

به نام خدا

نقش طرحواره طرد شدگی در گرایش نوجوانان به اعتیاد

مؤلف :

نادر شیخ موسی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: شیخ موسی، نادر، ۱۳۵۹-

عنوان و نام پدیدآور: نقش طرح‌واره طردشدگی در گرایش نوجوانان به اعتیاد/ مولف نادر شیخ موسی.
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع‌رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۹۶ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۲۵۰-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۹۴-۹۶.

Cognitive therapy for teenagers

موضوع: شناخت‌درمانی نوجوانان

Adolescent psychology

نوجوانان -- روان‌شناسی

Teenagers -- Substance use

نوجوانان -- سوء مصرف مواد

Rejection (Psychology)

طرد (روان‌شناسی)

Schema-focused cognitive therapy

شناخت‌درمانی طرح‌واره

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۰۸۳۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۴۰۴۹۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: نقش طرح‌واره طرد شدگی در گرایش نوجوانان به اعتیاد

مولف: نادر شیخ موسی

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع‌رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۷۷۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۲۵۰-۴

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست مطالب

۱۱انواع اعتیاد
۱۱اعتیاد به مواد شیمیایی
۱۱اعتیاد رفتاری
۱۲علائم اعتیاد
۱۳ویژگی‌های شخصیتی افراد معتاد
۱۷رایج ترین مواد مخدر در میانان جوانان
۱۷سه دلیل عمده گرایش جوانان به مصرف مواد مخدر
۱۷عوامل فردی موثر در اعتیاد جوانان
۱۸دلایل خانوادگی که جوانان به اعتیاد روی می آورند
۱۸مهم ترین دلایل اجتماعی که افراد به را به سمت مصرف مواد مخدر سوق می دهند
۱۹مهم ترین راه های پیشگیری و درمان اعتیاد در جوانان
۱۹اعتیاد به سیگار
۱۹علائم اعتیاد به سیگار
۲۰علل اعتیاد به سیگار چیست و چه کسانی بیشتر دچار این مشکل می شوند؟
۲۱درمان اختلال مصرف مواد
۲۱درمان مسکونی
۲۱روان درمانی
۲۱دارو درمانی
۲۲گروه های پشتیبانی
۲۲درمان اعتیادهای رفتاری
۲۲روان درمانی
۲۲سایر درمان ها
۲۲مراحل مختلف اعتیاد
۳۲چرا نوجوانان به اعتیاد رو می آورند؟
۳۲علت عمده اعتیاد نوجوانان، استرس، افسردگی و فشارهای روحی و روانی است
۳۵تفاوت عادت و اعتیاد چیست؟

۳۵عادت
۳۶اعتیاد
۳۶اعتیاد به چه موادی رایج تر است؟
۳۷اعتیاد چگونه عمل می کند؟
۳۸چرا معتاد می شویم؟ علت اعتیاد چیست؟
۳۸مغز
۳۸محیط اطراف
۴۰طرحواره (Schema) چیست؟
۴۲انواع طرحواره های ناسازگار اولیه
۵۰تاریخچه طرحواره
۵۳علل به وجود آمدن طرحواره رهاشدگی
۵۳۲. اضطراب جدایی
۵۴۵. دعوا، درگیری و کشمکش بین والدین
۵۴تکنیک شناختی
۵۵طرحواره رهاشدگی چیست؟
۵۶۱. تله رهاشدگی
۵۶۲. اضطراب جدایی (ترس از طردشدگی در کودکان)
۵۶۳. اختلال اضطراب جدایی
۵۶۴. اختلال شخصیت اجتنابی
۵۷۵. اختلال شخصیت مرزی
۵۷طرح واره رهاشدگی چگونه شکل می گیرد؟
۵۷طرح واره طردشدگی چه علائمی دارد؟
۵۹چند نمونه از طرحواره رهاشدگی در روابط
۵۹نمونه اول: اجتناب از رابطه
۵۹نمونه دوم: تسلیم بودن در رابطه و تجربه روابط متعدد
۵۹نمونه سوم: جبران افراطی در روابط

- ۶۰..... آیا طرحواره طردشدگی قابل درمان است؟
- ۶۰..... قدم اول: شناخت و تشخیص طرحواره رهاشدگی
- ۶۰..... قدم دوم: تغییر باورهای نادرست و انتظارات بی جا
- ۶۰..... قدم سوم: تمرین و کنترل
- ۶۱..... قدم چهارم: کمک خواستن
- ۶۲..... انواع طرحواره طرد شدگی
- ۶۲..... طرد شدگی مبتنی بر وابستگی:
- ۶۲..... طردشدگی مبتنی بر فقدان:
- ۶۲..... نشانه های وجود طرحواره طرد شدگی چیست؟
- ۶۲..... وابستگی شدید به افراد نزدیک و مهم زندگی:
- ۶۲..... کنترل کنندگی:
- ۶۳..... احساس حسادت به رقیبان عاطفی:
- ۶۳..... عدم تمایل به ایجاد رابطه صمیمی:
- ۶۳..... دلایل ایجاد طرحواره طرد شدگی
- ۶۳..... عدم شکل گیری دلبستگی ایمن در نوزاد:
- ۶۳..... دوری از مادر:
- ۶۳..... ترس از جدایی از والدین:
- ۶۳..... مشکلات بین والدین:
- ۶۴..... تولد فرزند جدید:
- ۶۴..... طرحواره طردشدگی و مشکلات سلامت روانی
- ۶۴..... طرحواره ی طرد شدگی
- ۶۴..... علائم حساسیت به طرد شدگی :
- ۶۵..... -سو برداشت از حالات چهره افراد
- ۶۵..... -فعالیت فیزیولوژیکی شدید
- ۶۵..... -سوء برداشت از رفتار دیگران
- ۶۶..... -تعصب توجه داشتن

- ۶۶..... حساسیت بین فردی :.....
- ۶۷..... چرا احساس طرد شدگی می کنیم؟
- ۶۷..... آسیب پذیری بیولوژیکی :.....
- ۶۹..... مشکلات روابط عاشقانه :
- ۶۹..... حساسیت به طرد شدن در روابط با جنس مخالف :
- ۷۰..... طرد شدگی و مشکلات سلامت روانی :
- ۷۱..... راهکارهای مقابله با احساس طرد شدگی :
- ۷۲..... ذهنیت طرح واره ای
- برنامه‌ی درمانی در طرح‌واره درمانی عموماً شامل سه دسته‌ی اساسی از تکنیک‌هاست
- ۷۲.....
- ۷۳..... طرح‌واره درمانی چیست؟
- ۷۳..... طرح‌واره درمانی به زبان ساده
- ۷۴..... طرح‌واره درمانی و روان تحلیلی
- ۷۴..... تست طرح‌واره چیست؟
- ۷۵..... تست طرح‌واره یانگ
- ۷۵..... تست طرح‌واره فرم کوتاه (YSQ-S۳)
- ۷۵..... تفسیر تست طرح‌واره یانگ
- ۷۶..... تاثیر دوران کودکی در ایجاد طرح‌واره‌ها چیست؟
- ۷۷..... حوزه های طرح‌واره های ناسازگار اولیه کدامند؟
- ۷۷..... انواع طرح‌واره ها
- ۷۸..... ۱- طرح‌واره های طرد و جدایی
- ۷۸..... طرح‌واره رهاشدگی
- ۷۸..... طرح‌واره بی اعتمادی
- ۷۸..... طرح‌واره محرومیت هیجانی
- ۷۸..... طرح‌واره نقص و شرم
- ۷۸..... طرح‌واره انزوای اجتماعی

- طرحواره وابستگی..... ۷۹
- طرحواره آسیب پذیری..... ۷۹
- طرحواره آمیختگی..... ۷۹
- طرحواره شکست..... ۷۹
- ۳- طرحواره های مرزهای مختل..... ۷۹
- طرحواره استحقاق و بزرگ منشی..... ۷۹
- طرحواره خویشتن داری ناکافی..... ۸۰
- طرحواره های هدایت شدن توسط دیگران..... ۸۰
- طرحواره اطاعت..... ۸۰
- طرحواره ایثار..... ۸۰
- طرحواره تایید طلبی..... ۸۰
- ۵- طرحواره های هوشیاری افراطی و بازداری..... ۸۱
- طرحواره بدبینی..... ۸۱
- طرحواره بازداری هیجانی..... ۸۱
- طرحواره معیارهای سرسختانه..... ۸۲
- طرحواره تنبیه..... ۸۲
- ۸۲..... سبک‌های مقابله‌ای طرحواره ها**
- ۱- سبک مقابله‌ای تسلیم..... ۸۳
- ۲- سبک مقابله‌ای اجتناب..... ۸۳
- ۳- جبران افراطی..... ۸۳
- ۸۳..... سبک‌های طرحواره ها**
- ویژگی‌های طرحواره های درمانی ناسازگار..... ۸۴
- انواع حوزه های طرحواره های درمانی ناسازگار..... ۸۵
- هیجده طرحواره بر طبق پنج نیاز هیجانی ارضا نشده تقسیم می‌شوند که ما آنها را حوزه های طرحواره می‌نامیم. و در اینجا فقط به اختصار خصوصیات طرحواره های حوزه اول را ذکر می‌کنیم..... ۸۵
- تجربه درمان در طرحواره درمانی به چه صورت است؟..... ۸۶

- ۸۹ طرحواره ها چگونه کار می کنند؟
- ۸۹ ذهنیت های طرحواره چیست؟
- ۹۰ طرحواره درمانی با چه مفروضه های درمانی سروکار دارد؟
- ۹۰ خدمات درمانی (انتظارات درمانی) طرحواره درمانی کدام است؟
- ۹۲ طرحواره درمانگر کیست؟
- ۹۲ طرحواره درمانی برای چه کسانی بکار می رود؟
- ۹۳ محدودیت های روش طرحواره درمانی چیست؟

اعتیاد

اعتیاد یک «بیماری اجتماعی» است که عوارض جسمی و روانی دارد و تا زمانی که به علل گرایش «بیمار» توجه نشود، درمان جسمی و روانی فقط برای مدتی نتیجه بخش خواهد بود و فرد معتاد دوباره گرفتار «مواد اعتیاد آور» می گردد. اعتیاد به موادمخدر یکی از مهمترین مشکلات اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی است که عوارض ناشی از آن تهدیدی جدی برای جامعه بشری محسوب شده و موجب رکود اجتماعی در زمینه های مختلف می گردد. همچنین ویرانگری های حاصل از آن زمینه ساز سقوط بسیاری از ارزش ها و هنجارهای فرهنگی و اخلاقی شده و بدین ترتیب سلامت جامعه را بطور جدی به مخاطره می اندازد. پدیده شوم قاچاق موادمخدر بیش از آنکه فعالیتی سوداگرانه، تجاری و اقتصادی در عرصه مافیای اقتصاد بین المللی باشد، ابزاری کارآمد، مؤثر و راهبردی در گسترش نظام سلطه صاحبان قدرت جهان بر کشورهای توسعه نیافته است. تحلیلگران مسائل سیاسی و اجتماعی بر این باورند که در تهاجم و نفوذ فرهنگی، پدیده موادمخدر مهمترین عامل به تباهی کشیدن و انحطاط اخلاقی جوامع به شمار می رود. متأسفانه گسترش دامنه مصرف موادمخدر در جامعه امروزی به حدی است که حتی قشر متفکر و تحصیل کرده را نیز به سمت خود کشانده است. اعتیاد به عنوان یک آسیب اجتماعی، هیچ گاه بطور کامل ریشه کن نخواهد شد، اما با تدبیر، اندیشه و تلاشی مخلصانه حداقل می توان آن را به کنترل در آورد.

مراحل اعتیاد :

- ۱- مرحله آشنایی: این مرحله با تشویق دیگران، مخصوصاً دوستان ناباب، یا از روی غرور و کنجکاوی خود فرد شروع می شود.
- ۲- مرحله شک و تردید: در این مرحله فرد به مبارزه با امیال خود می پردازد.
- ۳- مرحله اعتیاد واقعی: در این مرحله علائم اعتیاد ظاهر گشته، فرد و زندگی وی را احاطه می کند.

انواع مواد مخدر :

۱- سستی زا ۲- توهم زا ۳- توان افزا

مواد سستی زا :

موادی هستند که مصرف آن بر روی سلسله اعصاب مصرف کننده اثر گذاشته و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست نماید که شامل:

الف: طبیعی، مانند:

استحصالات گیاه خشخاش، تریاک، شیره تریاک، مرفین:

ب: مصنوعی، مانند: هروئین، متادون، نرمتادون، پاپاورین، پتیدین، انواع و اقسام قرص های

مسکن و آرام بخش

مواد توهم زا:

با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود. این مواد را هالوسینوژن می گویند که شامل:

الف: طبیعی، مانند: استحصالات گیاه شاهدانه، حشیش، بنگ، ماری جوانا، گراس، چرس؛

مسکالین، جو سیاه آفت زده، برخی از قارچ های حاوی مواد توهم زا، دانه های نوعی نیلوفر

وحشی

ب: مصنوعی، مانند: ال.اس.دی (L.S.D)، دی متیل تریپتامین یا ام تی

مواد توان افزا:

مصرف آن بر روی سلسله اعصاب تأثیر گذاشته و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی مصرف کننده

بیشتر و باعث هیجان می شود. این مواد به دو دسته تقسیم می شوند که عبارتند از:

الف: طبیعی، مانند: برگ کوکا، کوکائین، کراک، برگ و ساقه برخی درختان مثل خات و کراتم

و ناس

ب: مصنوعی، مانند: آمفتامین، متیل آمفتامین، ترکیبات آمفتامین ها

انواع اعتیاد

زمانی که صحبت از اعتیاد می‌شود بیشتر افراد تصور می‌کنند که اعتیاد تنها مصرف مواد مخدر است در حالی که اینگونه نیست و روانشناسان اعتیاد را به دو دسته اصلی تقسیم کرده‌اند:

۱. اعتیاد به مواد شیمیایی

۲. اعتیاد رفتاری

اعتیاد به مواد شیمیایی

این نوع اعتیاد به عنوان بدترین نوع اعتیاد شناخته شده و در واقع همان اعتیاد به مصرف مواد مخدر است. در حال حاضر روش‌های بسیار زیادی برای پیشگیری از ابتلا به اعتیاد وجود دارد، اما با وجود اینکه افراد از عوارض و مضرات اعتیاد آگاه هستند باز هم دچار این بلای خانمان سوز می‌شوند.

از مهم‌ترین انواع اعتیاد به ماده مخدر می‌توان به اعتیاد به تریاک، شیشه، هروئین، کوکائین، حشیش و انواع نوشیدنی‌های الکل‌دار اشاره کرد. صحبت کردن درباره این موضوع کمی سخت است چرا که هنوز بین اعتیاد به ماده مخدر و وابستگی به آن سردرگمی وجود دارد. علاوه بر این مواردی که عنوان کردیم آمفتامین، نیکوتین و متامفتامین هم می‌توانند موجب اعتیاد فرد شوند.

اعتیاد رفتاری

روانشناسان اعتیاد رفتاری را هم به دو دسته مختلف اعتیاد به قمار و اختلال بازی اینترنتی تقسیم کرده‌اند. بیشتر روانشناسان و متخصصان پزشکی بر این باورند که برخی از این الگوهای رفتاری در طولانی مدت می‌تواند موجب اعتیاد در فرد شود و مشکل ساز باشند، این نوع اعتیاد علائم و نشانه‌های خاص خود را دارد که با شناخت آن‌ها می‌توانید وجود این عارضه را تشخیص دهید:

- تحریک‌پذیری، بی‌قراری، افسردگی و اضطراب
- پنهان کردن رفتار خود و دروغگویی به دیگران
- اصرار به دیگران برای بازی اینترنتی یا قمار و صرف وقت زیاد و درگیر شدن با این رفتارها
- احساس اجبار به ادامه این رفتار

این علائم و نشانه‌ها مشخص می‌کند که آیا به اعتیاد رفتاری مبتلا شده‌اید یا خیر، از انواع اعتیادهای رفتاری رایج می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اعتیاد به ورزش
- اعتیاد به غذا
- اعتیاد به خرید
- اعتیاد جنسی
- اعتیاد به تلویزیون
- اعتیاد به فضای مجازی

علائم اعتیاد

تشخیص به موقع علائم مصرف مواد مخدر و عوارض آن در پیشگیری و درمان بیماری اعتیاد بسیار موثر است. این در حالی است که بسیاری از خانواده‌ها به علت نداشتن اطلاعات کافی در خصوص راه‌های پیشگیری از اعتیاد و نشناختن علائم مصرف مواد توانایی تشخیص به موقع را ندارند. بنابراین به راحتی از کنار علائم مصرف مواد عبور می‌کنند و زمانی متوجه بیماری اعتیاد می‌شوند که کار از کار گذشته است و فرزند یا همسرشان در دام بیماری اعتیاد است. بسیاری از علائم اعتیاد به عدم توانایی فرد در کنترل خود برمی‌گردد. این علائم باعث ایجاد تغییراتی در موارد زیر می‌شود:

- **روابط اجتماعی؛** مثلاً فرد وارد موقعیت‌هایی می‌شود که رفتار اعتیادگونه را تشویق می‌کند، ایجاد مشکل در محل کار یا مدرسه، غیبت بی دلیل از محل کار یا مدرسه، افزایش بی دلیل و بی رویه هزینه‌های فرد.
- **تغییرات رفتاری آشکار؛** مثلاً افزایش پنهان‌کاری، پرخاشگری‌های مکرر، تحریک پذیری و زود عصبانی شدن، گوشه‌گیری، کاهش چشمگیر حضور در مهمانی‌ها و کناره‌گیری از جمع، انجام رفتارهای تکانشی، دروغگویی‌های مکرر
- **تغییرات مربوط به سلامتی؛** مثلاً بی‌خوابی یا پرخوابی، کاهش حافظه، افزایش یا کاهش غیرمعمول انرژی، افزایش یا کاهش اشتها، تغییر رنگ صورت، لب‌ها و دور چشم، قرمزی چشم، زرد شدن نوک انگشتان

- تغییرات شخصیتی و خلقی؛ مثل مهربان شدن، ولخرج شدن، بی عاطفه شدن یا عاطفه سطحی، بی تفاوتی، بی حوصلگی، خستگی، زیاد حرف زدن
 - تغییرات ظاهری؛ مثل آشفته‌گی در لباس پوشیدن و رعایت نکردن نظافت شخصی
- فرد مبتلا به اعتیاد، رفتارهای اعتیادگونه را با وجود مشکلات آن ترک نمی‌کند. در برخی موارد، این افراد کنترلی روی خود نداشته و حتی بیش از اندازه مصرف می‌کنند.

ویژگی‌های شخصیتی افراد معتاد

مصرف ماده مخدر به مرور زمان دچار تغییر ویژگی‌های روحی و جسمی فرد می‌شود، در واقع این بیماری روی روح و روان فرد بسیار بیشتر از وضعیت جسمی او تاثیرگذار خواهد بود. مهم‌ترین نشانه‌های شخصیتی اعتیاد عبارتند از:

آثار سوء مواد مخدر

در شرایط معمولی وقتی بشر از انجام دادن کاری لذت ببرد و به عبارتی دیگر پاداش بگیرد، از مناطق پایینی مغز او موادی به اسم دوپامین و نوراپی نفرین ترشح می‌شود و بر روی قشر و سایر مراکز حیاتی آن اثر می‌کند و احساس لذت و پاداش به او دست می‌دهد و سعی در تکرار آن عمل دارد. یکی از آثار سوء مواد مخدر فعال شدن همین سیستم است. بنابراین کسانی که یک بار با این مواد آشنا می‌شوند چون سیستم پاداش در مغز آنها تقویت شده، تمایلی شدید به تکرار مصرف آن پیدا می‌کنند. از بین مواد مخدر هروئین به سهولت در چربی حل می‌شود. مغز انسان نیز مقدار زیادی چربی دارد و بنابراین در مقایسه با مرفین و مشتقات آن، هروئین پس از مصرف در زمان کوتاه تری روی مغز اثر می‌کند. کدئین نیز که از مشتقات تریاک است به آسانی در سیستم گوارش جذب شده و در بدن تبدیل به مرفین می‌شود. در یک مطالعه روشن شده است که در معتادان، یکی از آثار سوء مصرف مواد، کاهش جریان خون در بعضی از نواحی مغز است.

اثرات مواد مخدر بر مغز

مهم‌ترین محل تاثیر مواد مخدر بر مغز است. در مغز گیرنده‌هایی وجود دارد که این مواد بر آن‌ها اثر می‌کنند. این گیرنده‌ها به ۳ گروه تقسیم می‌شوند:

- ۱- اثر بر برگیرنده های گروه اول سبب تنظیم و کاهش احساس درد، کاهش فعالیت مرکز تنفس، یبوست و اعتیاد می شود.
- ۲- اثر برگیرنده های گروه دوم سبب کاهش احساس درد و افزایش حجم ادرار می شود.
- ۳- اثر مواد مخدر بر برگیرنده ه ای گروه سوم سبب کاهش احساس درد می شود.

اثرات مواد مخدر بر رفتار

- ۱- این مواد حالت خمودگی، ابر گرفتگی شعور ایجاد می کنند یعنی می توانند بیداری بیش از حد بشر را کاهش دهند. بنابراین آنهایی که کار فکری شدید، یکنواخت و خسته کننده می کنند با اولین آشنایی ها در معرض ابتلای به اعتیاد هستند، ابتدا ظاهراً آنها را آرام می کند اما پس از مدتی قدرت مبارزه، کار و ثمر بخشی را از آنها می گیرد.
- ۲- قسمت اعظم دردهای بشر روانزاد است، انواع کمر دردها، پشت درد، سردرد، دل دردهای مزمن، دردهای عضلانی و استخوانی، می تواند جنبه روانی داشته باشد. کسانی که با مراجعه به پزشکان مختلف و استفاده از روش های مرسوم فرهنگی، تسکینی برای درد خود نمی یابند، در مقابل مواد مخدر بسیار آسیب پذیر هستند.
- ۳- در مسیر اعتیاد، بتا آندورفین ها که مواد شبه مخدر درون زا هستند کاهش می یابد، زیرا با ورود مواد مخدر خارجی جای شبه مرفین های مفید و تولید شده در بدن شخص را می گیرد. بنابراین پس از ترک اعتیاد و در حین آن که مواد مخدر خارجی به بدن نمی رسد، مغز دیگر مواد شبه مرفین درون زا ترشح نمی کند، درد و حالت روحی ناخوش و اضطراب و بی قراری در شخص زیاد است که البته پس از مدتی که از ترک بگذرد مجدداً مغز مواد لازم را ترشح خواهد کرد.
- ۴- با کاهش آندورفین ها در مغز شخص معتاد و بدن او، خاصیت دشمن کشی مونوسیت ها که از سلول های دفاعی بدن هستند کاهش می یابد. بنابراین شخص معتاد نسبت به افراد سالم به عفونت ها حساستر است و زودتر مبتلا می شود.

اثرات مواد مخدر بر بدن

- ۱- مواد مخدر آن دسته از سلول های دفاعی بدن را که مسئول از بین بردن مهاجمان به بدن هستند، کاهش می دهند و نیز با کاهش فعالیت آن ها، می توانند سبب رشد سلول های سرطانی شوند.

۲- تمامی داروهای مخدر و روانگردان، مغز و نواحی مختلف بدن را تحت تاثیر خود قرار می دهند و تعادل شیمیایی بدن را بر هم می زنند.

توصیه پیشگیرانه (دوستانه) به جوانان و نوجوانان:

۱- خطرات و عوارض مصرف مواد اعتیادآور را خوب بشناسید.

۲- به هر کس که به تو مواد تعارف کرد محکم و قاطع بگو «نه» اینکه ما بتوانیم به دوست خودمون «نه» بگیم خودش یک هنر است. افراد خوش فکر هر تعارفی که مخالف سلامتی خودشان است براحتی رد می کنند.

۳- جوابهایی از قبل برای اصرار زیاد اطرافیان آماده کنید. پیشاپیش به این جمله ها فکر کنید «خیلی کیف داره»، «شنگول میشی»، «سرحال میشی» و اگر کمی تردید کنید میگوین: «بچه نه ای»، «ترسویی»، «اول تجربه کن بعد بگو بده»، «هنوز مرد نشدی»، «پس چرا فلائی کشید و معتاد نشد؟ ...»

۴- مواد مخدر را حتی یک بار هم امتحان نکنید.

۵- از رفت و آمد در مکان های آلوده و دوستی با افراد مشکوک پرهیز کنید.

۶- مواد اعتیادآور سم کشنده است که اثراتش به تدریج ظاهر می شود.

۷- به صحبت های پدر و مادرتان که خیرخواه ترین دوستان شما هستند اطمینان کنید. ارتباطاتتان را با آنها محکم کنید.

۸- با مطالعه، ورزش و تفریحات سالم برای اوقات فراغت خودتان برنامه ریزی کنید.

۹- آنهایی که مواد مخدر را به جوانان معرفی می کنند، چهره اش فرقی با دیگران ندارد. پس دوستان و نزدیکان خودتان را خوب بشناسید.

۱۰- بعضی ها فکر می کنند با بقیه فرق دارند و هر وقت که اراده کنند می توانند مصرف مواد رو کنار بگذارند، در حالی که این طرز تفکر منجر به اعتیاد می شود.

بیشترین تاثیر مخرب اعتیاد بر ارکان خانواده وارد می آید، همانطوری که مؤثرترین عامل پیشگیری از اعتیاد نیز نهاد خانواده است.

توصیه پیشگیرانه به والدین:

۱- درباره مواد اعتیادآور (علل و عوامل مؤثر در مصرف مواد، خطرات، عوارض و علائم آن) اطلاعات کافی کسب کنید.

۲- الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز بر خلاف گفته خود عمل ننمائید.

- ۳- فضایی ایجاد کنید که فرزندانان در آن احساس آرامش کنند.
 - ۴- به صحبت های فرزندانان خوب گوش کنید. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر «چقدر جالب»، «من این را نمی دانستم» و ... آنها را به گفتن بیشتر تشویق کنید.
 - ۵- شرایطی ایجاد کنید که شما را محرم اسرار خود بدانند.
 - ۶- از فرزندانان انتظار نداشته باشید آرزوهای برآورد نشده شما را تحقق بخشند.
 - ۷- با تقویت قدرت اعتماد به نفس، تصمیم گیری و از بین بردن افسردگی و کم رویی فرزندان، آنها را در برابر شرایط آسیب زا مقاوم سازید.
 - ۸- وقت بیشتری را با فرزندانان صرف کنید. با آنان به رستوران، پارک، کوه، سینما و ... بروید. باتفاق آنان به موسیقی گوش دهید و از همه مهمتر به آنان ابراز عشق کنید و بگویید که دوستشان دارید.
 - ۹- سعی کنید حتی آهنگ صدایتان ملایم و دوستانه باشد.
 - ۱۰- فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی نسبت به مضرات و عواقب ویرانگر مصرف موادمخدر آگاه سازید.
 - ۱۱- آنان را بیش از اندازه و بطور اغراق آمیز نترسانید.
 - ۱۲- آنان را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نمائید و زمینه این امور را برایشان فراهم کنید.
 - ۱۳- زمان مناسبی را به گفتگو اختصاص دهید. چرا که فرزند شما ارزش نصایحتان را با ارزش زمانی که به آن اختصاص داده اید می سنجد.
 - ۱۴- بین فرزندانان تبعیض قائل نشوید.
- اعتیاد به مواد مخدر انواع مختلفی دارد. مثلا برخی از اعتیاد ها به مصرف بیش از اندازه دارو های اعتیاد آور هستند. دارو هایی که برای خواب بهتر یا آرامش اعصاب صرف می شوند از جمله این دارو ها هستند که مصرف آن ها غیر مجاز نیست. نوع دیگر اعتیاد به الکل و مواد مخدر است که بدترین نوع اعتیاد به حساب می آید. دسته بعدی اعتیاد به داروهایی است که از آن ها برای ترک اعتیاد به مواد مخدر قوی تر استفاده می شود. متادون و قرص ب ۲ رایج ترین این دارو ها هستند که به شدت اعتیادآورند و به هیچ عنوان نباید بدون تجویز پزشک ترک اعتیاد مصرف شوند.

رایج ترین مواد مخدر در میانان جوانان

با وجود اینکه اعتیاد به مصرف هر ماده مخدری روز به روز در حال گسترش است اما رایج ترین ماده مخدر در میان نوجوانان خصوصا در دوران دانشجویی گل یا ماری جوانا است. آنقدر اعتیاد به مصرف گل، ماری جوانا و حشیش که همگی از یک نوع گیاه به دست می آیند، زیاد است که حتی جستجوی کلینیک ترک گل به تنهایی آمار بالایی دارد.

با وجود اینکه مصرف الکل در کشورهای اسلامی غیر مجاز است اما نباید از اعتیاد به این نوشیدنی غافل شد زیرا می تواند به اندازه مواد مخدر سلامت جسمی و روانی فرد را تحت تاثیر خود قرار بدهد.

سه دلیل عمده گرایش جوانان به مصرف مواد مخدر

گرایش افراد به سوء مصرف مواد مخدر می تواند دلایل متفاوتی داشته باشد. از آنجایی که در دوران نوجوانی، فرد به شدت تحت تاثیر افراد دیگر قرار می گیرد ممکن است دلایل اعتیاد در نوجوانان و جوانان کمی متفاوت باشد. در ادامه مهم ترین این دلایل را بررسی می کنیم.

عوامل فردی موثر در اعتیاد جوانان

شاید بتوان گفت که عمده ترین دلایل اعتیاد افراد به مصرف مواد مخدر همین دلایل فردی است. بسیاری از روانشناسان هم علل رفتارهای انحرافی را ریشه در تفکرات خود فرد می دانند. علل روانی اعتیاد که باعث گرایش جوانان به اعتیاد می شود شامل موارد زیر است.

- فشارهای بیش از حد عصبی
- فشار تحصیلی مانند بحران کنکور یا بیداری های شب امتحان
- عدم آگاهی فرد از مضرات مواد مخدر
- اختلال های شخصیتی مانند انزوا و کمبود اعتماد به نفس
- شخصیت های متزلزل و رشد نیافته
- تمایل به تجربه زندگی بدون مشکل
- انگیزه های درمانی برای کاهش درد بدون تجویز پزشک
- کنجکاوی

دلایل خانوادگی که جوانان به اعتیاد روی می آورند

مشکلات خانوادگی بسیاری وجود دارند که می توانند دقیقاً در دوران نوجوانی فرد را به سمت سوء مصرف مواد مخدر هدایت کنند. صرفاً فقر و شرایط بد مالی دلیل اعتیاد جوانان نیست بلکه بسیاری از افراد در خانواده های ثروتمند نیز در دام اعتیاد می افتند. بیشترین آمار مصرف کوکائین و ترک کوکائین مربوط به افراد با وضع مالی خوب است. رایج ترین دلایل خانوادگی موثر در اعتیاد جوان موارد زیر هستند.

- کمبود محبت از طرف والدین
- افراط در محبت و جلوگیری از رشد استقلال فردی
- محدودیت بیش از اندازه
- تبعیض بین فرزندان
- رفاه بیش از اندازه اجازه ندادن به تلاش فرزندان
- آسیب احساسی (از دست دادن اعضای خانواده، روابط نامناسب والدین با یکدیگر یا طلاق)

- اعتیاد یکی از اعضای خانواده
- فقر مالی
- دانش ناکافی والدین پیشکش

مهم ترین دلایل اجتماعی که افراد به را به سمت مصرف مواد مخدر سوق می دهند ناگفته نماند که دلایل اجتماعی تاثیر گذاری در اعتیاد جوانان به مواد مخدر وجود دارد که در اینجا به نمونه ای از آن ها اشاره می کنیم.

- دسترسی آسان به مواد مخدر
- بیکاری و عدم اشتغال زایی
- اختلاف طبقاتی شدید
- فرهنگ محل زندگی
- ارتباط با افراد ناباب

این موارد در زمینه اجتماعی می توانند منجر به اعتیاد افراد شوند که بخشی از آن ها از طریق خانواده و بخش دیگری از جانب مسئولین قابل کنترل هستند.

مهم ترین راه های پیشگیری و درمان اعتیاد در جوانان

تربیت درست و اصولی و حمایت صحیح والدین از فرزندان نه تنها می تواند باعث پیشگیری از ابتلا به اعتیاد شود بلکه در درمان اعتیاد نیز می توانند به شدت موثر باشند. اگر بتوانیم جوانانی که در دام اعتیاد افتاده اند را به درستی راهنمایی کنیم قطعاً در تجربه یک ترک اعتیاد بدون بازگشت به آن ها کمک کرده ام.

اعتیاد به سیگار

نیکوتین یک ماده شیمیایی بسیار اعتیادآور است که در گیاه تنباکو یافت می شود. جالب است بدانید که ماده اصلی که در تولید سیگار استفاده می شود همین گیاه تنباکو است. به همین دلیل، معمولاً افراد بعد از کشیدن چند نخ سیگار از نظر روانی و جسمی به آن وابسته و با پدیده‌ای به نام اعتیاد به سیگار یا نیکوتین مواجه می شوند. وابستگی به سیگار زمانی ایجاد می شود که دیگر بدن شما به حضور نیکوتین نیاز دارد و نمی توانید استفاده از آن را متوقف کنید زیرا این ماده اثرات خوشایند و موقتی در مغز شما ایجاد می کند؛ بنابراین برای تجربه دوباره این حس خوب به سراغ کشیدن یک سیگار دیگر می روید.

مصرف انواع دخانیات خطرناک است. طبق آمار، در کشور ما سالانه حدود ۵۰۰ هزار نفر در اثر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهند؛ بنابراین مهم نیست که چه مدت سیگاری بوده‌اید، ترک سیگار در هر زمان می تواند برای سلامتی شما بسیار مفید باشد. اگرچه ترک سیگار با علائم و تغییرات روحی و جسمی ناخوشایندی همراه است اما امروزه به لطف درمان‌ها و راهکارهای نوین پزشکی این مسیر هموار شده است.

هر لحظه که تصمیم به ترک سیگار برای حفظ سلامت خود و اطرفیاتان گرفتید، فقط کافی است با پزشک متخصص در زمینه ترک دخانیات در تماس باشید. درعین حال مطالعه این مطلب نیز می تواند اطلاعات خوبی در زمینه اعتیاد به سیگار و به خصوص ترک سیگار در اختیار شما بگذارد.

علائم اعتیاد به سیگار

برای برخی از افراد، استفاده از حتی یک تا دو عدد سیگار می تواند به سرعت منجر به اعتیاد و وابستگی به نیکوتین شود. علائمی که ممکن است در اثر اعتیاد به سیگار آن‌ها را تجربه کنید، معمولاً عبارت‌اند از:

- نمی‌توانید سیگار را ترک کنید. با وجود تلاش زیاد در این زمینه، اغلب شکست خورده‌اید و خودتان نمی‌توانید برای ترک سیگار اقدام کنید.
- به محض اینکه تصمیم به ترک سیگار می‌گیرید با علائم خاصی مواجه می‌شوید. تلاش شما برای ترک باعث ایجاد علائم جسمی و خلقی مانند هوس شدید، استرس و اضطراب، تحریک‌پذیری، بی‌قراری، عدم تمرکز، افسردگی، ناامیدی، عصبانیت، افزایش گرسنگی، بی‌خوابی، یبوست یا اسهال می‌شود.
- با وجود ابتلا به مشکلات سلامتی و انواع بیماری، همچنان به کشیدن سیگار ادامه می‌دهید. حتی اگر سلامت ریه‌ها یا قلب شما به خطر افتاده باشد، باز هم نمی‌توانید از نظر روانی جلوی سیگار کشیدن خود را بگیرید. در واقع حاضرید اثرات منفی کشیدن سیگار را با تمام وجود بپذیرید.
- حاضرید فعالیت‌های اجتماعی زیادی را کنار بگذارید. شما ممکن است از رفتن به رستوران‌های با ممنوعیت کشیدن سیگار منصرف شوید یا معاشرت با خانواده یا دوستان خود را متوقف کنید زیرا در این شرایط نمی‌توانید سیگار بکشید.

علل اعتیاد به سیگار چیست و چه کسانی بیشتر دچار این مشکل می‌شوند؟

عامل اصلی اعتیاد به سیگار اثرات اعتیادآور ماده نیکوتین است. در واقع جذب و اثرات خوشایند این ماده شیمیایی در بدن است که مانع از ترک سیگار می‌شود. اصولاً نیکوتین در عرض چند ثانیه با اولین استنشاق دود سیگار به مغز می‌رسد. در مغز، نیکوتین باعث ترشح مواد شیمیایی به نام انتقال‌دهنده‌های عصبی می‌شود که به تنظیم خلق و خو و رفتار کمک می‌کنند. دوپامین یکی از این انتقال‌دهنده‌های عصبی است که در مرکز پاداش مغز ترشح می‌شود و باعث احساس لذت و بهبود خلق و خو می‌شود. در واقع با وجود این اثرات روانی لذت‌بخش، هرچه بیشتر سیگار بکشید بدن شما به نیکوتین بیشتری نیاز خواهد داشت تا احساس خوبی داشته باشید و این روند منجر به اعتیاد به سیگار می‌شود. دریافت نیکوتین به سرعت جزئی از برنامه روزمره شما می‌شود و با عادت‌ها و احساسات شما در هم آمیخته می‌شود.