

شناسایی نوجوانان در معرض ابتلاء به اعتیاد



- معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان
- واحد بهداشت روان

اعتیاد چیست؟

اعتیاد حالتی است که فرد هم از نظر جسمانی و هم از نظر روانی به ماده مخدر وابستگی پیدا می کند ، بطوریکه برای رسیدن به حالت نشئه مجبور است به تدریج مقدار ماده مصرفی را افزایش دهد.

در صورت کاهش یا قطع ماده مصرفی به علائم ناراحت کننده ای دچار می شود و به تدریج نسبت به آداب و مسئولیت های خانوادگی و اجتماعی خود بی تفاوت می شود .

عوامل زمینه ساز مستعد کننده اعتیاد

- اعتیاد یک بیماری زیست شناختی، روانشناختی و اجتماعی است عوامل متعددی در اتیولوژی سوء مصرف و اعتیاد موثر هستند که در تعامل با یکدیگر منجر به شروع مصرف و سپس اعتیاد می شوند. عوامل موثر بر فرد، محیط فرد و کلیه علل و عوامل درهم بافته ای هستند که بر یکدیگر تاثیر می گذارند. درک کلیه علل و عوامل زمینه ای موجب می شود تا روند پیشگیری، شناسایی، درمان و پیگیری به طور هدفمند طرح ریزی شود. بنابراین، آشنایی با عوامل زمینه ساز مستعد کننده در مقابل آن از دو جهت ضرورت دارد:

- 1- شناسایی افراد در معرض خطر اعتیاد و اقدامهای پیشگیرانه لازم برای آنان؛
- 2- انتخاب نوع درمان و اقدامهای خدماتی، حمایتی و مشاوره ای لازم برای معتادان.

عوامل مخاطره آمیز مصرف مواد:
شامل سه دسته عوامل است:



1- عوامل فردی

2- عوامل بین فردی و محیطی

3- عوامل اجتماعی

عوامل مخاطره آمیز فردی

عوامل مخاطره آمیز فردی:

دوره نوجوانی

استعداد ارثی

صفات شخصیتی

➤ صفات ضد اجتماعی

➤ پرخاشگری

➤ اعتماد به نفس پایین

اختلالهای روانی

➤ افسردگی اساسی

➤ فوبی

موقعیتهای مخاطره آمیز:

➤ ترک تحصیل

➤ بی سرپرستی



دوره نوجوانی

- مخاطره آمیز ترین دوران زندگی از نظر شروع به مصرف مواد دوره نوجوانی است. نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی و کسب هویت فردی و اجتماعی است. در این دوره، میل به استقلال و مخالفت با والدین به اوج می رسد و نوجوان برای اثبات بلوغ و فردیت خود ارزشهای خانواده را زیر سوال می برد و سعی در ایجاد و تحلیل ارزشهای جدید خود دارد. مجموعه این عوامل، علاوه بر حس کنجکاوی و نیاز به تحرک، تنوع و هیجان، فرد را مستعد مصرف مواد می نماید.

ژنتیک

شواهد مختلفی از استعداد ارثی اعتیاد به الکل و مواد وجود دارد.

تاثیر مستقیم عوامل ژنتیکی عمدتاً از طریق اثرات فارکودینامیک

مواد در بدن می باشد که تعیین کننده تاثیر ماده بر فرد است.

• برخی از عوامل مخاطره آمیز دیگر نیز تحت نفوذ عوامل ژنتیکی

هستند مانند برخی اختلالهای شخصیتی و روانی و عملکرد

نامناسب تحصیلی ناشی از اختلالهای یادگیری.

صفات شخصیتی

• این صفات عبارتند از:

❖ عدم پذیرش ارزشهای سنتی و رایج

❖ مقاومت در مقابل منابع قدرت

❖ احساس فقدان کنترل بر زندگی خود

❖ اعتماد به نفس پایین

❖ فقدان مهارت در برابر پیشنهادهای خلاف دیگران، فقدان مهارتهای اجتماعی و انطباقی.

• از آنجا که اولین مصرف مواد، معمولاً از محیطهای اجتماعی شروع می شود هر قدر فرد قدرت تصمیم گیری و مهارت ارتباطی بیشتری داشته باشد، بهتر می تواند در مقابل فشار همسالان مقاومت کند.

اختلال‌های روانی

• در حدود 70 درصد موارد، همراه با اعتیاد اختلال‌های دیگر روانپزشکی نیز وجود دارد. شایع‌ترین تشخیص‌ها عبارتند از:

➤ افسردگی اساسی

➤ اختلال شخصیت ضد اجتماعی

➤ فوبی

➤ دیس تایمی

➤ اختلال وسواسی-جبری

➤ اختلال پانیک

➤ مانیا

➤ اسکیزوفرنی

عوامل مخاطره آمیز فردی شامل:



- 5- نگرش مثبت به مواد
- 6- موقعیت های مخاطره آمیز
- الف- ترک تحصیل
- ب- بی سرپرستی
- 7- تاثیر مثبت مواد بر فرد

- 1- دوره نوجوانی
- 2- استعداد ارثی
- 3- صفات شخصیتی
- الف- صفات ضد اجتماعی
- ب- شخصیت مرزی
- ج- اعتماد به نفس پایین
- 4- اختلالات روانی
- الف- افسردگی

نگرش مثبت به مواد

افرادی که نگرشها و باورهای مثبت و یا خنثی به مواد مخدر دارند، احتمال مصرف و اعتیادشان بیش از کسانی است که نگرشهای منفی دارند. این نگرشهای مثبت معمولاً عبارتند از: کسب بزرگی و تشخص، رفع دردهای جسمی و خستگی، کسب آرامش روانی، توانایی مصرف مواد بدون ابتلا به اعتیاد.

تأثیر مواد بر فرد

- این متغیر وقتی وارد عمل می شود که ماده حداقل یک بار مصرف شده باشد. چگونگی تأثیر یک ماده بر فرد، تابع خواص ذاتی ماده مصرفی و تعامل آن با فرد و موقعیت فرد مصرف کننده است.
- تأثیر مواد بر فرد مصرف کننده، به میزان قابل توجهی، به مشخصات او بستگی دارد.
- این مشخصات عبارتند از: شرایط جسمی فرد، انتظار فرد از مواد، تجربیات قبلی تأثیر مواد و مواد دیگری که هم زمان مصرف شده اند.
- مواد مختلف نیز تأثیرهای متفاوتی بر وضعیت فیزیولوژیک و روانی فرد دارند، مثلاً: هروئین و کوکائین سرخوشی شدید، الکل آرامش و نیکوتین مختصری هشیاری و آرامش ایجاد می کند.



عوامل مخاطره آمیز بین فردی و محیطی:

1- عوامل مربوط به خانواده

الف- غفلت از فرزندان

ب- وجود الگوهای نامناسب
در خانواده

ج- خانواده آشفته

2- عوامل مربوط به دوستان

الف- دوستان مصرف کننده مواد

3- عوامل مربوط به مدرسه

الف- فقدان محدودیت

ب- فقدان حمایت

4- عوامل مربوط به محل سکونت ،

شیوع خشونت و اعمال خلاف



عوامل مربوط به خانواده

خانواده اولین مکان رشد شخصیت، باورها و الگوهای رفتاری فرد است. خانواده علاوه بر اینکه، محل حفظ و رشد افراد و کمک به حل استرس و پاتولوژی است، منبعی برای تنش، شکل و اختلال نیز می باشد.

نا آگاهی والدین، ارتباط ضعیف والدین و کودک، فقدان انضباط در خانواده، خانواده متشنج یا آشفته و از هم گسیخته، احتمال ارتکاب به انواع بزهکاریها مانند سوء مصرف مواد را افزایش می دهد.

همچنین والدینی که مصرف کننده مواد هستند باعث می شوند فرزندان با الگوبرداری از رفتار آنان مصرف مواد را یک رفتار بهنجار تلقی و رفتار مشابهی پیشه کنند.

تأثیر دوستان

- تقریباً در 60 درصد موارد، اولین مصرف مواد به دنبال تعارف دوستان رخ می دهد. ارتباط و دوستی با همسالان مبتلا به سوء مصرف مواد، عامل مستعد کننده قوی برای ابتلای نوجوانان به اعتیاد است.
- مصرف کنندگان مواد، برای گرفتن تایید رفتار خود از دوستان، سعی می کنند آنان را وادار به همراهی با خود نمایند. گروه «همسالان» به خصوص، در شروع شروع مصرف سیگار و حشیش بسیار موثر هستند. بعضی از دوستیها، صرفاً حول محور مصرف مواد شکل می گیرد. نوجوانان به تعلق به یک گروه نیازمندند و اغلب پیوستن به گروههایی که مواد مصرف می کنند، بسیار آسان است.
- هر چند پیوند فرد با خانواده، مدرسه و اجتماعات سالم کمتر باشد، احتمال پیوند او با این قبیل گروهها بیشتر می شود.

عوامل مربوط به مدرسه

- از آنجا که مدرسه بعد از خانواده، مهم ترین نهاد آموزشی و تربیتی است، می تواند از راههایی مختلف زمینه ساز مصرف مواد در نوجوانان باشد مانند:
 - ❖ بی توجهی به مصرف مواد و فقدان محدودیت یا مقررات جدی منع مصرف در مدرسه
 - ❖ استرسهای شدید تحصیلی و محیطی
 - ❖ فقدان حمایت معلمان و مسئولان از نیازهای عاطفی و روانی به خصوص به هنگام بروز مشکلات و طرد شدن از طرف آنان.

عوامل مربوط به محل سکونت

• عوامل متعددی در محیط مسکونی می تواند موجب گرایش افراد به مصرف مواد شود:

➤ فقدان ارزشهای مذهبی و اخلاقی

➤ شیوع خشونت و اعمال خلاف

➤ وفور مشاغل کاذب

➤ آشفتگی و ضعف همبستگی بین افراد محل و حاشیه نشینی از جمله این عوامل هستند.

عوامل مخاطره آمیز اجتماعی:



- فقدان قوانین و مقررات جدی ضد مواد مخدر
- بازار مواد
- مصرف مواد به عنوان هنجار اجتماعی
- کمبود فعالیتهای جایگزین
- کمبود امکانات حمایتی، مشاوره ای و درمانی
- توسعه صنعتی، محرومیت اجتماعی - اقتصادی

مصرف مواد به عنوان هنجار اجتماعی

- در جوامعی که مصرف مواد نه تنها ضد ارزش تلقی نمی شود، بلکه جزئی از آداب و سنن جامعه و یا نشان تمدن و تشخیص و وسیله احترام و پذیرایی است، مقاومتی برای مصرف مواد وجود ندارد و سوء مصرف و اعتیاد شیوع بیشتری دارد.

کمبود امکانات فرهنگی، ورزشی، تفریحی

کمبود امکانات لازم برای ارضای نیازهای طبیعی روانی و اجتماعی نوجوانان و جوانان از قبیل کنجکاوی، تنوع طلبی، هیجان، ماجراجویی، مورد تایید و پذیرش قرار گرفتن و کسب موفقیت بین همسالان، موجب گرایش آنان به کسب لذت و تفنن از طریق مصرف مواد و عضویت در گروه‌های غیر سالم می‌شود.

عدم دسترسی به سیستمهای خدماتی، حمایتی، مشاوره ای و درمانی

در زندگی افراد، موقعیتهای و مشکلاتی پیش می آید که آنان را از جهات مختلف در معرض خطر قرار می دهد. فقدان امکانات لازم یا عدم دسترسی به خدماتی که در چنین مواقعی بتواند فرد را از نظر روانی، مالی، شغلی، بهداشتی، اجتماعی حمایت نماید، فرد را تنها و بی پناه، بدون وجود سطح مقاومت اجتماعی رها می کند.

پيشگيري چيست؟



"پيشگيري" ، فرايندي است كه در
طي آن كارهايي انجام مي‌گيرد تا
باعث کاهش نرخ بروز موارد جديد
آسيب ديدگي اجتماعي در يك جامعه
در زمان معين شود
و از گسترش مسائلي كه باعث کاهش
سلامت افراد مي‌گردند؛ جلوگيري مي
كند.



✓ **پیشگیری نوع اول:** در این سطح پیشگیری افرادی که مشکل ندارند؛ توانایی‌هایی برای جلوگیری از وقوع آسیب پیدا می‌کنند. در این سطح از بروز آسیب و رفتارهای پرخطر جلوگیری می‌شود.

✓ **پیشگیری نوع دوم:** در پیشگیری ثانویه، افراد بیمار شناسایی شده و تحت درمان قرار می‌گیرند.

✓ **پیشگیری نوع سوم:** این کار برای بازتوانی افراد و کاهش ناتوانی‌های بعدی انجام می‌گیرد و ناتوانی‌هایی که شاید باعث اعتیاد شده‌اند، به وسیله آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های سازگاری تصحیح می‌گردند.

علل و انگیزه های اصلی گرایش به اعتیاد چیست؟



مراحل رشد در نوجوانانی

اخلاقی	روانی جنسی	روانی اجتماعی	شناختی
پیش فرار دادی	مرحله تناسلی	هویت در برابر گم‌گشتگی	عملیات انتزاعی

مرحله شناختی - عملیات انتزاعی

- از 12 سالگی شروع می شود و تا سنین بزرگسالی ادامه دارد و طی آن تفکر نوجوان از واقعیات عینی و محسوس فاصله می گیرد و به صورت انتزاعی در می آید. این همان نوع تفکری است که بزرگسالان نیز دارند. مهمترین خصوصیات این دوره عبارتند از :
 - به تفکرات خود می اندیشد و آرمان هایی برای خود و آینده اش می سازد.
 - می تواند الگوها و نظریه هایی را درباره واقعیت ها به وجود آورد و بدون استفاده از علائم قراردادی قبلی , روش های علامتی دیگری بسازد.
 - خود مرکز بینی نوجوان, در مقایسه با دوره های قبلی متحول می شود.
- مسائل انتزاعی از قبیل مذهب , اخلاق و سبک های زندگی متفاوت را بررسی کرده و مورد ارزیابی نظام دارد, قرار می دهد.

رشد روانی-اجتماعی: هویت در برابر گم‌گشتگی

- در دوران نوجوانی، کودکان به کشف استقلال خود می‌پردازند و به عبارت دیگر، خود را حس می‌کنند.
- آن‌هایی که از طریق کاوش‌های شخصی، تشویق و پشتیبانی مناسبی دریافت کنند، این مرحله را با حس استقلال و کنترل و نیز حسی قوی نسبت به خود پشت‌سر می‌گذارند. و کسانی که نسبت به باورها و تمایلات خود نامطمئن بمانند، درباره خود و آینده نیز نامطمئن و گم‌گشته خواهند بود.

روانی جنسی

هنگام بلوغ که در دختران در حدود یازده سالگی و در پسران در حدود ۱۳ سالگی آغاز می‌شود انرژی جنسی با نیرویی زیاد شروع به فعالیت می‌کند و دفاع‌های مستقر را تهدید به فروپاشی می‌کند. فرد جوان به اندازه کافی بزرگ هست که بتواند این احساسات را در عالم واقع به مرحله انجام برساند. این مرحله بحرانی است که به صورت بحران نوجوانی معمولاً بصورت ناگهانی به مرحله نهفتگی پایان می‌بخشد. اگر تثبیت مهمی در مرحله نخستین رشد رخ نداده باشد امکان دارد فرد زندگی بهنجاری را ادامه بدهد. عمده فرد آزادسازی خود از قید والدین است بدین معنا که پسر وابستگی به مادر و دختر وابستگی به پدر را کنار بگذارند و برای خود همسری که متعلق به خودشان باشد بیابند. در عین حال فروید خاطر نشان کرد که رهایی از وابستگی هیچگاه آسان بدست نمی‌آید چرا که ما در طی سالیان متمادی وابستگی‌های نیرومندی با والدین خود بنا نهاده‌ایم و جداسازی عاطفی از آنان برای ما رنج آور است. برای اکثریت ما هدف استقلال واقعی هیچگاه بطور کامل حاصل نمی‌شود.

مرحله اخلاقی - پس عرفی

رسیدن به این سطح نشانه ای از رسیدن به اخلاق واقعی است . در این سطح ، فرد برای اولین بار متوجه می شود که ممکن است بین دو معیار پذیرفته شده اخلاقی تضاد وجود داشته باشد و او باید به نوعی آنها را برای خود حل و فصل کند . او ضمن اقرار به قوانین ممکن است از نا رسائی بعضی از موارد قانونی نیز آگاه شده و دریابد که افراد دیگر ممکن است عقاید و ارزشهای متفاوتی داشته باشند . در همین سطح ، فرد بعضی از اصول را در خود درونی کرده و به آنها پایبند شده است .

به نظر میرسد علل وانگیزه های اصلی گرایش به اعتیاد موارد ذیل باشند:

- 1- درد یا بیماری های جسمانی مزمن مثل پا درد، شکستگی ها
و ...
- 2- رنج، غم، ناراحتی های روانی -مثل مرگ عزیزان- طلاق و
...
- 3- نارسایی های جنسی
- 4- مشکلات شخصیتی مثل شخصیت های نارسا
- 5- عوامل محیطی نامساعد مثل: محیط خانواده - دوستان ناباب
و ...

علل دیگری هم می تواند مطرح باشد که بیشتر از همان علل اصلی سرچشمه میگیرد، مثل:

- بیکاری و اشتغال کاذب
- کنجکاوی و حساسیت دوران بلوغ
- محرومیت در خانه و خانواده
- آزادی بیش از حد
- خانواده از هم پاشیده و متزلزل
- کسب لذت
- درمان بی خوابی
- افزایش نیروی جسمی و بدنی
- کمبود اعتماد به نفس
- تسکین اضطراب و افسردگی

عوامل مخاطره آمیز اجتماعی



- 1- فقدان قوانین و مقررات جدی
- 2- بازار مواد
- 3- مصرف مواد به عنوان هنجار اجتماعی
- 4- کمبود فعالیتهای جایگزین
- 5- کمبود امکانات حمایتی، مشاوره ای و درمانی



پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان دبیرستانی



پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان دبیرستانی



□ همه نوجوانان ایرانی در این سن چیزهایی در مورد مواد می دانند. شنیدن مطالبی در مورد مواد و زندگی عاری از مواد همیشه جزئی از زندگی روزمره نوجوانان است .

□ آنها می توانند مواد مختلف را از هم تشخیص دهند و غالباً " می دانند مصرف گه گاه ، تفننی و اعتیاد چه معنی دارد.

پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان دبیرستانی



❖ آنها احتمالاً "دوستان و هم سن و سال هایی را دیده اند که سیگار یا چیزهای دیگری را مصرف می کنند و شاید احساس می کنند که دچار پیامد خاصی نشده اند و درمقابل شاید کسانی را بشناسند مصرف الکل یا مواد شان را کنترل کنند و به سختی دررنج هستند

❖ ممکن است نوجوانان در این سن سیگار ، مشروب یا مواد دیگر را تجربه کرده یا برای مصرف آن تحت فشار دوستان و همسالان قرار گرفته باشند همچنین ممکن است تعارف دوستانشان را برای مصرف مواد رد کرده و سعی کرده باشند پاک بمانند .

پنج نکته ای که به زندگی سالم و عاری از مواد در این دوره کمک می کنند



پنج نکته ای که به زندگی سالم و عاری از مواد در این دوره کمک می کنند

1 - دیگر زمان صحبت کلی در مورد مواد گذشته است.

✓ در این سن باید با جزئیات واقعی بیشتری صحبت کنید.

✓ خیلی باارزش است که به فرزند نوجوانتان بگویند مصرف مواد می تواند برایش پیامدهای مخرب جبران ناپذیری داشته باشد یا او را در موقعیت خطرناکی قرار دهد.

✓ همچنین بگویند هرکس ممکن است به مصرف مواد وابسته یا معتاد شود و برخی ترکیب های مواد ممکن است حتی کشنده باشد.

پنج نکته ای که به زندگی سالم و عاری از مواد در این دوره کمک می کنند

2 - به فرزندانتان با تاکید بگویند که مواد چه تاثیر مخربی بر آینده یک نوجوان دارد.

❖ بگویند چگونه مصرف مواد ممکن است شانس ورود یک نوجوان دبیرستانی به دانشگاه یا شاغل شدن او را در حرفه ای که دوست دارد از بین ببرد.

پنج نکته ای که به زندگی سالم و عاری از مواد در این دوره کمک می کنند

3 - به فرزندتان بگوئید چگونه سعی کند رهبر گروه همسالان خودش باشد.

❖ او باید مسئولیت شخصی کارهای خود را بر عهده بگیرد و به دیگران هم بگوید آنها هم چنین کنند.

❖ رهبری کردن جزئی از ابراز وجود مثبت است.

❖ نوجوان باید تمرین کند تا روی گروه تاثیر مثبت بگذارد.

پنج نکته ای که به زندگی سالم و عاری از مواد در این دوره کمک می کنند

4 - از گزارشات خبری تلویزیون و روزنامه ها برای بازگردن سر صحبت استفاده کنید.

❖ اگر خبری در مورد بازداشت یک نوجوان به خاطر مصرف مشروب الکلی یا مواد شنیدید در مورد اثر مخرب این حادثه روی آینده یک نوجوان و خانواده اش با او صحبت کنید

❖ اگر خبری در مورد حادثه ، تصادف ، یا بیماری بدنبال مصرف مواد وجود داشت یا او از پیامدهای مشکل ساز مصرف مواد که باید از ابتدا پیش بینی می شدند سخن بگویند.

پنج نکته ای که به زندگی سالم و عاری از مواد در این دوره کمک می کنند

5 - فرزند نوجوان خود را برای کارهایی که خوب انجام می دهید و انتخاب های مثبتی که می کند تشویق کنید .

❖ به او نشان دهید که رفتار و ویژگی های خوبش را متوجه هستید و آنها را قدر می دانید.

❖ به او بگویید از اینکه الگوی خوبی برای خواهر یا برادر کوچکتر و سایر بچه ها است خوشحال هستید .

❖ همچنین به او صریحاً " بگویید که اگر او سیگار یا هر ماده ای مصرف کنند چقدر ناراحت می شوید .

شناسایی نوجوانان در معرض خطر



شناسایی نوجوانان در معرض خطر



- مشکل تمرکز دارم
- در خانه آداب غذا خوردن را رعایت نمی کنم.
- دیدن خون باعث وحشت یا بهم خوردن حالم نمی شود.
- دیدن صحنه های دعوا و کتک کاری باعث وحشتم نمی شود.
- معمولا از آنچه به نظرم درست می رسد، به شدت دفاع می کنم.
- اگر اطمینان داشتیم که کسی متوجه نخواهد شد، بدون خریدن بلیط ، وارد سینما یا اتوبوس می شوم.
- ترجیح می دهم در بازی برنده باشم تا بازنده.
- مسایل جنسی فکرم را آزار می دهد.

شناسایی نوجوانان در معرض خطر



- واقعاً اعتماد به نفس ندارم.
- فکر می‌کنم مردم فقط با جر و بحث فراوان حقیقت را می‌پذیرند.
- هر چند وقت یک بار، کار امروز را به فردا موکول می‌کنم.
- وقتی حال خوب نیست، بداخلاق می‌شوم.
- آدم عصبی هستم.
- از شرط بندی کردن با افراد لذت می‌برم.

شناسایی نوجوانان در معرض خطر



- با افراد خانواده ام زیاد درگیر می شوم و بحث می کنم.
- گاهی اوقات رفتارم آنقدر بد است که نمی توانم درباره آنها با کسی حرف بزنم.
- گاهی دروغ می گویم.
- قدرت قضاوت من نسبت به گذشته بدتر شده است.
- زندگی من بی سر و سامان است.
- بعضی مواقعی کارهایی می کنم که بعدا نمی توانم آنها را به خاطر بیاورم.
- وقتی سرگرم انجام کاری هستم، دستم می لرزد.

شناسایی نوجوانان در معرض خطر



- خانواده ام تقریبا هیچ تسلطی روی من ندارند.
- موافعی پیش می آید که گویی مغزم خالی شده است، به طوری که فعالیتیم متوقف شده، و از آنچه در اطرافم می گذرد آگاه نیستم.
- گاهی اوقات بیش از حد هیجان زده می شوم.
- بیشتر رویاهایم درباره مسایل جنسی است.
- پدر و مادر و افراد خانواده ام بیش از حد لازم از من ایراد می گیرند.
- برای هیچ کس چندان مهم نیست که چه بر سر من می آید.

شناسایی نوجوانان در معرض خطر



- در اتوبوس، قطار و غیره، اغلب با غریبه ها خیلی راحت سر صحبت را باز می کنم.
- خوش ترین ساعات زندگیم وقتی است که تنها باشم.
- گاهی برای خلاص شدن از گرفتاری، خودم را به مریضی زده ام.
- با افراد گستاخ و مزاحم رفتار خشنی دارم.
- بدون تجویز پزشک، دارو یا قرص های خواب آور مصرف می کنم.
- دوست دارم لباس های گرانقیمت بپوشم.
- کسی که در بچگی بیش از همه به او دلبسته بودم ، در حال حاضر در قید حیات نیست.

شناسایی نوجوانان در معرض خطر



- معتقدم که مردم باید مشکلات شخصیشان را برای خودشان نگه دارند.
- این روزها احساس فشار یا استرس زیادی می‌کنم.
- با اینکه از زندگی راضی نیستم، اما در این مورد کاری از دستم بر نمی‌آید.
- من عادت‌های واقعا بدی دارم.
- معایبی دارم که نمی‌توانم آنها را از بین ببرم.
- اخیرا به فکر خودکشی افتاده‌ام.
- از ایستادن در صف متنفرم.
- اخیرا احساس می‌کنم هر کاری که انجام می‌دهم مورد بازخواست قرار می‌گیرد.

شناسایی نوجوانان در معرض خطر



- علاقه ام را به سرگرمی ها یا فعالیت هایی که از آن لذت می بردم را از دست داده ام.
- زمانی که صبح بیدار می شوم در به خاطر آوردن قسمتی از شب گذشته مشکلی دارم.
- بیشتر مردم برای رسیدن به آنچه که میخواهند، دروغ میگویند.
- مشکلاتم، همه از کوتاهی من نیست.
- گاهی اوقات برای نشستن در جلسه ای، و یا در کلاس زمان سختی را میگذرانم.
- وسوسه شده ام که خانه را ترک کنم.
- بعضی از کلاهبردارها آنقدر باهوش هستند که امیدوارم به خاطر آنچه انجام داده اند گیر نیفتند.

شناسایی نوجوانان در معرض خطر



- گاهی وقتها به هیچ دردی نمی خورم.
- گاهی وسوسه شده ام به مردم ضربه بزنم.
- گاهی آنقدر سرشار از انرژی میشوم که احساس میکنم برای روزها نیاز به خوابیدن ندارم.
- من شخص ناآرامی هستم.
- استفاده از مواد مخدر باعث میشود که یک فرد فکر یا مشکل احساسات بهتری داشته باشیم.
- استفاده از مواد مخدر باعث بی یابوری و بی ارزشی خود را فراموش کنم.
- استفاده از مواد مخدر باعث می شود که فشارهای مدرسه، محل کار و خانواده را فراموش کنم.

شناسایی نوجوانان در معرض خطر



- دوستان و نزدیکانی دارم که مواد مصرف می کنند.
- اگر من با چند تن از دوستانم دچار گرفتاری شوم، همه تقصیرها را بر عهده بگیرم و دوستانم را لو ندهم.
- رفقایم اغلب مورد پسند والدینم نبودند.
- برایم مهم نیست که دیگران درباره ام چه فکر می کنند.
- دوران مدرسه را دوست ندارم.
- گاهی در مدرسه به علت رفتار بدم پیش مدیر فرستاده می شدم.
- یک یا چند بار به علت رفتار بد از مدرسه اخراج شده ام.

مهارت نه گفتن





چرا باید نه بگوئیم؟ ▶

آیا نه گفتن یک مهارت است؟

چگونه می توان آن را یاد گرفت؟

• این ها سؤالاتی هستند که شاید برای برخی افراد مطرح شده باشند.

- زندگی اجتماعی مستلزم رعایت مواردی است که هم حقوق دیگران و هم حقوق فرد در آن باید مورد توجه قرار گیرد.
- مهارت نه گفتن یکی از لازمه‌های موفقیت فرد در زندگی شخصی و اجتماعی اش است.
- نه گفتن، یعنی وقتی ما نمی‌خواهیم مطلبی را بپذیریم با استفاده از این مهارت، بدون آن که به خود و دیگران آسیبی برسانیم، نه‌مان را به صورت فعال ابراز کنیم.
- اینکه شما بتوانید حالات و احساسات درونی‌تان را به راحتی به دیگران بگویید، در داشتن روابط سالم و شفاف خیلی مهم و مؤثر است.

از جمله علل ایجاد مشکل در "نه گفتن" افراد:

- ترس از دست دادن رابطه با فرد مقابل.
- احساس مسئولیت در خصوص احساسات دیگران.
- اعتقاد به اینکه شما را آدم بد و خودخواهی بدانند.
- عدم دوست داشته شدن توسط طرف مقابل
- دلسوزی کردن برای طرف مقابل (عدم کمک دیگران و حل نشدن مشکلش)
- تناقض با روحیه ایثارگری و از خودگذشتگی که در کودکی به شما آموخته اند.

یکی از مهارت های لازم و مفید در زندگی این است که **"نه گفتن"** را یاد بگیریم تا از این طریق بتوانیم خوب فکر کنیم و تصمیم بگیریم و وقتی میل و علاقه قلبی نسبت به امری را نداریم خود را مجبور به بله گفتن به دیگران ندانیم.



• بعضي احساس مي کنند با بله گفتن، شخص ارزشمندی می شوند و با بله گفتن احساس خوبی به آنها دست می دهد، ولی در واقع لزومی ندارد به هیچ عنوان و تحت هیچ شرایطی ما از راه عذاب وجدان و احساس گناه احساسات دیگران را تحت کنترل خود در آوریم.

• گاهی فقط با يك نه گفتن آرامش به وجود می آید. ما حق داریم بگوییم نه، این حق مسلم ماست که از خودمان، احساساتمان، اموالمان و عقایدمان و تمامی وجودمان دفاع و محافظت نماییم.

• ما اگر می خواهیم جزء بهترین ها باشیم باید به هر چیزی که کوچکمان می کند، باعث کسر شانمان می شود و روی دیدی که نسبت به خود داریم پرده می کشد بگوییم نه.

• اگر ما خود برای حفظ خویش و دفاع از خواسته هایمان گامی برداریم احتمالش خیلی ضعیف است که کسی دیگر بخواند یا بتواند این کار را برای ما انجام دهد.

• یاد بگیریم به جا و به موقع نه بگوییم این قیمتی ترین نکته ای است که باید آن را یاد بگیریم و در طول زندگی آن را به کار ببریم.

□ گاهی نه گفتن تنها کافی نیست، باید گامی بس فراتر از حد و حدود نه گفتن برداشت و اگر حد و حدودی برای خود قایل نشویم دیگران بر ما مسلط خواهند شد.

□ ما به دنیا نیامده‌ایم تا خواسته‌های دیگران را برآورده کنیم. این "دیگران" پدر و مادر ما نیستند.

□ "دیگران" در خیابان‌ها هستند. گاهی در مدرسه، گاهی حتی در مهمانی‌های خانوادگی و... آنها پچ‌پچ می‌کنند، تعارف می‌کنند. "دیگران" و سوسه‌مان می‌کنند.

□ اگر قوی و با اعتماد به نفس باشم می‌توانم با يك "نه" دیگران را دور کنم؛ اما اگر ترسو باشم...



انواع نه گفتن

• دو طبقه کلی

نه گفتن به خود
نه گفتن به دیگران



• نه گفتن به خود

- مشخص کردن اهداف فردی و اتخاذ تصمیماتی برای رسیدن به این اهداف برای عملی ساختن تصمیمات خود، مبارزه با هر آنچه که مانع عملی شدن تصمیمات او می شود،
- در چنین حالتی فرد باید به خواسته‌های خود نه بگوید تا بتواند به اهداف خود برسد.

- فردی تصمیم به اجرای یک رژیم غذایی مناسب جهت کاهش وزن گرفته
- اجتناب از برخی رفتارهای خوردن، مثل خودداری از خوردن شیرینیجات



انواع نه گفتن

• نه گفتن به دیگران

• زمانی که خواسته‌های فرد و تمایلات فرد با خواسته‌های دیگران منافات پیدا می‌کند. در این حالت فردی که تمایلات و خواسته‌های خود را ترجیح می‌دهد، ناچار است در مقابل خواسته‌های دیگران مقاومت کند. چگونه می‌تواند این کار را انجام دهد؟

• تصور کنید دانش آموزی که کتاب درسی خود را برای مطالعه خودش لازم دارد در مقابل درخواست دوستش که کتاب او را شب امتحان به امانت می‌خواهد، چه عکس العملی باید داشته باشد. در چنین مواردی معمولاً مهارت نه گفتن احساس می‌شود.

ویژگی افرادی که مهارت نه گفتن دارند:

- این افراد قاطعیت خوبی دارند
- اعتماد به نفس آنها بالاست
- برنامه‌های شخصی در زندگی دارند
- اهدافشان روشن و واضح است
- می‌دانند که از چه راهی به اهداف خود خواهند رسید.

ویژگی افرادی که مهارت نه گفتن ندارند:

- خودباوری ضعیفی دارند.
- به راحتی تسلیم دیگران می‌شوند.
- ممکن است اهداف و برنامه ریزیهای مشخصی نداشته باشند و اگر داشته باشند اهمیت لازم را به آنها نمی‌دهند.
- این افراد معمولاً به برآورده شدن خواست دیگران اهمیت می‌دهند که می‌تواند ناشی از ترس آنها به از دست دادن دوستیها ، طرد شدن و ... باشد.

از چه سنی نه گفتن را یاد بگیریم؟

- کودکان در سنین حدود سنین 4-5 سالگی تمایل دارند، استقلال بیشتری داشته باشند. در مقابل خواسته‌های دیگران مخالفت می‌کنند و به عبارتی از قول والدین لجبازی می‌کنند. این دوره سنی به سن ، نه گفتن معروف است.

- بطوری که رفتار معکوس به نحوی در اکثر عملکردهای کودک دیده می‌شود و او به نحوی می‌خواهد بر خلاف خواسته والدین خود عمل بکند. این ویژگیها بطور طبیعی در این سنین آغاز می‌شوند و می‌توان گفت تمرینات اولیه‌ای برای پیدا کردن مهارت‌های مرتبط در سنین بزرگسالی هستند.

از چه سنی نه گفتن را یاد بگیریم؟

- مشابه این حالت را در دوره نوجوانی مشاهده می‌کنیم. در این دوره سنی نیز فرد بویژه نسبت به خواسته‌های والدین فرد حالت عناد و منفی کاری به خود می‌گیرد و تلاش می‌کند بیشتر مطابق با خواسته‌ها و نظرات خود عمل کند.
- روشی برای نشان دادن حس استقلال در نوجوان است. با وجود اینکه این دوره‌ها به عنوان دوره‌های اختصاصی نه گفتن معروفند،
- اما یادگیری نه گفتن در هر سنی امکان پذیر است.

سه گام اساسی در خصوص چگونگی "نه گفتن"

- **گام اول،** تصمیم بگیرید که کدام پاسخ به نفع شماست (تصمیم گیری)
- **گام دوم،** علت تصمیم خود را بگویید. (مثلاً، قول آن را به کسی دادم یا برنامه دیگری دارم)
- **گام سوم،** همدلی و درك احساسات دیگران باعث می شود که پاسخ منفی شما را راحت تر بپذیرند (مثلاً، می دانم که تو به آن نیاز داری و یا البته وضع تو را درك می کنم).

سؤال: وقتی که طرف مقابل برخواسته‌هایش پافشاری می‌کند و خواسته‌هایش به ضرر ماست، چگونه با او برخورد کنیم؟

- پاسخ خود را به‌طور واضح، روشن، محکم و با استفاده از اجزای بدنی (استفاده از مهارت‌های غیرکلامی مثل نگاه چشمی، بیان چهره و ژست‌های بدنی دوباره بیان کنید).
- نظر خودتان را با **ارایه دلیل** و با تأکید بر آن دلیل، دوباره عنوان کنید.
- پاسخ طرف مقابل را **نشنیده بگیرید** و پرداختن به موضوع و یا ترک آن موقعیت
- توضیح دادن: “نه، بهتره در این مورد اصرار نکنی، متشکرم”
- مسأله را به شوخی بگیرید: “خیلی با مزه گفتی و یا مثل این‌که **بچه شدی‌ها!**”

راه های متفاوت يك "نه گفتن" منطقی و معنی دار:

- **استفاده از روش مستقیم و ساده:** وقتی شخصی از شما می خواهد کاری را انجام دهید که امکان آن وجود ندارد، خیلی مختصر و به دور از هرگونه دلیل تراشی، مخالفت خود را اعلام کنید، حاشیه پردازی نکنید.
- **روش بازتابی:** رضایت و علاقه مندی خود را نسبت به این پیشنهاد نشان دهید و به دنبال آن مشخص کنید در حال حاضر شرایط پذیرش این درخواست را ندارید. اگر شرایطم اجازه می داد دوست داشتم تکالیف تان را بنویسم، اما الان نمی توانم و امکانش نیست.
- **گفتن نه همراه با دلیل:** دلیل کوتاه و واقعی رد تقاضا را بدون پرداختن به حاشیه و ذکر جزئیات، مطرح کنید. نمی توانم تکالیف شما را انجام دهم، چون برای انجام کارهای خودم وقت کم دارم.

راه های متفاوت يك "نه گفتن" منطقی و معنی دار:

- در این روش با مطرح کردن پیشنهادی دیگر در واقع حسن نیت خود را به درخواست کننده نشان می دهید.
این هفته نمی توانم با شما تفریح بیایم، برای هفته بعد آگه فرصت شد. چگونه؟
- نه گفتن همراه با پرس و جو برای یافتن کاری دیگر.
راه دیگر این است که به درخواست کننده نشان دهیم برای انجام امری دیگر آمادگی داریم و رد کردن این مورد خاص به منزله رد تمام موارد ارتباطی نیست.
- نمی توانم تکالیف تو را انجام دهم، اما آگه کتاب یا منابعی خواستی می توانم در اختیارت بذارم.

يك نه بگوويد
و از عواقب احتمالی بيه خلاص
شوويد

اگر بخواهید **قدرت** "نه" **گفتن** را در خودتان تقویت کنید، از همین حالا این کار را انجام دهید و به فردا واگذار نکنید تا فردا افسوسش را نخورید.

"نه" **گفتن** را از همین الآن با کارهای کوچک شروع کنید و به تدریج آن را در همه امور گسترش دهید.

تقویت مهارت‌های نه گفتن

- مشخص کردن اهداف و برنامه‌های مشخص و تعیین مسیرهای رسیدن به اهداف
- تقویت اعتماد به نفس
- تمرین نه گفتن در مسائل جزئی‌تر و تکرار آنها
- دقت در رفتار و مهارت‌های خوب افرادی که قاطعیت دارند و توجه به ویژگی‌های آنها
- افزایش اطلاعات و آگاهی‌های خود



❖❖❖ خانه اولین محیط برای تمرین «نه گفتن»

است و اولین کسی که باید بچه ها به او «نه»

بگویند والدین هستند.

عدم توانایی در «نه گفتن»، جوانان را به سوی جرم می کشاند

- یکی از دلایل روی آوردن نسل جوان به برخی بزه کاری های را عدم توانایی در نه گفتن به دوستان و همسالان خود عنوان کرد.
- اگر یک نوجوان اولین باری که توسط دوستش به سیگار کشیدن دعوت می شود ، بگوید نه ، چه بسا هیچگاه به سراغ مواد دخانی یا اعتیاد نخواهد رفت اما متأسفانه گاه با نه نگفتن سرنوشت شومی را برای خود رقم می زند.
- وقتی کسی توانایی ندارد به دعوت یک دوست برای انجام یک رفتار نادرست «نه» بگوید ، بدون شک آن گرفتاری (اعتیاد ، زندان ، مرگ و...) به سراغش خواهد آمد و البته بعضی از آسیب ها فقط مادی نیست بلکه زیان هایی است که قابل جبران نمی باشد.

راهکارهایی برای افزایش توان «نه» گفتن

- باید خانواده ها این مهارت را تمرین و سپس به فرزندان خود بیاموزند،
- در کتاب های درسی باید مهارت «نه» گفتن به دانش آموزان و حتی دانشجویان آموخته شود،
- رادیو و تلویزیون و رسانه ها باید درمورد آموزش این مهارت به افراد جامعه تلاش کنند.
- هر قدر این مهارت بیشتر آموزش داده شود آسیب ها و ناهنجاری های ناشی از آن، کمتر خواهند شد. دادن جواب منفی در ابتدا ممکن است ناراحت کننده باشد.

از توجه شما سپاسگزارم

