر با فرزندان خود، دو دل و مردد هستند و به گمان خود نمی‌خواهند پرده حیا دریده شود. تعدادی از والدین بر این باور هستند که به هیچ وجه این احتمال وجود ندارد که روزی فرزندان آنها سراغ مصرف موادمخدر بروند. گروهی دیگر میل به صحبت راجع به موادمخدر دارند ولی نحوه آن را نمی‌دانند و حتی گروهی از این می‌ترسند که نکنند صحبت‌ها سبب به وجود آمدن فکر مصرف در فرزندان شود.

درست نیست تا اطمینان از مشکل‌دار شدن فرزند خود منتظر بمانید. بسیاری از جوانان یا نوجوانان سوءمصرف کننده مواد مخدر در شروع درمان به این نکته اشاره می‌کنند که قبل از اطلاع والدین از اعتیاد آنها، به مدت یک یا دو سال مواد مصرف می‌کردند. صحبت و اطلاع رسانی درباره مشروبات الکلی و مواد مخدر را از همان ابتدای دوره کودکی شروع کنید و این ارتباط را همیشه باز نگاه دارید.

از اینکه ممکن است نتوانید به همه سوالات فرزند خود راجع به موادمخدر پاسخ دهید، نترسید. اجازه دهید فرزند شما آگاه شود که شما به شدت نگران سلامتی وی هستید و با کمک یکدیگر می‌توانید پاسخ‌ها را پیدا کنید. استفاده از مشاوره‌های اعتیاد می‌تواند در یافتن پاسخ‌ها به شما کمک کند.

در اینجا به چند نکته برای اصلاح نحوه صحبت کردن با فرزند در خصوص الکل و موادمخدر اشاره می‌شود:

❖ **شنونده خوبی باشید.**

مطمئن شوید فرزند شما هنگام بیان مشکل یا طرح سوال نزد شما احساس راحتی می‌کند. به دقت به صحبت‌های فرزند خود گوش فرا دهید. اجازه ندهید مطالب شنیده شده سبب خشمگین شدن شما و قطع ارتباط شود. اگر نیاز شد قبل از ادامه بحث، چند دقیقه موقعیت را ترک کنید تا خشم شما آرام گیرد و سپس ادامه دهید. از مطالبی که ممکن است فرزند شما مطرح نکرده باشد، یادداشت بردارید. اگر فرزند شما درباره مشکلات خود چیزی نمی‌گوید، از او سوال کنید و به پرسید در مدرسه یا هنگام فعالیت‌های دیگر چه اتفاقی می‌افتد.

حتی برای بحث درباره مطالب حساس نیز آماده، در دسترس و پیشقدم باشید. جوانان باید احساس کنند که می‌توانند درباره موضوعات بسیار مهم روی دقت اطلاعات والدین حساب و اتکا کنند. اگر در هنگامی که امکان متمرکز کردن توجه کامل خود را ندارید، فرزند شما می‌خواهد با شما بحث کند، برای او توضیح دهید که چرا نمی‌توانید الان بحث را ادامه دهید. زمان دیگری را برای صحبت کردن با او مشخص کنید و موضوع را به آن زمان موکول کنید.

❖ **تحسین و تمجید فرزندان خود را فراموش نکنید.**

روی اعمال صحیح و درستی که جوان شما انجام می‌دهد، تاکید کنید نه روی کارهای غلط او. هنگامی که والدین قبل از انتقاد، تحسین کنند، فرزند آنها یاد می‌گیرد احساس بهتری درباره خود داشته باشد و بدین ترتیب اعتماد به نفس آنها افزایش می‌یابد و می‌توانند به قدرت قضاوت خود اعتماد کنند.

❖ **پیام‌های خود را به صورت واضح و روشن مطرح کنید.**

هنگامی که درباره مصرف مشروبات الکلی یا موادمخدر صحبت می‌کنید، مطمئن شوید در حال انتقال پیام واضح و صریح «مصرف نکن» هستید و فرزند باید متوجه شود دقیقا چه انتظاری از او دارید. برای مثال «در خانواده ما کسی

حق مصرف مواد غیرمجاز ندارد و بچه‌ها هم مجاز به مصرف الکل یا موادمخدر نیستند».

❖ الگوی رفتاری مناسبی برای فرزند خود باشید.

فرزندان به وسیله آموزش و مشاهده مثال‌های عینی، قادر به فراگیری موارد مطلوب هستند. مطمئن شوید رفتار شما منعکس کننده استانداردهایی نظیر صداقت، عدالت و درستی است که از فرزندانش خود انتظار دارید.

پندهایی برای برقراری ارتباط

ارتباط موثر بین والدین و فرزندانش، همیشه به راحتی برقرار نمی‌شود. کودکان و بزرگسالان دارای شیوه‌های متفاوت ارتباط و پاسخ‌دهی در گفتگو و محاوره خود هستند، به علاوه زمان و فضای محاوره، تعیین کننده موفقیت آن خواهند بود. والدین باید با فرزند خود در محیطی آرام و با روشی عاری از شتاب صحبت کنند. نکات ذیل به منظور برقراری ارتباط مناسب مطرح می‌گردد.

گوش کردن

❖ کاملاً توجه کنید.

❖ صحبت طرف مقابل را ناتمام قطع نکنید.

❖ هنگامی که فرزند شما مشغول صحبت کردن با شما است، مطلبی که

می‌خواهید درباره آن صحبت کنید را آماده نکنید.

❖ قضاوت را به وقتی موکول کنید که صحبت‌های فرزند شما به پایان

رسیده و از شما درخواست پاسخ کرده است.

نگاه کردن

از حالت صورت، تظاهرات چهره‌ای و همچنین زبان و بدن فرزند خود آگاه باشید. آیا فرزند شما عصبی، ناراحت و درهم است، پاهایش را تکان می‌دهد، مدام به ساعت نگاه می‌کند، دست‌هایش را به هم می‌مالد یا اینکه آرام است، لبخند می‌زند و به چشمان شما نگاه می‌کند. اطلاع و پی‌بردن به این علائم به

والدین در درک احساسات فرزندشان کمک می‌کنند. در طی گفتگو، فرزند را ترغیب کنید و نشان دهید سراپا گوشید. اگر نشسته‌اید خود را به طرف جلو خم کنید، اگر قدم می‌زنید دست روی شانه آنها بگذارید، سرتان را تکان دهید و به چشم‌های آنان نگاه کنید.

پاسخگویی

❖ گفتن جملاتی مانند « من هم خیلی درباره... نگرانم » یا « من هم فهمیدم که چیزی مشکل آفرین شده »، روش بهتری برای پاسخ دادن به فرزند است تا اینکه جملات را چنین شروع کنیم: « تو باید » یا « اگر من جای تو بودم » یا « وقتی من هم سن تو بودم هیچ وقت چنین کاری نمی‌کردم ». صحبت متفکرانه بهتر از صحبت‌هایی شبیه سخنرانی، نصیحت یا پاسخ‌های خود آیند درک می‌شود.

❖ اگر فرزند چیزی می‌گوید که نمی‌خواهید آن را گوش دهید، بیانات آنها را نادیده نگیرید.

❖ سعی نکنید برای هر جمله فرزند خود، یک نصیحت آماده سازید و بگویید. بهتر است به دقت به جملات او گوش دهید و سعی کنید احساسات پشت این کلمات را درک کنید.

❖ مطمئن شوید منظور فرزند خود را درک کرده‌اید. برای کسب تایید، آن را برای فرزند تکرار کنید.

راهنمای صحبت کردن با فرزندان

بخش حاضر یک راهنمای کلی برای صحبت کردن با فرزندان راجع به مشروبات الکلی و موادمخدر است. ما می‌توانیم این پیام‌ها را با در نظر گرفتن سطح دانش و آگاهی جوانان و آمادگی آنها برای یادگیری جدید در سنین مختلف، موثرتر سازیم.

پیش دبستانی

شاید آموزش پیشگیری از مصرف موادمخدر برای کودک پیش‌دبستانی ضروری به نظر نرسد، ولی نگرش‌ها و عاداتی که کودکان در همان سنین اولیه یاد می‌گیرند، در نحوه تصمیم‌گیری بعدی آنها نقش بسیار مهمی دارد. کودک سه یا چهار ساله هنوز آمادگی یادگیری مفاهیم پیچیده راجع به الکل یا سایر موادمخدر را ندارد ولی می‌تواند مهارت‌های تصمیم‌گیری و مشکل‌گشایی که بعدها سبب اجتناب از مصرف مشروبات الکلی و موادمخدر می‌شود را فراگیرد. به خاطر داشته باشید، کودکان در این گروه سنی توانایی شنیدن صحبت طولانی مدت را ندارند. آنها بیشتر علاقه مند به انجام کارها برای خودشان هستند.

برای والدین گرفتار پرمشغله، انجام کارهای کوتاه مدت برای کودک خود بسیار وسوسه‌آور است، زیرا هم سریع‌تر و هم راحت‌تر است. با یک طرح ساده، می‌توانید با استفاده از روش یادگیری و هم‌رنگ شدن با کودک، به کودک خود نحوه تصمیم‌گیری را آموزش دهید. اجازه دهید کودک از بین عقاید و ایده‌هایی که برای شما قابل قبول است، انتخاب کند. هنگامی که انتخاب صورت گرفت، مطمئن شوید کودک مفهوم آن را به خوبی درک کرده و با آن درگیر شده است.

اقداماتی که برای مداخله پیشنهاد می‌شود:

❖ اوقات مشخصی که می‌توانید کاملاً به کودک توجه داشته باشید را تنظیم و در اختیار کودک قرار دهید. با یکدیگر بازی کنید، کتاب بخوانید،

صحبت کنید، قدم بزنید و اوقات خوشی را داشته باشید تا به ساختن بنیان قوی اعتماد و محبت بین شما و فرزندتان کمک کنید.

❖ به کودکان خود خاطرنشان سازید حتی در محیط خانه هم مواد سمی و مضر می‌تواند یافت شود. موادی که در خانه مورد استفاده قرار می‌گیرد نظیر مواد سفیدکننده، مواد شوینده، لاک براق‌کننده و رنگ از جمله موادی هستند که بر روی آنها برچسب اخطار و توجه وجود دارد و شما می‌توانید آنها را برای کودکان خود بخوانید. این گونه مواد را از دسترس کودکان و مکان‌هایی که مواد غذایی در آنها قرار دارد دور نگاه دارید.

❖ برای کودک خود توضیح دهید اگر داروها به طور غلط و نادرست یا بدون دلیل مصرف شوند عواقب بد و زیان آوری دارند. به فرزندان آموزش دهید تحت هیچ شرایطی سرخود دارو مصرف نکنند مگر اینکه شما خودتان به کودک بدهید و یا اینکه توسط افراد مطمئن دیگر مانند پدربزرگ، مادربزرگ یا پرستار به بچه دارو پیشنهاد شود.

❖ برای فرزند توضیح دهید که چرا کودکان نیازمند خوردن غذاهای خوب هستند و تنها باید مواد مغذی و مناسب به بدن آنها برسد. چند غذای خوب را که کودک مصرف کرده نام ببرید و توضیح دهید چگونه غذای خوب، کودک را سلامت و قوی می‌سازد.

❖ رهنمودهایی ارایه دهید که به کودک بیاموزد، انتظار شما انجام چه رفتاری است. به کودک اصول اولیه ارتباط اجتماعی و بودن در میان سایر کودکان را بیاموزید: در بازی‌ها عدالت را رعایت کن. اسباب بازی‌هایت را به سایر دوستانت بده. حقیقت را بگو و با سایرین به روشی رفتار کن که می‌خواهی با تو رفتار کنند.

❖ کودک را به اجرای قوانین و اصول تشویق کنید. برای مثال، از کودک دعوت کنید هنگام پختن غذا به شما کمک کند (مواد لازم برای پخت غذا را به اندازه لازم جدا کند، تخم‌مرغ‌ها را شکانده و هم بزند و...). پیروی از دستورالعمل پخت غذا علاوه بر سرگرمی و لذت به کودک، روش انجام قدم به

قدم کار را می‌آموزد. انجام بازی‌های ساده‌ای که روی صفحه بازی انجام می‌پذیرد و از اصول و قوانین پیروی می‌کند (مانند: منچ، ماروپله، ایروپولی و...) و جورچین‌ها می‌تواند تمرین پیروی از اصول و قواعد باشد.

❖ برای کودک با استفاده از بازی، فرصت‌هایی را فراهم آورید که به تواند بر موقعیت‌های ناکام کننده چیره شده و مشکلات ساده را حل کند، او را در این هنگام تشویق کنید و در مواردی او را یاری دهید. مثلا ساختن برج با بلوک‌های کوچک پلاستیکی به دلیل فروپاشی مکرر آن ممکن است سبب گریه کودک شود، در این هنگام می‌توانید چند پیشنهاد برای درست قراردادن بلوک‌ها ارائه دهید. ولی در همان موقع باید از کودک سوال کنید برای اجرای پیشنهاد شما چه طرحی در ذهن خود دارد. تغییر موقعیت‌های شکست به پیروزی، سبب تقویت اعتماد به نفس کودک می‌گردد.

❖ برای اینکه به کودک خود کمک کنید تا از طریق عملی، مهارت تصمیم‌گیری را یاد بگیرد، هنگام انتخاب لباس، چند لباس را کنار هم قرار دهید و اجازه دهید کودک لباسی را که می‌خواهد به پوشد، انتخاب کند. حتی اگر انتخاب او از نظر شما درست نبود، نگران نشوید. اجازه دهید کودک بفهمد که شما هم فکر می‌کنید او قادر به تصمیم‌گیری خوب و درست است.

مهد کودک تا کلاس سوم

کودکان ۵ تا ۹ ساله معمولا احساس خوبی راجع به خود دارند. از اینکه در حال رشد هستند لذت می‌برند و معمولا مدرسه و فرصت‌های جدید را دوست دارند. در این مرحله نیز کودکان ابتدا از طریق تجربه رویدادها، فرا می‌گیرند و تفکر می‌کنند و در مورد وقایعی که در آینده ممکن است رخ دهد درک خوبی ندارند. واقعیت و خیال به راحتی درهم آمیخته می‌شود، دنیا همان‌گونه دیده می‌شود که کودک می‌خواهد و نه به صورت واقعی آن. کودکان

در این سنین نیازمند قوانین و هدایت رفتار و اطلاعات برای تصمیم‌گیری و انتخاب صحیح هستند.

بحث درباره مشروبات الکلی و سایر موادمخدر باید مربوط به افراد و رویدادهایی باشد که کودک آنها را می‌شناسد و در واقع باید مربوط به همان موقع و همان جا باشد. بسیاری از کودکان علاقه مندند بدانند بدن آنها چگونه فعالیت می‌کند، پس بحث می‌تواند روی نگهداری سلامتی کامل و اجتناب از هرگونه آسیب به بدن متمرکز شود.

نقش والدین از دامنظر بسیار مهم است، یکی به عنوان معلم و دیگری به عنوان الگوی نقش. کودکان معمولاً به همه چیز اعتماد دارند و باور دارند تصمیم‌هایی که بزرگ سالان برای آنها می‌گیرند، درست است. به کودک خود کمک کنید کسی که آنها باید به او اعتماد کنند را بشناسند و بفهمند این اعتماد مهم است. آنها باید درک کنند، صرف اینکه کسی بگوید « این کار را بکن » همیشه برای انجام دادن آن کار کافی نیست. در پایان کلاس سوم فرزند شما باید درک کند:

❖ موادمخدر و داروهای غیرمجاز چیست، چرا غیر قانونی و غیر مجازند، شکل آنها چگونه است، و به چه میزان زیان‌آورند.

❖ تفاوت بین غذاها، سموم، داروها و مواد مخدر غیرمجاز چیست.

❖ اگر داروها هنگام بیماری توسط پزشک تجویز شود و توسط والدین مسوول داده شود، مفید و کمک کننده است ولی اگر این داروها درست استفاده نشوند زیان‌آور و خطرناک خواهند بود.

❖ اهمیت اجتناب از اشیاء بسته‌ها و مواد ناشناخته و احتمالاً خطرناک چیست.

❖ کدام فرد بزرگ سال، در مدرسه و یا خارج از آن برای پاسخ دادن به سوالات قابل اعتماد است و می‌توان هنگام موارد اضطراری از او درخواست کمک کرد.

❖ کدام غذاها مغذی‌ترند و چرا ورزش اهمیت دارد.

- ❖ قوانین مربوط به مشروبات الکلی و سایر موادمخدر در مدرسه و خارج چیست.
 - ❖ چرا مصرف مشروبات الکلی و سایر موادمخدر برای همه کودکان غیرمجاز است.
- اقداماتی که برای مداخله پیشنهاد می‌شود:**
- ❖ کودکان در این گروه سنی نیاز به درک کامل قوانین خانواده دارند. شما می‌توانید لزوم وجود قوانین را با صحبت درباره قوانین رانندگی و اهمیت آن در حفظ ایمنی، یا قوانین مدرسه توضیح دهید. آنها از جمله موضوعاتی هستند که کودک با آنها آشناست.
 - ❖ با صحبت درباره چیزهایی که مردم باید برای بهداشت و سلامتی رعایت کنند بر اهمیت سلامتی کامل تاکید کنید، نظیر مسواک زدن بعد از هر وعده غذا، شستن دست‌ها، تغذیه خوب و مناسب، استراحت و خواب مناسب. با استفاده از این موارد می‌توانید چیزهای زیان آوری که ممکن است سلامتی مردم را تهدید کند، مورد مقایسه قرار دهید، نظیر مصرف مواد و داروهای غیرمجاز، سیگار یا مصرف مشروبات الکلی.
 - ❖ توضیح دهید چگونه تبلیغات تلویزیونی سعی در ترغیب کودکان برای خرید محصولات آنان دارند مانند انواع و اقسام شکلات، پفک، نوشابه و موارد دیگری که برای کودکان جذاب است.
 - ❖ درباره بیماری‌هایی که فرزند شما با آنها آشنایی دارد توضیح دهید و نام داروهایی که معمولاً برای آن بیماری تجویز می‌شود را به آنها یاد بدهید. بسیاری از کودکان، گلودرد، عفونت گوش، آنفلوآنزا و سرماخوردگی را تجربه کرده‌اند. با بحث درباره این بیماری‌ها به فرزند خود کمک کنید تا تفاوت بین داروهای مجاز و موادمخدر یا داروهای غیرمجاز را درک کند.
 - ❖ روش «نه» گفتن را با فرزند خود تمرین کنید. موقعیت‌هایی را که ممکن است برای فرزند ناخوشایند باشد، توصیف کنید، مانند هنگامی که کودک برای بازی و دوچرخه‌سواری دعوت می‌شود ولی شما به او اجازه نمی‌دهید یا

هنگامی که دارو یا مواد ناشناخته به او تعارف می‌شود. به فرزند خود چند پاسخ برای این گونه موقعیت‌ها یاد دهید.

❖ فهرستی از کسانی که فرزند شما می‌تواند به آنها اعتماد کند و در واقع خطر متکی به آنها باشد تهیه کنید. با کمک فرزند دفترچه تلفنی تهیه کنید که شماره تلفن‌های افراد فامیل، دوستان خانوادگی، همسایگان، معلمان، روحانیون، پلیس و آتش‌نشانی در آن نوشته شده باشد. مطمئن شوید فرزند، چهره افراد آشنا را می‌شناسد، حتی می‌توانید عکس‌های آنان را نشان دهید. درباره انواع کمکی که هر یک از افراد می‌توانند در هنگام وقوع اتفاق غیر منتظره انجام دهند با فرزند خود صحبت کنید، نظیر هنگام گم کردن کلید خانه یا طرز برخورد با یک غریبه.

کلاس چهارم ابتدایی تا اول راهنمایی

در این دوره، سرعت رشد جسمانی کاهش یافته و میزان زیادی از انرژی صرف یادگیری می‌گردد. کودکان ۱۰ الی ۱۲ ساله علاقه مند به یادگیری واقعیت‌ها به ویژه چیزهای عجیب و غریب هستند و می‌خواهند از نحوه کار همه چیز سر در بیاورند و منابع اطلاعات در دسترس خود را شناسایی کنند. دوستان (بهترین دوست یا گروهی از دوستان) اهمیت زیادی پیدا می‌کنند. آنچه کودکان معمولاً در این سن به آن علاقه مند می‌شوند و پیگیری می‌کنند، چیزی است که توسط افکار گروه تعیین می‌شود. قسمتی از خود انگاره کودکان در حیطه‌ای که توسط هم سالان پذیرفته می‌شوند، شکل می‌گیرد به ویژه همسالان صمیمی. در نتیجه، هیچ یک از اعضای گروه نمی‌توانند مستقل از گروه تصمیمی اتخاذ کنند و انتخاب باید گروهی باشد.

شاید این مهم‌ترین دوره سنی است که والدین برای پیشگیری از مصرف موادمخدر باید روی تلاش‌های پیشگیرانه خود تمرکز کنند. این دوره پایان دوره تحصیلات ابتدایی و آغاز دوره راهنمایی است و دوره حیاتی برای تصمیم‌گیری

درباره مصرف مشروبات الکلی و موادمخدر است. سنینی که بیشترین خطر شروع مصرف سیگار را دارند مربوط به کلاس دوم و سوم راهنمایی است. تحقیقات نشان داده است اغلب مصرف مشروبات الکلی و سایر موادمخدر در اوایل دوره جوانی شروع می‌شود و شروع مصرف در این سن، احتمال روبرو شدن با مشکلات جدی را افزایش می‌دهد.

پیامی که به کودک شما باید به صورت واضح و صریح منتقل شود، ممنوعیت مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی است. این پیام باید مبتنی بر واقعیت باشد و موجب انگیزه‌های قوی برای مقاومت در برابر فشار مصرف الکل یا سایر موادمخدر گردد. اطلاعات جدید مناسب شامل موارد ذیل است:

- روش شناسایی مواد نظیر مشروبات الکلی، سیگار، حشیش، مواد استنشاقی، هرویین، تریاک و مشتقات مختلف آنها
- تاثیرات مصرف موادمخدر بر قسمت‌های مختلف بدن و دلایل خطرناک تر بودن مصرف مواد در هنگام رشد
- تاثیرات و پیامدهای بلندمدت و کوتاه‌مدت مصرف انواع موادمخدر
- پیامدهای مصرف مشروبات الکلی و سایر موادمخدر در خانواده، جامعه و شخص مصرف کننده.

اقداماتی که برای مداخله پیشنهاد می‌شود:

❖ **تخصیص زمان مشخص برای صحبت با فرزند خود:** سعی کنید به طور کامل به فرزند توجه کنید زیرا توجه مختصر و ناکافی، کارآمد نخواهد بود. برای ساده کردن گفتگو با فرزند می‌توانید از او درخواست کنید با هم به پیاده‌روی بروید، یا برای صرف بستنی شما را همراهی کند یا در راه برگشت از سینما با او صحبت کنید.

❖ **فرزند را به شرکت در فعالیت‌های گروهی که سبب به وجود آمدن دوستی‌های جدید و احساس لذت می‌شود، تشویق کنید.** ورزش، اردو، برنامه‌های زیارتی - سیاحتی و شرکت در فعالیت‌هایی که برای نوجوانان در نظر

گرفته شده، روش‌های مناسبی برای آشنایی و ملاقات کودک با هم سالان خود هستند.

❖ به فرزند خود یاد دهید که چگونه مصرف مشروبات الکلی یا سایر موادمخدر از طریق پیام‌های جذاب تشویق می‌شود. پیام‌هایی که از طریق فیلم‌ها یا شوهای ویدیویی، ماهواره‌ای، شعر و آهنگ‌های خارجی، مجله‌ها و تبلیغات همراه منتقل می‌شود. کودک باید مطلع شود این گونه پیام‌ها، مصرف مشروبات الکلی یا سایر موادمخدر را بسیار دلربا، پرجاذبه و افسونگر معرفی و نشان می‌دهند. به طور صریح اسطوره‌های مصرف موادمخدر را از واقعیت جدا کنید.

❖ تمرین نحوه « نه » گفتن را با کودک خود ادامه دهید و بر اهمیت رد کردن یا عدم پذیرش موادمخدر تاکید کنید. پیشنهاد مصرف مشروبات الکلی و موادمخدر سبک یا حتی سیگار به کودکان در این سنین دور از ذهن نیست. کودکان ممکن است با سایر کودکانی که مشروبات یا موادمخدر مصرف می‌کنند در ارتباط باشند و به خوبی آنها را بشناسند.

❖ فرزند خود را تشویق کنید با هم سالان خود، گروه‌های ضد موادمخدر تشکیل دهند و فعالیت‌هایی که با مصرف هرگونه موادمخدر هم خوانی ندارد را انجام دهند.

❖ از کودکان خود بخواهید بریده‌های روزنامه‌ها که مربوط به مقالات موادمخدر یا مشروبات الکلی است را جمع‌آوری کند. مقالاتی که راجع به قتل‌ها، نزاع‌ها و درگیری‌های داخلی یا خارجی مربوط به موادمخدر یا قاچاق آن است. حتی آمار مرگ و میر ناشی از مصرف مواد یا تصادفاتی که در حالت تحت تاثیر بودن مشروب یا موادمخدر رخ داده است. درباره زندگی و منابعی که به علت مصرف موادمخدر یا مشروبات الکلی تباه و نابود گردیده با فرزند خود صحبت کنید.

❖ با والدین دوستان فرزند خود آشنا شوید و یکدیگر را تشویق به آموزش عادت‌های فردی و اجتماعی پسندیده کنید. نشست‌های غیررسمی

گروهی با همسایگان، شرکت در مراسم‌های مختلف ورزشی، مذهبی، انجمن اولیا و مربیان، فرصت و امکان مناسبی برای ملاقات با سایر والدین است. با همکاری با سایر والدین، فعالیت‌های قابل نظارت را برای فرزندان خود فراهم آورید که اوقات فراغت آنها (که زمان مناسبی برای مصرف تفریحی یا آزمایشی مواد مخدر یا مشروبات الکلی است) را محدود و کنترل کنید.

کلاس دوم راهنمایی تا اول دبیرستان

در اوایل دوره نوجوانی، سازگاری با دوستان، نقش مهم و کنترل کننده‌ای دارد. از بعضی جهات، شروع بلوغ مانند تولد دوباره است. بچه‌ها در این سن می‌خواهند و باید گذشته را پشت سر گذارده و هویت منحصر به فرد خود را بیابند. به این معنی که دوستی‌های قدیمی را پشت سر می‌گذارند. در این هنگام، روش تصمیم‌گیری و حل مساله‌ای که فرا گرفته‌اند، می‌تواند کار آمد و کمک کننده باشد، ولی تصمیمات جدیدی که اتخاذ خواهند کرد براساس اطلاعات و اهداف جدید خواهد بود.

نوجوانان در این سن می‌توانند درگیر مسایل انتزاعی شوند و به آینده فکر کنند. آنها متوجه می‌شوند که هر رفتار، دارای پیامد ویژه‌ای است و می‌دانند چگونه رفتار آنها روی دیگران اثر خواهد گذاشت. گاهی اوقات آنها خودانگاره لغزنده‌ای پیدا می‌کنند و مطمئن نیستند به اندازه کافی رشد و تحول یافته‌اند یا خیر، اغلب با بزرگ سالان درگیر می‌شوند و حتی مطمئن نیستند که می‌توانند به خود اعتماد و اتکا کنند و تمایل دارند خود را خوب ببینند. در این هنگام حمایت عاطفی قوی و داشتن یک الگوی خوب از رفتار بزرگ سالان بسیار پراهمیت است.

نوجوانان معمولاً مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی را از سال‌های اول دبیرستان شروع می‌کنند. مطمئن شوید بحث‌های خانوادگی درباره مواد مخدر و مشروبات الکلی، تاکید بر عوارض پیامدهای سریع و ناخوشایند مصرف آنها

داشته است. به دلیل اینکه دانش‌آموزان سال‌های اول دبیرستان به وضعیت ظاهری خود اهمیت می‌دهند، بهتر است در روبه رو شدن با آنها برای اثر بخشی مناسب‌تر، به جای گفتن اینکه مصرف سیگار سبب سرطان حنجره و بیماری قلبی در سیگاری‌ها می‌شود، درباره تنفس بد، خرابی و سیاه شدن دندان‌ها و انگشتان و سوخته شدن لباس صحبت کنید و بد شدن وضعیت ظاهری را مورد تاکید قرار دهید.

بسیاری از نوجوانان مواد مصرف می‌کنند، زیرا دوست صمیمی آنها مواد مصرف می‌کند. سهم عمده تلاش‌های پیشگیرانه شما در این سنین باید صرف تقویت و تشویق انگیزه نوجوان در اجتناب از مصرف مواد مخدر و الکل شود. در اینجا به چند قدم مهم اشاره می‌شود:

❖ تاثیر قدرتمند هم سالان را به وسیله تاثیر والدین خنثی کنید. انتظارات قوانین عدم مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی را تقویت کنید، تا فرزند شما صریحا متوجه شود مصرف هرگونه ماده مخدر و مشروبات الکلی غیرقابل قبول و غیرقانونی است. نوجوانان ممکن است بحث نمایند «همه مردم مواد یا مشروب مصرف می‌کنند» و هیچ مشکلی هم برای آنها پیش نیامده است. فرزند خود را مطلع کنید که «همه مردم چنین کاری نمی‌کنند» و این مساله تحت هر شرایطی غیرقانونی است. تاکید کنید تا چه حد عوارض مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی غیرقابل پیش‌بینی است و اگرچه بعضی از مصرف کنندگان مواد به ظاهر سلامت بوده و رفتاری معمولی دارند ولی مصرف مواد بی‌نهایت خطرناک است و مدتی طول نخواهد کشید که زندگی آنها را درجهت تباهی دگرگون سازد.

❖ دوستان فرزند خود و والدین آنها را بشناسید. دوستان فرزند خود را ملاقات کنید. مکررا آنها را به منزل خود دعوت کنید. با والدین دوستان فرزند خود، انتظارات رفتاری را در میان بگذارید. با سایر والدین همکاری کنید و قوانینی درباره منع رفت و آمد دیروقت، اجازه شرکت در مهمانی‌ها و سایر فعالیت‌های اجتماعی وضع کنید.

❖ محل‌هایی که فرزند شما به آنجا رفت و آمد می‌کند را شناسایی کنید. اگر فرزند شما منزل دوست خودش است، مطمئن شوید او و خانواده او را می‌شناسید. اگر فرزند شما به سینما رفته، بدانید کدام فیلم و کدام سینما رفته است. تغییر برنامه در لحظات آخر نظیر ملاقات یک دوست جدید یا رفتن به سینمای دیگر مجاز نیست و باید از قبل با والدین هماهنگ شود.

در پایان کلاس اول دبیرستان فرزند شما باید:

- ویژگی‌ها و طبیعت شیمیایی موادمخدر را بشناسد.
- فیزیولوژی اثرات موادمخدر و مشروبات الکلی بر سیستم‌های گردش خون، تنفس، اعصاب و تولید مثل را بداند.
- مراحل وابستگی شیمیایی و غیرقابل پیش‌بینی بودن آن از فردی به فرد دیگر را درک کرده باشد.
- تاثیرات مصرف موادمخدر یا مشروبات الکلی روی فعالیت‌هایی که نیازمند هماهنگی حرکتی هستند، مانند رانندگی یا یک فعالیت ورزشی را بشناسد.



- تاریخچه خانوادگی را بررسی کند به ویژه اگر سابقه اعتیاد به موادمخدر یا الکل، مشکلاتی را پدید آورده باشد. اقداماتی که برای مداخله پیشنهاد می‌شود:



- ❖ نحوه روش‌های « نه » گفتن را با فرزند خود تمرین کنید. به فرزند خود پیام‌های موقعیت‌های مشکل‌آفرین را شناسایی کند مانند بودن در منزلی که بزرگتری در آن حضور ندارد و نوجوانان سرگرم مصرف سیگار یا مشروبات الکلی یا موادمخدر هستند. صحنه‌هایی از موقعیت‌های مختلف بازسازی کنید که در آن، دوستان فرزند شما از فرزند شما می‌خواهند کمی

موادمخدر یا مشروبات الکلی را امتحان کند و فرزند شما باید براساس آموخته‌های خود نحوه « نه » گفتن را تمرین کند. موقعیت‌های مختلفی را شبیه‌سازی کنید تا مطمئن شوید فرزند شما نحوه « نه » گفتن را می‌داند.

❖ به فرزند خود کمک کنید تا با اطمینان از داشتن ظاهر خوب و آراسته و احساس سلامتی، خود انگاره مثبتی را درخود گسترش دهد. علاوه بر اینکه تغذیه مناسب و کاملی برای او فراهم می‌آورید، سعی کنید خرت و پرت‌های خوراکی جذاب را نیز تهیه نمایید.

❖ به گذران اوقات خصوصی با فرزند خود و صحبت راجع به چیزهایی که در زندگی او اهمیت دارد، ادامه دهید. فرزند شما از بلوغ جنسی می‌ترسد و از اینکه ممکن است مانند دوستان خود رشد نکند، نگران است. به علاوه، شروع دوره دبیرستان از نظر او یک مشکل واقعی است، دراین هنگام توجه و نگرانی شما بیش از پیش مورد نیاز است.

❖ به طور دوره‌ای، قوانین خانه را مرور و متناسب با موقعیت، آنها را تکمیل کنید. نقش فرزندان را در اجرای این قوانین گوشزد کنید و مسوولیت‌های آنها را در کار روزانه، تکالیف خانه، محدودیت زمان تماشای تلویزیون، محدودیت رفت و آمد در مدرسه و در شب‌های تعطیل مورد تاکید قرار دهید. در مورد این سوالات با فرزند خود گفتگو کنید. آیا قوانین وضع شده منصفانه و پیامدهای آن قابل قبول است؟ آیا زمان آن رسیده تا تکالیف جدیدی وضع شود؟ آیا نیاز به کاهش یا تغییر بعضی تکالیف به خاطر اضافه شدن تکالیف مدرسه و فعالیت‌های بعد از مدرسه هست؟ آیا لازم است محدودیت رفت و آمد تنظیم شود؟

❖ درباره دوستی با فرزند خود صحبت کنید. خاطرنشان سازید که دوستان واقعی هیچ‌گاه از یکدیگر تقاضای انجام کاری که می‌دانند برای آنها، دوستان یا خانواده آنها مضر و خطرناک است، نمی‌کنند.

❖ فعالیت‌های کنترل شده‌ای را درخانه برای فرزند خود ترتیب دهید که منعکس کننده قانون عدم مصرف موادمخدر یا الکل باشد. برای مثال از دوستان

فرزند خود دعوت کنید برای دیدن مسابقه فوتبال یا برنامه تلویزیونی مورد علاقه به صرف عصرانه یا شام سرد به منزل شما بیایند.

کلاس دوم تا چهارم دبیرستان

دانش آموزان دبیرستانی، آینده مدارند و می‌توانند درگیر تفکرات انتزاعی شوند. آنها درک واقع بینانه‌ای از بزرگ سالان دارند. جوانان تمایل به بحث راجع به نگرانی‌ها و روش حل مساله و تصمیم‌گیری خود با بزرگ سالان دارند. شما برای کمک به آنها در این سن باید فرصت‌های بسیار زیادی را برای آنها فراهم آورید. جوانان در این سن، گروه‌مدارتر می‌شوند و تعلق به گروه، بیشتر رفتار و عملکرد آنها را برمی‌انگیزاند. در طی این دوران، جوانان دید خود را گسترش داده و علاقه مند به بهزیستی دیگران می‌شوند.

در پایان دوران دبیرستان فرزند شما باید موارد ذیل را کاملاً بشناسد:

- تاثیرات فوری و طولانی مدت جسمانی انواع موادمخدر
- احتمال وجود خطر مرگ در اثر مصرف موادمخدر ترکیب شده
- ارتباط مصرف موادمخدر با سایر بیماری‌ها و معلولیت‌ها
- تاثیر الکل و سایر موادمخدر بر روی جنین در دوران بارداری
- این واقعیت که مصرف مواد یک جنایت بدون قربانی نیست.
- تاثیرات و پیامدهای احتمالی کار با دستگاه‌های خطرناک هنگام مصرف

موادمخدر یا الکل

- اثرات مصرف موادمخدر بر اجتماع
- مراکز و منابع مداخله‌کننده موجود در جامعه.

شما می‌توانید در این سن روی تاثیرات بالقوه طولانی مدت موادمخدر یا الکل تاکید کنید؛ نظیر «موادمخدر شانس و فرصت موفقیت در نوجوانی را می‌گیرد، فرصت‌هایی مانند ورود به دانشگاه، پذیرش در آزمون‌های شغلی

مختلف و کسب شغل مورد علاقه. دوره نوجوانی موفق می‌تواند به عنوان یک مدل خوب، نقش تاثیر گذاری بر خواهران یا برادران کوچکتر داشته باشد.»

با توجه به اینکه جوانان، علاقه مند به حفظ استقلال خود هستند، باید آنها را درگیر با خانواده و فعالیت‌های خانوادگی کرد زیرا این مساله امر مهمی است. آنها هنگام صرف غذا باید به سایر اعضای خانواده ملحق شوند، در هنگام گذراندن تعطیلات همراه آنها باشند و به عنوان بخشی از خانواده باقی بمانند.

اقداماتی که برای مداخله پیشنهاد می‌شود:

❖ بحث با جوان درباره موادمخدر و مشروبات الکلی را ادامه دهید. فرصتی را فراهم آورید تا دوستان یا افرادی که مصرف‌کننده موادمخدر هستند را بشناسند. درباره اینکه چگونه مصرف موادمخدر یا مشروبات الکلی، زندگی را تهدید می‌کند و فرصت‌های مناسب آینده را تباه می‌کند صحبت کنید.

❖ راهکارهایی طراحی کنید تا ساعاتی که مشغول کار هستید و امکان نظارت و کنترل فرزند خود را ندارید، محدود کنید. تحقیقات نشان داده که صبح‌ها، هنگام نهار یا ساعت ۳ تا ۶ بعدازظهر، اوقاتی هستند که احتمال مصرف موادمخدر یا مشروبات الکلی بیشتر است.

❖ جوان خود را تشویق کنید در جمعیت‌ها، تشکل‌ها و گروه‌های پیشگیری از مصرف موادمخدر عضو شود و آموزش‌های مختلفی را در خصوص موادمخدر ببیند.

❖ جوان را ترغیب کنید در باشگاه ورزشی، گروه‌های هنری، آموزش صنایع دستی و گروه‌هایی که فعالیت مذهبی انجام می‌دهند، عضو شود. هر قدر فرزند شما سرگرم فعالیت‌های سالم بیشتری باشد احتمال کمتری دارد که بر اثر کم حوصلگی به سراغ موادمخدر یا مشروبات الکلی برود.

❖ در هنگام تعطیلی مدارس یا ایام تعطیلی طولانی، فعالیت‌های هیجان‌آور بدون مصرف موادمخدر را ترتیب دهید که برای جوانان جذابیت داشته باشد.

❖ مطمئن شوید جوان شما از آخرین اطلاعات راجع به موادمخدر یا مشروبات الکلی و اثرات آن آگاه است. سعی کنید از جدیدترین موادمخدری که مصرف آن رواج یافته مطلع باشید و خصوصیات و تاثیرات آن را بشناسید. تعدادی از موادمخدر که رواج یافته است در همین کتابچه معرفی خواهند شد.

❖ با سایر والدین همکاری کنید تا مطمئن شوید مهمانی‌ها و سایر رویدادهای اجتماعی که فرزند شما در آن شرکت می‌کند، عاری از موادمخدر و مشروبات الکلی است. می‌توانید از والدین صاحب مهمانی یا مسوول رویداد اجتماعی بخواهید مسوولیت نظارت و منزه نگاه داشتن آن مکان را از موادمخدر یا مشروبات الکلی بر عهده گیرد.

❖ با جمعیت‌ها، تشکل‌ها، نهادها و سازمان‌هایی که علیه موادمخدر فعالیت دارند، همکاری کنید و طرح‌ها و فعالیت‌های تفریحی عاری از موادمخدر یا مشروبات الکلی را ترتیب دهید: نظیر کوهنوردی، اردو، فوتبال نیمه شب و سایر ورزش‌ها.

❖ درباره آینده با فرزند خود صحبت کنید. انتظارات خود را مطرح کنید و بلند پروازی‌های جوان خود را روشن سازید. درباره علایق شغلی و حرفه‌ای فرزندان‌تان سوال کنید و سعی کنید در این خصوص اطلاعات کافی برای آنها فراهم کنید. شما می‌توانید حق انتخاب‌های شغلی و تحصیلی مختلفی را پیشنهاد کنید.

جوانان به دلایل مختلفی موادمخدر مصرف می‌کنند و آن بستگی به نحوه احساسات جوان درباره خودش، نحوه پذیرفته شدن و رفتار در میان دیگران و نحوه زندگی دارد. هیچ عامل واحدی نمی‌تواند تعیین کند چه کسی مصرف‌کننده موادمخدر می‌شود و چه کسی نمی‌شود ولی چند پیش‌بینی‌کننده وجود دارد که شامل موارد زیر است:

- تحصیلات کم یا عملکرد تحصیلی ضعیف
- رفتار پرخاشگرانه و خشونت
- تاثیر پذیری بیش از اندازه از هم سالان

- عدم حمایت والدین و استفاده از راهنمایی آنان
 - مشکلات رفتاری در دوران کودکی.
- گوش به زنگ بودن نسبت به علایم مصرف موادمخدر یا مشروبات الکلی، مستلزم داشتن گوشی حساس و چشمی تیزبین است. گاهی اوقات تمییز بین رفتار بهنجار نوجوانان و رفتاری که در اثر مصرف موادمخدر باشد، سخت است. ممکن است تغییراتی که طولانی مدت است و بیش از چند روز به طول می‌انجامد، علامت مصرف مواد باشد.

موارد ذیل را بررسی کنید:

- آیا فرزند شما گوشه‌گیر، خسته و نسبت به بهداشت شخصی خود بی‌ملاحظه شده است؟
- آیا فرزند شما رفتار خصومت‌آمیز را شروع کرده و روحیه همکاری را از دست داده است؟
- آیا رابطه فرزند شما با سایر اعضای خانواده کاهش یافته است؟
- آیا فرزند شما دوستان قدیمی خود را ترک کرده است؟
- آیا فرزند شما دچار افت تحصیلی شده و در مدرسه غیبت می‌کند؟
- آیا فرزند شما به سرگرمی، ورزش و سایر فعالیت‌های مطلوب، بی‌علاقه شده است؟
- آیا الگوی خواب و تغذیه فرزند شما تغییر کرده است؟

پاسخ مثبت به هر یک از این سوالات می‌تواند نشان دهنده مصرف موادمخدر یا مشروبات الکلی باشد. هرچند این علایم می‌تواند مربوط به فرزندانی که مواد مصرف نمی‌کند ولی دارای مشکلات دیگری در مدرسه یا خانواده است، باشد. اگر در این زمینه تردید دارید می‌توانید از یک مشاور اعتیاد کمک بگیرید. می‌توانید برای اطمینان از عدم حضور مشکلات جسمانی یا بیماری، فرزند خود را برای یک معاینه نزد پزشک ببرید.

نسبت به علایم مصرف و وسایل مصرف، گوش به زنگ باشید. نسبت به وسایل معمولی که در محل زندگی فرزند پیدا می‌شود، کنجکاو نشانی دهید. وسایلی نظیر لوله، کاغذ لوله شده، قوطی دارو، قطره چشم، گاز پیک‌نیک، سیخ یا میله‌ای که سیاه شده باشد و فندق بزرگ و شیشه‌های مربای خالی که درب آن سوراخ شده است، می‌توانند علامت مصرف موادمخدر توسط فرزند شما باشند.

هنگامی که جوانان یا نوجوانان برای مدتی موادمخدر مصرف کنند، علایم مصرف و وابستگی به طور واضح مشخص می‌شود. حتی در این هنگام نیز تعدادی از والدین، مشکل را انکار می‌کنند و نمی‌توانند با این مساله که فرزند آنها دارای مشکل است روبرو شوند. خشم، احساس گناه، شکست و پرخاشگری، متداول‌ترین واکنش والدین است.

اگر فرزند شما موادمخدر مصرف می‌کند، بسیار مهم است که خود را به خاطر این مشکل سرزنش نکنید و از هرگونه کمک برای توقف مصرف استقبال کنید. هر چه زودتر مشکل مصرف موادمخدر کشف و برای درمان آن اقدام شود، احتمال موفقیت در قطع کامل آن بیشتر است.

اول؛ با فرزندی که تحت تاثیر مصرف موادمخدر یا مشروبات الکلی است (نشئه یا مست است) برخورد نکنید، منتظر بمانید تا اثر مواد از بین برود. سپس به آرامی درباره سوءظن خود نسبت به مصرف موادمخدر یا مشروبات الکلی با وی صحبت کنید. اگر لازم شد از سایر اعضای خانواده کمک بگیرید.

دوم؛ هرگونه تصمیمی که خانواده برای عدم رعایت قوانین حاکم بر خانه و خانواده گرفته است را عملی کنید. سست نشوید زیرا جوانان قول می‌دهند دیگر این عمل را تکرار نکنند.

بسیاری از جوانان درباره مصرف موادمخدر یا مشروبات الکلی، دروغ می‌گویند. اگر فکر می‌کنید فرزند شما صادق نیست و شواهد، قویا دلالت بر مصرف موادمخدر یا مشروب می‌کند، می‌توانید از یک متخصص یا مشاور با تجربه در زمینه اعتیاد بخواهید برای اطمینان شما نظر دهد.

اگر فرزند شما الگوی مصرف مواد را گسترش داد و یا درگیر مصرف شدید موادمخدر شد، باید مداخله و اقدام کنید. اگر در منطقه محل زندگی خود برنامه یا مراکز درمان و بهبودی مصرف موادمخدری را نمی‌شناسید، با پزشک، بیمارستان یا مراکز مشاوره تماس بگیرید. معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور نیز می‌تواند شما را به مراکز درمان خود راهنمایی کند. والدینی که قبلاً فرزندان آنها چنین مشکلی داشتند نیز می‌توانند اطلاعاتی در اختیار شما قرار دهند.

والدین، مدارس، دانش‌آموزان و سایر جمعیت‌ها و نهادها باید به یکدیگر ملحق شده و پیام صریح و قاطع «مصرف موادمخدر و مشروبات الکلی قابل تحمل نخواهد بود» را اعلام کنند.

همکاری والدین و مدرسه

گسترش سیاست وضع قوانینی که مصرف، تملک و فروش موادمخدر یا مشروبات الکلی را توقف یا کاهش دهد، اساس برنامه‌های پیشگیری در مدارس است. از سیاست‌های مدرسه آگاه شوید و آنها را حمایت کنید. اگر مدرسه فرزند شما در خصوص مواد مخدر، سیاست واضح و مشخصی ندارد، با مدیر، معلمان و اعضای انجمن اولیا و مربیان سیاست‌گذاری کنید. یک سیاست‌گذاری خوب و مناسب همه جزییات مربوط به درگیری با موادمخدر یا الکل را در بر می‌گیرد. پیامدهای عدم رعایت یا زیرپاگذاری سیاست را توضیح دهید و روش‌هایی برای رویارویی با قانون‌شکنی توصیف کنید و هیأتی را برای حمایت از سیاست تشکیل دهید.

به مدرسه فرزند خود بروید، ببینید آیا آموزش‌هایی برای پیشگیری از مصرف موادمخدر و الکل وجود دارد، آیا آموزگاران مهارت کافی برای آموزش درباره موادمخدر دارند؟ آیا آموزش مربوط به موادمخدر، بخشی از برنامه درسی منظم و هفتگی است یا به آموزش‌های کوتاه‌مدت محدود می‌شود؟ آیا همه

بچه‌ها در همه مقاطع تحصیلی از چنین آموزشی برخوردارند یا آموزش منحصر به مقطع خاص تحصیلی است؟ آیا آموزش‌هایی برای والدین نیز وجود دارد؟ اگر مدرسه فرزند شما برنامه فعالی در پیشگیری از مصرف دارد، بخواهید مواد آموزشی آن را مطالعه کنید. آیا آنها حاوی پیام صریح « مصرف موادمخدر و مشروبات الکلی زیان‌آور غلط است » می‌باشد؟ آیا اطلاعات دقیق و جدید هستند؟ آیا مدرسه برای دانش‌آموزانی که نیازمند کمک هستند، منبع ارجاعی دارد؟

از طریق جلسات اولیا و مربیان، سایر والدین را از سیاست‌گذاری مطلع سازید. حداقل یک جلسه در سال باید منحصراً به موضوع موادمخدر و مشروبات الکلی اختصاص داده شود. از متخصصین، پزشکان، روان‌پزشکان و روان‌شناسان و سایر افرادی که در زمینه موادمخدر صاحب نظرند، دعوت کنید تا در این نشست‌ها راجع به عوارض نامطلوب مصرف موادمخدر یا مشروبات الکلی بر رشد و پرورش نوجوانان صحبت کنند. حضور افسران نیروی انتظامی می‌تواند وخامت و شدت مشکلات مربوط به موادمخدر در جامعه را تفهیم کند. از مشاوران اعتیاد بخواهید درباره نشانگان موادمخدر یا مشروبات الکلی صحبت کرده و روش‌های درمانی موجود را معرفی کنند.

فعالیت‌های والدین با جمعیت‌ها و نهادهای مختلف

به فرزند خود کمک کنید تا با حمایت از تلاش‌های جمعیت‌های مختلف در سلامت نگاه داشتن جوانان، رشد و تکاملی عاری از موادمخدر یا الکل داشته باشد. می‌توانید با کمک و هماهنگی مدرسه، مراسم یا جشن‌هایی برگزار کنید که ویژه مبارزه با مصرف موادمخدر باشد.

سازمان‌های تجاری می‌توانند منابع حمایت‌کننده مناسبی برای فعالیت‌های جایگزین مانند تشکیل تیم‌های ورزشی یا اشتغال پاره وقت باشند. برای مثال فروشگاه‌ها و رستوران‌های منطقه می‌توانند برای جوانانی که داوطلبانه جواب آزمایش ادرار منفی بیاورند، تخفیف قایل شوند.

گروه‌های حمایتی والدین

سایر والدین و هم‌پیمانان با ارزش شما در تلاش جهت منزه نگاه داشتن فرزندان خود هستند. سعی کنید والدین دوستان فرزند خود را بشناسید. انتظارات خود را در مورد رفتار فرزندان درمیان بگذارید و قوانینی را برای محدودیت رفت و آمد، شرکت در مهمانی‌هایی که والدین بر آن نظارت ندارند و مکان‌های ناشناس که فرزند شما قدم می‌گذارد وضع کنید. اگر قوانین صریحا شناخته شوند و به طور گسترده‌ای با سایر والدین در میان گذاشته شوند، کمک به نوجوانان برای عاری بودن از مشکل، بسیار ساده خواهد بود. با سایر والدین تشکیل یک شبکه دهید. سایر سازمان‌هایی که والدین در آن مشغول به کار هستند را در جمعیت خود دخالت دهید. به طور غیر مستقیم با دوستان درباره نگرانی مشترک در مورد تربیت فرزندان صحبت کنید. تبادل تجربیات می‌تواند به وجود آورنده بصیرتی باشد که در برخورد با رفتار فرزند خود به شما کمک کند. همچنین سبب کمک به درک این واقعیت گردد که سایر والدین نیز مشکلات مشابه دارند.

با وجود همه داستان‌هایی که بین مردم شایعه شده و اخبار تیترو روزنامه‌ها را به خود اختصاص داده است، اکثر جوانان موادمخدر مصرف نمی‌کنند و مصرف موادمخدر توسط دوستان خود را نیز تحسین نمی‌کنند، بلکه در نگرانی‌های والدین درباره خطرات موادمخدر سهیم هستند. تلاش‌های پیشگیری موفقیت‌آمیز خانواده، مدرسه و جمعیت‌های مختلف، عناصر مشترک بسیاری دارد مانند نگرانی درباره سلامت و بهزیستی جوانان جامعه، بزرگ سالان داوطلبی که علاقه مند به صرف وقت و انرژی خود در این راه هستند و تعهد مستحکم آنان برای ساختن جامعه‌ای عاری از مواد.

راهنمای انواع داروها و موادمخدر

الکل

مصرف مشروبات الکلی سبب تغییرات رفتاری بسیار می‌گردد. حتی مصرف مقدار کمی از آن می‌تواند باعث به وجود آمدن نقص قابل توجهی در قضاوت و هماهنگی حرکتی که مستلزم رانندگی امن است، شود. مقدار کم یا متوسط الکل باعث افزایش رخدادهایی است که توأم با رفتار پرخاشگرانه است، شامل بدرفتاری با همسر یا فرزند. مصرف مقدار متوسط تا زیاد الکل سبب به وجود آمدن نقص‌های جدی‌تر عملکرد در سطوح بالای نظام روانی می‌شود و به طور جدی توانایی‌های فرد را در یادگیری و یادآوری اطلاعات مختل می‌کند. مصرف بسیار زیاد آن سبب کاهش تنفس و در نهایت مرگ می‌شود. ادامه مصرف الکل سبب وابستگی به آن می‌شود. قطع ناگهانی مصرف الکل سبب ایجاد علائم بازگیری می‌شود که شامل اضطراب شدید، لرزش، توهم و سوءظن است. تاثیرات بلند مدت مصرف الکل به مقدار زیاد به ویژه اگر همراه تغذیه نامناسب باشد می‌تواند منجر به آسیب جدی و شدید ارگان‌های حیاتی مانند مغز و کبد شود. به علاوه، مادرانی که در دوران بارداری الکل مصرف می‌کنند، ممکن است نوزادی متولدکنند که دارای سندرم جنینی الکل باشد. این نوزادان ممکن است از عقب‌ماندگی و سایر ناهنجاری‌های جسمانی غیرقابل برگشت، رنج ببرند. به علاوه تحقیقات نشان داده، کودکان والدین الکلی نسبت به سایر کودکان در معرض خطر الکلی شدن بیشتری هستند.

سیگار و دخانیات

در حال حاضر یکی از اصلی‌ترین علت مرگ و میر در جهان، مصرف دخانیات و محصولات آن است. جالب است بدانیم این اصلی‌ترین علت مرگ قابل اجتناب و پیشگیری است. افراد سیگاری نسبت به غیرسیگاری‌ها بیشتر

احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی دارند. سالیانه بیش از صدها هزار نفر در اثر بیماری‌های قلبی- کرونری ناشی از مصرف سیگار جان خود را از دست می‌دهند. سرطان‌های ریه، حنجره، مری، مثانه، پانکراس و کلیه نیز در بین افراد سیگاری بالاتر است. حدود ۳۰ درصد از مرگ‌های ناشی از سرطان مربوط به مصرف سیگار است. بیماری‌های مزمن حنجره نظیر آمفیوم و برونشیت مزمن در افراد سیگاری ۱۰ برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری است.

مصرف سیگار در دوران بارداری خطرهای جدی دارد. احتمال سقط جنین، زایمان زود هنگام، کمبود وزن نوزادان و مرگ‌های جنینی و نوزادی در مادران سیگاری بیشتر است.

سیگار حاوی حدود ۴۰۰۰ نوع ماده شیمیایی است که شماری از آنها سرطان‌زا شناخته شده‌اند. شاید خطرناک‌ترین ماده در توتون سیگار ماده‌ای به نام نیکوتین باشد. نیکوتین ماده‌ای است که میل به مصرف سیگار را افزایش می‌دهد و با ادامه مصرف این میل تقویت می‌شود. به خاطر اینکه نیکوتین بسیار اعتیادآور است، معتادان ترک آن را بسیار سخت می‌دانند. از هر ۱۰۰۰ نفر سیگاری که برای اولین بار به ترک آن اقدام می‌کنند، تنها کمتر از ۲۰ درصد، موفق به قطع مصرف آن می‌شوند.

کانابیس (حشیش)

کانابیس به هر شکلی که مصرف شود اثرات منفی جسمانی و روانی دارد. اثرات جسمانی قابل مشاهده مصرف کانابیس شامل افزایش ضربان قلب، پرخون شدن چشم‌ها، خشکی دهان و گلو و افزایش اشتها است. مصرف کانابیس ممکن است حافظه کوتاه مدت را کاهش داده یا آسیب برساند، حس زمان را تغییر دهد و توانایی انجام فعالیت‌هایی که مستلزم هماهنگی و تمرکز است را کاهش دهد، فعالیت‌هایی نظیر رانندگی، انگیزش و شناخت نیز ممکن است تغییر کند و یادگیری اطلاعات جدید نیز مشکل خواهد شد. همچنین ماری‌جوآنا می‌تواند سبب حالت سایکوز یا سوءظن شود. به‌خاطر اینکه

مصرف‌کنندگان، اغلب بدون استفاده از فیلتر این ماده را به صورت تدخین عمیق مصرف می‌کنند و آن را تا حد ممکن در ریه خود نگاه می‌دارند. ماری‌جوآنا ریه و سیستم ریوی را تخریب می‌کند. ماری‌جوآنا بیش از سیگار حاوی عوامل سرطان‌زا است. کسانی که کانابیس را طولانی مدت مصرف می‌کنند، ممکن است وابستگی روان‌شناختی نشان دهند و برای رسیدن به همان مقدار اثر باید مقدار مصرف مواد را بیشتر کنند و در نتیجه مصرف مواد همه زندگی آنها را در بر خواهد گرفت.

نوع ماده	نام مستعار	شکل ظاهری	نحوه مصرف
ماری‌جوآنا	سیگاری، گراس، علف مری‌جین، سیگار	شبه سبزی جعفری خشک شده، دارای ساقه	تدخین (بارزدن) خوراکی
تترا هیدرو کانابینول	تی‌اچ‌سی	کپسول ژلاتینی	خوراکی
حشیش	حش، بنگ، حلیم، پنیر، هشتامین	مانند یک تکه موم سفت شده سبز، سیاه یا قهوه‌ای رنگ	تدخین (نی چاقی) خوراکی
حشیش	روغن حنا	موم غلیظ در رنگ‌های مختلف از روشن تا تیره	با سیگار مخلوط و تدخین می‌شود.



مواد استنشاقی

اثرات منفی فوری مواد استنشاقی شامل تهوع، عطسه، سرفه، آمدن خون از بینی، خستگی مفرط، عدم هماهنگی حرکتی و بی‌اشتهایی است. مصرف فرارها، افشانه‌ها و اسپری‌ها سبب کاهش ضربان قلب و تنفس و نقص جدی در قضاوت می‌شود. نیترات بیوتیل و آمیل سبب ضربان تند قلب، سردرد، بی‌اختیاری ادرار و مدفوع می‌شود. مصرف طولانی مدت این مواد سبب بروز بیماری هیپاتیت یا آسیب جدی مغزی می‌شود. استنشاق عمیق بخارهای ناشی از مواد یا مصرف مقدار زیاد در کوتاه مدت سبب اضمحلال عامل روان، رفتارهای پرخطرگرایانه،

بی‌هوشی یا مرگ می‌شود. تجمع زیاد مواد استنشاقی می‌تواند سبب خفگی در اثر جا به جایی اکسیژن در ریه یا کاهش عملکرد سیستم اعصاب مرکزی تا حدی که تنفس را متوقف می‌سازد، شود. مصرف طولانی مدت می‌تواند سبب کاهش وزن، خستگی مفرط، بی‌تعادلی الکترولیتی و خستگی عضلانی شود. با تکرار استنشاق از طریق بینی، بخارهای جمع شده این مواد سبب ایجاد آسیب عمیق در سیستم اعصاب می‌شود.

نوع ماده	نام مستعار	شکل ظاهری	نحوه مصرف
اکسید نیتروس	گاز خنده	کپسول های کوچک ۸ گرمی	استنشاق بخار
نیترات آمیل	فلفل (پاپرز) فرمانده	مایع زرد رنگی که در آمپول است.	استنشاق بخار
نیترات بیوتیل	راش ، گلوله ، اطاق قفل	بطری های کوچک	استنشاق بخار
هیدروکلر	افشانه های اسپری یا مایع پاک کننده	قوطی اسپری رنگ	استنشاق بخار
هیدروکربن	فرار	قوطی اسپری ، چسب ، تینر، بنزین ، سوخت فندک ، اثر ، مایع خشک شویی	استنشاق بخار

کوکایین

کوکایین تحریک کننده سیستم اعصاب مرکزی است. تاثیرات فوری آن شامل گشاد شدن مردمک و افزایش فشار خون، ضربان قلب، میزان تنفس و حرارت بدن است. مصرف موقتی می‌تواند سبب آبریزش یا خشکی بینی شود، درحالی‌که مصرف مزمن می‌تواند سبب زخم شدن غشای مخاطی بینی شود. تزریق کوکایین با وسایل آلوده می‌تواند سبب ایدز، هپاتیت و سایر بیماری‌های خطرناک شود. تهیه کردن Free base کوکایین که مستلزم استفاده از مواد فرار و آتش‌زا است می‌تواند منجر به مرگ یا صدمه جدی ناشی از آتش‌سوزی یا انفجار شود. کراک یا Free base شدیداً اعتیادآور است و تاثیرات آن ظرف مدت ۱۰ ثانیه نمایان می‌شود. اثرات جسمانی شامل گشادگی مردمک چشم،

افزایش ضربان، افزایش فشار خون، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، توهمات لا مسه‌ای، سوءظن و تشنج می‌شود.

نوع ماده	نام مستعار	شکل ظاهری	نحوه مصرف
کوکابین	کوک، پرف، شکلات دماغی، سی بزرگ، خانم سفید، پرنده آبی	پودر کریستالی سفید رنگ	استنشاق و تزریق
کراک	کراک، راک، فری بیس	حبه یا قرص های سفید تا برنزی رنگ. آبنبات کریستالی شبیه صابون	تدخین

سایر محرک‌ها

مصرف محرک‌ها می‌توانند سبب افزایش ضربان قلب و میزان تنفس، افزایش فشارخون، گشادگی مردمک چشم و کاهش اشتها شوند. به علاوه، مصرف کننده، تعریق کرده و دچار سردرد، تارشدن دید، گیجی، بی‌خوابی و اضطراب می‌شود. مصرف شدید و به مقدار زیاد می‌تواند سبب ضربان قلب سریع یا نامنظم، لرزش و از دست دادن هماهنگی حرکتی و ضعف شدید جسمانی شود. تزریق آمفتامین باعث افزایش ناگهانی فشارخون می‌شود که مسبب سکته مغزی، تب شدید یا ایست قلبی است.

علاوه بر اثرات جسمی، مصرف‌کننده احساس بی‌قراری، اضطراب و بدخلقی را تجربه می‌کند. مصرف مقدار بیشتر مواد علایم را شدیدتر می‌کند. افرادی که مقدار زیاد و به مدت طولانی آمفتامین مصرف می‌کنند، ممکن است سایکوزهای ناشی از آمفتامین را تجربه کنند که شامل توهمات، هذیان‌ها و سوءظن می‌شود. این علایم معمولاً هنگام قطع مصرف مواد ظاهر می‌شود.

نوع ماده	نام مستعار	شکل ظاهری	نحوه مصرف
آمفتامین	سرعت ، تعالی بخش ، زیبایی سیاه ، زنبور تیل ، قلب و فوتبال	کپسول ، قرص	خوراکی
متامفتامین	زنبور تیل ، قلب و فوتبال	پودر سفید، قرص ، تکه ای که شبیه بلوک های پارافین است.	تزریقی ، استنشاقی و خوراکی
محرک های اضافی	ریتالین ، سیلرت ، پری لودین ، دیدرکسی ، ورائیل ، سندراکسی	کپسول یا قرص	خوراکی تزریقی

آرام بخش ها (کندسازها)

از بسیاری جهات تاثیرات کندسازها شبیه تاثیرات الکل است. مصرف کم آن موجب آرامش و راحتی عضلات می شود، ولی مصرف بیشتر سبب تکلم نامفهوم، راه رفتن به حالت گیج و تغییر ادراک می شود. مصرف بسیار زیاد آن سبب کند شدن تنفس، اغما و در نهایت مرگ می شود. مصرف هم زمان الکل و کند سازها، تاثیرات آن را چند برابر می کند و خطر را افزایش می دهد. مصرف منظم کندسازها در طولانی مدت سبب اعتیاد جسمانی و روانی می گردد. افرادی که به طور ناگهانی مصرف مقدار زیاد خود را قطع می کنند، علائم بازگیری را تجربه می کنند که شامل اضطراب، بی خوابی، لرزش، دلیریوم، سوءظن و مرگ می شود. نوزادان متولد شده از مادرانی که سوءمصرف کننده این مواد هستند، ممکن است به این مواد وابسته شده و بعد از تولد علائم بازگیری را نشان دهند. همچنین سبب تولد ناقص و مشکلات رفتاری نیز می گردد.

نوع ماده	نام مستعار	شکل ظاهری	نحوه مصرف
باربیتورات	شیطان ، شیطان سرخ ، ژاک زرد ، زردی	کپسول های قرمز ، زرد ، آبی یا قرمز و آبی	خوراکی
متاکوالون	-----	قرص	خوراکی
آرام بخش ها	والیوم ، لیبریوم	قرص و کپسول	خوراکی

توهم زاها

فن سیکلیدین (PCP)، فعالیت نئوکورتکس مغز را مختل می‌کند، نئوکورتکس قسمتی از مغز است که نیروی عقلانی را کنترل و غرایز را بررسی می‌کند. به لحاظ اینکه این مواد، گیرنده‌های درد را بلوکه می‌کنند، دوره‌های خشونت‌آمیز مصرف (PCP) سبب آسیب‌های ناشب از خودزنی و رفتارهای خود تخریبی می‌گردد. تاثیرات PCP بسیار گسترده و متنوع است ولی مصرف‌کنندگان معمولاً تجربه احساس بیگانگی را گزارش می‌کنند. زمان و حرکات بدن آرام می‌شود. هماهنگی عضلانی وخیم‌تر می‌شود و حواس ضعیف می‌شوند. صحبت کردن دچار وقفه می‌شود و پیوستگی خود را از دست می‌دهد. در مراحل بعدی و در مصرف مزمن، مصرف‌کننده، دارای سوءظن و رفتارهای خشونت‌آمیز می‌شود و توهمات مختلفی را تجربه می‌کند. مصرف بیشتر سبب سوءظن شدید، حالت اغما یا ایست قلبی یا ریوی می‌شود.

مصرف اسیدلیسرژیک (ال اس دی)، مسکالین و سیلوسیبین باعث به وجود آمدن توهم و هذیان می‌شود. اثرات جسمانی آن شامل گشادگی مردمک چشم، افزایش حرارت بدن، افزایش ضربان قلب و فشارخون، کاهش اشتها، بی‌خوابی و لرزش است. مصرف‌کننده این نوع مواد، تجربه حالاتی نظیر هول، آشفتگی، سوءظن، اضطراب و از دست دادن کنترل را گزارش می‌کند. حتی بعد از قطع مصرف مواد، علائم تاخیر افتاده و حمله ناگهانی بازگشت خاطرات نیز تجربه می‌گردد.

نوع ماده	نام مستعار	شکل ظاهری	نحوه مصرف
فن سیکلیدین (PCP)	پی سی پی ، آدم حریص ، گرد فرشته ، عاشقانه ، سیگار کشنده	پودر کریستالی سفید ، قرص ، کپسول ، شربت (در جذبیت و سیگاری)	خوراکی ، تزریق ، تدخین (استفاده به صورت افشانه)
ال اس دی (LSD)	ال اس دی ، اسید ، میکرووات ، نورسفید ، آسمان آبی	قرص های رنگی به شکل کاغذ خشک کن و مایع شفاف	خوراکی ، لیسیدن کاغذ ژلاتین و مایعی که می توان به چشم ها مالید
مسکالین	مسک، قارچ های دکله ای و کاکتوس	قرص ، کپسول، قرص های قهوه ای سفت	جویدن قرص ها ، بلعیدن یا کشیدن ، خوراکی
سیلوسیبین	قارچ های جادویی، شروفر	قارچ های تازه یا خشک	جویدن و بلعیدن

نشئه آورها

نشئه آورها، ابتدا در فرد احساس سرخوشی به وجود می‌آورند که به دنبال آن حالت خواب‌آلودگی، تهوع و استفراغ است. مصرف‌کنندگان معمولاً مردمک بسته، چشمان پرآب و خارش پوست را تجربه می‌کنند. مصرف بیش از حد ممکن است سبب تنفس آرام و کم عمق، پوست عرق کرده، شک، اغما و مرگ ناگهانی شود.

تحمل در برابر نشئه‌آورها سریعاً پیشرفت می‌کند و وابستگی به وجود می‌آید. چون معمولاً این مواد از طریق تزریق مصرف می‌شود استفاده از سرنگ‌های آلوده ممکن است سبب بروز بیماری‌هایی نظیر ایدز و هیپاتیت شود. اعتیاد در خانم‌های باردار می‌تواند منجر به تولد زود هنگام نوزاد، مرده‌زایی و اعتیاد نوزاد شود که بلافاصله بعد از تولد، علائم شدید بازگیری را تجربه کند.

نوع ماده	نام مستعار	شکل ظاهری	نحوه مصرف
هرویین	گرت ، سفید ، دوا ، هر ، هلکی ، گله ، بسته ، شر ، اشک خدا ، گرد دکمه ازدها ، متاء ، شی	پودر سفید تا قهوه ای سوخته یا ماده قیر مانند	تزریق، تدخین یا استنشاق
کدیین	کد ، دارو	مایع تیره رنگ با غلظت های متفاوت ، کپسول ، قرص ، ماده سفید رنگ	خوراکی و تزریق
مرفین	شریت ، سوپ ، مرف	بلورهای سفید یا کرم رنگ ، قرص های زیر جلدی یا مایع قابل تزریق ، آمپول	تزریق ، خوراکی ، تدخین
تریاک	تل ، سیاه ، تلخکی ، طلا ، بمب ، ماتریال ، تریومف ، تلخه ، خب ، نبات	تکه قهوه ای سوخته رنگ ، پودر	تزریق ، خوراکی ، تدخین
مپردین	پتیدین ، دمرول ، مپرگان	پودر سفید ، مایع ، قرص	تزریق ، خوراکی
سایر نشئه آورها	پرکوست، پرکودان، تسیانکس ، فتنابیل ، دارون ، تالوین ، لوموتیل	قرص ، کپسول	تزریق ، خوراکی

تذکر: مقادیر بسته بندی شده هرویین برای مصرف به صورت گله‌ای، سانتی، گرمی، ربعی، نیم و دکمه است و برای تریاک به صورت تیغ، مثقال، لول، حب، نخود، کیک، بند انگشت و گرم است.

مواد ساختگی

مواد غیر مجاز براساس فرمول شیمیایی خود تعریف می‌شوند. برای فرار از این محدودیت‌های قانونی، شیمیدان‌های زیر زمینی، ساختار مولکولی مواد غیرمجاز ویژه‌ای را برای تولید مشابه آن که تحت عنوان مواد ساختگی شناخته شده‌اند، تغییر می‌دهند. این مواد می‌تواند صدها برابر قوی‌تر از موادی باشد که از روی آنها ساخته شده است.

مشابه‌های نشئه‌آورها می‌توانند سبب بروز علایمی مانند علایم بیماری پارکینسون گردد نظیر لرزش‌های غیرقابل کنترل، از خود بی‌خود شدن، تکلم نامفهوم، از دست دادن تعادل و آسیب‌های مغزی غیرقابل بازگشت. مشابه‌های ساختگی آمفتامین و متامفتامین باعث تهوع، دیدتار، تعریق یا لرز و ضعف شدید می‌گردد. تاثیرات روان‌شناختی شامل اضطراب، افسردگی و سوءظن است. ماده‌ای که حتی مصرف میزان بسیار ناچیز آن سبب آسیب مغزی می‌شود، مشابه ساخته شده فن سیکلیدین است که سبب خطای احساس، توهم و نقص ادراک می‌شود.

نوع ماده	نام مستعار	شکل ظاهری	نحوه مصرف
شبه فنتانیل (نشئه آور)	هرویین سنتز شده، سفید چینی	پودر سفید	استنشاق، تزریق
شبه مپردین (نشئه آور)	ام بی تی پی (هرویین جدید) ام پی پی پی (هرویین سنتز شده)	پودر سفید	استنشاق، تزریق
شبه آمفتامین یا متامفتامین (توهم زاها)	ام دی ام ای (اکستاسی)، ایکس سی تی، آدم، عصاره) ام دی ام ای، اس تی پی، پی ام ای، دو ع تی ام ای، هوا	پودر سفید ع قرص یا کپسول	استنشاق، تزریق، خوراکی
شبه فن سیکلیدین (پی سی پی)	پی سی پی، پی سی ای	پودر سفید	استنشاق، تزریق، خوراکی

آنابولیک استروئید

آنابولیک استروئیدها گروهی از عناصر قدرتمند هستند که با هورمون مردانه تستسترون ارتباط نزدیک دارند. مصرف آنها از سال ۱۹۳۰ به بعد گسترش یافت. امروزه استروئیدها به ندرت توسط پزشکان تجویز می‌شوند. مصرف پزشکی مجاز آن در حال حاضر محدود به انواع ویژه‌ای از کم‌خونی، سوختگی شدید و بعضی انواع سرطان سینه است.

مصرف همراه با برنامه تمرین‌های بدن‌سازی و رژیم غذایی، مصرف متداول آن است. استروئیدها سبب افزایش وزن بدن و توانایی عضلانی می‌شوند. مصرف‌کنندگان با مصرف استروئید خود را در معرض بیش از ۷۰ نوع عارضه جانبی این ماده قرار می‌دهند. شدت عارضه‌ها دارای دامنه‌ای از آکنه تا سرطان کبد می‌شود که همراه واکنش‌های روان‌شناختی و جسمانی شدید هستند. کبد و سیستم قلبی-عروقی و تولید مثل، تحت تاثیر بیشتر و در معرض خطر جدی‌تری قرار دارند. در مردان سبب خشک و پژمرده شدن بیضه‌ها، عقیمی و ناتوانی جنسی می‌شود. در زنان، صفات مردانه غیرقابل برگشت، کوچک شدن سینه‌ها و نازایی را سبب می‌شود. اثرات روان‌شناختی در هر دو جنس شامل رفتارهای بسیار پرخاش گرایانه که تحت عنوان «جنون پرخروش» شناخته شده و همچنین افسردگی است. بعضی از عوارض جانبی بلافاصله بعد از مصرف ظاهر می‌شود و بعضی از آنها ممکن است بعد از سال‌ها نمایان شود مانند؛ حمله قلبی یا سکته مغزی.

علایم مصرف استروئید شامل افزایش وزن و حجم عضلات (به ویژه هنگامی که در برنامه‌های پرورش اندام استفاده شود)، پرخاشگری و نزاع طلبی، غرض‌ورزی، به وجود آمدن لکه‌های بنفش یا قرمز روی پوست بدن، متورم شدن رو و کف پا و کوچک شدن پاها، لرزش، تیرگی بدون دلیل پوست و بوی ناخوشایند دایمی دهان است.

راهنمای سریع والدین در پیشگیری از مصرف مواد

مقدمه

این بخش برای ارتقای سطح آگاهی سریع والدین در خصوص موادمخدر، مشروبات الکلی و خشونت است که درک‌مین فرزندان و کل خانواده قرار دارد. اطلاعات در این بخش به شما کمک خواهد کرد تا فشاری که فرزند شما با آن روبرو است را درک کنید و برای کنترل آن چاره‌ای بیندیشید.

اگر اطلاعات این کتابچه برای شما به نظر سخت می‌رسد، احساس تنهایی نکنید. مجبور نیستید درباره موادمخدر، مشروبات الکلی و اثرات آن یک متخصص شوید. ولی ضروری است با راهکارهای پیشگیرانه از مصرف موادمخدر و مشروبات الکلی آشنا شوید. به کارگیری این راهکارها در منزل و مدرسه و تمرین آنها به شما کمک می‌کند در کنار فرزندان خود زندگی عاری از موادمخدر را تجربه کنید. شناخت و درک کارهایی که به فرزندان کمک می‌کند در برابر فشار مصرف سیگار، مشروبات الکلی، موادمخدر و خشونت مقاومت کنند، اساس مداخلات پیشگیرانه والدین است.

درس‌هایی که والدین باید درباره فرزند خود بدانند:

درس اول: درک اهمیت سلامت و بهداشت و ساختن جامعه عاری از موادمخدر و مشروبات الکلی.

درس دوم: درک و شناخت تاثیرات موادمخدر، مضر بودن هرگونه مصرف مواد.

درس سوم: بررسی پیامد مصرف موادمخدر یا مشروبات الکلی.

- درس چهارم: تغییر باور در مورد مصرف موادمخدر یا مشروبات الکلی درخوش باوران.
- درس پنجم: راهکارهای مقاومت در برابر مصرف یا پیشنهاد مصرف مواد، روش «نه» گفتن و تمرین آنها.
- درس ششم: روش‌های بالا بردن عزت و اعتماد به نفس.
- درس هفتم: قاطع بودن و جرات آموزی.
- درس هشتم: نحوه راهبری فشارهای زندگی بدون استفاده از موادمخدر یا مشروبات الکلی.
- درس نهم: کاهش رفتارهای خشونت آمیز.
- درس دهم: مبارزه با تاثیر رسانه‌های گروهی مبلغ مصرف مواد و خشونت.
- درس یازدهم: تصمیم‌گیری در مورد رفتارهای خطرناک.
- درس دوازدهم: «آری» گفتن به جایگزین‌های مثبت مانند ورزش.
- درس سیزدهم: الگو برداری مثبت، ساختن الگوهای مناسب برای خود.
- درس چهاردهم: مقاوم بودن.

پانزده روش برای کمک به فرزند برای باور کردن و دوست داشتن خود

(۱) پاداش دادن به فرزندان

برای هر مسوولیتی که خوب انجام شود، آنها را تشویق کنید، جایزه دهید، امتیاز بیشتری قایل شوید و مسوولیت آنها را افزایش دهید. روی کارهای خوبی که انجام می‌دهند تاکید کنید نه کارهای بد.

(۲) عقاید، عواطف و احساسات آنها را جدی بگیرید.

آنها را با گفتن «این چیزها به تو نیامده» یا «تو هنوز عقلت نمی‌رسه» تحقیر نکنید.

(۳) قوانین و محدودیت‌های خانواده را به طور صریح برای آنان تعریف کنید و آنها را مورد تاکید قرار دهید.

ولی در پاره‌ای از محدودیت‌ها به آنها مهلت دهید.

(۴) الگوی مناسبی برای فرزند خود باشید.

اجازه دهید فرزندان درک کنند. که شما احساس خوبی از خود دارید. بگذارید آنها درک کنند شما هم ممکن است اشتباه کنید و از آنها چیزهایی یاد بگیرید.

(۵) به فرزندان خود بیاموزید چگونه با اوقات فراغت و پول کنار بیایند.

به آنها کمک کنید زمان خود را مفید صرف کنند و با دقت، پول خود را خرج کنند.

(۶) از فرزند خود انتظارات معقولی داشته باشید.

به آنها کمک کنید اهداف معقولی برای خود در نظر بگیرند تا به توانند با موفقیت به آنها نایل شوند.

(۷) به فرزند خود کمک کنید تا مقاومت و تحمل خود را در برابر ارزش‌ها، هنجارها و الگوهای متفاوت افزایش دهد.

- توانایی سایر افراد را خاطر نشان سازید.
- ۸) به فرزند خود مسوولیت دهید.
- آنها در این صورت احساس ارزشمندی و مفید بودن می‌کنند.
- ۹) همیشه قابل دسترسی باشید.
- هنگامی که فرزند شما نیازمند حمایت است، او را حمایت کنید.
- ۱۰) به آنها نشان دهید، رفتار آنان برای شما مهم است.
- درباره علایق و فعالیت‌هایشان با آنها صحبت کنید. در بازی‌ها، مراسمی که مدرسه برای آنها فراهم آورده، جشن اهدای جوایز و نمایشگاه کارهای هنری و تئاتر که آنها در آن نقش دارند، شرکت کنید.
- ۱۱) ارزش‌ها را نمایان سازید.
- درباره تجربیات خود که ارزش‌های شما را تعیین کرده‌اند، تصمیمی که برای پذیرش عقاید خاص گرفته‌اید، و تعقل و استدلال پشت هر احساس خود صحبت کنید.
- ۱۲) برای فرزند خود وقت به گذارید و در فعالیت‌های مورد علاقه سهیم شوید.
- ۱۳) درباره مشکلات صحبت کنید ولی بدون سرزنش یا اظهار نظر درباره منش فرزند.
- اگر فرزند احساس کند که اشتباهی رخ داده ولی به او حمله نشده، احتمال بیشتری وجود دارد که راه حل مناسبی پیدا کند.
- ۱۴) از عبارتی استفاده کنید که به آنها عزت نفس می‌بخشد نظیر «از کمکت متشکرم» یا «این عقیده‌ای عالی است».
- از جملاتی که به عزت نفس صدمه می‌رساند جلوگیری کنید، نظیر «چرا این قدر تو خنگی؟» یا «چند بار بهت گفتم؟»
- ۱۵) توجه و نگرانی خود را نسبت به آنها نشان دهید و آنها را در آغوش بگیرید.
- به آنها بگویید چقدر آنها را دوست دارید.

پیشگیری

پیشگیری با موارد ذیل شروع می‌شود:

- درک کردن و فهمیدن؛ «من می‌دانم توسط دوستان خود برای مصرف موادمخدر یا مشروبات الکلی تحت فشار هستی».
- تاکید؛ «به عنوان پدر و مادر نمی‌توانم به تو اجازه دهم درگیر فعالیت‌های آسیب رسان یا مضر شوی».
- حمایت کننده؛ «من به تو کمک می‌کنم روشی برای «نه» گفتن به موادمخدر پیدا کنی».
- ارزیابی خود؛ «آیا رفتار ناشایست من روی فرزندم تاثیر منفی و بد می‌گذرد؟»

پیشگیری نمی‌تواند با موارد ذیل موفق شود:

- طعنه؛ «فکر نکن نمی‌فهمم داری چه کاری می‌کنی؟»
- تهمت؛ «تو دروغ می‌گی».
- بر چسب زدن؛ «تو فرد خیلی بدی هستی».
- همدردی طلبی؛ «نمی‌دونی چقدر منو اذیت می‌کنی».
- سرزنش خود؛ «همش تقصیر منه».

چرا نوجوانان موادمخدر یا مشروبات الکلی مصرف می‌کنند؟

نوجوانان و جوانان ممکن است موادمخدر یا مشروبات الکلی را به همان دلیلی مصرف کنند که سایر رفتارها را در دوران رشد و بلوغ تجربه می‌کنند.

- کنجکاوی؛ میل به جستجوی تجارب جدید.
- فشارگروه هم سالان؛ امنیتی که در همانند بودن با دیگران حاصل می‌شود.
- نا امنی؛ میل به محبت، هویت و احترام.
- بی‌حوصلگی؛ عدم هیجان، علائق یا چالش‌های کافی که لازمه دوران نوجوانی است.
- فرار؛ از مشکلات، تنهایی و شکست.
- مقاومت در برابر اقتدار؛ می‌تواند برضد والدین، مربیان مدرسه یا اجتماع باشد.
- ارزش‌ها و استانداردها؛ عدم وجود ارزش‌های مناسب برای سلامتی و بهزیستی.
- نادانی؛ عدم اطلاعات کافی درباره خطر سوءمصرف موادمخدر و مشروبات الکلی.
- مشکلات جسمانی یا عاطفی؛ برای تسکین درد، فشار عصبی و ناخوشی.
- تحریک؛ برای افزایش سریع و بدون زحمت انرژی جسمانی و روانی.
- الگو برداری؛ الگو برداری از بزرگ سالان.

آیا می‌توانیم امیدوار باشیم؟

خواه فرزند شما مصرف کننده مواد باشد، خواه نباشد، امروزه شواهدی در دست است که نوجوانان در نتیجه آموزش می‌توانند مشکلات ناشی از مصرف موادمخدر یا الکل را درک کنند. در اختیار قرار دادن اطلاعات صحیح درباره مصرف سیگار، مشروبات الکلی و موادمخدر سبب می‌شود تا مقاومت آنها در برابر وسوسه‌ها یا فشار مصرف مواد افزایش یابد. ولی هنوز راه دشواری برای پیروزی بر موادمخدر در پیش است و بهترین افرادی که می‌توانند در این کارزار نبرد کنند، والدین هستند.

والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

اولین کاری که والدین در نبرد برای داشتن زندگی عاری از موادمخدر می‌توانند انجام دهند، آموختن درباره انواع موادمخدر و غیر مجازی است که نوجوانان می‌توانند مورد سوءمصرف قرار دهند. این یادگیری سبب می‌شود تا موقعیت خوبی برای بحث صریح و رک با فرزند خود کسب کنید. در بحث با فرزند خود باید روی این مساله تاکید کنید که آنها درحال حرکت به طرفی هستند که موادمخدر برای آنها معمولی و متین به نظر برسد در حالی که این مواد بسیار خطرناک و مضر هستند. پس باید به اطلاعات مناسب، صحیح و کافی مجهز بود. شما می‌توانید به فرزند خود کمک کنید تا مقاومتی را که در برابر وسوسه و فشار مصرف موادمخدر نیاز دارد، کسب کند.

بسیار مهم است که فرزندان خود را تشویق کنید تا سرگرم فعالیت‌هایی شوند که به طور طبیعی احساس سرخوشی کنند. فعالیت های ورزشی، مذهبی و تفریحی می‌توانند جایگزین‌های مناسبی برای موادمخدر باشند.

همچنین صحبت درباره قوانین رفتاری و وضع صریح آنها و مشخص کردن محدودیت‌های قابل درک آن برای شما و فرزندان از اهمیت زیادی برخوردار است. اگر بتوانیم سوءمصرف موادمخدر و الکل را در مراحل آزمایشی، متوقف کنیم، جلوی مشکل را گرفته‌ایم قبل از آنکه مشکل به طور جدی گریبان‌گیر فرزندانمان شود.

نکته آخر و مهم:

خطر مواد مجاز و در دسترس

بعضی مواد تحت عنوان مواد مجاز طبقه بندی شده‌اند و خرید، فروش و تملک آن محدودیت ندارد. مانند؛ سیگار و مواد فرار مانند؛ تینر، آستون، بنزین، گازفندک و غیره.

کودکان و نوجوانان مصرف مواد مجاز را از طریق آگهی‌ها، رسانه‌های گروهی، فیلم، موسیقی و از والدین یا سایر بزرگ سالان یا حتی از طریق تجربه شخصی یاد می‌گیرند.

والدینی که فرزند خود را درگیر مصرف این‌گونه مواد می‌کنند. خواسته یا ناخواسته خطر تبدیل فرزند خود به یک سوءمصرف کننده مواد را افزایش می‌دهند و در نهایت روی سلامتی او تاثیر می‌گذارند.

برای مثال؛ روشن کردن سیگار توسط فرزند.

والدینی که به هر نحو فرزندان خود را درگیر مصرف این‌گونه مواد سازند بسان چراغ سبزی که نشان می‌دهد « چون من این مواد را مصرف می‌کنم، پس تو هم می‌توانی این مواد را به صورت مجاز مصرف کنی » هستند.

به هر حال توجه به مواد شیمیایی که به آسانی قابل دسترسی هستند و بی‌خطر به نظر می‌رسند، نیز اهمیت دارد و باید برای کنترل آنها نیز چاره‌ای اندیشید.

کجا می‌توان طلب کمک کرد؟

بسیاری از مراکز درمان سرپایی و اجتماع درمان مدار، وابسته به معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور و مراکزی که متعلق به سازمان‌ها یا گروه‌های غیر دولتی هستند و فعالیت آنها برای پاسخ گویی و ارتقای دانش و آگاهی درباره موادمخدر و آرایه خدمات بهبودی بخش، نگهدارنده و تعادلی بخش مراجعین است، آماده‌اند تا ارتباط و درک بین والد و فرزند را اصلاح بخشند و درخصوص پیشگیری و درمان سوءمصرف موادمخدر مراجعین را هدایت و راهنمایی کنند.

نشانی و تلفن مراکز پذیرش، درمان و پیگیری معاندان خود معرف، متعلق به سازمان بهزیستی سراسر کشور

کد شهر	شماره تلفن	نشانی	استان
۰۴۱۱ ۰۴۲۱	۳۲۷۹۴۶ ۲۲۱۵۵۷	تبریز- میدان جانبازان، جنب پمپ بنزین، مجتمع چمران مراغه- میدان پاسدارن، اول خ پاسداران، مرکز توانبخشی خواجه نصیرالدین طوسی	آذربایجان شرقی
۰۴۴۱	۲۳۱۴۱۱۵	ارومیه- خیابان جانبازان، نیش کوچه ۱۴، شماره ۳	آذربایجان غربی
۰۴۵۱ ۰۴۵۲۵۲	۲۳۴۱۲۵- ۴۵۶۳۲۹	اردبیل- خ امام خمینی، پایین‌تر از میدان سرچشمه و بازار، جنب سرپرستی بانک ملت، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی مشکین‌شهر- خیابان با هنرشمالی، کوچه دارایی	اردبیل
۰۳۱۱ ۰۳۲۹۱ ۰۳۶۱	۲۹۰۰۷۶ ۴۲۲۰۱-۳ ۳۰۷۷۷	اصفهان- خیابان احمدآباد، ایستگاه پل بلند، پشت درمانگاه علمی هرندی، مرکز مشاوره خانواده کاشان- خیابان نواب صفوی، اداره بهزیستی کاشان خمینی‌شهر- اداره بهزیستی خمینی شهر	اصفهان
۰۸۴۱	۳۲۶۸۲	ایلام- خیابان حافظ، چهارراه واسطی، ساختمان معاونت پیشگیری	ایلام
۰۷۷۲۴۲ ۰۷۷۲۴۴	۲۶۴۹۹ ۴۵۴۷۴۸۲-۳	بrazجان- فلکه شهید کریم‌آزاد، ابتدای خیابان حمزه، واحد پذیرش و پیگیری معاندان خود معرف بوشهر- فلکه بیمارستان فاطمه زهرا(س)، روبروی مرکز پیش دانشگاهی، کوچه مهتاب	بوشهر
۰۲۱ ۰۲۱ ۰۲۱ ۰۲۶۱	۳۹۰۵۵۷۴ ۷۳۳۹۳۸۳ ۵۰۱۵۰۶۰ ۲۲۵۰۴۲-۲۵۲۵۶	تهران- پایین‌تر از چهارراه سرچشمه، مجتمع شهید ملت‌دوست تهران- خ جشنواره، جنب هلال احمر، کوچه محمدی، مرکز شهید فاسیلی تهران- خ نازی‌آباد، بازار دوم، اول یاخچی‌آباد، خیابان شهید گودرزی، پایین‌تر از پارک ۱۷ شهریور، مجتمع شهید خونی‌ها کرج- مجتمع خدمات بهزیستی شهید صدوقی	تهران

۶۶ □ راهنمای والدین برای پیشگیری

۰۳۸۱	۶۰۵۴۰	شهرکرد- خیابان دکتر شریعتی، روبروی بیمارستان آیت اله کاشانی	چهارمحال و بختیاری
۰۵۱۱	۸۴۵۳۰۰	مشهد- خیابان کوهسنگی، مقابل کارخانه زمرم، ساختمان حوزه معاونت امور فرهنگی و پیشگیری	خراسان
۰۵۸۴	۲۲۸۷-۲۱۹۰۸	بجنورد- خیابان طالقانی شرقی، خیابان فلسطین، اداره بهزیستی بجنورد	
۰۶۳۱	۴۲۰۶۵۳	آبادان- میدان طیب، ابتدای خیابان سیاحی، جنب تعاونی ۱۵	خوزستان
۰۶۴۱	۶۱۱۷۱-۷۲	دزفول- اداره بهزیستی دزفول	
۰۶۱۱	۸۹۸۰۱-۸۹۹۰۱	اهواز- خیابان انقلاب، خیابان شیخ بها جنوبی، نیش کارگر، جنب بهزیستی شهرستان اهواز	
	۷۹۳۰۲		

کد شهر	شماره تلفن	نشانی	استان	
۰۲۴۱	۵۴۲۰۰۰-۱	زنجان- میدان پانزده خرداد، جنب مزار شهدا، بهزیستی شهرستان زنجان	زنجان	۱
۰۲۳۱	۲۲۰۵۹	سمنان- بلوار شریف واقفی، جنب صنایع دستی	سمنان	۲
۰۲۷۳	۵۰۰۱۳	شاهرود- خیابان ۱۷ شهریور، مجتمع توانبخشی حضرت علی اکبر، دفتر پیشگیری از معلولیتها و آسیبهای اجتماعی		
۰۵۴۱	۴۳۳۲۶۱	زاهدان- خیابان فلسطین، جنب اداره کل تربیت بدنی	سیستان و بلوچستان	۳
۰۵۴۵	۳۲۲۱۶	چابهار- اداره بهزیستی شهرستان چابهار		
۰۵۴۸۵۲۲	۶۰۰۰	سراوان- خیابان انقلاب، جنب اداره برق		
۰۷۱	۷۶۰۳۴۹	شیراز- کوی زهرا، ساختمان بهزیستی شیراز	فارس	۴
۰۷۵۱	۲۱۰۱۷	آباد- اداره بهزیستی آباد		
۰۷۲۶۲	۳۱۵۰۰	کازرون- انتهای خیابان مطهری		
۰۷۳۱	۲۳۲۲۸	فیروزآباد- کوی مطهری، کوچه روبروی بهداری بن بست، سمت چپ، منزل حاج حیدر حیدری		
۰۷۹۱	۲۱۰۱۷	چهرم- خیابان عبرت، واحد پذیرش و پیگیری معتادان خودمعرف		
۰۷۳۲۶۲	۲۳۱۲۲	داراب- خیابان شهید حامدی، روبروی مسجد امام هادی(ع)		
۰۲۸۱	۳۲۱۹	قزوین- چهارراه پادگان، ابتدای خیابان فلسطین شرقی، انتهای کوچه بن بست دوم، ساختمان معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی	قزوین	۵
۰۲۸۳۴	۵۰۶۷	تاکستان- خ ۲۲ بهمن شمالی، واحد پذیرش و پیگیری معتادان خود معرف		
۰۲۵۱	۷۵۴۹۹۲	قم- خیابان آذر، میدان شهید محلاتی، بلوار آیت اله بهاءالدینی	قم	۶
	۳۸۹۱۰	سندج- چهارراه صغری، خیابان جامی، مرکز مشاوره شماره یک بهزیستی	کردستان	۷
۰۸۷۱	۳۶۸۷۰	سقز- بلوار کشاورز، پانین تر از بانک کشاورزی		
۰۳۴۱	۲۲۴۹۷۷	کرمان- خیابان کارگر، جنب تالار وصال، مرکز بهزیستی نوید	کرمان	۸
۰۳۴۴	۴۴۴۸	بم- خیابان کمر بندی، جنب اداره کشاورزی، اداره بهزیستی شهرستان بم		

کجا می توان طلب کمک کرد؟ □ ۶۷

۰۳۴۵	۳۳۴۴-۵	سیرجان- بلوار سیدجمال الدین اسدآبادی، سه راه زایشگاه کوثر، اداره بهزیستی شهرستان سیرجان		
۰۳۴۲۳۷۲	۴۷۷۰	راور- ادارززه بهزیستی شهرستان راور		
۰۳۹۱	۲۴۹۵۵	رفسنجان- جنب میدان بسج، اداره بهزیستی		
۰۳۴۲۴۲۲	۲۱۲۱	زرتد- خیابان شهید خراسانی، اداره بهزیستی		
۰۸۳۱	۳۹۷۰۰	کرمانشاه- خیابان صابونی، محل سابق بیمارستان شفا، واحد پذیرش و پیگیری معنادران خود معرف	کرمانشاه	۹
۰۷۴۱	۲۰۰۹۶	یاسوج- خیابان گلستان ۱۲، جنب مرکز توانبخشی شهید فیاض بخش	کهگیلویه و بویر احمد	۱۰
۰۷۴۲۳	۳۳۷۷	گچساران- دوگنبدان، روبروی ترمینال مسافری		
۰۱۷۱	۳۴۵۴۴	گرگان- سی متری سرویس مجید، جنب مدرسه بلال حبشی	گلستان	۱۱
۰۱۳۱	۶۶۰۸۲۵	رشت- خیابان امام خمینی، نرسیده به فلکه مصلی، جنب قنادی پردیس، واحد پذیرش و پیگیری معنادران خود معرف	گیلان	۱۲
۰۱۸۱	۳۵۰۲۵	بندر انزلی- غازیان، روبروی هنرستان صنعتی مجتمع اداری شهرستان انزلی		
۰۱۴۱	۲۳۸۰۳۰	لاهیجان- خیابان شهید رجایی، کوچه کارگر ۹		
۰۶۶۲	۲۹۸۱۴	بروجرد- خیابان شهدا، حافظ جنوبی، کوچه شهید امیریان	لرستان	۱۳
۰۶۶۴	۴۵۷۵	الیگودرز- خیابان امام «ره»، غربی، نرسیده به میدان شهرداری		
۰۶۶۱	۲۰۵۵۴-۲۰۴۰۴	خرم آباد- خیابان آیت اله کاشانی، بالاتر از پل دارائی، شماره ۱۰۳		
۰۱۵۱	۶۴۵۹۸	ساری- خیابان امیر مازندرانی، خیابان شهیند، مرکز توانبخشی سلمان	مازندران	۱۴
۰۱۹۳۱	۲۴۰۹۹	تنکابن- بلوار امام رضا، کوچه وحدت، اداره بهزیستی شهرستان تنکابن		
۰۸۶۱	۶۷۱۰۰۴-۸	اراک- خیابان دانشگاه، سازمان بهزیستی استان مرکزی، طبقه سوم	مرکزی	۱۵
۰۲۵۵۴	۲۲۰۵۰۰	ساوه- کمربندی همدان، میدان جانبازان، اداره بهزیستی ساوه		
۰۷۶۱	-۱۴	بندرعباس- بلوار ناصر، خیابان وحدت	هرمزگان	۱۶
۰۷۶۲۵۲	۴۴۹۹۱ و ۳۹۸۱۳	قشم- بلوار صیادان، نرسیده به میدان صیادان، اداره بهزیستی شهرستان قشم		
۰۸۱	۴۲۹۰۸۰	همدان- خیابان باباطاهر، میدان فلسطین، روبروی پمپ بنزین، ششصد دستگاه، واحد پذیرش و پیگیری معنادران خود معرف	همدان	۱۷
۰۳۵۱	۲۱۳۰۰	یزد- میدان آزادی، روبروی شهرداری یزد، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری	یزد	۱۸
۰۳۵۲	۷۲۲۴۲۱۷-۱۸	اردکان- خیابان ۱۷ شهریور، روبروی ساختمان بهزیستی		
۰۳۵۲۷۷	۲۰۹۳	میبد- خیابان آیت اله سعیدی، تقاطع خیابان شهید فاضلی، واحد پذیرش و پیگیری معنادران خود معرف		