

امیر بحرینی زاده و سیده معصومه کاظمی به ترتیب مربی مرکز آموزش بهورزی و کارشناس مسؤل آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر  
آسیه امین افشار و محمد سرحدی جهانی به ترتیب کارشناس آموزش بهورزی و کارشناس مسؤل توسعه شبکه و ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

# با «مهارت» به جنگ اعتیاد برویم

## نگاهی به عوامل موثر در پیشگیری از مصرف مواد



### اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- مهم‌ترین راهبردهای پیشگیری از مصرف مواد را بشناسند.
- راهبردهای مؤثر بر پیشگیری از مصرف مواد را توضیح دهند.

### مقدمه

سال هاست شاهد پیامدها و آثار نامطلوب اعتیاد در کشور هستیم. از دیدگاه صاحب نظران، اعتیاد زمینه ساز مشکلات و مسایل اجتماعی دیگر بوده و می‌تواند نقش مهمی در کم توسعه یافتگی داشته باشد. اعتیاد و مصرف مواد پدیده ای فراگیر، جهانی و پیچیده است. این بیماری هزینه بسیار سنگینی را بر فرد، خانواده و دولت تحمیل می‌کند. سالانه در کشور بیش از ۷۸۰ تن مواد مخدر استفاده و مصرف‌کنندگان مواد مخدر بیش از ۲۲۵ میلیارد تومان را دود می‌کنند. بر اثر مصرف مواد هر ماه ۱۰۰ نفر جان خود را از دست می‌دهند و ۳۴ درصد طلاق‌های ثبت شده در کشور به دلیل اعتیاد یکی از والدین به مواد است.

محاسبه بار بیماری‌های کشور در سال ۱۳۸۲ که شاخص‌های مرتبط با شیوع و شدت بیماری‌ها را در برمی‌گیرد، نشان می‌دهد که در مردان، اعتیاد پس از حوادث و بلایا بالاترین مقدار بار بیماری‌ها را دارد و به طور کلی ۶/۷ درصد از بار بیماری‌ها را در آنها تشکیل می‌دهد. مقدار بار اعتیاد در زنان، یک دهم مردان گزارش شده است (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۸۶). بر اساس گزارش‌های مستند، کشور ما بزرگ‌ترین مصرف‌کننده ترکیبات افیونی است. تقریباً از هر دو نفر مصرف‌کننده تریاک در دنیا یک نفر ایرانی است (گزارش سال ۲۰۰۸ و ۲۰۱۰ دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل متحد). بر اساس آمار قدیمی یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر آلوده به مواد در کشور وجود دارد. این رقم ۲/۲ درصد از جمعیت بزرگسالان را تسکین می‌دهد. بیش از ۲۰ درصد از کل مصرف‌کنندگان برآورد شده (حدود ۲۵۰ هزار نفر) مواد را تزریق می‌کنند. ارزیابی‌ها نشان می‌دهند که تعداد مصرف‌کنندگان تریاک در حال کاهش است. در حالی که تعداد مصرف‌کنندگان هرورین و مواد محرک از نوع آمفتامین در حال افزایش است (گزارش تحلیل وضعیت اعتیاد در ایران. سایت دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل متحد، دفتر تهران). وجود بزرگترین تولید کننده افیون دنیا در همسایگی شرقی کشور و سایر مشکلات موجود باعث شده است که معضلات این پدیده شوم اجتماعی، بهداشتی، اقتصادی، فرهنگی و ... کشور ما را تحت تأثیر جدی قرار دهد.

- با مخالفت های نامعقول دیگران، برخورد درست و مؤثری بکند.
- حقوق دیگران را به رسمیت بشناسد.
- رفتار دیگران را در برابر خود تغییر دهد.
- از رفتارهای پرخاشگرانه غیر ضروری خودداری کند.

- در هر موردی موضع خود را با اعتماد به نفس و آزادانه مطرح سازد.

**مهارت تفکر نقادانه:** تفکر منطقی است در مورد تصمیمی که قرار است، گرفته شود یا کاری که قرار است انجام گیرد. کاربرد مهارت تفکر نقادانه به فرد کمک می کند تا بتواند:

- اطلاعات اساسی برای یک تصمیم گیری صحیح جمع آوری کند.
- از میان اطلاعات و پیشنهادهای فراوانی که به وی می شود، پیشنهادهای سالم را از پیشنهادهای ناسالم تشخیص دهد.
- واقعیت ها را بیابد و خود را محدود به حدس و گمان نکند.
- اعمال و رفتارهای خود را پیش بینی کند.

- از آسیب های روانی، اجتماعی مانند بزهکاری، بی بند و باری، اعتیاد، فرار از منزل و مدرسه، خشونت، بی توجهی به قوانین و مقررات، مشکلات قضایی و ... پیشگیری کند.

**مهارت ارتباط بین فردی:** انسان همواره نیازمند بیان خویش است. بیان خویشتن چه به صورت کلامی و چه به صورت غیرکلامی، هنگامی مؤثر است که با فرهنگ ها، سنت ها و ارزش های جامعه، تناسب داشته باشد. در ایجاد ارتباط بین فردی داشتن روحیه ابراز وجود شامل گرفتن حق خود و ابراز عقاید، احساسات و افکار خویش به طور مستقیم و صادقانه بسیار مهم است به نحوی که حقوق دیگران نیز محترم شمرده شود. رفتاری که شخص را قادر می سازد منافع خویش را تشخیص دهد، براساس آن عمل کند، بدون اضطراب



**راهبردهای پیشگیری از مصرف مواد:** ۱. افزایش مهارت های شخصی و اجتماعی ۲. راه حل های ساختاری

### ۱. افزایش مهارت های شخصی و اجتماعی

تحلیل گران دانش پیشگیری از مصرف مواد، مهم ترین مهارت های زندگی را که نقش مهمی در کاهش گرایش افراد به مصرف مواد دارد، موارد زیر می دانند:

**مهارت خود آگاهی:** یکی از عواملی که به انسان کمک می کند، زندگی خوب و موفق داشته باشد، این است که خود را بشناسد، احساس خوبی در مورد خود داشته و از آنچه که هست، شاد و راضی باشد. مهارت خود آگاهی به فرد کمک می کند تا بتواند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف و قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشد. مطالعات نشان می دهد که ضعف در خود آگاهی با بسیاری از بیماری ها و آسیب های روانی، اجتماعی همراه است. از جمله مشکلات روانی، اجتماعی مرتبط با خود آگاهی ضعیف، می توان به مصرف مواد، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد به نفس پایین، مشکلات ارتباطی، احساس تنهایی، فرار و ... اشاره کرد.

مهارت خود آگاهی به فرد کمک می کند تا بتواند:

- احساسات خود را شناسایی کند. از آنها آگاه شده و این احساسات را کنترل کند. ناتوانی در کنترل احساسات می تواند به بزهکاری، اعتیاد، خشونت، درگیری با دیگران، بد رفتاری و خشونت با کودکان و نوجوانان بینجامد.
- بر نقاط ضعف و قوت خود آگاه شده و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهد.

- از نیازهای خود آگاه شود و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازد.
- اهداف واقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کند. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده ال و کمال گرایانه دوری گزیند.

- بتواند از ملاک های ارزشمندی خویش آگاه شده و از دنبال کردن ارزش های کاذب خودداری کرده و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی خود را طی کند.

**مهارت قاطعیت:** قاطعیت، مجموعه ای از مهارت هاست که هر کس از راه تمرین می تواند به آن دست یابد. به طور کلی استفاده ماهرانه از قاطعیت به فرد کمک می کند تا بتواند:

- از پیمان شدن حقوق خود جلوگیری کند.
- تقاضاهای نامعقول دیگران را رد کند.
- از دیگران در خواست های معقولی داشته باشد.

رفتار شخص، بسیار مهم بوده و درک اعضای فامیل از مشکل شخص معتاد و حمایت از او در بهبود وضعیت فرد اهمیت بسزایی دارد.

- ایجاد فرصت برای فعالیت تفریحی و اجتماعی
- وجود جلسات انفرادی و گروهی برای حل مشکلات فردی و اجتماعی اشخاص درگیر با اعتیاد
- ترغیب این اشخاص به تشکیل گروه‌های اجتماعی و تفریحی و مشارکت در فعالیتهای اجتماعی

### نتیجه‌گیری

بی شک یکی از راهبردهای اساسی برای مقابله با مصرف مواد، توجه به آموزش مهارت‌های مؤثر پیشگیری در سطوح مختلف همچون خانواده، مدارس و سازمان‌های مردم نهاد است. امید است با جدیت هرچه بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

### منابع

- پیشگیری از اعتیاد و مصرف مواد در کودکان و نوجوانان، اکبری زاده، فاطمه، رصافیانی، حمیدرضا، نشر قم پیک فدک، ۱۳۹۱
- سند جامع پیشگیری اولیه از اعتیاد، ستاد مبارزه با مواد مخدر، اداره کل فرهنگی و پیشگیری، نشر طراحان، ۱۳۹۰
- سؤمصرف مواد در نوجوانان کانون اصلاح و تربیت، سال هفتم، شماره ۲۷، پاییز ۱۳۹۲، صفحه ۱۴۹
- پرتال ستاد مبارزه با مواد مخدر، [www.dchq.ir](http://www.dchq.ir)
- احمدی ح، غلامی آبیژ م. بررسی عوامل اقتصادی، اجتماعی مؤثر بر اعتیاد: مطالعه موردی معتادان اردوگاه پیربنان شیراز. فصلنامه علمی: پژوهشی سؤمصرف مواد ۱۳۸۲؛ سال دوم، شماره ۵
- آشنایی با روش‌های پیشگیری از مواد اعتیاد آور، انتشارات پلیس مبارزه با مواد مخدر ناجا، اداره آموزش

جدی بر حق خود پای بفشارد، احساسات واقعی خود را صادقانه بیان دارد و بدون فراموش کردن حقوق دیگران، حق خود را مطالبه کند.

ابراز وجود دارای چهار مرتبه است:

- رد تقاضای نامعقول دیگران
  - جلب احساسات مثبت دیگران و طرح درخواست‌های فرد
  - ابراز احساسات مثبت و منفی
  - شروع، ادامه و خاتمه دادن به گفتگوها
- مهارت جرأت مندی:** افراد بی جرأت در موقع بیان عقاید خود به دیگران مضطرب شده و نمی‌توانند احساسات واقعی خود را بیان کرده و درخواست‌های نامعقول و غیرمنطقی دیگران را رد کنند و لذا اغلب مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند. با جرأت‌آموزی، افراد می‌توانند به مرور اهداف و نیازهای خود را روشن و مستقیم بیان کرده و آن را به دیگران تفهیم کنند.

مهارت جرأت مندی را می‌توان این گونه ارتقا داد:

- درباره آن چه می‌خواهید، آن چه فکر می‌کنید و آن چه احساس می‌کنید، تا آن جا که ممکن است صریح و خاص باشید و اجازه ندهید دیگران از شما بهره‌جویی کنند.
- وقتی با شخص مخالف هستید به دلیل تمایلی که به حفظ رابطه صلح‌آمیز دارید از طریق لبخند زدن، تکان دادن سر یا بذل توجه، تظاهر به موافقت نکنید. وقتی به غلط بودن چیزی یقین دارید، به صورت فعال مخالفت کنید.
- وقتی شخصی دارای اقتدار و موضع بالا از شما می‌خواهد کاری را انجام دهد که به نظر منطقی یا لذت‌بخش نمی‌آید پرسید که چرا باید آن را انجام دهید؟ زیرا شما یک فرد بزرگ هستید و نباید اقتدار را بدون پرسش بپذیرید. باید بر توضیحی که متقاعدکننده باشد، اصرار بورزید.

## ۲. راه حل‌های ساختاری

**محرومیت زدایی:** بسیاری از انحرافات اجتماعی حاصل توزیع نابرابر منابع و درآمدها در سطح جامعه است. احساس محرومیت نسبی در گذشته میان قشرهای پایین جامعه بوده، اما در جوامع امروزی این احساس به داخل گروه‌های قومی، خانوادگی و همسایگی نیز گسترش یافته است.

آنچه احساس محرومیت نسبی را شدت می‌بخشد، افزایش نیازها زیر فشار تولیدات انبوه جامعه صنعتی است. مانند، موبایل، وسایل برقی خانگی، لباس و غیره

**برطرف کردن احساس ناامنی:** احساس ناامنی شغلی، احساس ناامنی در زندگی خانوادگی، حتی احساس ناامنی در سایر حوزه‌ها، همه در دنیای امروز احساس تنش و اضطراب را تشدید کرده‌اند. آنچه در دنیای امروز توانسته است به این گونه ناامنی‌ها و اضطراب‌های افراد به خصوص در افرادی که آشنا به مهارت‌های زندگی نیستند، جواب فوری دهد، استفاده از مواد مخدر است که هر روز ابعاد وسیع‌تری پیدا می‌کند.

**راه حل‌های مکمل (تکمیل‌کننده):** برای رهایی از اعتیاد، محیط اجتماعی جدیدی لازم است که راه‌های جدید فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی را به روی معتاد باز کند و رفتارهای موافق اجتماعی او را تقویت کند. از میان راه‌های مکمل که می‌توانند بسیار مفید و سازنده باشند و به عنوان پیشگیری ثالثیه می‌توان از آن یاد کرد به چند مورد اشاره می‌شود:

- مشاوره دادن در قسمت یافتن وظیفه که به آن مشاوره شغلی هم گفته می‌شود. این به منظور کمک به معتادان برای یافتن مشاغل تمام وقت با درآمد کافی است. این وضعیت می‌تواند مانع بازگشت معتاد به مصرف مواد شود.
- مشاوره فامیلی / خانوادگی برای معتادان متاهل و مجرد: تأثیر محیط خانواده بر