

۱) در فشار روانی (استرس)، فشار خون بالا رفته و تعداد نبض افزایش می یابد و احساس تپش قلب، ناراحتی معده، سرگیجه، سردرد، تعریق و لرزش عارض می گردد (اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) چندان مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود). ۱۸

فعالیت ۷: خودارزیابی

• برخی از موقعیت های استرس زا در زندگی خود را شناسایی کنید و به کمک جدول زیر راهکارهای مناسب مدیریت و کنترل آنها را شناسایی کنید و با فلش آنها را به هم وصل کنید.

موقعیت های استرس زای قابل پیش بینی	راهکارهای مدیریت و کنترل استرس
۱. دیر رسیدن مادر به منزل از محل کار ۱۹)	داشتن صبر و حوصله
۲. ماندن در ترافیک و ترس از جا ماندن از قطار	یافتن راه حل منطقی
۳.	توکل بر خدا و خود را به خدا واگذار کردن
	نرمش و ورزش منظم
	یادگیری و انجام تمرین های تمرکز و آرام سازی خود
	مانند تنفس های عمیق شکمی
	داشتن لبخند و شاد بودن
	خودداری از عصبانیت و خصومت
	گرفتن دوش آب سرد به هنگام عصبانیت
	بهره گیری از ذکر، دعا و توسل
	پرداختن به امور هنری مورد علاقه
	گفت و گوی دوستانه و صمیمی با اعضای خانواده
	مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم های عجولانه
	اختصاص دادن اوقاتی از روز به خود و تفکر درباره امور شخصی (۱۹

۱۸ - فشار روانی (استرس) مردم باعث ایجاد بیماری های مزمن می شود؟

• **اضطراب:** ناهید در آستانه ورود به مدرسه ناگهان شک می کند که آیا بعد از اتو کردن لباس خود، اتو را از پریز برق کشیده است یا نه! و وقتی به یاد می آورد که آخرین نفری بوده که از منزل خارج شده، نگرانی او بیشتر می شود و احساس تپش قلب و گرما می کند. او در ذهن خود صحنه آتش سوزی منزل را تصور می کند و به شدت مضطرب می شود و در حالی که چهره اش به شدت برافروخته و بی قرار است وارد مدرسه می شود. دوستان ناهید با دیدن چهره برآشفته او، علت را جویا می شوند و او از شدت نگرانی شروع به گریه می کند و

۱۹ - چرا مردم از راهکارهای مدیریت و کنترل استرس رها نمی گیرند؟

۲۰. منظور از اختلال روانی (اضطراب) چیست؟ اضطراب را داشته و همزمانی نیست و همزمانی منتهی است؟

۲. (اضطراب، واژه‌ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، به کار می‌رود. اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است و به ما کمک می‌کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می‌کنیم. اضطراب زمانی مشکل‌آفرین است که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به‌طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی‌انگیزد.) ۲۰

۲۱) علائم اضطراب عبارت است از علائم بدنی (همچون تپش قلب، تنگی تنفس، بی‌اشتهایی، تهوع، بی‌خوابی، بی‌قراری و...)، علائم ذهنی (همچون سردرگمی، حواس‌پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری و...) و علائم روانی (همچون عصبانیت، بی‌تابی، دلوپسی و...). ۲۱

برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، رعایت سه اصل زیر توصیه می‌شود:

۲۲) بازداری: با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی، باید از انتشار و پخش شدن آن جلوگیری کنیم که این امر به کمک برنامه‌ریزی و به‌کارگیری روش‌های مناسب مقدور است.

برون‌ریزی: برون‌ریزی مانند بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌های خود، یکی از روش‌های مقابله با فشار روانی و اضطراب است.

جایگزین کردن خواسته‌ها: از آنجا که یک فرد نمی‌تواند در یک لحظه هم آرام و هم مضطرب باشد، شرکت در فعالیت‌های لذت‌بخش و آرامش‌دهنده (مانند ورزش، وقت گذراندن با دوستان، حضور در محافل دینی - اجتماعی و...) و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس‌زا به موضوع دیگر، از روش‌های سودمندی هستند که می‌توان برای رهایی از فشار روانی و اضطراب به کار گرفت. ۲۲

فعالیت ۸: گفت‌وگوی گروهی

در این فعالیت چند روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب ارائه شده است. با توجه به سه اصل گفته شده در بالا (بازداری، برون‌ریزی و جایگزین کردن خواسته‌ها)، تشخیص دهید در هر یک از روش‌ها کدام اصل به کار گرفته شده است؟

• هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی‌ها و اضطراب آورنده‌های زندگی مان اختصاص دهید. (اصل بازداری)

• یک جعبه خیالی نگرانی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی‌های خود را در آن بگذاریم. (اصل برون‌ریزی)

۲۱ - علائم اضطراب به چند دسته تقسیم می‌شوند؟ با هر کدام چگونه می‌توان برخورد کرد؟

۲۲ - سه اصل برای مقابله با فشار روانی (استرس) و اضطراب را نام ببرید؟

- با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفت‌وگو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این‌گونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل به روز نهم)
- نگرانی‌های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه‌هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم. (اصل با نژاد رکا)
- ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت‌بخش و آرامش‌دهنده همچون دوچرخه سواری، خواندن داستان‌های پندآموز، اعمال عبادی و ... پردازیم. (اصل جابالریز)

• **افسردگی:** افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. در زندگی هر فرد فراز و نشیب‌هایی وجود دارد که باعث می‌شود زندگی برای او، سازنده، جالب و پرهیجان شود ولی زمانی که این فراز و نشیب‌ها در زندگی شدت می‌یابند، گاهی در برخی از افراد موجب احساس افسردگی و غمگینی می‌گردد. برخی از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی عبارت‌اند از:

- ۱) • وقوع حوادث غم‌انگیز در کانون خانواده مانند طلاق والدین، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب‌العلاج، مرگ یکی از عزیزان و ...
- بیماری‌ها و اختلالات جسمی، مثلاً نوجوانانی که مشکل پزشکی خاص (همچون سکتۀ مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم‌خونی و برخی از سرطان‌ها) دارند، احتمال ابتلای آنها به افسردگی بیشتر است.
- برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین‌های B ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.

• نوجوانانی که سابقۀ ابتلا به افسردگی در خانواده‌شان وجود دارد، نسبت به نوجوانانی که این بیماری در خانواده‌شان سابقه ندارد، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. (۲۳)

- ۲) • همه افراد گاهی اوقات در موقعیت‌هایی از زندگی خود حالت‌های افسردگی را تجربه می‌کنند. بنابراین اگر چه گهگاه لغزیدن به پهنه افسردگی بسیار طبیعی است، ولی باید برای بازگشت به حالت عادی هرچه سریع‌تر اقدام کرد؛ زیرا اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود، افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتارهای پرخطر، افزایش خسونت و ... شود. (۲۴)

۲۴ - عدم توجه به مبتلا شدن به افسردگی خفیف در دوران نوجوانی باعث بروز مشکلات می‌شود؟

فعالیت ۹: خودارزیابی

• در جدول زیر علائم هشدار دهنده افسردگی را در مورد خودتان ارزیابی کنید.

علائم هشدار دهنده افسردگی		
بله	خیر	
		غمگینی مداوم
		نارضایتی و بی علاقه‌گی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده‌اند.
		خستگی مفرط و فقدان انرژی
		افزایش خشم، خشونت و تحریک‌پذیری و رفتار بی‌پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی‌قراری غیر قابل توجه و گریه‌زاری و...)
		اختلال خواب
		تغییر وزن یا تغییر اشتها
		عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم‌گیری
		احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه
		بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ

۲۵

دستور العمل: در صورت مشاهده ۲ الی ۴ مورد از نشانه‌های فوق که به مدت بیش از دو هفته در شما وجود داشته باشد، حتماً با مشاور، روان‌شناس و یا روان‌پزشک گفت‌وگو کنید.

• **خشم:** «سعید سوار اتوبوس است و در حال رفتن به جلسه امتحان نهایی از مسیر پرتراфик شهر است و از دیر رسیدن به جلسه امتحان نگران است که در همین حین، ماشین جلویی دچار مشکل فنی می‌شود و راه عبور اتوبوس را می‌بندد. زمان سپری می‌شود و چراغ راهنمایی از قرمز به سبز و برعکس تغییر می‌کند و اتوبوس همچنان بی‌حرکت مانده است. سعید مرتب به ساعت خود نگاه می‌کند. کم‌کم تنش و دلشوره‌اش بیشتر می‌شود. در ذهن خود نسبت به راننده ماشین جلویی شروع به اعتراض و پر خاشگیری می‌کند. احساس هیجان شدید و گرما دارد. در همان حال یکی از مسافران اتوبوس در حین رد شدن از کنار سعید، اتفاقی به وی تنه می‌زند. سعید که به شدت خشمگین است، از کوره در رفته، به سمت او برگشته و به جای صحبت آرام با او، با پر خاشگیری به او اعتراض می‌کند و...».

۲۶) خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود. این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است و در نوجوانان بیشتر در مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و... بروز می‌کند. (احساس خشم می‌تواند

۱۲۲

۲۶ - مقول را از خنک روانی، رضای خشم را بنویسید؟ در مورد از مواقعی که خشم

در نوجوان بروز می‌کند را بنویسید؟

۲۷- احساس خشم همان است که منجر به بروز عصبانیت می‌شود.

۲۸- انواع آثار خشم را بنویسید و با شرح کدام نمونه‌ای ذکر کنید؟
به صورت خفیف و ناخوشایند بروز کند و تا یک احساس شدید عصبانیت پیش برود. خشم اغلب با جلوه‌هایی از پرخاشگری مانند عصبانیت، خسونت، کینه ورزی، غضب، تنفر، توهین، تحقیر و ... همراه است. (۲۷)
(۲۸) خشم به عنوان یک هیجان طبیعی دارای آثار مثبت و منفی است، از آثار مثبت خشم اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم. اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمی (همچون سردرد، سکنه‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی و ...)، روانی (همچون فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و ...) و اجتماعی (همچون درماندگی، انزوا و تنهایی و ...) منجر می‌گردد. (۲۸)

فعالیت ۱۰: خودارزیابی

• یکی از شرایط یا موقعیت‌هایی را که شما به شدت عصبانی شده‌اید در نظر بگیرید و سپس به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱. خشم خود را چگونه بروز دادید؟
۲. آیا در ابراز خشم خود واکنش افراطی نشان دادید؟
۳. آیا در ابراز خشم خود تحت تأثیر محیط و دیگران قرار گرفتید؟
۴. آیا هنوز نسبت به آن فرد یا آن موضوع، همان احساس را دارید؟
۵. به نظر خودتان آیا نحوه ابراز خشم شما می‌توانست بهتر باشد؟ چگونه؟
۶. اگر دوباره در همان موقعیت قرار بگیرید چگونه رفتار خواهید کرد؟
۷. اگر به زمان قبل از موقعیت بازگردید آیا می‌توانید شرایط را به گونه‌ای تغییر دهید تا موقعیت خشم ایجاد نشود؟

(۲۹) برای مقابله با خشم لازم است فرد پس از ارزیابی‌های اولیه خود و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ساز، بتواند خواسته‌های منطقی و غیر منطقی خود از زندگی و انتظارات خود از دیگران را تشخیص دهد. در این صورت قادر خواهد بود خواسته‌ها و انتظارات غیر منطقی خود را بشناسد و به خواسته‌های واقع‌بینانه تبدیل کند تا کمتر در موقعیت‌های مشکل ساز قرار گیرد. (۲۹)
اگرچه به کارگیری روش‌های فوق می‌تواند فرد را در کنترل خشم کمک کند، ولی گاهی افراد در موقعیت خشم قرار می‌گیرند و در این شرایط نیازمند به کارگیری روش‌های خود آرام سازی به عنوان مهم ترین روش مقابله با خشم هستند، نمونه‌هایی از روش‌های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن به شرح زیر است:

- (۱) وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید.
- (۲) چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.

۲- برای جلوگیری از بروز خشم و کنترل آن ادبیاتی که فرد می‌تواند بگوید؟

۳- چهار مورد از روش‌های خود آرام سازی در هنگام خشم بنویسید؟

۳۱ - چهار مورد از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید. ۳. قدری آب خنک بنوشید.

۴. افکار منفی مانند «او مرا مسخره می‌کند و...» را با جملاتی مانند «او قصد عصبانی کردن من را ندارد» اما من کنترل اوضاع را در دست دارم» یا «شاید من برداشت نادرستی از قصد، حرف یا رفتار او داشتم» پس بهتر است کمی صبر کنم و یا از او سؤال کنم» جایگزین کنید.

۵. موقعیت را در صورت امکان ترک کنید.

۶. در مکانی راحت و آرام قرار بگیرید و عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید. (۳۰

توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی

اولویت‌های خود را مشخص کنید (۳۱

برنامه‌ریزی و مدیریت زمان داشته باشید. فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید. تصمیم بگیرید انجام چه کاری در روز برایتان بیشتر حائز اهمیت است و چه کارهایی را می‌توانید به بعد موکول کنید. این عمل موجب می‌شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.

تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا انجام دهید

در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. راه‌هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید. به عنوان مثال اگر می‌دانید که صحبت در میان جمع شما را دچار استرس می‌کند، ابتدا برای خودتان و جلوی آینه و سپس با کمک دوستان مورد اعتماد و هم شاگردی‌هایتان یک کنفرانس کوتاه ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.

خواسته‌های خود را بررسی کنید

سعی کنید اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید که انتظارهایتان واقع‌گرایانه است. مراقب کمال‌گرایی افراطی باشید. به آنچه که می‌توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ کس کامل نیست. نه شما و نه دوست شما. به خودتان امکان اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات برای شما معلم خوبی هستند.

سبک زندگی سالمی داشته باشید

غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و آرام‌سازی اعصاب وقت بگذارید. سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از لحظه لحظه زندگی‌تان لذت ببرید.

مصرف دخانیات و الکل

۱- اصطلاح دخانیات به چه نوع موادی اطلاق می شود؟ چند مورد را نام ببرید؟



دخانیات، به عنوان بزرگ ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، موجب شده است که هر سال یک صد میلیون نفر از مردم جهان جان خود را در اثر مصرف آن از دست بدهند. چنانچه روند مصرف دخانیات به همین ترتیب ادامه یابد؛ در قرن بیست و یکم تا یک میلیارد نفر به علت ابتلا به بیماری های ناشی از مصرف دخانیات جان خود را از دست خواهند داد.

۱) دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فراورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب شده و همان خطرات مصرف سیگار را به دنبال دارد. بنابراین توتون و تنباکوی مورد استفاده در پیپ، قلیان، چپق و یا مواد دخانی بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی نیز ماده دخانی محسوب می شوند (شواهد علمی نشان می دهد که مصرف انواع محصولات دخانی (شامل سیگار، پیپ و قلیان) به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی می شود.

سیگار

سیگار پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است و متأسفانه آمار افراد سیگاری به خصوص در بین نوجوانان همچنان رو به افزایش است. مواد سمی و سرطان زای موجود در دود سیگار و قلیان دارای انواع زیادی از مواد شیمیایی است که اثرات زیان بار شدید بر روی اندام های مختلف بدن دارند. ۲) توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند. سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان زا می شود. ۲

فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی



- فیلم مربوط به سیگار و سرطان را مشاهده کنید.
- اگر شما یکی از طراحان تصاویر تبلیغاتی در محل زندگی تان بودید، برای نشان دادن آثار زبان بار مصرف سیگار، چه طرحی را پیشنهاد می کردید، طرح خود را به کلاس ارائه کنید.

برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان عبارت اند از :

۱) (• نیکوتین): نیکوتین سمی شدیداً کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات است. این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد. همچنین باعث افزایش بروز سکتة قلبی و افزایش قند خون می شود.



شکل ۱. سیگار دروازه ورود به اعتیاد است.

۲) (• قطران (تار)): ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است.

۳) (• آرسنیک): نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود، همچنین در بروز سرطان لب نیز نقش دارد.

۴) (• سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)): این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند.

۵) (• مواد رادیواکتیو (پرتوزا)): این مواد پس از مدتی استعمال دخانیات در ریه ها جمع شده و وارد خون می شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می رسد. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می گذارند.

۶) (• آمونیاک): یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.

۷) (• کربورهای هیدروژن): این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می کنند. (۳)

فعالیت ۳: پژوهش گروهی

• با مراجعه به سایت‌ها و منابع معتبر درباره یکی از موضوعات زیر گزارشی تهیه کرده و در کلاس ارائه کنید.
دخانیات و قلب، دخانیات و دستگاه تنفس، دخانیات و دستگاه گوارش، دخانیات و سرطان‌ها، دخانیات و تأثیر آن بر پوست و مو، دخانیات و عوارض آن در بارداری، دخانیات و تأثیر آن بر پیری زودرس، دخانیات و تأثیر آن بر مغز.

محصولات بدون دود و نوبید دخی

۴) محصولات بدون دود و ابزار آلات نوبید مصرف نیکوتین همچون سیگارهای الکترونیکی؛ با ادعای بی خطر بودن و به منظور به دام انداختن نوجوانان و جوانان توسط صنایع دخی به بازارهای مصرف آمده است. این محصولات، برای سلامتی مضر و خطرناک هستند. برای نمونه بخارات حاصل از سیگارهای الکترونیکی حاوی انواع مواد شیمیایی، سرطان‌زا و سمی است که می‌تواند موجب بروز سرطان‌های ریه، دهان، مری، لوزالمعده، بیماری‌های لته، پوسیدگی دندان و ریزش دندان‌ها در فرد شود و اثرات منفی بر روی قلب به جا گذارد. همچنین جراحات صورت، شکستگی فک و دندان‌ها و مرگ ناشی از انفجار باتری این محصولات نیز بسیار گزارش شده است. ۴



هشدار!

محصولات نوبید دخی، همراه کننده و اعتیادآور است.

قلیان

بسیاری از ما درباره ضررهای ناشی از مصرف سیگار آگاهی داریم و نسبت به آن حساس هستیم، اما درباره قلیان این حساسیت کمتر است و متأسفانه قلیان به راحتی در همه جا و حتی در حضور اعضای خانواده و مهمانان دود می‌شود. نتایج تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده در زمینه مصرف سیگار و قلیان در کشور متأسفانه حاکی از روند صعودی مصرف قلیان در جامعه و به خصوص در میان نوجوانان است.

فعالیت ۵: گفت‌وگویی گروهی

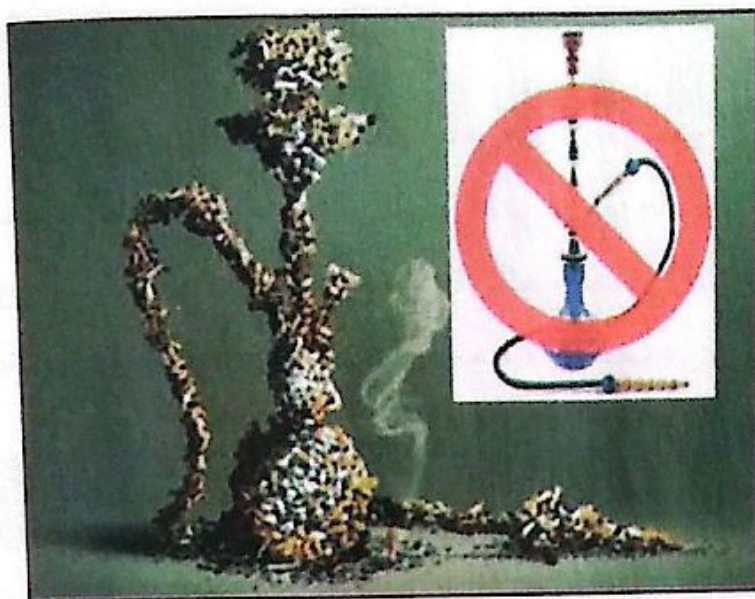
• برخی از باورهای عمومی درباره مصرف قلیان در جدول زیر آورده شده است، نظر خود و دلایل آن را بنویسید.

دلایل شما	نظر شما		باورهای غلط موجود در بین مردم
	مخالفم	موافقم	
			عبور دود قلیان از داخل آب موجب کاهش سموم دود می‌شود.
			قلیان اعتیادآور نیست.
			مصرف قلیان کم خطرتر از سیگار است.
			مصرف قلیان فقط برای فرد مصرف‌کننده خطرناک است.

برخلاف باورهای عمومی (دود منتشره از قلیان حاوی مقادیری شماری مواد سمی است که به عنوان عوامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری‌های قلبی - عروقی و سایر بیماری‌ها شناخته شده‌اند و از آنجایی که نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است، مصرف متناوب آن نیز در فرد مصرف‌کننده ایجاد وابستگی می‌کند (شکل ۲). فرد مصرف‌کننده قلیان، با استنشاق مقادیر بسیار زیادی دود، حیات زیستی خود را در مواجهه با مقادیر زیادی مواد شیمیایی سرطان‌زا و گازهای خطرناک مثل منواکسید کربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان‌زای منتشره قرار می‌دهد. به‌ویژه، تنباکوهای میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.)^۶

۶- مضرات مصرف قلیان و بیماری‌های ناشی از آن را بنویسید؟

۷- نشین قلیان با سیلف مشترک ممکن است باعث بروز چه بیماری‌هایی در افراد شود؟



شکل ۲. ضرر قلیان معادل ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.

۷) در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند. از جمله این آلودگی‌ها می‌توان به اگرمای دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، وروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ... اشاره کرد (شکل ۳). ۷



شکل ۳. بیماری دهانی ناشی از مصرف قلیان

مقابله با و سوسه مصرف دخانیات

محققان اعلام کرده‌اند که ۹۰ درصد افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند، از سنین زیر ۱۸ سال شروع به استعمال این مواد کرده‌اند و به همین نسبت نیز افراد معتاد به مواد مخدر اظهار داشته‌اند که اعتیاد خود را با سیگار شروع کرده‌اند.

فعالیت ۶: گفت‌وگوی گروهی

- به نظر شما چه عوامل و باورهای غلطی نوجوانان را به سمت مصرف دخانیات سوق می‌دهد؟
- چگونه می‌توان نقش این عوامل را خنثی و باورهای غلط را اصلاح کرد؟
- برای پیشگیری از مصرف دخانیات، چه روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟

۸- چهار مورد از عواملی که باعث سوق یافتن نوجوانان و جوانان به سمت مصرف مواد دخانی

برخی از مهم ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد، عبارت اند از:

- ۱) باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن
- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن
- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان
- الگوپردازی غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر
- الگوپردازی غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی
- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.
- ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار
- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی
- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی (۸)

فعالیت ۷: انفرادی

- فیلم به خاطر زندگیم را ببینید.
- دلایل شما برای پرهیز از مصرف دخانیات چیست؟



شکل ۴. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که در منزل در معرض دود دخانیات و سیگار هستند، بیشتر است.

دود دست دوم و سوم مواد دخانی و

عوارض آن

۹) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد بیماران قلبی و یک سوم بیماران تنفسی را افرادی تشکیل می دهند که در معرض دود مواد دخانی قرار دارند (شکل ۴).

۹- منظور از دود دست دوم و سوم مواد دخانی چیست؟ و چه عوارضی بر بدنش دارد؟

۱۰- آکل چه ماده ای است و چه تأثیری بر روی فرد دارد و بر چه قسمت های از بدن تأثیر دارد؟

بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست سوم نامیده می شود. سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می شود و ثابت شده است که اثر آن حتی تا ماه ها پایدار و تأثیرگذار است. بر طبق تحقیقات، مشخص شده است که حدود ۹۰ درصد نیکوتین تنباکوی دود شده به دیوارها، سطوح اشیا و وسایل نرم درون خانه (مانند فرش و بالش و مبلمان) و نیز لباس و مو و پوست افراد می چسبد. (۹)

فعالیت ۸: گفت و گوی گروهی

- با توجه به عوارض استنشاق تحمیلی دود مواد دخانی، برخورد شما با فردی که در اماکن عمومی و یا وسایل نقلیه عمومی و... سیگار می کشد، چیست؟
- چگونه می توان از خود و دیگران در برابر دود تحمیلی مواد دخانی محافظت کرد؟

الکل

۱۰- الکل ماده ای شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر منفی می گذارد. الکل یک ماده اعتیادآور است و مصرف الکل یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری است.

فعالیت ۹: گفت و گوی گروهی

- با جمع آوری اطلاعات از منابع معتبر، برخی از نشانه ها و پیامدهای زیان بار مصرف الکل را بیان کنید.

در فرد مصرف کننده
.....
در خانواده فرد
.....
در اجتماع مرتبط با فرد
.....

آثار زیان بار مصرف مشروبات الکلی

۱) الکل می تواند در بدن هر فرد تأثیر منفی متفاوتی بگذارد. سوء مصرف الکل به دوز آن وابسته نیست، به گونه ای که مصرف مقدار کم آن حتی در اولین بار مصرف نیز می تواند منجر به صدمات جدی جسمانی شود، البته با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و فیزیولوژیک بیشتری را تحمل می کند. ۱۰

بیشتر بدانید

مصرف مشروبات الکلی به دلیل آثار زیان بار آن بر سلامت در دین اسلام منع شده است، برخی از این آسیب ها که در یافته های علمی جدید نیز به اثبات رسیده است، عبارت اند از:

آثار بلندمدت	آثار کوتاه مدت
- مغز - آسیب و تخریب سلول های مغزی - اختلال در حافظه - افزایش احتمال سکه قلب - تضعیف ماهیچه قلب - افزایش فشارخون - ضربان نامنظم قلب - سیستم گوارشی - التهاب مزمن معده - افزایش احتمال ابتلا به سرطان های لب، دهان، نای، مری، معده، پانکراس و رکتوم - سوء تغذیه - چاقی - کبد - کبد چرب - سیروز - افزایش احتمال ابتلا به سرطان کبد	- سیستم عصبی - اختلال در تفکر و هماهنگی حرکتی - افزایش زمان پاسخ به محرک های محیطی و سخن گفتن - بالکنت - غلظت زیاد الکل خون می تواند منجر به مسمومیت، کما و مرگ شود. - حواس - کاهش بینایی و شنوایی - کند شدن حواس چشایی و بویایی - پوست - سرخ شدن چهره، عرق کردن و سرد شدن پوست - پاره شدن مویرگ ها - معده - درد معده - تورم و خونریزی - سیستم ایمنی - کاهش مقاومت در مقابل بیماری ها

۲) افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی دچار پیامدهای آنی و بلندمدت، خواهند شد. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد (شکل ۵). ۱۰

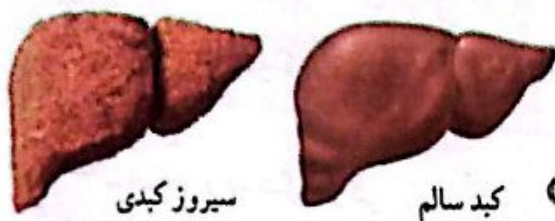
۱۱- آثار کوتاه مدت مصرف الکل بر روی سیستم مرکزی را بیان کنید؟

اعصاب



۱۱) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. ۱۱

شکل ۵. حتی نوشیدن مقدار اندک مشروب، کاهش اندازه و وزن مغز و از دست رفتن برخی از توانایی های فکری فرد را در پی دارد.



سیروز کبدی

کبد سالم

شکل ۶. کبد سالم و ناسالم

۲) یکی از شایع ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات

الکلی، بیماری های کبدی است (شکل ۶). ۱۲

۱۲- شایع ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی

چه بیماری می باشد؟ علت آن چیست؟

۱۲) بر اثر نوشیدن مشروبات الکلی، کبد کالری های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره می کند، وضعیتی که به آن «کبد چرب» می گویند. در این بیماری، چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره چربی در بدن منتقل شود، از این رو سلول های پر از چربی، سبب می شوند کبد کارکرد طبیعی خود را از دست بدهد، با ادامه مصرف الکل یک مرحله دیگر از تخریب کبد آغاز می شود که به آن «فیروز» گفته می شود. در این مرحله بافت های آسیب دیده کبد، بافت های پیرامونی را زخمی و یا به اصطلاح فیروزه می کنند و چنانچه شخص به مصرف الکل ادامه دهد، با التهاب شدید کبد یعنی بیماری «سیروز کبدی» و در نهایت سرطان کبد مواجه خواهد شد. ۱۲

فعالیت ۱۰: گفت و گوی گروهی

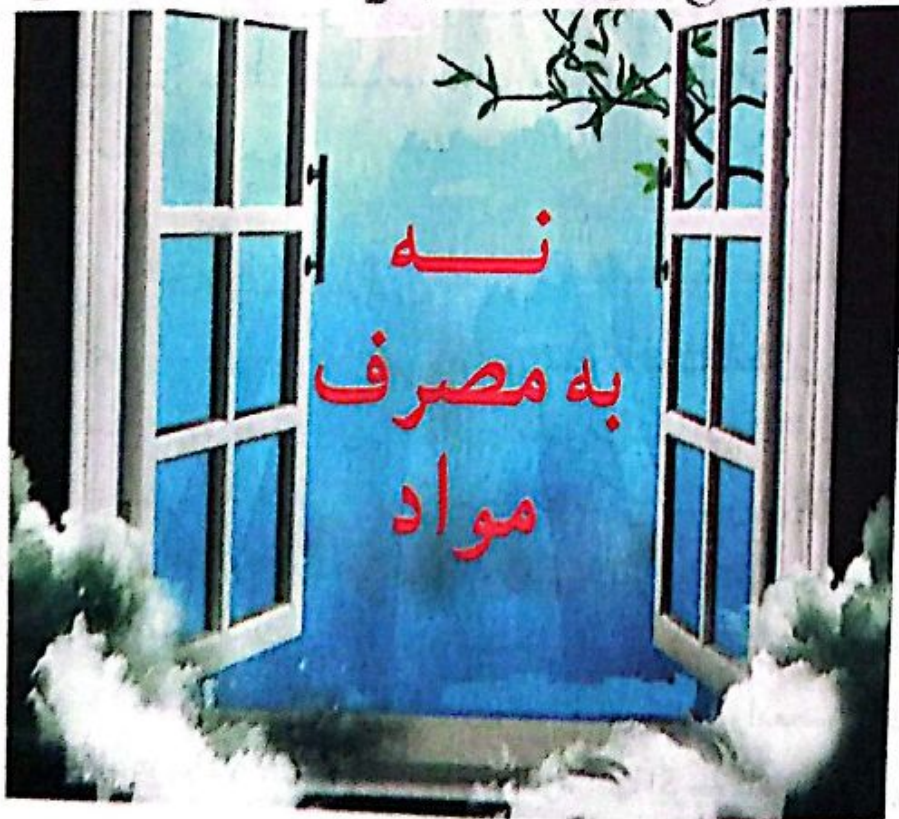
• با بررسی علل گرایش افراد به مصرف مشروبات الکلی، برای پیشگیری از آن، توصیه های خودمراقبتی پیشنهاد دهید.

اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

نوجوانان در دوره‌ای از زندگی به سر می‌برند که تغییرات سریع در جنبه‌های جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی را تجربه می‌کنند. این تغییرات، فشارهایی را بر آنها تحمیل می‌کند که بخشی از آن (ناشی از تغییرات رشدی همچون بلوغ، عادی است. ولی عوامل دیگری همچون فشار همسالان، کنجکاوی، حس استقلال طلبی و... نیز وجود دارند که گاهی نوجوانان را دچار مشکل می‌کنند.^۱

بسیاری از نوجوانان بدون اینکه دچار مشکلات رفتاری یا تحصیلی جدی شوند، این دوره را به خوبی پشت سر می‌گذارند، ولی^۲ برخی از آنها به دلیل نداشتن حس ارزشمندی و دانش و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر و عدم دسترسی به حمایت‌های لازم در خانواده و جامعه دچار مشکل می‌شوند که از جمله این مشکلات می‌توان به افت تحصیلی، منزوی بودن، گوشه‌گیری، اعتماد به نفس ضعیف، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان و پایبند نبودن به قوانین و مقررات جامعه اشاره کرد^۳ (این مشکلات می‌تواند عواقب و پیامدهای ناگواری برای نوجوانان در پی داشته باشد و آنها را با مشکلات جدی‌تری مانند ترک تحصیل، مصرف سیگار، بزهکاری و... مواجه کند. چنانچه این اختلالات با مداخلات مناسب پیشگیری نشود، نوجوان با عواقب جبران‌ناپذیری در زندگی همچون اعتیاد مواجه خواهد شد.)^۳

۱- نوجوانان بخاطر سه سببی ممکن است فشارهایی را تجربه کنند، علت این امر چیست؟



۳- میزان مکرر در دره نوجوانی چه عوامل و سبب‌های می‌تواند داشته باشد؟

۴- بلند اعتماد به چه سبب‌هاست؟ و متناوب به چه کسی گفته می‌شود؟
اعتیاد

۴) عادت کردن، خو گرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن، اعتیاد تلقی می‌شود و فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

• احتمالاً شما تا به حال با فرد معتاد مواجه شده‌اید و یا درباره اعتیاد اطلاعاتی دارید. نگرش شما درباره پدیده اعتیاد و فرد معتاد چیست؟

۵) اعتیاد یکی از پدیده‌های خطرناکی است که اگر از آن جلوگیری نشود، نسل بشر به خصوص نوجوانان و جوانان را در معرض انحطاط روانی، اخلاقی و جسمانی قرار می‌دهد. اعتیاد هزینه‌های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی گزافی همچون فقر، جنایت، مشکلات و بزه‌های اجتماعی و مشکلات بهداشتی و... را بر فرد و جامعه تحمیل می‌کند. ۵

۶) اعتیاد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد، اما قابل پیشگیری و درمان است. اگرچه درمان اعتیاد به مواد مخدر امکان‌پذیر است ولی به دلیل پیچیدگی ابعاد آن پیشگیری از اعتیاد، به مراتب مؤثرتر، کم‌هزینه‌تر و آسان‌تر است. پیشگیری عبارت است از مداخله‌ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر قبل از اینکه منجر به اختلال یا ناتوانی شود از این رو شناخت عوامل، ویژگی‌ها و خصیصه‌هایی که افراد را در مقابل اعتیاد آسیب‌پذیر می‌کند و کسب مهارت‌های مقاومتی در برابر آن می‌تواند در پیشگیری از اعتیاد به افراد کمک نماید. ۶

۵- تا شرایط اعتیاد به چه سبب‌هاست؟

وابستگی به مواد و اختلالات مصرف

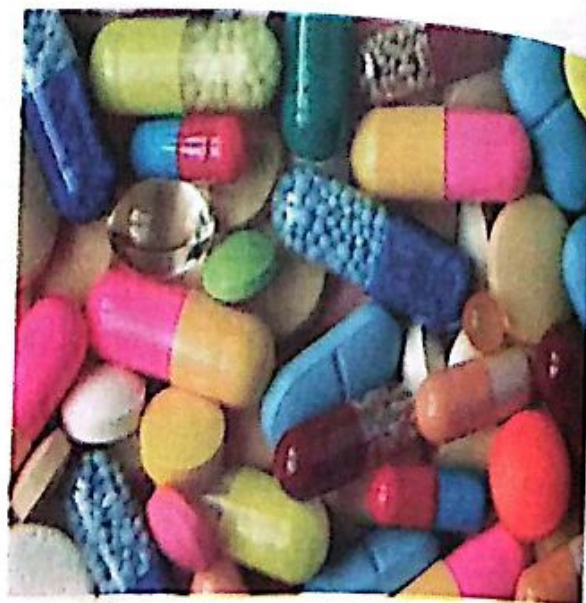
۷) منظور از وابستگی به مواد، میل مداوم به مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف‌کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می‌کند. افراد در اولین بار مصرف مواد، ممکن است حس یا تجربه خوشایندی را درک کنند. عده‌ای نیز ممکن است بر این باور باشند که می‌توانند مصرف خود را کنترل کنند در حالی که مواد به سرعت تمام زندگی فرد را در کنترل خود می‌گیرد. ۷

۷) وابستگی به داروها یا مواد مخدر باعث می‌شود توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش و حواس او تضعیف شود. معتادان به تدریج حس اجبار به مصرف می‌کنند؛ مواد مخدر برای آنها از کار، مدرسه، خانواده و روابط دوستانه و اجتماعی نیز مهم‌تر می‌شود. آنها اگرچه گاهی سعی می‌کنند مصرف

۶- شناسایی یا درمان اعتیاد؟ کدام مؤثرتر است؟ و به چه عواملی بستگی دارد؟ ۱۴۰

۷- مقهوران و وابستگی به مواد چیست و چه تبعاتی برای فرد دارد؟

این مواد را قطع کنند اما غالباً موفق نمی‌شوند. افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کنند اگر چه در تصمیم اولیه برای مصرف مواد اختیاری و داوطلبانه عمل کرده‌اند ولی با ادامه مصرف به مرور زمان توانایی آنها در خود کنترلی شدیداً آسیب دیده و به این مواد وابستگی پیدا می‌کنند. (۷)



فعالیت ۲: گفت‌وگوی کلاسی

• با بازگو کردن نمونه‌هایی از مشاهدات و یا شنیده‌های خود درباره پیامدهای اعتیاد گفت‌وگو کنید و تأثیر آن را بر وضعیت خانوادگی افراد معتاد در مقایسه با خانواده سالم مورد تحلیل قرار دهید.

۸- وابستگی دارای چه جنبه‌هایی می‌باشد؟ هر یک را به اختصار توضیح دهید؟

۸) وابستگی دارای دو جنبه روانی و جسمانی است. (مهم)

۸) • **وابستگی جسمانی**، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مواد مصرف کند. به بیان دیگر، فردی که برای اولین بار مواد مصرف می‌کند، آثار مصرف مواد را تجربه می‌کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند. این میزان در دفعات بعدی نیز به‌طور مرتب بیشتر می‌شود و همین امر باعث شکل‌گیری اعتیاد می‌شود (شکل ۱). ۸



شکل ۱. وابستگی به مواد

۹- عدم مصرف مواد در شرایطی که فرد به آن وابستگی پیدا کرده است، باعث به فرجه علائمی در فرد می‌گردد؟

۸) **وابستگی روانی**، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کند، دچار وسوسه برای مصرف مجدد می‌شود ولی با نشانه‌های جسمانی ترک مواد مخدر مواجه نمی‌شود. وابستگی روانی گاهی وسوسه‌ای شدید برای مصرف مواد تلقی می‌شود. احساسات خوشایند و لذت بخشی که مصرف مواد ایجاد می‌کند، ممکن است فرد را بارها تحریک و به اشتباه این گونه القا کند که مصرف مواد می‌تواند باعث کاهش استرس‌ها و اضطراب‌های او شود. (۸

۹) وابستگی روانی گاهی چنان شدید می‌شود که فرد تمام زندگی‌اش را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر تنظیم می‌کند. در چنین شرایطی عدم مصرف باعث بروز علائمی همچون: لرز، گرفتگی عضلانی، تب، تهوع و استفراغ می‌شود به طوری که فرد معتاد برای رهایی از این مشکلات مجبور است دوباره مواد مصرف کند. (۹

بیشتر بدانید

با مصرف مواد مخدر، این مواد در بدن منتشر می‌شود و در محل سیناپس‌های عصبی به جای ارسال دهنده‌های شیمیایی پیام‌های عصبی می‌نشینند و آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به خود وابسته می‌سازد آنگاه در صورت عدم مصرف مواد مخدر ارسال پیام‌های عصبی در فرد معتاد مختل شده و او را دچار عوارض شدید جسمی، عصبی و روانی می‌کند.

۱۰- چهار مورد از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر را بنویسید؟

(از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد :

۱. اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر

۲. ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن

۳. صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر

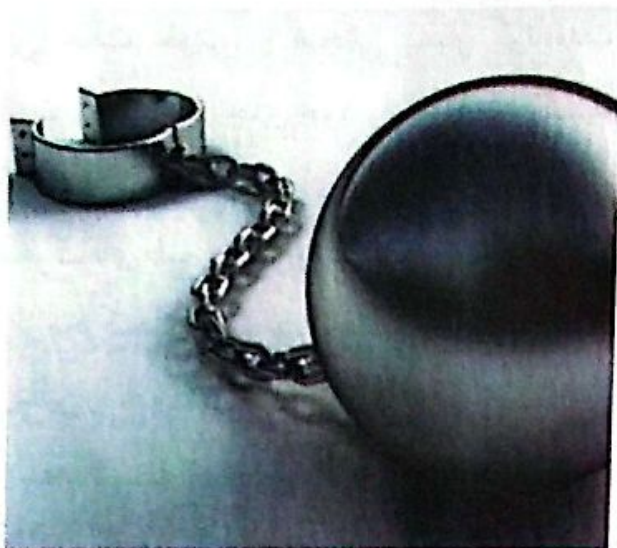
۴. تلاش ناموفق برای توقف مصرف مواد مخدر

۵. پدیدار شدن نشانه‌های سندرم محرومیت (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز،

آبریزش بینی و چشم‌ها و اسهال) (۱۰

۱۱- اختلالات مصرف مواد چیست؟

اختلالات مصرف مواد حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می کند، مصرف می کند. (پیشگیری از اختلالات مصرف مواد به دلایل زیر دارای اهمیت زیادی است :



۱. اختلالات مصرف به هر حال آثار و نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد.
۲. اختلالات مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود.

۳. ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به

سمت وابستگی می کشاند (شکل ۲). ۱۲

۱۲- موادی که برای تسهیل از اختلالات مصرف مواد و گسترش وابستگی را نام ببریم؟

مواد اعتیاد آور

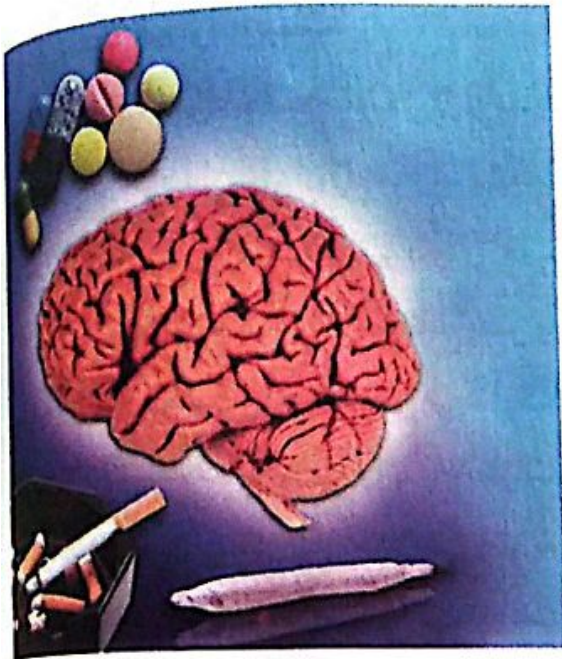
اکنون در جهان بیش از ده نوع ماده مخدر طبیعی و بیش از هزار نوع ماده مخدر صنعتی که آثار منفی ویران کننده تری دارند، تولید می شود که هر کدام از آنها بر سلامت جسم و روان فرد مصرف کننده اثرات مضر و متفاوتی به جا می گذارند.



شکل ۳. مواد اعتیاد آور

۱۳- انواع مواد اعتیاد آور از ترکیباتی ساخته شده اند که بر ارتباط بین سلول های عصبی و بخش های مختلف مغز اثر می گذارند (شکل ۴). بر اساس نوع تأثیر مواد اعتیاد آور بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده، آنها را در سه گروه قرار می دهند: محرک ها، مخدرها و توهم زاها. ۱۳

۱۳- مواد اعتیاد آور از نظر عملکرد روی دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده به چند دسته تقسیم می شود؟



شکل ۴

۱۴
محرک‌ها: (محرک‌ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت‌های فکری و بدنی مصرف‌کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می‌آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه‌مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست‌وجو برای مواد بیشتر می‌دهد) از ۱۴
(محرک‌های طبیعی می‌توان کوکائین، کافئین، کراک و از محرک‌های مصنوعی، آمفتامین‌ها و اکستازی و

رتالین را نام برد.) ۱۴

۱۵- اثرات مصرف توهم‌زاهای بر روی بدن چگونه است؟ انواع آنها را نام ببرید.

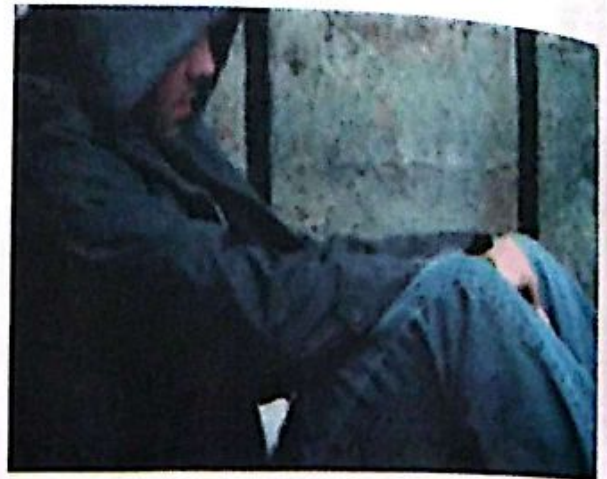
توهم‌زاهای (با مصرف این مواد فرد دچار توهمات حسی می‌شود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند. از توهم‌زاهای طبیعی می‌توان فراورده‌های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس و از توهم‌زاهای مصنوعی، ال.اس.دی (L.S.D) را نام برد.) ۱۵
مخدرها: (این گروه از مواد شامل تمام موادی است که خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف‌کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کنند. از مخدرهای طبیعی می‌توان تریاک و شیره تریاک و از مخدرهای مصنوعی هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص‌های مسکن حاوی کدئین را نام برد.) ۱۶

۱۶- مخدرها چه تأثیراتی بر بدن دارند؟ انواع آنها را نام ببرید.

هشدار!

مصرف برخی از داروها مانند ترکیبات کدئینه که برای مصارف پزشکی کاربرد دارند و به تنهایی یا در ترکیب با بعضی داروها تولید می‌گردند، اعتیادآور هستند، از این رو بدون تجویز پزشک باید از مصرف آنها جداً خودداری گردد.

گرفتاری در دام اعتیاد



جوان بیمار ۲۴ ساله‌ای در مرکز درمانی می گفت: وقتی رفتم خونه دوستم دیدم دارن مواد مصرف می کنن. همشون می گفتن: آدم با یک بار مواد دود کردن که معتاد نمی شه! اونقدر اصرار کردن که من هم قبول کردم و این داستان ادامه پیدا کرد تا معتاد شدم. یکی دیگه از دوستانم می گفت: اگه آدم

درست و حساب شده مصرف کنه می تونه سال ها مصرف کنه و معتاد نشه، اما الان که چند وقتی است از اون روز می گذره فهمیدم که بیخود می گفت، این کار محاله. پنج بار تا حالا ترک کرده ام، اما دوباره شروع کرده ام، پدرم تصمیم داره من رو تحویل پلیس بده، مادرم هم می گه کاش بمیری تا از دستت راحت شیم... و بعد اشک های درشتی از چشماش سرازیر شد و امان صحبت را از او گرفت... .

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

- برخی از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر در جدول زیر ارائه شده است، اگر شما دلایل دیگری هم می دانید با آنها جدول را کامل کنید و روش های خودمراقبتی خود را نیز پیشنهاد کنید.

ردیف	دلایل گرایش	ترتیب اولویت	روش های خودمراقبتی
۱	ضعف اعتقادات دینی و ایمان به خدا		
۲	رفتارهای نامناسب والدین		
۳	مصرف مواد در بین دوستان		
۴	فقدان عزت نفس		
۵	افسردگی		
۶	سابقه خانوادگی (۱۷)		

۱۸ - عوامل و مواردی که مانع از روی آوردن نوجوانان به مصرف مواد مخدر می شود

بیان کنید؟

۱۸) ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جزی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم و... از عوامل عمده بازدارنده و محافظت کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان به شمار می رود. ولی برخی از نوجوانان، متأسفانه، مصرف مواد مخدر را به دلایل مختلف، همچون: کم اهمیت شمردن موارد فوق، نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت و... امتحان می کنند. (۱۸

هشدار!

مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدر آغاز می شود و ادامه این روند موجب مصرف مکرر و شکل گیری اعتیاد می شود. از این رو هیچ گاه خود را در معرض چنین تجربه خطرناکی قرار ندهید.

بیشتر بدانید

هریک از نشانه های زیر می تواند علامت هشداردهنده ای درباره مصرف مواد مخدر باشد. این نشانه ها گاهی با علائم برخی از بیماری ها همچون قرمزی چشم و آب ریزش بینی در سرما خوردگی مشابه هستند.

- فرار از مدرسه و افت عملکرد تحصیلی؛
- دوست شدن با افراد معتاد و از دست دادن دوستان سالم؛
- نوسان های خلقی و عاطفی؛ خشونت و پرخاشگری و کمبود انرژی و انگیزه؛
- ناآراستگی و عدم توجه به ظاهر؛
- تغییر عادات های غذایی؛
- هدر دادن پول و از دست دادن اشیای باارزش برای تأمین مواد؛
- خیره ماندن های طولانی؛ قرمزی چشم ها و آب ریزش مداوم بینی؛
- حرف زدن مانند معتادان (آهسته، کش دار و بی جان)؛
- دور شدن و فاصله گرفتن از خانواده.

۱۹- یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در مصرف مواد مخدر چیست؟ علت این تأثیر را از زیر صفت

عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد

۱۹) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر، اصرار دوستان و همسالان است. افراد مصرف‌کننده برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند سعی می‌کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند. فرد سالم از ترس اینکه از جمع دوستان طرد شود، نمی‌تواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت نماید و به پیشنهاد آنها پاسخ مثبت می‌دهد. (۱۹)



فعالیت ۴: انفرادی در کلاس

• اگر دوستانتان با جملات و عبارات زیر شما را به مصرف مواد دعوت کنند، پاسخ و عکس العمل شما چیست؟ جدول را کامل کنید.

دعوت به مصرف مواد	پاسخ‌های شما
تو که نمی‌ترسی! می‌ترسی؟!) ۲۰	
همه همین کار را می‌کنند.	
به‌خاطر این و آن، لذت خودت را از دست نده.	
بچه‌تنه نباش، مطمئن باش هیچ کس جز من و تو از این موضوع باخبر نمی‌شه.	
یک بار امتحان کردن کسی را معتاد نمی‌کنه.	
اگر این کار را نکنی، دیگه پیش ما نیا.	
مطمئن باش هیچ مشکلی پیش نمی‌یاد، خیلی خوش می‌گذره.	
نگران نباش! ما مدت‌هاست داریم همین کار را می‌کنیم.	
مطمئن باش حال بهتری پیدا می‌کنی. (۲۰	

۲۰- چرا مردم از جملاتی که منقذ به دعوت افراد برای مصرف مواد مخدر می‌شود، تأثیر می‌پذیرند؟ ۱۲۷

۲۱- چرا نوجوانان در موقعیت‌های لازم باید مهارت «نه گفتن» را بیاموزند؟

برخی از افراد مجبورند شرایط سختی را برای مقابله با خواسته‌های دوستان ناباب خود تحمل کنند. آن‌ها ممکن است اعتماد به نفس کافی نداشته باشند و مدتی پس از «نه» گفتن، تسلیم فشار همسالان شوند. بنابراین بسیار مهم است که جوانان ضمن هوشیاری نسبت به چنین شرایطی و عواقب آن با کسب مهارت‌های مقاومتی از آمادگی لازم برای مواجهه با این فشارها برخوردار باشند. یکی از راهکارهای بهره‌گیری از مهارت‌های مقاومتی «مهارت نه گفتن» است.

چگونه بگوییم «نه»

همه ما زمان کودکی خود را به یاد می‌آوریم که برای دستیابی به نیازهای خودمان به دیگران متکی بودیم. به کمک دیگران غذا می‌خوردیم، به همراه پدر یا مادر به مدرسه می‌رفتیم، والدینمان در هنگام انجام هرکاری مراقب ما بودند و آنها بسیاری از کارهای ما را قبول یا رد می‌کردند. اکنون ما (۲۱) تکامل یافته‌ایم و به تدریج خودمان تمام این وظایف را به عهده گرفته‌ایم. عاقل و بالغ هستیم و خودمان باید نیازهایمان را برآورده سازیم، کارهایمان را



انجام دهیم، پس از مشورت با بزرگ‌ترها تصمیمات جدی بگیریم و مسئولیت عواقب احتمالی آن را بپذیریم. خودمان دوستانمان را انتخاب می‌کنیم و در بسیاری از موارد تصمیم گیرنده نهایی هستیم. در این شرایط که ما مسئول مراقبت از خودمان شده‌ایم، مسئول هستیم که در مواقع مورد نیاز بگوییم «نه». (۲۲) برای همه ما شرایطی به وجود می‌آید که دیگران (دوستان، آشنایان و...) ما را به انجام کاری که برخلاف میلمان است تشویق و دعوت می‌کنند ولی ما به دلایلی همچون خجالت، ترس از ناراحت شدن دیگران، رعایت احترام و... گاهی نمی‌توانیم به درخواست آنها «نه» بگوییم و تسلیم خواست آنها می‌شویم. ولی باید بدانیم که ما مسئولیم در برابر فشار پیشنهادهای نادرست مقاومت کنیم و تسلیم نشویم. باید بتوانیم بدون درگیر شدن، با اراکه استدلال‌های منطقی و روشن و نیز رفتارهای سالم جایگزین در زمینه امتناع از خود پایداری نشان دهیم. (۲۲)

۲۲- چه عواقبی ممکن است مانع نه گفتن نوجوان «شودن» به انجام کاری بر

خلاف میلش باشد؟ ۱۴۸

فعالیت ۵: خودارزیابی

چند موقعیت را که معمولاً تحت فشار دوستان دعوت به انجام عملی می‌شوید را به خاطر بیاورید. عکس العمل شما به درخواست آنها چه بوده است؟ آنها را در جدول زیر بنویسید و در ارزیابی مهارت مقاومتی از ۱ تا ۲۰ به خود امتیاز دهید.

موقعیت	عکس العمل	امتیاز

برای نمونه دعوت به مصرف سیگار و سایر مواد مشکوک و مخاطره‌آمیز در جمع‌های دوستانه و مهمانی‌ها نمونه‌ای از فشارهای روانی است که نوجوانان را تهدید می‌کند. در چنین شرایطی، دستورالعمل‌ها و مهارت‌هایی وجود دارد که عمل به آنها می‌تواند شما را از خطر حفظ کند. دستورالعمل‌های زیر نمونه‌ای از مهارت‌های مقاومتی است که با تمرین و به کارگیری آنها می‌توان در برابر دعوت به مصرف مواد مقاومت کرد.

۲۳) • **با اعتماد به نفس «نه» بگویید.**

به چشم‌های فردی که با او صحبت می‌کنید نگاه کنید، با صدایی رسا بگویید «نه». متکی به نفس و مطمئن باشید که دارید کار درستی انجام می‌دهید. از اینکه به ارزش‌های اعتقادی، اخلاقی و خانوادگی‌تان وفادار بوده‌اید، هیچ تردیدی به خود راه ندهید و احساس رضایت کنید.

• **برای «نه» گفتنتان دلیل بیاورید.**

می‌توانید به راحتی توضیح دهید که مصرف سیگار و سایر مواد را کاری ناسالم، زیان‌بار و خطرناک می‌دانید.

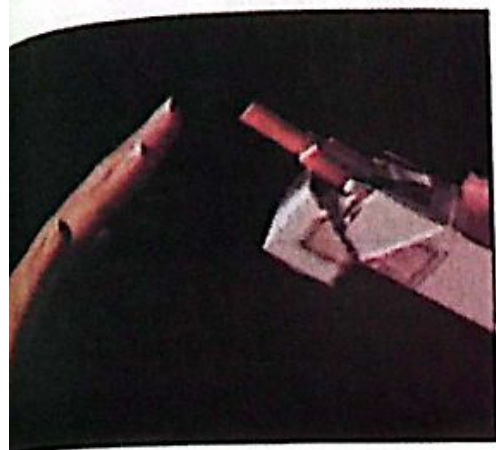
• **از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید.**

پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.

• پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام‌های کلامی تان سازگار کنید.

تظاهر به مصرف سیگار نکنید. به سیگار و سایر مواد لب‌تزنید. چیزی نگویید که معنای مستقیم غیرمستقیمش تأیید مصرف سیگار و سایر مواد باشد؛ هرگز قبول نکنید برای شخص دیگری سیگار سایر مواد را بخرید. هرگز سیگار و سایر مواد شخص دیگری را نزد خودتان نگه ندارید.

• از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید.



پیشاپیش در مورد آنچه دوستان‌تان در هر مهمانی هنگام مواجهه با شما می‌گویند، فکر کنید. قبل از حضور در هر موقعیتی از عدم وجود سیگار و سایر مواد در آنجا مطمئن شوید. هرگز به جایی نروید که می‌دانید در آنجا سیگار و سایر مواد مصرف یا تعارف می‌شود. در صورت نیاز محل را ترک کنید. در جمع‌های سالم شرکت کنید.

• با معتادان رفت و آمد نکنید.

فقط با دوستانی رفت و آمد داشته باشید که از سلامت آنها اطمینان دارید؛ از معتادان و فروشندگان سیگار و سایر مواد دوری کنید.

• در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید.

از قوانین موجود در زمینه شیوه برخورد با معتادان و فروشندگان مواد اعتیادآور مطلع شوید. قوانین مصرف مواد مخدر را زیر پا نگذارید. از کسانی که قوانین مربوط به مصرف مواد مخدر و داروهای غیرقانونی را زیر پا می‌گذارند دوری کنید. از حضور در اماکنی که به محل خرید و فروش و مصرف مواد اعتیادآور شهرت دارند خودداری کنید.

• دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید.

انجام فعالیت‌های سالم را به دیگران پیشنهاد دهید. کسانی که شما را تحت فشار می‌گذارند تشویق کنید رفتارشان را تغییر دهند؛ نه صرفاً با زبان بلکه با عمل و حالت صورت با اخم یا تحویل نگرفتن دوستان سیگاری.

• ارتباط خود را با خانواده تقویت کنید.

پدر، مادر، خواهر و برادرهای شما دلسوزترین افراد نسبت به شما هستند و در موقعیت‌های سخت حتماً با بزرگ‌ترهای خود مشورت کنید و از راهنمایی‌های آنها کمک بگیرید. ۲۳۰

فعالیت ۶: ایفای نقش

تصور کنید با شرایطی روبه‌رو شده‌اید که برای انجام کاری نادرست و برخلاف میلان تحت فشار دوستانان هستید. برای امتناع، از جملاتی همچون:

• نه! من جداً نمی‌خواهم.

• نه! این کار خلاف قانون است.

• نه! من می‌خواهم بروم فوتبال، بیا با من برویم فوتبال.

• نه! من عقلم را هنوز از دست نداده‌ام.

• نه! به نظرم مصرف مواد خوب نیست. (۲۴)

استفاده کنید و آن را به صورت یک داستان بنویسید و در صورت امکان در کلاس به نمایش بگذارید.

• کیفیت نمایش دوستان خود را ارزیابی کنید و به آنها امتیاز دهید.



۲۵- چارچوب توصیه‌های خودمراقبتی در مورد سبک زندگی از رفتارهای پرخطر را بنویسید؟

توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال

دخانیات و اختلالات مصرف مواد)

• ایمان به خدا و پایبندی به مذهب و معنویت

جوانانی که باورها و اعتقادات مذهبی محکم‌تری دارند و در مقابله با مشکلات به خدا توکل می‌کنند می‌توانند در برابر رفتارهای پرخطر همچون مصرف دخانیات و مواد از خود بهتر محافظت کنند.

• احترام به خود

جوانانی که به خود احترام می‌گذارند و برای خودشان ارزش قائل‌اند، خودباوری بیشتری دارند. آنها معمولاً مراقب سلامت خود هستند و می‌دانند که مصرف مواد مخدر به سلامتشان آسیب می‌زند. به همین دلیل، تصمیم نامعقول و ناسالم نمی‌گیرند و تحت فشارهای منفی همسالان قرار نمی‌گیرند.