

جوانان و استفاده از مواد Youth and Substance Use

پیشگیری از مصرف مشکل ساز مواد Preventing Problem Substance Use

یکی از مهمترین کارهایی که می توانیم برای پیشگیری از مصرف مشکل ساز مواد در نوجوانان انجام بدهیم این است که اطلاعات را بطور صادقانه و مستند در اختیارشان بگذاریم. ترساندن آنها نتنها کمکی نمی کند، بلکه معمولا مضر هم می باشد. آنها وقتیکه می فهمند اطلاعات غلط در اختیارشان گذاشته ایم، هشدارهایمان را دیگر بکلی نادیده میگیرند و نتیجتا در معرض خطر واقعی قرار خواهند گرفت. از طرف دیگر، مطالعاتی که در این زمینه انجام شده نشان میدهند که دانش آموزشی که مصرف مواد را کنار گذاشته اند معمولا به این دلیل بوده است که یا نگران سلامتی خودشان بوده اند و یا تجربیات منفی کسب کرده اند. برنامه های مؤثر برای پیشگیری از مصرف مواد باید متکی بر احترام گذاشتن به توانایی های نوجوانان در تجزیه و تحلیل و ارزیابی راه حل های انتخابی خودشان باشند.

استفاده مشکل ساز از مواد وابستگی تنگاتنگی با تجربیات ناخوشایند دوران کودکی دارند. این تجربیات شامل موارد ذیل میشوند: اذیت و آزار جسمی، روحی، جنسی، یا بزرگ شدن در خانواده ای که یکی از والدین دچار افسردگی مزمن، بیماری روانی، در صدد خودکشی، زندانی، یا غایب باشد (بطوریکه کودک خبری از او نداشته باشد)، یا مادر کودک در شرایط خاصی مورد خشونت آمیز و آزار قرار گرفته باشد. عوامل تعیین کننده و مؤثر در رشد سالم فرد عبارتند از: کار، درآمد، و کمکهای اجتماعی. برنامه مؤثر برای پیشگیری از استفاده مشکل ساز مواد باید موارد رشد سالم فرد را که در فوق ذکر شده مد نظر داشته باشد. احتمالا بهترین و مؤثرترین راه پیشگیری از مصرف مشکل ساز مواد این است که برای رشد کودکان محیطی سالم فراهم نماییم.

حفظ ارتباط و حمایت از شخص از عوامل اساسی کمک به فرد در مقابل مشکلات می باشد. مفهوم حفظ ارتباط این است که به فرد این احساس را بدهیم که رابطه اش با خانواده، دوستان هم سن و سال، و مسئولین تربیتی اش، نزدیک و صمیمی می باشد. از طرف دیگر، انعطاف پذیری کیفیتی است که باعث میشود شخص بتواند در شرایط مختلف با مشکلات متفاوتی که در زندگی پیش می آیند دست و پنجه نرم کند. توجه

احتمالا راهنمایی ای که در نتیجه پرس و جو کردن بدست می آید، بیشتر بخاطر مانده و مورد استفاده قرار میگیرند ...
... کاری کنید که اگر فرزندان نیاز به راهنمایی داشتند به شما مراجعه کنند، و در مورد کارشان قضاوت سخت گیرانه نکنید

کلمات "دری" داخل پرانتز About Dari Words

در برگردان این اطلاعات به بزبان فارسی تا حد امکان از کلماتی استفاده شده است که خوانندگان دری زبان نیز بتوانند از این متن استفاده کنند. هنگامی که امکان استفاده از کلمات مفهوم در هر دو زبان میسر نبوده، کلمات "دری" در داخل پرانتز نوشته شده اند.

بیشتر نوجوانان قبل از پایان دوره متوسطه، سیگار، مشروب، و مواد دیگر را امتحان میکنند. خوشبختانه بیشتر موادی که نوجوانان امتحان می کنند (نیکوتین ممکن است استثناء باشد) اعتیاد آور نیستند و اکثر آنها نیز بخاطر امتحان کردن مواد دچار مشکل نمی شوند. با این وجود بعضی ها هم گرفتار عادات سوء شده و خودشان و دیگران را به مخاطره می اندازند.

برای برخورد مؤثر با این خطرات، باید از افسانه پردازی و استفاده از خرافات خودداری کرده و اطلاعات درست را صادقانه در اختیار شخص بگذاریم. باید به او کمک کنیم تا مسئولانه برای حل مشکلاتش تصمیم گیری کند. همچنین لازم است بدانیم که چرا نوجوانان به مواد رو می آورند و چه عواملی آنها را مستعد مصرف مواد می کنند. در ضمن باید یاد بگیریم که چگونه می توانیم به آنها کمک کنیم تا گرفتار مواد نشوند.

چرا نوجوانان مواد مصرف می کنند Why Teens Take Drugs

نوجوانان بدلائل مختلفی مواد مصرف می کنند. بعضی ها مصرف مشروب و سایر مواد را، با وجود خطرانی که ممکن است داشته باشند، امری عادی و پذیرفته شده می دانند. نوجوانان در دوران بلوغ کنجکاو بوده و به همین دلیل ممکن است به کارهای خطرناک دست بزنند. آنها ممکن است

بدلائل ذیل از مواد استفاده کنند: امتحان کردن، لجبازی با مسئولین، تحریک بزرگترها، تقلید از بزرگترها، غلبه بر بیحوصلگی و یا خجالتی بودن. آنها ممکن است برای وزن کم کردن و یا مقبول واقع شدن نیز از مواد استفاده کنند.

معمولا استفاده مشکل ساز از مواد نتیجه مصرف اتفاقی و یا برای تجربه کردن آنها نیست. دلیل رو آوردن نوجوانان به مصرف مواد همان دلیلی است که بزرگسالان را به اعتیاد می کشاند. استفاده مشکل ساز از مواد جزئی از یک مشکل بزرگتر می باشد. مثلا اگر شخص نتواند خودش را با محیط مدرسه وفق بدهد، یا در محیط خانه مشکل داشته باشد، انتظارش برآورده نمیشوند، استرس شخصی دارد، یا عوارض ناشی از جراحات جسمی و روحی مزمن آزارش می دهند. استفاده از مواد ظاهرا به آنها کمک می کند تا استرس خود را تحت کنترل در آورند و یا آن را فراموش کنند. بهمین دلیل، نوجوان ممکن است احساس کند که برای آرامش یافتن و یا تحمل شرایط نیاز به مصرف مواد دارد.

خرافات رایج Common Myths

- خرافه شماره ۱:** امتحان کردن مواد جزئی از فرهنگ عمومی نوجوانان نمی باشد
- خرافه شماره ۲:** مصرف مواد فرقی با سوء استفاده از مواد ندارد
- خرافه شماره ۳:** کشیدن ماری جوانا مقدمه کشیدن هروئین و کوکائین می باشد
- خرافه شماره ۴:** اگر در مورد خطرات مبالغه بشود جوانان به امتحان کردن مواد رو نمی آورند.

ماخذ: M. Rosenbaum, Safety First

- اختلالات روانی چه هستند؟ (فارسی)
- اعتیاد چیست؟ (فارسی)
- افسردگی (فارسی)
- اختلال بای پولار
- افسردگی بعد از زایمان (فارسی)
- اختلالات ناشی از تغییر فصل
- اختلالات ناشی از اضطراب (فارسی)
- اختلالات ناشی از وسواس زیاد (وسواس افراطی)
- اختلالات ناشی از عوارض آسیب های جسمی یا روانی (فارسی)
- اختلالات ناشی از دلهره (دلشوره زیاد)
- شیزوفرنی
- اختلالات تغذیه و شکل اندام
- بیماری آلزایمر و اشکال دیگر اختلال حواس
- اختلالات مقارن: اختلالات روانی و استفاده از مواد مخدر
- اختلالات متعدد مادر زادی ناشی از مصرف الکل در دوران بارداری
- توتون
- خودکشی: علائم خطر را دریابید (فارسی)
- انواع درمانها برای اختلالات روانی
- درمانهای آلترناتیو برای اختلالات روانی
- درمانهای مختلف برای ترک اعتیاد
- دوران بهبود یابی اختلالات روانی
- اعتیاد و جلوگیری از اعتیاد دوباره
- تقلیل آسیب
- جلوگیری از اعتیاد
- دستیابی مثبت به سلامت روانی
- استرس (فشار روحی) (تشن)
- اختلالات روانی و اعتیاد در محیط کار
- سلامتی روانی سالمندان و معضل اعتیاد
- کودکان، جوانان و اختلالات روانی جوانان و استفاده از مواد (فارسی)
- سوء استفاده جنسی کودک: معضلی در سلامت روان
- شرم (برداشت منفی) و تبعیض در مورد اعتیاد و اختلالات روانی
- سلامت روان در تقابل فرهنگی و معضل اعتیاد
- بیکاری، سلامت روان، و اعتیاد
- مسکن
- هزینه اقتصادی اختلالات روانی و اعتیاد
- بهباء شخصی اختلالات روانی و اعتیاد
- مسئله خشونت
- از عهده موارد اورژانس و بحران عود کردن اختلالات روانی برآمدن
- خانواده ها و دوستان چگونه میتوانند کمک کنند (فارسی)
- کمک گرفتن برای بهبود اختلالات روانی (فارسی)
- کمک برای حل مشکل اعتیاد

بعضی از دلایلی که نوجوانان مواد مصرف می کنند

Some Reasons Why Teenagers Take Drugs

عوامل عاطفی Emotional Factors

- تلاش برای زیاد کردن اعتماد بنفس
- فرار از ناراحتی های عاطفی
- تقلیل دادن تشویش
- اجتناب از تصمیم گیر

علل جسمی Physical Reasons

- اقدام برای احساس آرامش کردن
- جلوگیری از درد
- تقلیل غلیان احساس
- حال کردن، شور و حال تازه
- انرژی گرفتن

علل عقلانی Intellectual Reasons

- کم کردن کسالت
- تلاش برای بهتر شناختن خود
- ارضاء کنجکاوی
- دنیا را بصورت دیگری دیدن

علل اجتماعی Social Reasons

- اسم و رسم بهم زدن در بین دوستان
- "یکی از اعضاء" گانگسترها شدن
- غلبه بر خجالت
- فرار از تنهایی
- کمک برای برقرار کردن ارتباط

علل محیط زیست Environmental Reasons

- مقبول بودن مصرف مواد الکلی/مخدر
- شرایط سخت خانوادگی
- فشار برای بلوغ زودرس
- کسانیکه سرمشق دیگرانند

ماخذ: Drug Programs Bureau, NSW Health Dept.

و مراقبت فقط یکی از والدین میتواند نقش بسزائی داشته باشد. حتی وقتی که کودک باتجربیات ناگواری درگیر است، وجود فقط یک نفر که برایش دل بسوزاند، میتواند به او کمک کند تا بر مشکلاتش غلبه کند. در باره اهمیت والدین و حمایت آنها از کودکان هرچه بگوییم کم گفته ایم. مطالعات نشان می دهند که نوجوانان فکر میکنند والدین شان قابل اعتمادترین افراد هستند، اما از اطلاعات آنها کمترین استفاده را می کنند.

هنگامیکه مشکلات بروز می کنند

When Problems Emerge

بعضی از نوجوانان درگیر رابطه ناسالمی با مواد می شوند. این واقعیت را نمیتوان تغییر داد، اما چیزی را که می شود تغییر داد این است که چگونه با چنین شرائطی برخورد کنیم. اگر متوجه میشوید که کودک یا نوجوان عوامل بروز خطر را از خود نشان می دهد و یا ظاهرا از مواد به طرز مشکل ساز استفاده میکند، می توانید به او کمک کنید. نادیده نگرفتن چنین نشانه هائی از هرچیزی مهمتر است. سعی کنید هر چیزی را که به این موارد مربوط می شوند یاد بگیرید.

اگر مشکوک هستید که شاید فرزند یا جوان تحت تکفل شما درگیر استفاده ناسالم از مواد شده، دانستن نکات ذیل میتواند مفید باشد:

- احساس گناه نکنید - شما مقصر نیستید
- سعی کنید دستپاچه نشوید. عکس العمل شدید هم نشان ندهید. طبیعتا هرکسی نگران میشود، اما داد و فریاد و عصبانی شدن کمکی نمی کند. برای اینکه کاری سازنده انجام شود، بهتر است افکارتان را متوجه یافتن راه حلی برای بهبود بخشیدن به شرایط بکنید
- مطالعه و پرس و جو کنید و مسائل مختلف ناشی از مصرف مواد و اثرات آنها را یاد بگیرید
- سعی کنید میزان و حد استفاده از مواد را بفهمید ببینید که آیا امتحان (تجربه) می کرده، یا این کار را تکرار میکند و حتی ممکن است بدتر هم بشود؟
- وقت مناسبی برای حرف زدن با کودک پیدا کنید، و با آنها صادق باشید. ترس ها و تردیدهایتان را به او بگویید، نشان بدهید که این موضوع برایتان مهم است. لطفا برایشان سخنرانی نکرده و در موردشان قضاوت هم نکنید. این کار موجب میشود که با شما راحت باشند و وقتی مشکل دارند یا راهنمایی میخواهند به شما رجوع کنند.

اگر جواب سئوالی را نمی دانید، مهم است که صادقانه بگوئید که نمی دانم. اینکار اعتماد متقابل بوجود می آورد. این موارد پیچیده میباشند و پیشنهادها و راه حل های مختلف و بعضا متناقضی نیز برای مقابله با آنها بشما میشوند. اگر تا آنجا که میتوانید یاد بگیرید و در برخوردهایتان صادق باشید، فرزندانان به شما اعتماد می کنند و به احتمال زیاد وقتی سئوالی برایشان پیش بیاید به شما رجوع خواهند کرد. این اعتماد وقتی بیشتر می شود که با آنها با احترام رفتار کنید، تشویق شان کنید که در باره مسائل مختلف فکر کنند و در بعضی موارد هم بگذارید خودشان تصمیم گیری کنند. سایت اینترنت مرکز اطلاعات در مورد مواد در بریتیش کلمبیا (www.silink.ca) به آدرس www.silink.ca اطلاعات کاملی را در باره مصرف مشکل ساز مواد در اختیار شما می گذارد. یک منبع مفید دیگر برای یادگیری و اطلاعات سایت اینترنتی www.safety1st.org میباشد که توسط مارشا روزنباوم (Marsha Rosenbaum)، مادری که در امور آموزش در مورد مواد مخدر تخصص دارد، تهیه و تنظیم شده است. میتوانید از توصیه های عملی این سایت در مورد مواد مخدر و چگونگی برخورد با نوجوانان استفاده کنید.

اگر بنظرتان مشکل کودک یا نوجوان در مصرف مواد فراتر از فقط امتحان کردن مواد است، شاید بهتر باشد از جانی تقاضای کمک کنید. مرکز خدمات ارجاع مواد مخدر والکلی (Alcohol and Drug Referral Service) بطور ۲۴ ساعته و در ۷ روز هفته اطلاعات و خدمات ارجاعی فراهم میکند. شماره تلفن رایگان این مرکز در بی سی: 1-800-663-1441 و در ونکوور و حومه: 604-660-9382 می باشد.

همکاران: Partners

سازمان اختلالات ناشی از اضطراب بریتیش کلمبیا
Anxiety Disorders Association
of British Columbia

انجمن شیذوفرنی
بریتیش کلمبیا

British Columbia
Schizophrenia Society

سازمان سلامت روان کانادا،
شاخه بریتیش کلمبیا
Canadian Mental Health
Association, BC Division

مرکز تحقیق در باره اعتیاد
بریتیش کلمبیا

Centre for Addictions
Research of BC

انجمن کمک به سلامت روان
کودکان FORCE
FORCE Society for Kids'
Mental Health Care

انجمن امید جسی
Jessie's Hope Society

سازمان اختلالات رفتاری
در بی سی
Mood Disorders
Association of BC

برای اطلاعات بیشتر با
خط تلفنی اطلاعات برای
سلامت روان با شماره
تلفن راه دور رایگان در
بریتیش کلمبیا تماس بگیرید
1-800-661-2121

یا به آدرس زیر ایمیل کنید
bcpartners@
heretohelp.bc.ca

وب سایت:
heretohelp.bc.ca

معمولاً از خود دانش آموزان نمیخواهند که تلاش های پیشگیرانه را ارزیابی کنند. گوش دادن به نظرات جوانان برای شروع کار اهمیت فراوانی دارد. دانش آموزان تشنه یادگیری اطلاعات درست می باشند، اما بنظر آنها برنامه های فعلی نیاز آنها را برآورده نمی کنند. ببینید آنها چه میگویند:

"این طرز آموزش به کودکان در مورد چگونگی برخورد به مواد اصولاً غیر واقع بینانه است. نمیشود بگوییم 'فقط بگویید نه'، بلکه باید گفت: 'در باره اش فکر کن'، یا یک چیزی مثل 'مغزت را بکار بینداز'."

"بنظر من لازم است که آنها بین استفاده و سوء استفاده از مواد تفاوت بگذارند؛ و اینکه مردم میتوانند مواد مصرف کنند ولی هنوز قادر باشند زندگی سالم و کارآمدی داشته باشند. می دانید، والدین تان ممکن است بعد از کار که به خانه می آیند با شام شان یک گیلان شراب بنوشند. آنها الکلی نیستند."

"بنظر من صداقت محور آموزش در باره اعتیاد به مواد بوده، و تنها چیزی است که به مردم کمک میکند که از مواد استفاده نکنند. وقتیکه آنها را مورد بمباران تبلیغاتی به نفع یا بر علیه مصرف مواد قرار ندهیم، به احتمال زیاد کودکان خواهند توانست بطرز سیجیده تصمیم گیری کنند."

ماخذ: M. Rosenbaum, Safety First

مأخذها

SOURCES

- Rosenbaum, M. (2002). Safety First: A Reality-Based Approach to Teens, Drugs, and Drug Education. San Francisco: Drug Policy Alliance.
- Kaiser Foundation. (2001). Weaving Threads Together. Vancouver, BC: Addictions Task Group.
- Quebec Ministère de la Santé et des Services Sociaux. (1999). Time for a Little Talk About Drugs. Quebec: Author.
- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Parents talking to teenagers about drugs. Retrieved January 19, 2006, at www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/parents_talking_teenagers.html
- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Teenagers talking to parents about drugs. Retrieved January 19, 2006, at www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/teenagers_talking_parents.htm

آخرین تصحیحات مأخذ در سال 2006

استفاده مشکل ساز از مواد Problem Substance Use

مصرف مواد بخودی خود ایجاد اشکال نمی کند. شخص ممکن است مواد را با تجویز دکتر و یا در شرایط دیگری که مشکل ساز نیستند مصرف کند. مصرف مواد زمانی مشکل ساز می شود که شخص با وقوف به مشکلات و عوارض منفی استفاده از مواد، هنوز هم قادر به کنترل خود نباشد و برای مصرف آنها به هر کاری دست بزند.

اعتیاد Addiction

وابستگی غیر ارادی به هرگونه مواد یا عادت های زیان آور، مانند قمار بازی و غیره، اعتیاد نامیده می شود. شخص معتاد با علم به اینکه کاری که انجام می دهد برایش مضر است، نمی تواند جلوی خودش را برای ارتکاب به آن کار بگیرد.

مواد Substance

"مواد" در این ترجمه به هرگونه مواد مخدر، الکلی، و نشئه آور دیگر از قبیل بنزین، تینر و غیره (بعضی ها این مواد را تنفس می کنند) گفته می شود. در ضمن "مواد" ممکن است توسط پزشک تجویز شده و یا از طرق قانونی و غیر قانونی دیگری بدست آمده باشند.

