

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

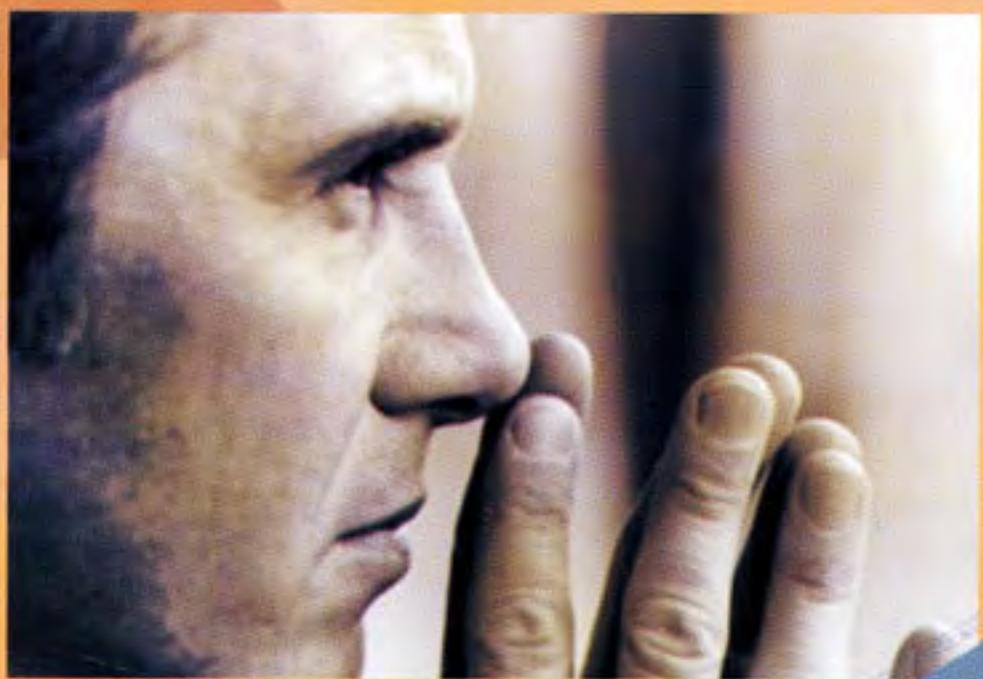
[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کanal تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

# راهنمای والدین برای

## (گسترش دنیای عاری از مواد مخدر)



بسم الله الرحمن الرحيم

۲ راهنمای والدین برای پیشگیری

---

## راهنمای والدین برای پیشگیری

کسشی دنیای عاری از مواد مخدر



مترجم

حمیدرضا طاهری نخست

ریاست جمهوری  
ستاد مبارزه با مواد مخدر  
پژوهشکده ملی مواد مخدر 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>بیش گفتار</u>
۹	<u>مقدمه مولف</u>
۱۱	<u>راهنمای والدین برای پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر</u>
۱۲	<u>آموزش ارزش‌ها</u>
۱۵	<u>از واقعیت‌ها آگاه باشید</u>
۱۵	<u>فرزنдан 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>بیش دستانی</u>
۲۶	<u>مهد کودک تا کلاس سوم ابتدایی</u>
۲۹	<u>کلاس چهارم ابتدایی تا اوول راهنمایی</u>
۳۲	<u>کلاس دوم راهنمایی تا اوول 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	الکل، سیگار، کاتابیس(حشیش)، مواد استنشاقی، کوکائین، سایر محرك‌ها، آرامش بخش‌ها، توهم‌زاهان، نشنه‌آورها، مواد ساختگی، آنابولیک استیروئید
۵۵	<u>راهنمای سریع والدین در پیشگیری از مصرف مواد</u>
۵۵	<u>درس هایی که والدین باید درباره فرزند خود بدانند</u>
۵۷	<u>بانزده 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 نظر افکنیم و به عنوان پدر، مادر یا سرپرست فرزندان خود، نقش خود را فعالانه ایفا کنیم. دیگر مجال درنگی نیست. امروز نوبت آن رسیده تا درآموزش 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 پر اهمیت است. عدم دسترسی به دانش و اطلاعات کافی درباره مواد مخدر سبب گردیده تا نسل جوان در معرض خطر جدی قرار گیرد.

سهول 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 بدهنند. واقعیت این است که مسؤولیت 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 مواد مخدر 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، جمیعت‌ها، سازمان‌ها و همه نهادها پیگیری و اجرا شود. پیشگیری از طریق ارایه اطلاعات مناسب، تامین

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

در این « کتابچه راهنمای سعی شده اطلاعات مختصر و مفیدی راجع به موادمخدود 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 فرزندانی 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 سوءصرف 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 عفونی تر شدن این زخم تلاش کرد.

اگر فرزند یا یکی از اعضای خانواده ما دارای مشکل مصرف یا سوءصرف موادمخدود است و مشکل را انکار می‌کنیم، اگر مصرف مشروبات الکلی را در فرزندان خود نادیده می‌گیریم، اگر بر واقعیت‌ها سرپوش می‌گذاریم و اگر تقصیر را برگردان 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 سوءصرف 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 زکریابی  
مدیر کل مرکز تحقیقات، آموزش و فن آوری

## مقدمه مؤلف

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 الكل و مواد مخدر و همچنین خطر مواد مخدر در تهدید سلامتی و بهداشت جوانان ملتمن 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 بارطی چند سال گذشته در آمریکا، شمار دانش‌آموزانی که سعی در مصرف مواد مخدر داشتند به کمتر از پنجاه درصد رسید درحالی 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 سوء‌صرف الكل یا مواد‌مخدر 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 بقرار می‌سازیم، می‌تواند قوی‌ترین نگهدارنده فرزندان، در برابر خطر مصرف مواد مخدر باشد. این کتابچه به خانواده‌ها کمک می‌کند تا درباره مواد مخصوصاً 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 تماماً 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.

لامارالکساندر

## راهنمای والدین برای آموزش پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر

### 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 مادرشوند. مشاهده طرز برخورد والدین تنها آموزش آنها بوده، در حالی 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 کننده‌ای 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 مخدراز 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 توان 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 قویی 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 روش کردن ارزش‌های خانوادگی در ذهن جوانان مطرح می‌شود:

ارزش‌ها را واضح و با صراحة انتقال دهید.

با فرزندان و خانواده درباره اینکه چرا ارزش‌هایی نظری صداقت، اتکا به نفس و مسؤولیت پذیری 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

## آموزش ها □ ۱۲

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 می کنید، بزرگ سالان باید آن را متوقف کنید. کودکان می توانند 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 عمدہ ای وجود دارد. همیشه این قدرت تمیز را در کودکان بالا نگهداشید. هرگز اجازه ندهید فرزندتان 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 می شود، بسیار زیرک هستند. این رفتارها ممکن است انجام عملی ناخواهایند 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 می آموزد گاهی اوقات عدم صداقت عمل درستی است.

طمئن شوید فرزند شما ارزش های خانوادگی را به درستی درک کرده است. گاهی والدین فرضی را اشتباه بیان می کنند و کودک آن را به همان صورت جذب می کند و دیگر هیچ گاه درباره آن بحث نمی شود. در این صورت می توانید برای اطمینان از درک کامل مفاهیم توسط فرزند خود آنها را آزمایش کنید. مثلا هنگام صرف شام می توانید از فرزند خود بپرسید «اگر هنگام ترک سالن سینما از جیب نفر جلوی شما چند اسکناس هزار تومانی به زمین بیفتد چه کار خواهد کرد؟؟».

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

به عنوان پدر و مادر، ما مسؤول وضع قانون برای فرزندان خود هستیم و آنها موظف به اجرای قوانین هستند. به ویژه هنگامی که با مصرف مشروبات الکلی و سایر مواد مخدّر 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 باشد.

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 بر شمارید 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 باشد.

به فرزند خود گوشزد کنید قانون منع مصرف مشروبات الکلی و سایر مواد مخدّر 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 باشد.

پیامدهای عجیب و غریب جدید را حتی قبل از نقض قانون اضافه نکنید. از تهدیدهای غیر واقعی نظری «وقتی بابات بیاد خونه می‌کشت» «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 مخدوشی 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 دقیق‌تر 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 عنوانی خیابانی موادمخدر و شکل و شباهت ظاهری مواد مخدر

- عالیم 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 راهنمایی‌توند والدین را با شماری از سازمان‌ها و نهادهای پیشگیری از سوء مصرف موادمخدر، آشنا کند.

### فرزندان و مشروبات الکلی

عدهای از والدین که نمی‌خواهند فرزندان آنها موادمخدوش باشند یا داروهای غیر مجاز مصرف کنند، ممکن است در مورد مشروبات الکلی سخت‌گیری چندانی نکنند. از این گذشته مصرف مشروبات الکلی در بسیاری از خانواده‌ها امری

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

- ❖ بسیاری از نوجوانان مشروبات الكلی 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 الكلی است.
- ❖ نوجوانانی که در سنین پایین، مصرف مشروبات الكلی را شروع می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که در سنین بالاتر مصرف سنگین مشروبات الكلی یا مواد مخدر را شروع کنند.
- ❖ بیشتر جوانان به دلیل اینکه نسبت به بزرگ سالان وزن کمتری دارند، سطح تجمع الكل 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 سلطان 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 هروئین 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.

## آموزش ها □ ۱۷

- ❖ تعداد دانشآموزانی که در مقاطع 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 موادمخدّر 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 مخدّر مصرفی در ایران کدام است?
  - (الف) اکستاژی
  - (ب) تریاک
  - (ج) کوکائین
  - (د) ال اس دی
- ۲- نام سه ماده مخدّری 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 نشئگی 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 مصرف کننده 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) هروئین

د) کوکائین

۷- مشروبات الکلی خطرناک هستند، زیرا:

الف) هوشیاری جوانان را کاهش می‌دهند.

ب) منجر به رفتارهای خشونت آمیز 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.

## آموزش ها □ ۱۹

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

۶- تلخکی، کدام نوع ماده مخدر زیر است؟

الف) تریاک

ب) حشیش

ج) هروئین

د) کوکائین

## پاسخها

۱- متدائل ترین 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 متدائل است زیرا ارزان است و به راحتی می‌توان آن را تهیه کرد و همچنین برخلاف آنچه مردم فکر می‌کنند، پدید آورنده وابستگی (اعتياد) روانی شدید است. (گزینه د)

۴- حتی موادی که خرید، فروش و تملک آن مجاز است مانند: افشارهای رنگ، چسب موکت، تیتر و استون هم قابلیت نشئه کنندگی 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 مصرف کنندگان از آنها استفاده می‌کنند. (گزینه ج)

۷- خطر مصرف مشروبات الکلی، کمتر از مصرف مواد مخدر مانند تریاک، حشیش یا هروئین 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 موادمخدرا با فرزندان خود، دو دل و مردد هستند و به گمان خود نمی‌خواهند پرده حیا دربیده شود. تعدادی از والدین بر این باور هستند که به هیچ وجه این احتمال وجود ندارد که روزی فرزندان آنها سراغ مصرف موادمخدرا بروند. گروهی دیگر میل به صحبت راجع به موادمخدرا دارند ولی نحوه آن را نمی‌دانند و حتی گروهی از این می‌ترسند که نکند 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 سوءصرف کننده مواد مخددر 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 موادمخدرا 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 موادمخر اشاره می‌شود:

❖ شنونده خوبی باشید.

طمئن 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 موادمخر صحبت می‌کنید، مطمئن شوید در حال انتقال پیام واضح و صریح «صرف نکن» هستید و فرزند باید متوجه شود دقیقاً چه انتظاری از او دارید. برای مثال «در خانواده ما کسی

حق مصرف مواد غیرمجاز ندارد و بچه‌ها هم مجاز به مصرف الكل يا موادمخدر نیستند.».

❖ الگوی رفتاری مناسبی برای فرزند خود باشید.

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

### پندهایی برای برقراری ارتباط

ارتباط موثر بین والدین و فرزندان، همیشه به راحتی برقرار نمی‌شود. کودکان و بزرگ سالان دارای شیوه‌های متفاوت ارتباط و پاسخ دهی در گفتگو و محاوره خود هستند، به علاوه زمان و فضای محاوره، تعیین کننده موفقیت آن خواهد 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 می‌گردند.

#### گوش کردن

❖ کاملاً توجه کنید.

❖ صحبت طرف مقابل را ناتمام قطع نکنید.

❖ هنگامی که فرزند شما مشغول صحبت کردن با شما است، مطلبی که می‌خواهد درباره آن صحبت کنید را آماده نکنید.

❖ قضاوت را به وقتی موکول کنید که صحبت‌های فرزند شما به پایان رسیده و از شما درخواست پاسخ‌گرده 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، دست هایش را به هم می‌مالد یا اینکه آرام است، لبخند می‌زند و به چشمان شما نگاه می‌کند. اطلاع و پی‌بردن به این علایم به

## آموزش ها □ ۲۲

والدین در درک احساسات فرزندشان کمک می‌کند. 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 نمی‌کرم ». صحبت متفکرانه بهتر از صحبت‌هایی شبیه سخنرانی، نصیحت یا پاسخ‌های خود آیند درک می‌شود.

❖ اگر فرزند چیزی می‌گوید که نمی‌خواهد 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 درنظر گرفتن سطح دانش و آگاهی جوانان و آمادگی آنها برای یادگیری جدید در سنین مختلف، موثرتر سازیم.

### پیش‌دبستانی

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 الكل 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 همنگ 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 نظریer مواد سفید‌کننده، مواد شوینده، لاک برآق‌کننده و رنگ از جمله موادی هستند که بر روی آنها برچسب اخطر 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 عاقب 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 پدر بزرگ، مادر بزرگ 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 بازی ها عدالت را رعایت کن. اسباب بازی‌هایت را به سایر دوستانت بده. حقیقت را بگو و با سایرین به روشنی 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، تخمرغ‌ها 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: منج، 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. مثلاً 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 ارایه 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 معمولاً احساس خوبی راجع به خود دارند. از اینکه در حال رشد هستند لذت می‌برند و معمولاً 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 واقعی 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 موادمخدرا 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 متتمرکز شود.

نقش والدین از دومنظر 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:

- ❖ موادمخدرا و داروهای غیرمجاز چیست، چرا غیر قانونی و غیر مجازند، شکل آنها چگونه است، و به چه میزان زیان آورند.
- ❖ تفاوت بین غذاها، سموم، داروها و مواد مخدرا غیرمجاز چیست.
- ❖ اگر داروها هنگام بیماری توسط پزشک تجویز شود و توسط والدین مسؤول داده شود، مفید و کمک کننده است ولی اگر این داروها درست استفاده نشوند زیان آور و خطرناک خواهند بود.
- ❖ اهمیت اجتناب از اشیا، 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 موادمخرد در مدرسه و خارج چیست.
- ❖ چرا مصرف مشروبات الکلی و سایر موادمخرد 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، نظری مساوک 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، نظری 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، گلودرده، عفونت گوش، آنفلوآنزا و سرماخوردگی را تجربه کرده‌اند. با بحث درباره این بیماری‌ها به فرزند خود کمک کنید تا تفاوت بین داروهای مجاز و موادمخرد 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 ممکن است 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 غیرمنتظره 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 مهم ترین دوره سنی است که والدین برای پیشگیری از مصرف موادمضر 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 موادمخدّر 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، منوعیت مصرف مواد مخدّر یا مشروبات الکلی است. این پیام باید مبتنی بر واقعیت باشد و موجب انگیزه‌ای قوی برای مقاومت در برابر فشار مصرف الکل یا سایر موادمخدّر گردد. اطلاعات جدید مناسب شامل موارد ذیل است:

- روش شناسایی مواد نظیر مشروبات الکلی، سیگار، حشیش، مواد استنشاقی، هروئین، تریاک و مشتقّات مختلف آنها
- تاثیرات مصرف موادمخدّر بر قسمت‌های مختلف بدن و دلایل خطرناک تر بودن مصرف مواد درهنگام رشد
- تاثیرات و پیامدهای بلندمدت و کوتاه‌مدت مصرف انواع موادمخدّر
- پیامدهای مصرف مشروبات الکلی و سایر موادمخدّر 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 پیامدهای 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 موادمخدّر 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 موادمخدّر را بسیار درلبا، پرجاذبه و افسونگر معرفی و نشان می‌دهند. به طور صریح اسطوره‌های مصرف موادمخدّر را از واقعیت جدا کنید.

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

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

❖ از کودکان خود بخواهید بربدهای روزنامه‌ها که مربوط به مقالات موادمخدّر یا مشروبات الکلی است را جمع‌آوری کند. مقالاتی که راجع به قتل‌ها، نزاع‌ها و درگیری‌های داخلی یا خارجی مربوط به موادمخدّر یا قاچاق آن است. حتی آمار مرگ و میر ناشی از مصرف مواد یا تصادفاتی که در حالت تحت تاثیر بودن مشروب یا موادمخدّر رخ داده است. درباره زندگی و منابعی که به علت مصرف موادمخدّر یا مشروبات الکلی تباہ و نایبود 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 نظرات را برای فرزندان خود فراهم آورید که اوقات فراغت آنها (که زمان مناسبی برای مصرف تفریحی یا آزمایشی موادمخدّر 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 دویاره 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 خواهد 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 نبینند. در این هنگام حمایت عاطفی قوی و داشتن یک الگوی خوب از رفتار بزرگ سالان بسیار پر اهمیت است.

نوجوانان معمولاً مصرف موادمخدّر یا مشروبات الکلی را از سال‌های اول دبیرستان شروع می‌کنند. مطمئن شوید بحث‌های خانوادگی درباره موادمخدّر 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 سلطان 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 موادصرف می‌کنند، زیرا دوست صمیمی آنها موادصرف می‌کند. سهم عمدۀ تلاش‌های پیشگیرانه شما در این سنین باید صرف تقویت و تشویق انگیزه نوجوان در اجتناب از مصرف موادمخدر 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 موادمخدر و مشروبات الکلی را تقویت کنید، تا فرزند شما صریحاً 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 غیر قانونی است. تاکید کنید تا چه حد عوارض مصرف موادمخدر 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 تباھی 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 موادمhydr را بشناسد.
- فیزیولوژی اثرات موادمhydr 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 موادمhydr 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 موادمhydr 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 بیاموزید موقعیت‌های مشکل‌آفرین را شناسایی کند مانند بودن در منزلی که بزرگتری در آن حضور ندارد و نوجوانان سرگرم مصرف سیگار یا مشروبات الکلی یا موادمhydr هستند. صحنه‌هایی از موقعیت‌های مختلف بازسازی کنید که در آن، دوستان فرزند شما از فرزند شما می‌خواهند کمی



موادمhydr 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 در خود گسترش دهد. علاوه بر اینکه تغذیه مناسب و کاملی برای او فراهم می‌آورید، سعی کنید خرت و پرت‌های خوراکی جذاب را نیز تهییه 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، در این 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 مسؤولیت‌های آنها را در کار روزانه، تکالیف خانه، محدودیت زمان تماشای تلویزیون، محدودیت رفت و آمد در مدرسه و در شب‌های تعطیل مورد تأکید 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 موادمhydr 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 سنین، گروه‌دارتر 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.

درپایان دوران دبیرستان فرزند شما باید موارد ذیل را کاملاً بشناسد:

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

• اثرات مصرف موادمخدّر بر اجتماع

• مراکز و منابع مداخله‌کننده موجود در جامعه.

شما می‌توانید در این سنین روی تاثیرات بالقوه طولانی مدت موادمخدّر یا الكل تاکید کنید؛ نظیر «موادمخدّر 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 تاثیرگذاری 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، درهنگام گذراندن تعطیلات همراه آنها باشند و به عنوان بخشی از خانواده باقی بمانند.

**اقداماتی که برای مداخله پیشنهاد می‌شود:**

- ❖ بحث با جوان درباره موادمضر و مشروبات الکلی را ادامه دهید. فرصتی را فراهم آورید تا دوستان یا افرادی که مصرف‌کننده موادمضر هستند را بشناسند. درباره اینکه چگونه مصرف موادمضر یا مشروبات الکلی، زندگی را تهدید می‌کند و فرصت‌های مناسب آینده را تباہ می‌کند صحبت کنید.
- ❖ راهکارهایی طراحی کنید تا ساعتی که مشغول کار هستید و امکان نظارت و کنترل فرزند خود را ندارید، محدود کنید. تحقیقات نشان داده که صبح‌ها، هنگام ناهار یا ساعت ۳ تا ۶ بعدازظهر، اوقاتی هستند که احتمال مصرف موادمضر یا مشروبات الکلی بیشتر است.
- ❖ جوان خود را تشویق کنید در جمعیت‌ها، تشكل‌ها و گروه‌های پیشگیری از مصرف موادمضر عضو شود و آموزش‌های مختلفی را در خصوص موادمضر 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 موادمضر یا مشروبات الکلی برود.
- ❖ در هنگام تعطیلی مدارس یا ایام تعطیلی طولانی، فعالیت‌های هیجان‌آور بدون مصرف موادمضر را ترتیب دهید که برای جوانان جذابیت داشته باشد.

❖ مطمئن شوید جوان شما از آخرین اطلاعات راجع به موادمضری یا مشروبات الکلی و اثرات آن آگاه است. سعی کنید از جدیدترین موادمضری که مصرف آن رواج یافته مطلع باشید و خصوصیات و تاثیرات آن را بشناسید. تعدادی از موادمضری 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 موادمضری و مشروبات الکلی است. می‌توانید از والدین صاحب مهمانی یا مسؤول رویداد اجتماعی بخواهید مسؤولیت نظارت و منزه نگاه داشتن آن مکان را از موادمضری یا مشروبات الکلی بر عهده گیرد.

❖ با جمعیت‌ها، تشکل‌ها، نهادها و سازمان‌هایی که علیه موادمضری فعالیت دارند، همکاری کنید و طرح‌ها و فعالیت‌های تفریحی عاری از موادمضری 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 حرفة‌ای 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 موادمضری 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 موادمضری می‌شود و چه کسی نمی‌شود ولی چند پیش‌بینی کننده 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 عالیم 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 بی‌لاحظه شده است؟
- آیا فرزند شما رفتار خصوصت‌آمیز 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 چار 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 عالیم می‌تواند مربوط به فرزندی 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 عالیم مصرف و وسایل مصرف، گوش به زنگ باشد. نسبت به وسایل معمولی که در محل زندگی فرزند پیدا می‌شود، کنجکاوی نشان دهد. وسایلی نظیر لوله، کاغذ لوله شده، قوطی دارو، قطره چشم، گاز پیکنیکی، سیخ یا میله‌ای که سیاه شده باشد و فندک بزرگ و شیشه‌های مربای خالی که درب آن سوراخ شده است، می‌توانند علامت مصرف موادمضر توسط فرزند شما باشند.

هنگامی که جوانان یا نوجوانان برای مدتی موادمضر مصرف کنند، عالیم 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، متداول ترین واکنش والدین است.

اگر فرزند شما موادمضر 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 موادمضر کشف و برای درمان آن اقدام شود، احتمال موفقیت در قطع کامل آن بیشتر است.

اول؛ با فرزندی که تحت تاثیر مصرف موادمضر 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 موادمضر 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 برخانه و خانواده گرفته است را عملی کنید. سست نشوید زیرا جوانان قول می‌دهند دیگر این عمل را تکرار نکنند.

بسیاری از جوانان درباره مصرف موادمضر یا مشروبات الکلی، دروغ می‌گویند. اگر فکر می‌کنید فرزند شما صادق نیست و شواهد، قویا دلالت بر مصرف موادمضر 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 موادمضر شد، باید مداخله و اقدام کنید. اگر در منطقه محل زندگی خود برنامه یا مراکز درمان و بهبودی مصرف موادمضری 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 وسایر جمعیت‌ها و نهادها باید به یکدیگر ملحق شده و پیام صریح و قاطع «صرف موادمضر و مشروبات الکلی قابل تحمل نخواهد بود» را اعلام کنند.

### همکاری والدین و مدرسه

گسترش سیاست وضع قوانینی که مصرف، تملک و فروش موادمضر 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 مضر، سیاست واضح و مشخصی ندارد، با مدیر، معلمان و اعضای انجمن اولیا و مریبان سیاست‌گذاری کنید. یک سیاست‌گذاری خوب و مناسب همه جزیيات مربوط به درگیری با موادمضر یا الکل را در بر می‌گیرد. پیامدهای عدم رعایت یا زیرپاگذاری سیاست را توضیح دهید و روش‌هایی برای رویارویی با قانون‌شکنی توصیف کنید و هیاتی را برای حمایت از سیاست تشکیل دهید.

به مدرسه فرزند خود بروید، ببینید آیا آموزش‌هایی برای پیشگیری از مصرف موادمضر و الکل وجود دارد، آیا آموزگاران مهارت کافی برای آموزش درباره موادمضر دارند؟ آیا آموزش مربوط به موادمضر، 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 صريح «صرف موادمخدّر 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 مربيان ، سایر والدین را از سیاست‌گذاری مطلع سازید. حداقل یک جلسه درسال باید منحصرا به موضوع موادمخدّر و مشروبات الکلی اختصاص داده شود. از متخصصین، پزشکان، روان‌پزشکان و روان‌شناسان و سایر افرادی که در زمینه موادمخدّر صاحب نظرند، دعوت کنید تا در این نشست‌ها راجع به عوارض نامطلوب مصرف موادمخدّر یا مشروبات الکلی بر رشد و پرورش نوجوانان صحبت کنند. حضور افسران نیروی انتظامی می‌تواند و خامت و شدت مشکلات مربوط به موادمخدّر در جامعه را تفهیم کند. از مشاوران اعتیاد بخواهید درباره نشانگان موادمخدّر 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 درسلامت نگاه داشتن جوانان، رشد و تکاملی عاری از موادمخدّر یا الکل داشته باشد. می‌توانید با کمک و هماهنگی مدرسه، مراسم یا جشن‌هایی برگزار کنید که ویژه مبارزه با مصرف موادمخدّر 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 قابل شوند.

## گروه های حمایتی والدین

سایر والدین و هم پیمانان 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 مهمانی هایی که والدین بر آن نظرات ندارند و مکان های ناشناس که فرزند شما قدم می گذارد وضع کنید. اگر قوانین صریحاً شناخته شوند و به طور گسترده ای 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 سازمان هایی که والدین در آن مشغول به کار هستند را در جمیعت خود دخالت دهید. به طور غیر مستقیم با دوستان درباره نگرانی مشترک در مورد تربیت فرزندان صحبت کنید. تبادل تجربیات می تواند 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 داستان هایی که بین مردم شایعه شده و اخبار تیتر روزنامه ها را به خود اختصاص داده است، اکثر جوانان مواد مخدر مصرف نمی کنند و مصرف مواد مخدر توسط دوستان خود را نیز تحسین نمی کنند، بلکه در نگرانی های والدین درباره خطرات مواد مخدر سهیم هستند. تلاش های پیشگیری موفقیت آمیز خانواده، مدرسه و جمیعت های 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 جامعه ای عاری از مواد.

## راهنمای انواع داروها و موادمادر

### الكل

صرف مشروبات الكلی 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 الكل باعث افزایش رخدادهایی است که توانم با رفتار پرخاشگرانه است، شامل بدرفتاری با همسر یا فرزند. مصرف مقدار متوسط تا زیاد الكل 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 مختلف می‌کند. مصرف بسیار زیاد آن سبب کاهش تنفس و در نهایت مرگ می‌شود. ادامه مصرف الكل سبب وابستگی به آن می‌شود. قطع ناگهانی مصرف الكل سبب ایجاد علائم بازگیری می‌شود که شامل اضطراب شدید، لرزش، توهם و سوءظن است. تاثیرات بلند مدت مصرف الكل 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 الكل مصرف می‌کنند، ممکن است نوزادی متولدکننده دارای سندروم جنینی الكل باشد. این نوزادان ممکن است از عقب‌ماندگی و سایر ناهنجاری‌های جسمانی غیرقابل برگشت، رنج ببرند. به علاوه تحقیقات نشان داده، کودکان والدین الكلی نسبت به سایر کودکان در معرض خطر الكلی 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. سلطان‌های ریه، حنجره، مری، مثانه، پانکراس و کلیه نیز در بین افراد سیگاری بالاتر است. حدود ۳۰ درصد از مرگ‌های ناشی از سلطان مربوط به مصرف سیگار است. بیماری‌های مزمن حنجره نظیر آمفیرم 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 سلطان‌زا 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. به خاطر اینکه

صرف کنندگان، 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 سلطان را است. کسانی که کتابیس 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 برخواهد گرفت.

نحوه مصرف	شكل ظاهری	نام مستعار	نوع ماده
تدخین(بارزدن) خوارکی	شیوه سبزی جعفری خشک شده، دارای ساقه	سیگاری، گراس، علف مری‌جین، سیگار	ماری‌جوآنا
خوارکی	کپسول ژلاتینی	تی‌اچ‌سی	تترا‌هیدرو کاتابیونول
تدخین ( نی چاقی ) خوارکی	مانند یک تکه موم سفت شده سبز، سیاه یا قهوه‌ای رنگ	حش، بنگ، حلیم، پنیر، هشتامین	حشیش
با سیگار مخلوط و تدخین می‌شود.	موم غلیظ در رنگ‌های مختلف از روش تابیره	روغن حنا	حشیش



### مواد استنشاقی

اثرات منفی فوری مواد استنشاقی شامل تهوع، عطسه، سرفه، آمدن خون از بینی، خستگی مفرط، عدم هماهنگی حرکتی و بی‌اشتهاای است. مصرف فرارها، افسانه‌ها 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 هپاتیت یا آسیب جدی مغزی می‌شود. استنشاق عمیق بخارهای ناشی از مواد یا مصرف مقدار زیاد در کوتاه مدت سبب اضمحلال عامل روان، رفتارهای پرخاشگرایانه،

## آموزش ها □ ۴۷

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.

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

## کوکایین

کوکایین تحریک‌کننده سیستم اعصاب مرکزی است. تاثیرات فوری آن شامل گشادشدن مردمک و افزایش فشار خون، ضربان قلب، میزان تنفس و حرارت بدن است. مصرف موقتی می‌تواند سبب آبریزش یا خشکی بینی شود. در حالی که مصرف مزمن می‌تواند سبب زخم شدن غشاء مخاطی بینی شود. تزریق کوکایین با وسایل آلوده می‌توانند سبب ایدز، هپاتیت و سایر بیماری‌های خطربناک 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 طرف مدت ۱۰ ثانیه نمایان می‌شود. اثرات جسمانی شامل گشادگی مردمک چشم،

افزایش ضربان، افزایش فشار خون، بی خوابی، بی اشتهاهی، توهمات لا مسہا، سوءظن و تشنج می شود.

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

### سایر محركها

صرف محركها می توانند 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، بی خوابی و اضطراب می شود. مصرف شدید و به مقدار زیاد می تواند سبب ضربان قلب سریع یا نامنظم، لرزش و از دست دادن هماهنگی حرکتی و ضعف شدید جسمانی شود. تزریق آمفتمین باعث افزایش ناگهانی فشارخون می شود که مسبب سکته مغزی، تب شدید یا ایست قلبی است.

علاوه بر اثرات جسمی، مصرف کننده احساس بی قراری، اضطراب و بدخلقی را تجربه می کند. مصرف مقدار بیشتر مواد علایم را شدیدتر می کند. افرادی که مقدار زیاد و به مدت طولانی آمفتمین مصرف می کنند، ممکن است سایکوزهای ناشی از آمفتمین را تجربه کنند که شامل توهمات، هذیانها و سوءظن می شود. این علایم معمولا هنگام قطع مصرف مواد ظاهر می شود.

## آموزش ها □ ۴۹

نحوه مصرف	شكل ظاهری	نام مستعار	نوع ماده
خوارکی	کپسول ، قرص	سرعت ، تعالی بخش ، زیبایی سیاه ، زنبور تیل ، قلب و فوتیال	آفتابامین
تزریقی ، استشاقی و خوارکی	بودر سفید ، قرص ، تکه ای که شبیه بلوک های پارافین است.	زنیور تیل ، قلب و فوتیال	متافتاپتامین
خوارکی تزریقی	کپسول یا قرص	ریتالین ، سیلت ، پری لودین ، دیدرکسی ، ورایل ، سندراکسی	محرك های اضافی

**آرام بخش ها (کندسازها)**

از بسیاری جهات تاثیرات کندسازها شبیه تاثیرات الكل 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 همزمان الكل و کند سازها، تاثیرات آن را چند برابر می کند و خطر را افزایش می دهد.

صرف 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، علایم بازگیری را تجربه می کنند که شامل اضطراب، بی خوابی، لرزش، دلیریوم، سوء ظن و مرگ می شود. نوزادان متولد شده از مادرانی که سوء مصرف کننده این مواد هستند، ممکن است به این مواد وابسته شده و بعد از تولد علایم بازگیری را نشان دهند. همچنین سبب تولد ناقص و مشکلات رفتاری نیز می گردد.

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

## 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 ناشی از خودزنی و رفتارهای خود تخریبی می‌گردد. تاثیرات PCP بسیار گسترده و متنوع است ولی مصرف کنندگان معمولاً تجربه احساس بیگانگی را گزارش می‌کنند. زمان و حرکات بدن آرام می‌شود. هماهنگی عضلانی و خیم‌تر می‌شود و حواس ضعیف می‌شوند. صحبت کردن دچار وقوع می‌شود و پیوستگی خود را از دست می‌دهد. در مراحل بعدی و در مصرف مزمن، مصرف کننده، 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.

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

نحوه مصرف	شكل ظاهری	نام مستعار	نوع ماده
خوارکی ، تزریق ، ندخن (استفاده به صورت افسانه)	پودر کریستالی سفید ، قرص ، کپسول ، شربت (در جذبیت و سیگاری)	بی‌سی‌بی ، آدم حربی ، گرد فرشته ، عاشقانه ، سیگار کشنده	فن سیکلیدین (PCP)
خوارکی ، لیسیدن کاغذ ژلاتین و مایعی که می توان به چشم ها مالید	قرص های رنگی به شکل کاغذ خشک کن و مایع شفاف	ال اس دی ، اسید ، میکرودات ، نورسفید ، آسمان آبی	ال اس دی (LSD)
جویدن قرص ها ، بلعیدن یا کشیدن ، خوارکی	قرص ، کپسول، قرص های قهقهه ای سفت	مسک ، قارچ های دکله ای و کاکتوس	مسکالین
جویدن و بلعیدن	قارچ های تازه یا خشک	قارچ های جادویی، شروف	پسیلولوسین

### نشئه آورها

نشئه آورها، ابتدا در فرد احساس سرخوشی به وجود می‌آورند که به دنبال آن حالت خواب آلودگی، تهوع و استفراغ است. مصرف کنندگان 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 نشئه آورها 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 هپاتیت شود. اعتیاد در خانم‌های باردار می‌تواند منجر به تولد زودهنگام نوزاد، مرده‌زایی و اعتیاد نوزاد شود که بلافاصله بعد از تولد، علایم شدید بازگیری را تجربه کند.

نحوه مصرف	شكل ظاهری	نام مستعار	نوع ماده
ترزیق، تدخین یا استنشاق	پودر سفید تا قهوه ای سوخته یا ماده قیر مانند	گرت، سفید، دوا، هر، هلکی، گله، بسته، شر، اشک خدا، گرد دکمه ازدها، متاء، شی	هروئین
خوراکی و تزریق	مایع تیره رنگ با غلظت های متفاوت، کپسول، قرص، ماده سفید رنگ	کد، دارو	کدیین
ترزیق، خوراکی، تدخین	بلورهای سفید یا کرم رنگ، فرص های زیر جلدی یا مایع قابل تزریق، آمپول	شریت، سوب، مرف	مرفین
ترزیق، خوراکی، تدخین	تکه قهوه ای سوخته رنگ، پودر	تل، سیاه، تلخکی، طلا، بمب، ماتریال، تریومف، تلخه، خب، نبات	تریاک
ترزیق، خوراکی	پودر سفید، مایع، قرص	پتیدین، دمروں، میرگان	میردین
ترزیق، خوراکی	قرص، کپسول	پرکوست، پرکودان، تیسانکس، فنتانیل، دارون، تالوین، لوموتیل	ساخ نشئه آورها

تذکر: مقادیر بسته بندی شده هروپین برای مصرف به صورت گله‌ای، سانتی، گرمی، ربیعی، 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 می‌توانند صدھا برابر قوی‌تر از موادی باشد که از روی آنها ساخته شده است.

مشابه‌های نشئه‌آورها می‌توانند سبب بروز علایم 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 آمفاتامین و متامفتابین 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 ادرارک می‌شود.

نحوه مصرف	شكل ظاهری	نام مستعار	نوع ماده
استنشاق ، تزریق	پودر سفید	هروپین سنتز شده ، سفید چینی	شبہ فنتایل (نشئه آور)
استنشاق ، تزریق	پودر سفید	ام بی تی بی ( هروپین جديد) ام بی بی بی ( هروپین سنتز شده )	شبہ مپردين (نشئه آور)
استنشاق ، تزریق ، خوارکی	پودر سفید ع قرص یا کپسول	ام دی ام ای ( اکستاسی ، ایکس سی تی آدم ، عصاره ) ام دی ام ای ، اس تی بی ، بی ام ای ، دو ع تی ام ای ، هوا	شبہ آمفتابین یا متامفتابین (توهم زاها)
استنشاق ، تزریق ، خوارکی	پودر سفید	بی سی بی ، بی سی ای	شبہ فن سیکلیدین ( پی سی بی )

### آنابولیک استروئید

آنابولیک استروئیدها گروهی از عناصر قدرتمند هستند که با هورمون مردانه تستوسترون ارتباط نزدیک دارند. مصرف آنها از سال ۱۹۳۰ به بعدگسترش یافت. امروزه استروئیدها به ندرت توسط پزشکان تجویز می‌شوند. مصرف پزشکی مجاز آن در حال حاضر محدود به انواع ویژه‌ای از کم خونی، 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. مصرف کنندگان 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، غرض ورزی، به وجود آمدن لکه‌های بنفش یا قرمز روی پوست بدن، متورم شدن رو و کف پا و کوچک شدن پاهای لرزش، تیرگی بدون دلیل پوست و بوی ناخوشایند دائمی دهان است.



## راهنمای سریع والدین در پیشگیری از مصرف مواد

### مقدمه

این بخش برای ارتقای سطح آگاهی سریع والدین در خصوص موادمخدوشروبات الكلی و خشونت است که در کمین 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 تنها نکنید. مجبور نیستید درباره موادمخدوشروبات الكلی و اثرات آن یک متخصص شوید. ولی ضروری است با راهکارهای پیشگیرانه از مصرف موادمخدوشروبات الكلی آشنا شوید. به کارگیری این راهکارها در منزل و مدرسه و تمرین آنها به شما کمک می‌کند در کنار فرزندان خود زندگی عاری از موادمخدوشروبات الكلی آشنا شوید. شناخت و درک کارهایی که به فرزندان کمک می‌کند در برابر فشار مصرف سیگار، موادمخدوشروبات الكلی، موادمخدوشروبات الكلی 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 موادمخدوشروبات الكلی.

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

درس سوم: بررسی پیامد مصرف موادمخدوشروبات الكلی.

درس چهارم: تغییر باور در مورد مصرف موادمخدرا یا مشروبات الکلی درخوش باوران.

درس پنجم: راهکارهای مقاومت در برابر مصرف یا پیشنهاد مصرف مواد، روش «نه» گفتن و تمرین آمها.

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 موادمخدرا 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.

درسدوازدهم: «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 مسؤولیتی که خوب انجام شود، آنها را تشویق کنید، جایزه دهید، امتیاز بیشتری قایل شوید و مسؤولیت آنها را افرايش دهید. روی کارهای خوبی که انجام می دهند 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 نمی رسه» 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 مسؤولیت 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 علائق و فعالیتهایشان با آنها صحبت کنید. در بازی‌ها،

مراسmi 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، وتعقل 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 متشرکم»

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 موادمخدرا یا مشروبات الکلی تحت فشار هستی».
- تاکید؛ «به عنوان پدر و مادر نمی‌توانم به تو اجازه دهم درگیر فعالیتهای آسیب رسان یا مصر شوی».
- حمایت کننده؛ «من به تو کمک می‌کنم روشی برای «نه» گفتن به موادمخدرا 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 موادمخدرا یا مشروبات الکلی مصرف می‌کنند؟

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

- کنچکاوی؛ میل به جستجوی تجارب جدید.
- فشارگروه هم سالان؛ امنیتی که در همانند بودن با دیگران حاصل می‌شود.
- ناامنی؛ میل به محبت، هویت و احترام.
- بی‌حوصلگی؛ عدم هیجان، علایق یا چالش‌های کافی که لازمه دوران نوجوانی است.
- فرار؛ از مشکلات، تنها‌یابی 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.
- نادائی؛ عدم اطلاعات کافی درباره خطر سوءصرف موادمخدوٽ 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 موادمخدوٽ یا الکل را درک کنند. در اختیار قرار دادن اطلاعات صحیح درباره مصرف سیگار، مشروبات الکلی و موادمخدوٽ سبب می‌شود تا مقاومت آنها در برابر وسوسه‌ها یا فشار مصرف مواد افزایش یابد. ولی هنوز راه دشواری برای پیروزی بر موادمخدوٽ 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 سوءصرف 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 متنین 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 فعالیتهای شوند که به طور طبیعی احساس سرخوشی کنند. فعالیت های ورزشی، مذهبی و تفریحی می‌توانند جایگزین های مناسبی برای موادمخدر باشند.

همچنین صحبت درباره قوانین رفتاری و وضع صریح آنها و مشخص کردن محدودیت های قابل درک آن برای شما و فرزندتان از اهمیت زیادی برخوردار است. اگر بتوانیم سوءصرف موادمخدر و الكل را در مراحل آزمایشی، متوقف کنیم، جلوی مشکل را گرفته ایم قبل از آنکه مشکل به طور جدی گربیان گیر فرزندانمان شود.

### نکته آخر و مهم:

#### خطر مواد مجاز و در دسترس

بعضی مواد تحت عنوان مواد مجاز طبقه بندی شده اند و خرید، فروش و تملک آن محدودیت ندارد. مانند؛ سیگار و مواد فرار مانند؛ تیغز، 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 این گونه مواد می‌کنند. خواسته یا ناخواسته خطر تبدیل فرزند خود به یک سوءصرف 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 این گونه 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 پاسخ‌گویی و ارتقای داشت و آگاهی درباره موادمخد و ارایه خدمات بهبودی بخش، نگهدارنده و تعادلی بخش مراجعین است، آماده‌اند تا ارتباط و درک بین والد و فرزند را اصلاح بخشنده و درخصوص پیشگیری و درمان سوءصرف موادمخد مراجعین را هدایت و راهنمایی کنند.

**نشانی و تلفن مراکز پذیرش، درمان و پیشگیری معتادان خود معرف،  
متعلق به سازمان بهزیستی سراسر کشور**

استان	نشانی	شماره تلفن	کد شهر
آذربایجان شرقی	تبریز- میدان جایران، جنب پمپ بنزین، مجتمع چمران مراوه- میدن پاساران، اول خ پاساران، مرکز توابیخشی خواجه نصیرالدین طوسی	۳۲۷۹۴۶ ۲۲۱۵۵۷	۰۴۱ ۰۴۲۱
آذربایجان غربی	ارومیه- خیابان جانازان، نبش کوچه ۱۴، شماره ۳	۲۳۱۴۱۱۵	۰۴۴۱
اردبیل	اردبیل- خ امام حسین، پایین تر از میدان سرچشمه و بازار، جنب سرپرستی بانک ملت، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی مشکین شهر- خیابان با هنر شمالی، کوچه دارابی	-۲۳۴۱۲۵ ۴۵۶۳۲۹ ۲۴۲۲	۰۴۵۱ ۰۴۵۲۵۲
اصفهان	اصفهان- خیابان احمدآباد، ایستگاه بل بلند، پشت درمانگاه اعلیٰ هرنده، مرکز مشاوره خانواده کاشان- خیابان نواب صفوی، اداره بهزیستی کاشان خمینی شهر- اداره بهزیستی خمینی شهر	۲۹۰۰۷۶	۰۳۱۱ ۰۳۲۹۱ ۰۳۶۱
ایلام	ایلام- خیابان حافظ، چهارراه وسطی، ساختمان معاویت پیشگیری	۲۲۶۸۲	۰۸۴۱
بوشهر	برازجان- فلکه شهید کریم‌آزاد، ابتدای خیابان حمزه، واحد پذیرش و پیشگیری معتادان خود معرف بوشهر- فلکه بیمارستان فاطمه زهرا(س)، روپرتوی مرکز پیش دانشگاهی، کوچه مهتاب	۲۶۴۹۹ ۴۵۴۷۴۸۱۲-۳	۰۷۷۲۴۲ ۰۷۷۴۲۴
تهران	تهران- پایین تر از چهارراه سرجشمه، مجتمع شهید ملت دوست تهران- خ جشنواره، جنب هلال احمر، کوچه محمدی، مرکز شهید فامیلی تهران- خ نازی آباد، بازار دوم، اول یاخچی آباد، خیابان شهید گورزی، پایین تر از پارک ۱۷ شهریور، مجتمع شهید خوئینی‌ها کرج- مجتمع خدمات بهزیستی شهید صدقی	۳۹۰۰۵۷۴ ۷۳۴۹۳۸۳ ۵۰۱۵۰۶۰ ۲۲۵۰۴۲-۲۵۲۵۶	۰۲۱ ۰۲۱ ۰۲۱ ۰۲۱

## ۶۶ راهنمای والدین برای پیشگیری

جچار محال و بختاری	شهر کرد- خیابان دکتر شریعتی، روبروی بیمارستان آیت الله کاشانی	۰۳۸۱	۶۰۵۴۰
خراسان	مشهد- خیابان کوهسنگی، مقابل کارخانه زمزم، ساختمان حوزه معاونت امور فرهنگی و پیشگیری بهزیستی بهزیستی بهزیستی	۰۵۱۱	۸۴۵۳۰
	بجنورد- خیابان طالقانی شرقی، خیابان فلسطین، اداره	۰۵۸۴	۲۲۸۷-۲۱۹۰۸
خوزستان	آبادان- میدان طیب، ابتدای خیابان سیاحی، جنب تعاوی ۱۵	۰۶۳۱	۴۲۰۶۵۳
	دزفول- اداره بهزیستی درزفول اهواز- خیابان انقلاب، خیابان شیخ بها جنوبی، نیش کارگر، جنب بهزیستی شهربستان اهواز	۰۶۴۱ ۰۶۱۱	۶۱۱۷۱-۷۷ ۸۹۸۰-۱-۸۹۹۰-۱ ۷۹۳۰-۲

استان	نشانی	شماره تلفن	کد شهر
زنجان	زنجان- میدان پانزده خرداد، جنب مزار شهداء، بهزیستی شهرستان زنجان	۵۴۲۰۰۰-۱	۰۴۴۱
سمنان	سمنان- بلوار شریف واقفی، جنب صنایع دستی شاهروود- خیابان ۱۷ شهریور، مجتمع توانبخشی حضرت علی‌اکبر، دفتر پیشگیری از معلولیت‌ها و اسیب‌های اجتماعی	۲۲۰۵۹ ۵۰۰۱۳	۰۴۳۱ ۰۴۷۳
سیستان و بلوچستان	زاهدان- خیابان فلسطین، جنب اداره کل تربیت بدنی چاهبهار- اداره بهزیستی شهرستان چاهبهار سراوان- خیابان انقلاب، جنب اداره برق	۴۳۳۲۶۱ ۲۲۲۱۶ ۶۰۰	۰۵۴۱ ۰۵۴۵ ۰۵۸۸۵۲۲
فارس	شیراز- کوی زهراء، ساختمان بهزیستی شیراز آباده- اداره بهزیستی آباده کازرون- انتهای خیابان مطهری فیروزآباد- کوی مطهری، کوچه روبروی بهداری بن‌بست، سمت چپ، منزل حاج حیدر حیدری چهرم- خیابان عبرت، واحد پذیرش و پیگیری معتمدان خودمعروف داراب- خیابان شهید حامدی، روبروی مسجد امام هادی(ع)	۷۶۰۳۴۹ ۲۱۰۱۷ ۳۱۵۰۰ ۲۳۲۲۸ ۲۱۰۱۷ ۲۳۱۲۲	۰۷۱ ۰۷۵۱ ۰۷۲۶۲ ۰۷۳۱ ۰۷۹۱ ۰۷۳۲۶۲
قزوین	قزوین- چهارراه پادگان، ابتدای خیابان فلسطین شرقی، انتهای کوچه بن‌بست دوم، ساختمان معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی تاکستان- خ ۲۲ بهمن شمالی، واحد پذیرش و پیگیری معتمدان خود معرف	۳۲۱۹ ۵۰۶۷	۰۴۸۱ ۰۲۸۳۴
قم	قم- خیابان آذر، میدان شهید محلاتی، بلوار آیت الله بهاءالدینی	۷۵۴۹۹۲	۰۴۵۱
کردستان	سنندج- چهارراه صفری، خیابان جامی، مرکز مشاوره شماره یک بهزیستی سقز- بلوار کشاورز، پائین تر از بانک کشاورزی	۳۸۹۱۰ ۳۶۸۷۰	۰۸۷۱
کرمان	کرمان- خیابان کارگر، جنب تالار وصال، مرکز بهزیستی نوید به- خیابان کمر بندی، جنب اداره کشاورزی، اداره بهزیستی شهرستان به	۲۲۴۹۷۷ ۴۴۴۸	۰۴۴۱ ۰۴۴۴

## کجا می توان طلب کمک کرد؟ □

۰۳۴۵	۳۳۴۴-۵	سیرجان- بلوار سیدجمال الدین اسدآبادی، سه راه زایشگاه کوثر، اداره بهزیستی شهرستان سیرجان راور- اداره زرده بهزیستی شهرستان راور		
۰۳۴۲۲۷۷	۴۷۷۰	رفسنجان- جنب میدان بسیج، اداره بهزیستی زند- خیابان شهد خراسانی، اداره بهزیستی		
۰۳۹۱	۲۴۹۵۵			
۰۳۴۲۴۲۲	۲۱۲۱	کرمانشاه- خیابان صابونی، محل سابق پیمارستان شفا، واحد پذیرش و پیگیری معتادان خود معرف	کرمانشاه	۹
۰۸۳۱	۳۹۷۰۰			
۰۷۴۱	۲۰۰۹۶	پاسوچ- خیابان گلستان ۱۲، جنب مرکز توانبخشی شهید گیاپوش	کهگیلویه و بویر احمد	۱۰
۰۷۴۲۳	۲۳۷۷	گیمساران- دوگنبدان، روپروری ترمیمال مسافربری		
۰۱۷۱	۳۴۵۴۴	گرگان- سی مترا سرویس مجيد، جنب مدرسه بلال حبیشی	گلستان	۱۱
۰۱۳۱	۶۶۰۸۲۵	رشت- خیابان امام خمینی، نرسیده به فلکه مصلی، جنب قنادی پرده، واحد پذیرش و پیگیری معتادان خود معرف	گیلان	۱۲
۰۱۸۱	۳۵۰۲۵	بندر انزلی- غازیان، روپروری هنرستان صنعتی مجتمع اداری شهرستان انزلی		
۰۱۴۱	۲۲۸۰۳۰	لامیجان- خیابان شهد رحایی، کوچه کارگر ۹		
۰۶۶۲	۲۹۸۱۴	بروجرد- خیابان شهدا، حافظ جنوبی، کوچه شهید امیریان	لرستان	۱۲
۰۶۶۴	۴۵۷۵	الیگوردرز- خیابان امام «ره»، غربی، نرسیده به میدان شهرداری خرم آباد- خیابان آیت الله کاشانی، بالاتر از پل دارائی، شماره ۱۰۳		
۰۶۶۱	۲۰۰۵۴-۲۰۴۰۴			
۰۱۵۱	۶۴۵۹۸	ساری- خیابان امیر مازندرانی، خیابان شهیند، مرکز توائبخشی سلمان	مازندران	۱۴
۰۱۹۳۱	۲۴۰۹۹	تندکابن- بلوار امام رضا، کوچه وحدت، اداره بهزیستی شهرستان تندکابن		
۰۸۶۱	۶۷۱۰۰-۴-۸	اراک- خیابان دانشگاه، سازمان بهزیستی استان مرکزی، طبقه سوم	مرکزی	۱۵
۰۲۵۵۴	۲۲۰۵۰	ساوه- تمدنی همدان، میدان جانبازان، اداره بهزیستی ساوه		
۰۷۶۲۵۲	-۱۴ ۴۴۹۹۱-۳۹۸۱۳ ۵۰۸۹	بندرعباس- بلوار ناصر، خیابان وحدت قشم- بلوار صیادان، نرسیده به میدان صیادان، اداره بهزیستی شهرستان قشم	همزگان	۱۶
۰۸۱	۴۲۹۰۸۰	همدان- خیابان باتاهازه، میدان فلسطین، روپروری پمپ بنزین، ششتم دستگاه، واحد پذیرش و پیگیری معتادان خود معرف	همدان	۱۷
۰۲۵۱	۲۱۳۰۰	بزد- میدان آزادی، روپروری شهرداری بزد، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری	بزد	
۰۲۵۲	۷۲۲۴۲۱۷-۱۸ ۰۳۵۷۷	اردکان- خیابان ۱۷ شهرپور، روپروری ساختمان بهزیستی مید- خیابان آیت الله سعیدی، تقاطع خیابان شهید فاضلی، واحد پذیرش و پیگیری معتادان خود معرف		۱۸



در کanal تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید ☺

<https://telegram.me/karnil>

