

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم

جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان

روابط نوجوانان و جوانان  
در راستای پیشگیری از رفتارهای پر خطر

## مؤلفین:

دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر رویا کلشادی، دکتر پرستو گلشیری، آرش نجیمی،  
دکتر مینوالسادات محمود عربی، دکتر گلایل اردلان راد، دکتر مجذوبه طاهری،  
وهاب اصل رحیمی، پری حاج سید عزیزی، دکتر منوچهر زینلی، نسرین کیانپور

عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم (جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان) روابط نوجوانان و جوانان در راستای پیشگیری از رفتارهای پرخطر/مولفین محمداسماعیل مطلق... [و دیگران].
مشخصات نشر	: اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ص: مصور، نمودار.
شابک	: 978-964-524-531-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفین محمداسماعیل مطلق، رویا کلیشادی، پرستو گلشیری، آرش نجیمی، مینوالسادات محمودعربی، گلایل اردلان، مجذوبه طاهری، وهاب اصل رحیمی، پری حاج سیدعزیزی، منوچهر زینلی - نسربین کیانپور
یادداشت	: بالای عنوان: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم: جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان.
یادداشت	: عنوان دیگر: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم روابط همسالان و پیشگیری از رفتارهای پرخطر (ویژه نوجوانان و جوانان).
عنوان دیگر	: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم روابط همسالان و پیشگیری از رفتارهای پرخطر (ویژه نوجوانان و جوانان).
موضوع	: نوجوانان -- روان‌شناسی
موضوع	: نوجوانان -- روابط با دیگران
موضوع	: نوجوانان -- سوء مصرف مواد
موضوع	: مواد مخدر
موضوع	: ایدز
موضوع	: هباتیت
شناسه افزوده	: مطلق، محمداسماعیل، ۱۳۳۲ -
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ۸۶/۷۲۴BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۸۹۱۴۴



نام کتاب: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم (جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان)

روابط نوجوانان و جوانان در راستای پیشگیری از رفتارهای پرخطر

نویسندگان: دکتر محمداسماعیل مطلق - دکتر رویا کلیشادی - دکتر پرستو گلشیری - آرش نجیمی

دکتر مینوالسادات محمودعربی - دکتر گلایل اردلان - دکتر مجذوبه طاهری - وهاب اصل رحیمی

پری حاج سیدعزیزی - دکتر منوچهر زینلی - نسربین کیانپور

ناشر: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

طراح جلد: نازنین جلالی‌فر

صفحه‌آرایی و طراحی متن: محبوبه آقاسی - ایمان معتمدی

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۵۳۱-۱

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۸۰

تاریخ چاپ: زمستان ۱۳۹۲

نوبت چاپ: اول

کلیه حقوق برای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است.

آدرس: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - ص.پ. ۸۱۷۴۵-۳۱۹ <http://publication.mui.ac.ir>

E-mail: [publications@mui.ac.ir](mailto:publications@mui.ac.ir)

تلفن: ۰۳۱۱ - ۷۹۲۳۰۶۰

دورنما: ۰۳۱۱-۶۶۸۷۸۹۸

با تشکر از همکاری سرکار خانم دکتر سهیلا  
خوشبین، سرکار خانم مرضیه دشتی، سرکار خانم  
ملاهره امینایی، سرکار خانم نجیبه بنیادی که در تدوین  
کتاب ما را یاری نمودند.

## فهرست مطالب

پیشگفتار: ----- ۷

مقدمه: ----- ۹

### بخش ۱: روابط همسالان

فصل اول: روابط سالم ----- ۱۱

فصل دوم: فشار همسالان ----- ۱۵

فصل سوم: طرد شدگی ----- ۲۳

فصل چهارم: عزت نفس ----- ۲۹

فصل پنجم: انگیزه و پشتکار ----- ۳۷

### بخش ۲: پیشگیری از رفتارهای پرخطر

فصل اول: سیگار کشیدن ----- ۴۳

فصل دوم: قرار گرفتن در معرض دود ----- ۵۱

فصل سوم: اعتیاد ----- ۵۵

فصل چهارم: سندرم نقص اکتسابی سیستم ایمنی بدن ----- ۶۷

فصل پنجم: هیپاتیت ----- ۷۳

## پیشگفتار:

ایجاد جامعه‌ای که جوانانی سالم، توانمند و پویا در همه سطوح جسمی، روانی، اجتماعی دارد به صورتی که این جوانان از معیارهای شیوه زندگی ایرانی-اسلامی نه تنها در دوره جوانی بلکه در دوره میانسالی و سالمندی خویش آگاهی باشند و با عمل به این موارد در تمام دوره عمر با نشاط و کارآمد زندگی سپری نمایند، جزو رسالتهای اصلی و مهم اداره سلامت نوجوانان جوانان و مدارس دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس می باشد.

مدیریت سلامت محور در زمینه ارایه خدمت به نوجوانان و جوانان در راستای ارتقای کیفیت زندگی این گروه سنی با تاکید بر اقدامات پیشگیرانه منطبق با فرهنگ جامعه و متناسب با جنسیت مورد نظر و مشارکت همه جانبه ایشان از ارزش های سازمانی ما می باشد.

وظیفه اصلی ما ارایه استانداردهایست که در تعامل با همه نهادهای متولی این گروه به دست می آید و برای هماهنگ سازی خدمات قابل ارایه در نظام سلامت برای این گروه مخاطب به طور مستمر پایش خواهد شد.

دستیابی به چارچوبها و قالبهای فرهنگی مورد نیاز از طریق بازنگری و تصحیح چارچوبهای موجود و مطالعه چارچوبهای استاندارد جهانی و برداشت مطابق فرهنگ خودی جز استراتژیهای اداره سلامت نوجوانان جوانان و مدارس می باشد. ایجاد محیطی که حمایت های لازمه را برای ارتقا سلامت در جوانان فراهم مینماید که این خود از طریق اجرای برنامه خود مراقبتی و ارتقاء شیوه زندگی ایرانی-اسلامی محقق می شود.

خودمراقبتی اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که فرد به منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می دهد. این مقوله از مواردی است که در راستای توانمند سازی جامعه از اقدامات موثری محسوب می گردد. خودمراقبتی قسمتی از زندگی روزانه مردم و شامل مراقبتی است که به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی نیز گسترش می یابد. در واقع خودمراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. تخمین زده می شود که ۶۵ تا ۸۵ درصد همه مراقبت های سلامتی به وسیله خود شخص و خانواده اش، بدون دخالت متخصصان صورت می پذیرد که در

آن از روش‌های سنتی و غیرطبی یا معالجه بیماری با اضداد آن استفاده می‌شود. خودمراقبتی در برگیرنده فعالیتهایی مشتمل بر ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، درمان بیماری و مصدومیتها و درمان و توانبخشی بیماری‌های مزمن است. تاثیر خودمراقبتی بر بهبود پیامدهای سلامت و کاهش هزینه‌ها در مطالعات متعدد به اثبات رسیده است. مع الوصف همین مطالعات نشان داده اند که صرف تولید محتوای آموزشی برای بیماران و حتی اجرای دوره‌های آموزشی برای آنان، منجر به خودمراقبتی نخواهد گردید.

اغلب این مطالعات نشان داده اند که شکل‌گیری و ارتقاء کارکرد خودمراقبتی از سوی بیماران مستلزم مداخلات آموزشی و حمایتی نظاممند به منظور ارتقاء دانش، مهارتها، و اعتماد به نفس بیماران جهت مدیریت مشکلات سلامت خود می‌باشد. علاوه بر مداخلات آموزشی و حمایتی، هدف‌گذاری مشترک برای پیامدهای سلامت، پایش و ارزیابی منظم وضعیت سلامت و شناسایی پیشرفت‌ها و مشکلات، و کمک به بیماران برای رفع مسایل و مشکلات، بخش لاینفک این رویکرد نظاممند می‌باشد. خودمراقبتی شامل اعمالی است آموخته شده، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا تندرست و سالم بمانند. این بدین معناست که بتوانند از سلامت ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری یا حوادث پیشگیری کنند و ناخوشی‌ها و وضعیت مزمن را مراقبت کنند و نیز بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان از سلامت خود نگهداری کنند. خودمراقبتی شامل موارد زیر است:

ارتقای شیوه زندگی ایرانی-اسلامی، ارتقای سلامتی، پیشگیری از بیماری، ارزیابی علائم، درمان بیماری و توانبخشی.

خودمراقبتی بیشتر به معنای تعامل با سیستم مراقبت از سلامت است تا استقلال از سیستم مراقبت تخصصی. خودمراقبتی بر جنبه‌هایی که تحت کنترل فرد هستند تمرکز دارد، لذا با تقویت این توانمندیها می‌توانیم گام مهمی در راستای ارتقای سلامتی این گروه سنی برداریم. مجموعه حاضر به منظور تقویت توانمندیهای شناختی سلامتی در نوجوانان و جوانان تهیه و تنظیم گردیده است.

**دکتر محمد اسماعیل مطلق**

**مدیرکل سلامت جمعیت، خانواده و مدارس**



## مقدمه:

هر مقطعی از زندگی را می توان بر مبنای پاره ای از موارد همانند عوامل زیست شناختی، روانی و اجتماعی دسته بندی نمود. در این میان دوران نوجوانی یکی از مهم ترین و سرنوشت سازترین دوران زندگی هر فرد است که سپری کردن موفق آن، تضمین آینده سالم تری را به دنبال خواهد داشت. دوره نوجوانی را می توان دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی دانست. در این دوره نوجوان تغییرات مهم و سریعی را تجربه می کند. از جمله این تغییرات می توان به موارد زیر اشاره نمود:

تغییرات جسمانی: آغاز فعالیت برخی هورمون ها در بدن، عامل اصلی این تغییرات است که شامل افزایش قد و وزن، تغییر صدا، پیدایش خصوصیات ثانویه جنسی و ... است. تغییرات هیجانی: تغییرات هیجانی بر اثر تغییرات جسمانی از جمله تغییرات هورمونی به وجود می آید. نوجوان با احساسات و عواطف خاصی مواجه می شود که پیش تر تجربه چندانی در مورد آنها نداشته است.

تغییرات اجتماعی: در این دوره ارتباطات و روابط اجتماعی نوجوان تغییر می کند و نوجوان بیشتر تمایل دارد که با دوستان و همسالان خود باشد و در جامعه رفت و آمد کند. برای نوجوانان توجه به این نکته ضروری است که نوجوانی خود را به عنوان دوران طلایی ساختن پایه های زندگی بزرگسالی قلمداد نمایند. در این راستا آگاهی و به کارگیری شیوه های زندگی سالم در دوران نوجوانی ضمن پیشگیری از مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی، زمینه ساز برخورد مناسب با تغییرات نوجوانی را نیز فراهم می آورد. در این دوران لازم است نوجوانان بتوانند ارتباط های سالم با همسالان را از ارتباطات ناسالم تشخیص دهند و در این زمینه از مهارت کافی برخوردار شوند.

به همین منظور مجموعه سه جلدی راهنمای آموزشی شیوه های زندگی سالم در دوران نوجوانی تهیه شده است. در این مجموعه نویسندگان تلاش نموده اند ضمن آگاه نمودن نوجوانان از علل و عوامل ایجاد کننده شایعترین مشکلات این دوران، راهکارهایی عملی برای هر موضوع را نیز ارائه نمایند. توجه به این نکته ضروری است که برخورداری از شیوه زندگی سالم نیازمند به کارگیری نکات اگرچه کوچک ولی با اهمیت در مدت زمانی طولانی است. امید است مجموعه حاضر شما را در دستیابی به این اهداف یاری رساند.

### پدید آورندگان

# بخش ۱

## روابط همسالان

### فصل اول

#### روابط سالم

آنچه در این فصل می خوانید:

- چه عاملی یک رابطه سالم را به وجود می آورد؟
- یک رابطه ناسالم چیست؟
- چرا برخی روابط بسیار دشوارند؟

## چه عاملی یک رابطه سالم را به وجود می آورد؟

- امیدواریم که شما و دوستان با یکدیگر به خوبی رفتار می کنید. اگر از خوبی رابطه دوستانه خود اطمینان ندارید، یک قدم به عقب برگردید و دقت کنید که آیا در رابطه شما این موارد وجود دارد:
- احترام متقابل، "احترام" در یک رابطه بدین معناست که هر فرد برای طرف مقابل خود ارزش قائل است و هرگز از حد و مرزهای طرف مقابل پا فراتر نمی گذارد.
  - اعتماد، اعتماد احساس آرامش دو جانبه است که با پذیرش کلام، تعهدات و رفتار یکدیگر همراه است.
  - صداقت، صداقت با اعتماد رابطه تنگاتنگی دارد. چرا که اگر یکی از دو طرف صادق نباشد، اعتماد کردن به یکدیگر دشوار می شود. آیا تا به حال پیش آمده از دروغگویی دوست خود آگاه باشید؟ در این صورت شما به سختی می توانید حرف های او را باور کنید و به تدریج اعتماد شما از او سلب خواهد شد.
  - حمایت، حمایت به میزان برخورداری از محبت، همراهی و توجه دو جانبه در رابطه دوستانه تعریف شده است. این حمایت باید در کلیه شرایط و موقعیت ها وجود داشته باشد. برخی افراد تنها در شرایطی عادی می توانند حامی مناسبی باشند، اما در زمان های بحرانی و هنگامی که دوستان دچار مشکل شده است، نمی توانند حمایت خاصی انجام دهند.
  - انصاف و تساوی، شما باید در رابطه خود یک "بده - بستان" داشته باشید. البته این مسئله به این معنا نیست که شما بایستی حساب همه چیز را داشته باشید و مطمئن شوید تعداد دفعات انجام اعمال هر یک از شما دقیقاً برابر است. اما اگر این تعادل تا حدی برقرار نباشد یا اگر یک رابطه تبدیل به جنگ قدرت شود و یکی از طرفین ناچار باشد تمام مدت برای عملی شدن نظر خود بجنگد، این رابطه دوام چندانی نخواهد داشت.



▪ ارتباط خوب، برقراری ارتباط محور اصلی زندگی انسان را تشکیل می‌دهد یک رابطه خوب می‌تواند به حل بسیاری از مسایل کمک کند. اگر چه برقراری ارتباط به نظر ساده می‌آید ولی مستلزم به کار گرفتن نکاتی است که بدون توجه به آنها ارتباط موثری پدید نمی‌آید.

### رابطه ناسالم چیست؟

رابطه‌ای ناسالم است که شامل رفتارهایی با منظور خاص، همراه با بی‌احترامی، کنترل یا توهین باشد. بعضی افراد در خانواده‌هایی زندگی می‌کنند که والدین مشاخره زیادی دارند یا با یکدیگر به گونه‌ای توهین‌آمیز (توهین احساسی، زبانی یا جسمانی) رفتار می‌کنند. برای کسانی که در چنین محیط‌هایی بزرگ شده‌اند، ممکن است چنین رفتارهایی کاملاً طبیعی یا صحیح به نظر برسد. اما این رفتارها درست نیست! بسیاری از ما با نگاه کردن یا تقلید از خانواده و آشنایان، رفتارهایی را یاد می‌گیریم. بنابراین فردی که در محیطی با رفتارهای خشونت‌آمیز و بی‌احترامی زندگی می‌کند، شاید یاد نگیرد چگونه با دیگران با محبت و احترام رفتار کند و این که چگونه انتظار رفتار متقابل داشته باشد.

مواردی مانند مهربانی و احترام از الزامات اصلی یک رابطه سالم است. فردی که تاکنون به چنین مهارت‌هایی دست نیافته، ممکن است لازم باشد با کمک یک درمانگر یا مشاور روی این مسأله کار کند. منظور کلی این است که اگر در یک رابطه احساس بدی دارید یا با شما بد رفتار می‌شود، باید مراقب خود باشید حفظ رابطه‌ای که شامل هر نوع رفتار توهین‌آمیز باشد، کار صحیحی نیست.

### چرا برخی روابط بسیار دشوارند؟

آیا می‌دانید وقتی شما با خودتان دوست نباشید، چقدر مشکل است فرد دیگری دوست شما باشد؟ وقتی یک یا هر دو نفر با مشکل عزت نفس دست به گریبان هستند، یک بن‌بست بزرگ در رابطه وجود دارد. اگر خودتان نمی‌توانید کاری کنید که خودتان را دوست داشته باشید، دوست شما هم نمی‌تواند چنین کاری را انجام دهد.

آیا تا به حال توجه کرده‌اید که روابط برخی نوجوانان کم دوام است؟ این امر چیز عجیبی نیست، شما هنوز در حال رشد هستید و هر روز تغییر می‌کنید. نگه داشتن دو نفر در کنار یکدیگر

که هنوز هویت‌هایشان در حال شکل‌گیری است، می‌تواند کار سختی باشد. ممکن است شما در ابتدا برای یکدیگر دوستان خوبی به نظر برسید، اما نظرات می‌تواند تغییر کند. اگر بخواهید رابطه خود را به هر طریقی حفظ کنید، این رابطه دوام چندانی نخواهد داشت.

## فصل دوم

### فشار همسالان

#### آنچه در این فصل می خوانید:

- دوستان شما چه کسانی هستند؟
- فشار همسالان همیشه هم بد نیست.
- هنگامی که در فشار همسالان قرار دارید.
- راهکارهای مقابله با فشار همسالان.

## دوستان شما چه کسانی هستند؟

هنگامی که کودک بودید، معمولاً والدین، دوستان شما را انتخاب می کردند، شما را در گروه های بازی قرار می دادند، یا برای بازی با بچه هایی که به خوبی می شناختند یا دوست داشتند برای شما برنامه ریزی می کردند. حالا بزرگ شده اید و خودتان تصمیم می گیرید با چه کسانی دوست شوید و اوقاتتان را با چه گروه هایی بگذرانید.

دوستان شما، افرادی همسن یا نزدیک به سن شما هستند. آنها تجربیات و علایقی شبیه به شما دارند. شما و دوستانتان هر روز تصمیمات زیادی می گیرید و بر انتخابها و رفتارهای یکدیگر تأثیر می گذارید. این طبیعت بشر به شمار می رود که از گروه افراد هم سن و سال خود حرف شنوی دارد و چیزهایی از آنان یاد می گیرد.

طبیعی است با افزایش استقلال شخصی، همسالان نقش مهم تری در زندگی شما ایفا می کنند. ممکن است بیش از آنچه با والدین یا خواهر و برادر خود وقت سپری می کنید، با همسالان خود وقت بگذرانید. ممکن است روابط نزدیکی با بعضی از دوستان خود برقرار کنید و آن چنان به یکدیگر وابسته شوید که احساس کنید آنها خانواده گسترده شما هستند.

علاوه بر دوستان صمیمی، ممکن است رفتار سایر نوجوانان در مدرسه، مسجد، تیم های ورزشی یا انجمن ها بر طرز پوشش، رفتار و دیدگاه های شما تأثیر بگذارد.

طبیعی است که افراد خود را با همسالان خود مقایسه کنند. به عنوان مثال این که آرزو دارند چگونه باشند (یا فکر می کنند باید چگونه باشند) یا می خواهند چه چیزی را به دست آورند، در روابط بین همسالان شکل می گیرد. افراد از همسالان خود تأثیر می پذیرند و مانند همسالانی که مورد تحسین آنهاست، کارهایی را انجام می دهند.



## فشار همسالان همیشه هم بد نیست

کم و بیش می‌دانید که سال‌های نوجوانی می‌تواند دشوار باشد. در این دوران پی‌می‌برید چه کسی هستید، چه عقایدی دارید، در چه کارهایی توانا هستید، چه مسئولیت‌هایی دارید و در جهان چه موقعیتی خواهید داشت.

این که همراه با دوستانتان، که در موقعیت مشابهی با شما هستند، با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شوید، باعث آرامش خاطر شما می‌شود. مهم است بدانید همسالان تأثیر مثبت و عمیقی بر یکدیگر می‌گذارند و نقش‌های مهمی در زندگی یکدیگر ایفا می‌کنند که برخی از آنان عبارتند از:

- **دوستی:** در میان همسالان، شما می‌توانید رابطه دوستانه، تأیید و به اشتراک گذاشتن تجربیات را به دست آورید. امری که می‌تواند باعث ایجاد گروه‌هایی بادوام گردد.



- **الگوهای مثبت:** همسالان نمونه‌های مناسبی برای یکدیگر هستند. به علاوه داشتن دوستانی که آن‌ها نیز برای داشتن بهترین عملکرد تحصیلی تلاش می‌کنند یا این که سعی می‌کنند در ورزش بهترین باشند، می‌تواند شما را در دستیابی به اهدافتان بیشتر یاری دهد. دوستانی که مهربان و باوفا هستند می‌توانند سبب ایجاد چنین صفاتی در شما نیز شوند. حتی همسالانی که هرگز آن‌ها را ندیده‌اید، می‌توانند الگوی شما قرار گیرند. مانند دیدن یکی از همسالان که در مسابقات ورزشی شرکت کرده، یا رهبری یک پروژه گروهی را بر عهده داشته است. این افراد می‌توانند الهام بخش دستیابی به رویاهایتان باشد.

- **بازخورد و مشورت:** زمانی که می‌خواهید ایده‌های جدیدی را بیازمایید، عقایدی را بررسی کنید و در مورد مشکلات گفتگو کنید، دوستان به حرف‌های شما گوش می‌کنند و به شما بازخورد می‌دهند. علاوه بر این دوستان می‌توانند در تصمیم‌گیری به شما کمک کنند. در مواردی مانند این که چه کلاس‌های فوق برنامه‌ایی را انتخاب کنید، یا چگونه با یک مشکل

خانوادگی روبه رو شوید؛ دوستان معمولاً مشورت‌های خوبی به یکدیگر ارائه می‌دهند.

- **اجتماعی شدن:** گروه همسالان فرصت‌هایی برای شما ایجاد می‌کنند تا مهارت‌های اجتماعی خود را بیازمایید. شناختن افراد مختلف - مثلاً همکلاسی‌ها یا اعضای تیم - این شانس را به شما می‌دهد تا یاد بگیرید چگونه حلقه دوستانتان را گسترش دهید، روابط ایجاد کنید و چگونه با تفاوت‌ها کنار بیایید. ممکن است همسالانی داشته باشید که با آن‌ها موافق یا مخالف باشید؛ با آن‌ها رقابت دارید یا در یک فعالیت گروهی همکاری می‌نمایید؛ همسالانی که آن‌ها را تحسین می‌کنید؛ یا کسانی که نمی‌خواهید مانند آن‌ها باشید.
- **دلگرمی:** دوستان به شما دلگرمی می‌دهند تا بیشتر تلاش کنید، در درس خواندن شما را یاری می‌دهند و هنگامی که ناراحت یا دچار مشکل هستید، حرف‌های شما را می‌شنوند و حمایتان می‌کنند و در صورتی که تجربیاتی شبیه به مشکل شما داشته باشند، با در میان گذاشتن آن به شما نیرو می‌بخشند.



- **تجربیات جدید:** دوستان ممکن است ورود شما را به باشگاه‌های ورزشی، تیم‌ها و یا گروه‌های مذهبی جدید تسهیل نمایند. ضمن آنکه تشویق دوستان زمینه را برای انجام تجارب و فعالیت‌های جدید فراهم می‌آورد.

### هنگامی که در فشار همسالان قرار دارید

علی‌رغم کلیه موارد ذکر شده، برخی مواقع استرس‌های زندگی می‌تواند توسط همین دوستان به وجود بیاید. ممکن است دوستان، شما را مجبور به انجام کاری کنند که نمی‌خواهید؛ مثلاً از مغازه‌ای دزدی کنید، مواد مخدر یا مشروب مصرف کنید و یا هنگام رانندگی کارهای خطرناکی انجام دهید.

این فشارها ممکن است به صورت مستقیم یا غیرمستقیم اعمال شود. در بیشتر موارد فشارهای همسالان به سادگی قابل توضیح نیست. گاهی اوقات در یک گروه ممکن است بدون آن که هیچ حرفی آورده شود، علامت‌های غیرمستقیمی وجود داشته باشد تا شما خودتان پی ببرید که باید به روش خاصی لباس بپوشید یا حرف بزنید یا خودتان را با نگرش‌های خاصی در برابر مدرسه، دانش‌آموزان دیگر، والدین و معلمان سازگار کنید تا از طرف آن‌ها مورد تأیید و تحسین واقع شوید.

فشاری که برای انطباق به فرد وارد می‌شود، می‌تواند قوی باشد و به دشواری بتوان در برابر آن مقاومت کرد. ممکن است فرد احساس کند مجبور است کاری را انجام دهد، فقط به این دلیل که دیگران هم آن را انجام می‌دهند (یا چیزی بگویند که دیگران هم آن را می‌گویند). فشار همسالان ممکن است فرد را مجبور به انجام کاری کند که نسبتاً بی‌ضرر است (مانند وارد شدن فشار برای پوشیدن لباس به طرزی خاص) و یا کاری که نتایج جدی‌تری به دنبال دارد (مانند استعمال مواد مخدر و سیگار کشیدن همراه با بقیه افراد).

افراد به منظور پذیرفته شدن و یا جلوگیری از ناخوشایند بودن در نظر دیگران، ممکن است احساس کنند مجبورند خود را با دیگران منطبق سازند. هنگامی که در یک موقعیت اجتماعی، فرد از چگونگی انجام عمل خود اطمینان ندارد، بدیهی است که به دیگران نگاه می‌کند تا از رفتارهای آنان دریابد چه کاری پسندیده و چه کاری غیرقابل قبول است.

اشخاصی که به راحتی تحت تأثیر قرار می‌گیرند، اولین کسانی هستند که از فرد دیگری پیروی می‌کنند. پس از آن ممکن است افراد دیگر نیز با آن‌ها همراهی کنند. آن‌ها خیلی به آسانی فکر می‌کنند که: "این کار باید درست باشد. همه همین کار را می‌کنند. آن‌ها می‌دانند چه کاری انجام دهند." و قبل از این که بفهمید چه اتفاقی در حال رخ دادن است، افراد زیادی با گروه همراه شده‌اند و شاید کاری را انجام دهند که اگر با جمع نباشند، انجام نمی‌دهند.

پاسخ به فشار همسالان بخشی از طبیعت انسان است اما برخی افراد بیشتر از سایرین تسلیم این فشارها می‌شوند و برخی دیگر می‌توانند بهتر مقاومت نموده و در برابر شرایط اطرافشان بایستند. کسانی که اعتماد به نفس کمی دارند یا کسانی که مایلند بیش از آن که رهبری کنند، دنباله‌رو باشند، بیشتر احتمال دارد با تسلیم شدن در برابر چالش‌ها یا پیشنهادات پرخطر، به دنبال به دست آوردن تحسین همسالان خود باشند. افراد فاقد اعتماد به نفس کافی، تازه وارد یا بی‌تجربه،

با احتمال بیشتری تسلیم فشار همسالان خود خواهند شد. مصرف الکل یا مواد مخدر نیز احتمال تسلیم شدن در برابر فشار همسالان را افزایش می‌دهد. مصرف مواد مخدر به قدرت قضاوت و تصمیم‌گیری صحیح فرد آسیب می‌رساند.



### راهکارهای مقابله با فشار همسالان

برای هر فردی پیش می‌آید که در یک موقعیت دشوار تحت تأثیر فشار همسالان قرار بگیرد. فرقی ندارد که چقدر دوستانتان را با دقت انتخاب کرده‌اید، یا این که آن‌ها را چقدر خوب می‌شناسید، به زودی ناچار هستید تصمیماتی بگیرید که می‌تواند از نظر آن‌ها نامطلوب باشد. این موقعیت‌ها می‌تواند فرصت‌هایی باشد تا کار درست را انجام دهید. مقاومت در برابر فشار همسالان کار خارق‌العاده‌ای نیست اما نیازمند شجاعت شما است.

- به احساس خود گوش دهید. چنانچه در موقعیتی قرار گرفته‌اید که احساس خوبی ندارید، حتی اگر به نظر می‌رسد که دوستانتان با آن شرایط مشکلی ندارند، بدین معناست که چیزی در آن وضعیت برای شما مساعد نیست. برای مقابله با این شرایط بهتر است در مورد خود چیزهای بیشتری بیاموزید و متکی به خود شوید و در نهایت تصمیم درستی بگیرید.
- برای موقعیت‌هایی که امکان دارد تحت تأثیر فشار همسالان قرار بگیرید، برنامه‌ریزی کنید. اگر دوست دارید به یک مهمانی بروید که می‌دانید ممکن است در آنجا به شما سیگار یا مواد مخدر تعارف کنند، فکر کنید و ببینید چگونه می‌خواهید با این چالش روبه‌رو شوید. سعی کنید این مسائل را با والدین خود در میان بگذارید.

- پیاموزید که به راحتی "نه" بگویید. اگر دوستان خوبی داشته باشید، هرگز مجبور نمی شوید درباره چیزی توضیح بدهید یا معذرت بخواهید. اما اگر احساس می کنید لازم است بهانه ای بیاورید تا یک سیگار را رد کنید، به چند جواب که می توانید خیلی عادی به کار ببرید فکر کنید. مثلاً بگویید: "نه" به هیچ وجه! عمومی من به علت سرطان ریه مرد و من به سیگار نگاه هم نمی کنم."



- با کسانی باشید که رفتارهایی شبیه به شما دارند. دوستانی را انتخاب کنید که هنگام نیاز به حمایت و دلگرمی، با شما همراه باشند. اگر دوست شما هم در شرایط مشابهی قرار گرفت، به سرعت او را حمایت کنید. اگر تنها یک نفر دیگر همراه با شما در برابر فشار همسالان بایستد، مقاومت برای هر دو نفر شما آسان تر می شود.
- برای مقاومت و عدم پذیرش فشار همسالان والدینتان را مقصر نشان دهید. "شوخی می کنی؟ پدرم منو می کشه"
- در صورتی که موقعیتی خطرناک به نظر می رسد، بدون تردید از یک بزرگسال کمک بخواهید.
- مقاومت در برابر فشار منفی همسالان همیشه آسان نیست. اما پس از انجام مقاومت احساس خوبی خواهید یافت. این امر ممکن است تأثیر مثبتی بر سایر همسالان هم عقیده با شما داشته باشد. اگر شجاعت به خرج دهید و کاری متفاوت انجام دهید یا از همراهی با گروه خودداری نمایید، ممکن است دوستانتان نیز از شما پیروی کنند. خود را یک رهبر در نظر بگیرید و بدانید که می توانید تغییر ایجاد کنید!

## یادداشت

A large rectangular area with a red dotted border, containing 20 horizontal blue dotted lines for writing.

## فصل سوم

### طرد شدگی

آنچه در این فصل می خوانید:

- تأثیر طرد شدگی
- چگونه با طرد شدگی روبه رو شویم؟
- از طرد شدگی به عنوان یک فرصت استفاده کنید.

زندگی تلاش برای به دست آوردن خواسته‌هاست. زمانی که کاری انجام می‌دهیم، همیشه احتمال طرد شدن وجود دارد.

### تأثیر طرد شدگی

طرد شدگی لزوماً در اثر یک اتفاق مهم مانند قبول نشدن در امتحانات، شرکت در تیم ورزشی، یا دعوت نشدن برای یک مهمانی رخ نمی‌دهد. اغلب ممکن است شرایطی پیش آید که باعث شود احساس کنید طرد شده‌اید؛ مثلاً اگر دوستان شما به لطفه‌ایی که تعریف کرده‌اید، نخندند، اگر سر میز هیچ کس جایی برای شما نگه ندارد، یا اگر در جمع با همه به جز شما صحبت شود، این احساس به شما دست می‌دهد.

احساس طرد شدن در مقابل احساس پذیرفته شدن قرار دارد. اما طرد شدن (که همه ما آن را بارها تجربه خواهیم کرد) بدین معنا نیست که یک فرد، با ارزش یا مهم نیست. بلکه تنها بدین معنی است که در یک زمان، در یک موقعیت، برای یک نفر کارها خوب پیش نمی‌رود. طرد شدگی به فرد آسیب می‌رساند. این در حالی است که اجتناب کامل از آن غیر ممکن به نظر می‌رسد. افرادی که از طرد شدگی هراس دارند از تلاش برای رسیدن به خواسته خود دست برمی‌دارند. اگر چه این افراد طرد نمی‌شوند اما به چیزی که می‌خواهند دست نمی‌یابند.





## چگونه با طرد شدگی روبه رو شویم؟

به هر میزان که با طرد شدگی به صورت مناسبی روبه رو شویم، احساس طرد شدگی اثر کمتری بر ما خواهد گذاشت. سوال اینجاست: چگونه می‌توانیم قدرت رویارویی با طرد شدگی را در خود به وجود آوریم؟ در ادامه برخی از روش‌هایی که قدرت رویارویی با طرد شدگی را افزایش می‌دهد، ذکر شده است.

### ▪ صادق باشید

برای رویارویی مناسب با طرد شدگی باید دو مسأله را مورد توجه قرار دهید: چه احساسی دارید؟ و درباره آن چگونه فکر می‌کنید؟

سعی نکنید که طرد شدگی را انکار یا وانمود کنید که از آن ناراحت نیستید. به جای اینکه فکر کنید: "نباید چنین احساسی داشته باشم" به خود بگویید: "در موقعیتی که من بوده‌ام، داشتن چنین احساسی کاملاً عادی است."

دقت کنید احساسات شما چقدر شدید است. آیا این طرد شدگی سبب آشفتگی شما شده است؟ یا به صورت جزئی شما را ناراحت کرده است؟ اگر می‌خواهید، گریه کنید توجه داشته باشید که یکی از راه‌های طبیعی برای فرو نشانیدن احساسات، گریه کردن است.

سعی کنید بر احساسی که دارید اسمی بگذارید. مانند: "وقتی برای مسابقه در مدرسه انتخاب نشدم، خیلی ناامید شدم. من به سختی تلاش کردم و می‌خواستم آن موقعیت را به دست بیاورم. دوستانم آن موفقیت را به دست آوردند، اما من نه. احساس می‌کنم کنار گذاشته شده‌ام."

اگر می‌خواهید، به شخص دیگری بگویید چه اتفاقی رخ داده است و شما درباره آن چه احساسی دارید، کسی را انتخاب کنید که به حرفهای شما گوش کند و نقش حمایت کننده‌ای را ایفا نماید. در میان گذاشتن مسأله با شخصی دیگر به دو دلیل می‌تواند مفید باشد:

۱. می‌دانید شخص دیگری هست که از اتفاقات رخ داده و همچنین احساسات شما اطلاع دارد و به شما قوت قلب می‌دهد.
۲. شما را مجبور می‌کند احساسات خود را در قالب کلمات بیاورید. به زبان آوردن احساسات باعث شود این احساسات دردناک را پشت سر بگذارید.

### ▪ مثبت باشید.

وقتی با موقعیت طرد شدگی روبه رو هستید، ممکن است به راحتی دچار احساسات بدی شوید. اما توجه به موارد منفی مانند این است که شما آن موقعیت بد را بارها و بارها تجربه خواهید کرد. این کار نه تنها به شما آسیب می‌رساند بلکه پشت سر گذاشتن طرد شدگی را نیز دشوارتر می‌سازد. بنابراین احساسات را بپذیرید، اما در آن غرق نشوید. از حرف زدن یا فکر کردن دائم به آن خودداری کنید. زیرا افکار منفی بر انتظارات و عملکرد ما تأثیر می‌گذارد. توجه مفرط به تفکرات منفی ممکن است موجب طرد شدگی بیشتر گردد و چنین موقعیتی فرد را به تلاش دوباره وادار نمی‌کند.

### ▪ بررسی افکار

و حالا درباره "آنچه فکر می‌کنید" صحبت می‌کنیم. به این نکته توجه کنید که طرد شدگی را برای خودتان چگونه توضیح می‌دهید. آیا خیلی به خودتان سخت می‌گیرید؟ طبیعی است که برسید "چرا آن اتفاق افتاد؟". زمانی که می‌خواهید این موقعیت را برای خودتان توضیح دهید توجه داشته باشد که واقعیت‌ها را بگویید. موقعیت را به دقت بررسی نمایید. مقصر دانستن خود و یا افکار تضعیف کننده می‌تواند خطاهای ما را بسیار بزرگتر نشان دهد و باعث شود درباره خودمان باورهای پدیدار کنیم که در واقع درست نیستند. این گونه افکار سبب می‌شود امید و اعتماد به نفس خود را، که دو عامل بسیار مهم برای پشت سر گذاشتن احساسات بد و شروع تلاشی دوباره هستند، از دست بدهیم. اگر به دلیل یک طرد شدگی، مدام خود را مقصر بدانید یا روحیه خود را تضعیف کنید، کم‌کم به این باور می‌رسید که همیشه طرد می‌شوید. افکاری مثل "من هیچ وقت موفق نخواهم شد" یا "هیچ کس مرا دوست نخواهد داشت"، یک طرد شدگی ساده را در حد فاجعه‌ای بزرگ نشان می‌دهد.

### ▪ تجسم همه موارد

به خودتان بگویید: "این بار طرد شدم. شاید بار دیگر موفق شوم می‌توانم مجدداً تلاش

کنم!" به کارهایی که در آنها خوب عمل می‌کنید و چیزهای خوبی که در مورد شما وجود دارد بیندیشید. مواقعی که پذیرفته شده‌اید، زمانی که شما موفق شده‌اید و اوقاتی که کسی به شما پاسخ مثبت داده است، همه را به خاطر بیاورید. درباره همه کسانی که دوستان دارند و از شما حمایت می‌کنند، بیندیشید.

برای تلاش کردن به خودتان فرصت دهید. به خودتان یادآوری کنید که می‌توانید با طرد شدگی روبه‌رو شوید. امکان داشتن فرصت و دفعات دیگر را نیز در نظر داشته باشید. این فلسفه را در نظر بگیرید: "برخی مواقع اتفاقاتی می‌افتد که ما همیشه دلایل آنها را نمی‌دانیم."

### از طرد شدگی به عنوان یک فرصت استفاده کنید.

طرد شدگی یک فرصت است تا بتوانید بر روی برخی مسایل کار کنید. به این مسأله بیندیشید که آیا شانس برای پیشرفت وجود دارد یا اهداف شما فراتر از مهارت‌های شماست. اگر در این موقعیت مهارت‌های شما به اندازه کافی قوی نبودند، شاید نیاز باشد بر روی مهارت‌هایی که برای پذیرفته شدن لازم است، کار کنید. از طرد شدگی به عنوان فرصتی برای اصلاح خود بهره بگیرید. در بیشتر مواقع هنگام طرد شدگی، بررسی واقع‌گرایانه دشوار است. اما اگر با رویکرد مناسبی با آن برخورد کنید، می‌تواند شما را به مسیر درستی هدایت نماید و باعث شود استعدادها، شخصیت و همه توانایی‌های فوق‌العاده‌ی شما پیشرفت کرده و به نتیجه‌ای مطلوب دست یابید.

## یادداشت

A large rectangular area with a red dotted border, containing 20 horizontal blue dotted lines for writing.

## فصل چهارم

### عزت نفس

آنچه در این فصل می خوانید:

- تعریف عزت نفس
- مشکلات عزت نفس
- اهمیت عزت نفس
- گام هایی برای افزایش عزت نفس

## تعریف عزت نفس

همه ما تصویری ذهنی از توانایی‌ها، نگرش‌ها و نقاط قوت و ضعف خود دارا هستیم. این تصویر ذهنی که از زمان کودکی ما شکل گرفته است به صورت مداوم در حال تغییر است. اصطلاح "تصویر خود" به تصویر ذهنی فرد از خودش برمی‌گردد. بسیاری از تصاویری که ما از خویش داریم، براساس تعاملی که با دیگران برقرار می‌کنیم و تجربیات زندگی ما، شکل گرفته است. این تصویر ذهنی (تصویر خود) در عزت نفس ما نقش دارد.



به طور کلی عزت نفس عبارت است از احساس ما درباره میزان ارزشی که دیگران برای ما قائلند، ما را دوست دارند، می‌پذیرند و نظر مساعدی درباره ما دارند و همچنین این امر که ما چه میزان برای خودمان ارزش قائلیم، خود را دوست داریم و می‌پذیریم. افرادی که عزت نفس مناسبی دارند، علاوه بر دارا بودن احساس خوب نسبت به خودشان، خود را ارزشمند می‌دانند و به توانایی‌ها، مهارت‌ها و هنرهای خود افتخار می‌کنند. کسانی که عزت نفس پایینی دارند، ممکن است احساس کنند هیچ کس آنها را دوست نخواهد داشت، نمی‌پذیرد یا این که فکر کنند هیچ کاری را نمی‌توانند به خوبی انجام دهند.

همه ما در طول زندگی و در مواقعی دچار مشکلاتی در عزت نفس خود شده‌ایم به ویژه

در دوره نوجوانی که می‌خواهیم بدانیم چه کسی هستیم و در این دنیا چه جایگاهی داریم. خبرخوب این است که "تصویر خود" هر فرد در طول زمان تغییر می‌کند و در طول زندگی ثابت نیست. بنابراین اگر احساس می‌کنید عزت نفس شما آن چیزی نیست که می‌تواند باشد، می‌توانید آن را بهبود دهید.

### مشکلات عزت نفس

پیش از آن که فرد بتواند بر مشکلات عزت نفس خود غلبه کند و عزت نفس مناسبی به دست آورد، در قدم اول دانستن این نکته که چه مواردی این مشکلات را به وجود آورده‌اند، می‌تواند مفید باشد. دو مورد خاص وجود دارند که می‌تواند تأثیر زیادی بر عزت نفس ما داشته باشد:

۱. دیگران ما را چگونه می‌بینند و با ما چگونه رفتار می‌کنند.

۲. ما چه دیدی نسبت به خود داریم.

والدین، معلمان و دیگر شخصیت‌های معتبر، به ویژه زمانی که کودک هستیم عقاید ما درباره خودمان را شکل می‌دهند. اگر والدین بیش از تأیید کردن فرزند خود، از او انتقاد کنند، کودک به سختی می‌تواند تصویری مناسب از خود در ذهن داشته باشد. از آنجا که نوجوانان در این سن هنوز در حال شکل دادن به ارزش‌ها و باورهای خود هستند، آنچه والدین، مربی و افراد دیگر درباره آنها می‌گویند، به راحتی بر تصویری که آنها از خود می‌سازند اثر می‌گذارد. بدیهی است اگر شخصی که برایتان مهم است (مانند والدین یا معلم)، دائماً شما را تحقیر کند، عزت نفس شما آسیب خواهد دید. لازم نیست انتقاد حتماً از طرف فرد دیگری باشد. ندای درون نیز می‌تواند یکی از عوامل تحقیر شما محسوب گردد. همان قدر که انتقاد شنیدن از دیگران می‌تواند به عزت نفس فرد آسیب برساند، شنیدن دائمی ندای منفی درونی نیز می‌تواند عزت نفس را با مشکل مواجه سازد. بعضی افراد چنان به وجود این انتقادهای درونی عادت می‌کنند که حتی متوجه نمی‌شوند خود را تحقیر می‌کنند.



### ندای درونی خود را دوباره شکل دهید

از آنجا که این ندای منفی در درون شما وجود دارد، شما می‌توانید بر این ندای درونی که شما را تحقیر می‌کند یا به شما می‌گوید تلاش نکنید چون مطمئناً شکست می‌خورید، تسلط پیدا کنید. از همین حالا تصمیم بگیرید ندای درونی شما فقط و فقط بازخورد های مثبت و مفیدی به شما بدهد.

### اهمیت عزت نفس

احساس ما درباره خودمان، بر چگونگی زندگی ما تأثیر می‌گذارد. افرادی که احساس می‌کنند دوست داشتنی و جذاب هستند (به عبارت دیگر کسانی که عزت نفس مناسبی دارند)، روابط بهتری برقرار می‌کنند. اگر به کمک یا حمایتی احتیاج داشته باشند، از دوستان یا خانواده آسانتر درخواست کمک می‌کنند. کسانی که باور دارند می‌توانند مشکلات را حل کنند و به هدف برسند، بیشتر احتمال دارد در مدرسه موفق باشند. داشتن عزت نفس مناسب سبب می‌شود خود را بپذیرید و با تمام وجود زندگی کنید.



## از کمال گرایی پرهیزید

آیا انتظارات باور نکردنی از خود دارید؟ دستیابی به کمال خوب است، اما هدف شما باید قابل دستیابی باشد. این آرزو را داشته باشید که تبدیل به یک ستاره ورزشی شوید - اما چشم انداز خود را براساس پیشرفت در یک ورزش خاص تعیین نمایید.



## از گام‌هایی برای افزایش عزت نفس:

- سعی کنید اندیشیدن به افکار منفی درباره خودتان را کنار بگذارید. اگر عادت کرده‌اید بر نقاط ضعف خود متمرکز باشید، اندیشیدن درباره ویژگی‌های مثبت خود را - که بیشتر از نقاط ضعف شماست - آغاز کنید. هنگامی که شدیداً از خود انتقاد می‌کنید، با گفتن حرفی مثبت درباره خودتان آن را خنثی کنید. هر روز درباره خودتان سه چیز بنویسید که شما را خوشحال می‌کند.
- به جای کمال گرایی، کسب موفقیت در یک کار را به عنوان هدف خود تعیین نمایید. بعضی افراد به دلیل کمال گرایی، دست از کار بر می‌دارند. به جای اینکه برای خود مانعی ایجاد کنید، به کارهایی بیندیشید که در آنها توانا هستید و از آنها لذت می‌برید و سپس آنها را انجام دهید.
- به اشتباهات به عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری بنگرید. بپذیرید که همان طور که هر کسی اشتباه می‌کند، شما هم ممکن است اشتباه کنید. اشتباهات بخشی از یادگیری هستند. به خودتان یادآوری نمایید که قابلیت‌های افراد به صورت مداوم در حال پرورش است و هر شخصی در موارد مختلفی از دیگران برتر است.

- دست به کارهای جدید بزنید. فعالیت‌های مختلفی را امتحان کنید، چرا که سبب می‌شود استعدادهای خود را شکوفا سازید و از داشتن این مهارت‌های جدید احساس غرور کنید.
  - مشخص کنید چه چیزهایی را می‌توانید تغییر دهید و چه مواردی را نمی‌توانید. اگر تشخیص دادید از برخی ویژگی‌های خود ناراحت هستید و می‌توانید آن را تغییر دهید، همین امروز شروع به تغییر کنید. اگر چیزی هست که نمی‌توانید آن را تغییر دهید (مثلاً قدتان) سعی کنید خود را همین گونه که هستید دوست بدارید.
  - برای خود اهدافی تعیین کنید. درباره آنچه می‌خواهید انجام دهید بیندیشید. سپس برای آنچه باید انجام دهید برنامه‌ریزی کنید. به برنامه‌های خود توجه و آن‌ها را دنبال کنید.
  - به عقاید و نظرات خود افتخار کنید. از بیان کردن آنها نترسید.
  - در انجام کارها سهیم شوید. این احساس که شما یک تغییر ایجاد کرده‌اید، و این که کمک شما برای دیگران ارزشمند است، می‌تواند عزت نفس شما را به شدت افزایش دهد.
  - ورزش کنید. با ورزش استرس خود را از بین می‌برید و سالم‌تر و شادتر خواهید شد.
  - اوقات شادی داشته باشید. از گذراندن اوقاتتان با کسانی که دوستشان دارید و انجام دادن کارهایی که به آن‌ها علاقه‌مند هستید، لذت ببرید. آرام باشید و اوقات خوبی را سپری کنید و هرگز از زندگی کردن به معنای واقعی دست بر ندارید.
- برای ایجاد یک عزت نفس سالم و مثبت هیچ‌گاه دیر نیست. در مواردی که آسیب‌های احساسی عمیق یا طولانی مدتی وجود دارد، می‌توان از متخصصان بهداشت روان، مانند یک مشاور یا درمانگر کمک گرفت. این متخصصان می‌توانند به عنوان یک راهنما به افراد کمک کنند تا خودشان را دوست داشته باشند. همچنین می‌توانند ویژگی‌های منحصر به فرد و خاص افراد را به آنان نشان دهند.
- عزت نفس در همه کارهایی که انجام می‌دهید، نقش دارد. افرادی که دارای عزت نفس بالایی هستند، در مدرسه دارای عملکرد مناسب‌تری هستند. آن‌ها مایلند روابط بهتری با همسالان و

بزرگسالان برقرار کنند؛ شادتر هستند؛ رویارویی با مشکلات، ناامیدی‌ها و شکست‌ها را آسان‌تر می‌دانند؛ و احتمال این که کاری را تا زمانی که به موفقیت برسند ادامه دهند بیشتر است. گرچه برای ایجاد عزت نفس مناسب باید قدری تلاش کنید، اما به محض آن که یک بار آن را انجام دهید، به مهارتی دست یافته‌اید که در تمام زندگی آن را خواهید داشت.



## یادداشت

A large rectangular area with a red dotted border, containing 20 horizontal blue dotted lines for writing.

## فصل پنجم

### انگیزه و پشتکار

آنچه در این فصل می خوانید:

- بی انگیزگی
- در خود انگیزه ایجاد کنید.
- انگیزه خود را حفظ نمایید.
- دست از تلاش برندارید.

آیا تا به حال پیش آمده است برای خود هدفی تعیین کنید. ممکن است شما هم مانند بسیاری از افراد، خوب شروع کنید اما پس از مدتی انگیزه‌ی خود را از دست بدهید و برای انگیزش دوباره خود دچار مشکل شوید.

### بی انگیزی

همه افراد برای با انگیزه ماندن و رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند. واقعیت این است که تمرکز مجدد روی یک کار، تغییر آن یا یک شروع جدید، صرف نظر از کوچکی آن هدف، کار بزرگی است. با یک رویکرد مناسب شما می‌توانید انگیزش مناسب را در خود ایجاد و تقویت نمایید.



### روش سریعی وجود ندارد

اغلب پس از چندین بار تلاش می‌توان به هدف دست یافت. به عنوان مثال انجمن ریه آمریکا می‌گوید اغلب کسانی که موفق شدند سیگار را برای همیشه ترک کنند، پیش از آن به طور متوسط شش بار برای ترک سیگار تلاش کرده بودند.

## در خود انگیزه ایجاد کنید.

چگونه می‌توانید انگیزه خود را حفظ نمایید و هدف را دنبال کنید؟ همه این موارد در یک برنامه‌ریزی خوب، انتظارات واقع بینانه و ادامه دادن برنامه نهفته است. کارهایی که باید انجام دهید عبارتند از:

### • نخست هدف اصلی خود را بدانید.

با نوشتن هدف اصلی خود شروع کنید. هدف اصلی شما نهایی‌ترین خواسته‌ای است که دارید. به عنوان مثال "می‌خواهم شاگرد اول مدرسه شوم" یا "می‌خواهم شرایط عضویت در تیم فوتبال را پیدا کنم" همه اهداف اصلی هستند؛ چرا که آخرین چیزی است که شخص می‌خواهد ببیند (بدیهی است برخی اهداف نسبت به اهداف دیگر نیاز به مدت زمان و تلاش بیشتری برای دستیابی است). داشتن آرزوهای بزرگ ایرادی محسوب نمی‌شود. در واقع همین آرزوها سبب شده است انسان‌ها بتوانند کارهایی را به سرانجام برسانند. اما تنها لازم است به خود یادآوری کنید که هرچه هدف بزرگ‌تر باشد، دستیابی به آن تلاش بیشتری را می‌طلبد.

### • هدف خود را به طور دقیق مشخص کنید.

برنامه‌ریزی و دست یافتن به یک هدف مشخص، آسان‌تر از برنامه‌ریزی برای یک هدف مبهم است. بیایید فرض کنیم هدف شما این است که تناسب اندام پیدا کنید. این هدف کاملاً مبهم است. با توضیح دادن آنچه می‌خواهید به دست آورید (مثلاً حجم ماهیچه یا قدرت آن)، چرا می‌خواهید تناسب اندام پیدا کنید، و تا چه زمانی می‌خواهید به آن برسید، هدف خود را مشخص و روشن نمایید. این کار به شما کمک می‌کند برای رسیدن به هدف خود برنامه‌ای داشته باشید.

### • هدف خود را واقع بینانه نمایید.

افراد اغلب اهداف خود را رها می‌کنند، چرا که انتظارات نامعقولی داشته‌اند. شاید انتظار داشته باشند کاری را که ماه‌ها طول می‌کشد، در عرض چند هفته انجام دهند، یا این که پس از سال‌ها سیگار کشیدن انتظار داشته باشند آن را به راحتی ترک کنند. بگذارید اینگونه فرض کنیم که شما می‌خواهید دونده ماراتن شوید. اگر بدون هیچ‌گونه تمرینی سعی کنید فردا تمام ۴۵ کیلومتر را به طور کامل بدوید، بعید است موفق شوید! دویدن این

مسافت حداقل نیاز به چهار ماه تمرین دارد. اما خطر بزرگ‌تر این است که چنان به بدنتان فشار وارد نمایید که علاوه بر دست کشیدن از آرزوی دوندگی در ماراتن، از دویدن نیز دست بردارید. بخشی از حفظ انگیزه این است که دستیابی به هدفتان در محدوده زمانی برنامه‌ریزی شده، واقع بینانه باشد. رقابت در تیم اسکی در المپیک هدفی دست‌یافتنی است، البته اگر ۱۵ ساله باشید و در اسکی نیز ستاره به شمار می‌آیید. اما اگر ۱۸ ساله‌اید و تازه آموزش اسکی را شروع کرده‌اید، تقریباً زمان شما از دست رفته است.

### • هدف خود را بنویسید.

هدف مشخص خود را بنویسید و این نوشتن را دوباره و دوباره تکرار کنید. تحقیقات نشان می‌دهد نوشتن هدف، بخشی از فرایندی است که ذهن را ملزم به دستیابی به هدف می‌کند. هر روز هدف خود را بنویسید تا بر آن متمرکز شوید و به خود یادآوری کنید که به چه میزان به دنبال رسیدن به آن هستید.

هدف اصلی را به بخش‌های کوچک‌تر بشکنید. ایجاد هر تغییر قوانین خود را دارد. شما باید دائماً به هدف توجه کنید تا از مسیر اصلی خارج نشوید. یکی از راه‌هایی که این کار را آسان‌تر می‌سازد، شکستن یک هدف بزرگ به گام‌های کوچکتر است. به عنوان مثال فرض کنیم شما می‌خواهید دونده ماراتن شوید. اگر اکنون دی ماه است و مسابقه ماراتن در مرداد ماه برگزار می‌شود، مدت زمان شما برای آماده شدن واقع بینانه است. طبق برنامه و با دویدن ۱ کیلومتر شروع به تمرین کنید و به تدریج آن را افزایش دهید تا به فاصله مورد نظر برسید. برای رسیدن به تعداد زیادی از اهداف کوچک خود را تشویق کنید. این کار به شما اعتماد به نفس، شهامت و انگیزه می‌دهد تا دویدن را ادامه دهید- یا هر آنچه برای هدفتان لازم است انجام دهید. پس به خودتان پاداش بدهید!

### • انگیزه خود را حفظ نمایید.

هدف خود را بررسی نمایید. اکنون که هدف خود را به اهداف کوچک‌تر و فعالیت‌های روزانه شکسته‌اید، هر روز آن را بررسی نمایید. شما می‌توانید آنچه را که لازم است انجام دهید، پیگیری نمایید، فعالیت‌های انجام شده را علامت بزنید و از دانستن این مطلب که به سمت هدف اصلی در



حرکت هستید لذت ببرید. نوشتن گام‌های مشخص، مزیت دیگری نیز دارد. اگر احساس می‌کنید اراده‌تان تضعیف شده است، با نگاه کردن به آن لیست، دوباره می‌توانید بر هدف‌تان متمرکز شوید. اگر شکست خوردید دست از تلاش برندارید. خودتان را ببخشید و دوباره برنامه‌ای تنظیم کنید تا کارتان را ادامه دهید.

برای هر کاری که درست انجام داده‌اید خودتان را تشویق کنید. مهم نیست چقدر از مسیر هدف دور شده‌اید، خودتان را تنبیه نکنید. اکثر افراد وقتی تلاش می‌کنند تغییری به وجود آورند، شکست می‌خورند - شکست بخشی طبیعی از این فرآیند است.

در این شرایط نیز نوشتن فعالیت‌های روزانه و اهداف کوچک به شما کمک می‌کند. با دنبال کردن مسیر فعالیت‌ها به سرعت متوجه خواهید شد که اشتباه شما در کدام بخش بوده است. نوشتن سبب می‌شود بتوانید آسان‌تر بر روی هدف خود متمرکز شوید و خود را ملزم به انجام فعالیت‌ها نمایید. به این ترتیب به جای دل‌سرد شدن، می‌توانید محل خود در برنامه و همچنین علت دست کشیدن از تلاش را شناسایی نمایید.

چرا شکست خورده‌اید؟ اگر واقعا به هدف‌تان متعهد هستید، این سوال را از خودتان پرسید. شکست‌ها را به عنوان درس‌هایی ببینید و به خاطر آورید که چرا برای ایجاد تغییر تلاش می‌کنید. این موقعیت فرصتی است تا چیزهای جدیدی درباره خود یاد بگیرید.

### • هدف خود را دنبال کنید.

خود را در حالتی تجسم کنید که به هدف خود دست یافته‌اید: خودتان را در مراسم جشن پایان دبیرستان تجسم کنید؛ یا در موقعیتی که گل پیروزی در مسابقه فوتبال را شما زده‌اید. "تجسم خود" به شما یاری می‌دهد تا آنچه را سعی دارید به آن دست یابید، در ذهن خود حفظ کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا باور کنید هدف شما دست یافتنی است. علاوه بر این، زمانی که اراده یا انگیزه شما ضعیف می‌شود، می‌توانید این تصویر ذهنی را به خود یادآوری کنید.

"گفتگوی مثبت با خود" نگرش و انگیزه شما را افزایش می‌دهد. به خودتان یادآوری کنید که "من استحقاق موفقیت را دارم. چرا که برای آن به سختی تلاش کرده‌ام."

### • هدف خود را با یک دوست تقسیم کنید.

یکی از عوامل پیشرفت، وجود افراد حمایت‌گر در اطراف شماست. یک دوست دونه پیدا کنید، دوستی که سیگار را ترک کرده است، یا کسی که هدفی مشابه با شما دارد. به این ترتیب شما می‌توانید یکدیگر را حمایت کنید. داشتن یک دوست با هدف مشابه، زمانی که احساس می‌کنید انگیزه ندارید در شما تغییر ایجاد می‌کند.

اگر زمانی که به حمایت نیاز دارید، از طرف کسی حمایت نمی‌شوید، ممکن است لازم باشد رابطه دوستی‌تان را با او به هم بزنید و در اطراف کسانی باشید که می‌خواهند به شما کمک کنند تا موفق شوید.

### این کار را به خاطر خودتان انجام دهید

کلید ایجاد یک تغییر این است که آن را برای خودتان مطلوب بدانید. تنها برای خوشحال کردن فردی دیگر یا به خاطر این که دیگران به شما می‌گویند تغییر کنید، تصمیم به تغییر نگیرید. اگر احساس کنید مجبورید کاری را انجام دهید، به اندازه زمانی که چیزی را واقعاً برای خودتان می‌خواهید، با انگیزه نخواهید بود.

### • دست از تلاش برندارید.

دست کشیدن از یک رفتارناسالم یا ایجاد یک رفتار جدید و هیجان‌انگیز، همه و همه نیاز به مسئولیت‌پذیری دارد. یافتن انگیزه‌ای برای انجام دادن آن، لزوماً آسان نیست؛ اما همیشه امکان‌پذیر است. شما می‌توانید با نوشتن اهدافتان، عمل به برنامه زمان شده و به خاطر آوردن این نکته که اولین بار چه عاملی سبب شد این هدف را انتخاب کنید، انگیزه خود را حفظ نمایید. تغییر، هیجان‌انگیز است. همه ما بدون آن بسیار خسته و کسل خواهیم شد.

## بخش ۲

# پیشگیری از رفتارهای پرخطر

### فصل اول

#### سیگار کشیدن

#### آنچه در این فصل می خوانید:

- اعتیاد به کشیدن سیگار
- تأثیر سیگار بر سلامت افراد
- قلیان ها و سیگارهای برقی
- دور ماندن از سیگار

بر خلاف گذشته، امروزه ما درباره آسیب‌های کشیدن سیگار بر سلامت افراد آگاهی بیشتری داریم. سیگار کشیدن تقریباً در همه مکان‌های عمومی محدود و ممنوع شده است و شرکت‌های تولیدکننده سیگار مجوز تبلیغات عمومی را ندارند.

بیشتر افراد آگاهند که سیگار کشیدن باعث سرطان و بیماری‌های قلبی می‌شود؛ ده سال یا بیشتر از طول عمر فرد می‌کاهد؛ و این عادت می‌تواند برای فرد سیگاری مخارج بسیاری در بر داشته باشد. با این وجود چرا هنوز هم مردم سیگار می‌کشند؟ پاسخ یک کلمه است: "اعتیاد"

### اعتیاد به کشیدن سیگار

سیگار کشیدن عادت‌تی است که ترک آن دشوار است. چرا که تنباکو حاوی نیکوتین است و این ماده اعتیادآور است. همانند سایر مواد اعتیادآور، در سیگار نیز نیکوتینی وجود دارد که جسم و ذهن به سرعت به آن عادت می‌کند و فرد برای بازگشت به حالت عادی ناگزیر است مجدداً مصرف نماید.

افراد به دلایل مختلفی شروع به سیگار کشیدن می‌کنند. به نظر برخی از افراد این کار جالب است. برخی دیگر به این دلیل که اعضای خانواده یا دوستان آن‌ها سیگار می‌کشند، شروع به سیگار کشیدن می‌کنند. آمارها نشان می‌دهند ۹ نفر از هر ۱۰ مصرف‌کننده، قبل از ۱۸ سالگی مصرف تنباکو را آغاز کرده‌اند. بسیاری از بزرگسالانی که در نوجوانی سیگار کشیدن را آغاز کردند، هرگز فکر نمی‌کردند به آن معتاد شوند. به همین دلیل است که می‌گویند راحت‌ترین کار این است که اصلاً سیگار کشیدن را شروع نکنید.



### تأثیر سیگار بر سلامت افراد

شروع کردن سیگار هیچ دلیل جسمی ندارد. بدن آن گونه که به غذا، آب، خواب و تحرک احتیاج دارد، به تنباکو نیاز ندارد. و بسیاری از مواد شیمیایی موجود در سیگار، مثل نیکوتین و سیانید، در حقیقت سمومی هستند که اگر به مقدار معینی وارد بدن شوند، می‌تواند باعث مرگ شوند.

بدن هوشمند است. زمانی که سمومی وارد آن می‌شود، سیستم دفاعی‌اش فعال می‌شود. کسانی که برای اولین بار سیگار می‌کشند، اغلب در گلو و ریه احساس درد یا سوزش می‌کنند و برخی افراد ممکن است در چند دفعه اول احساس تهوع داشته باشند.

این سموم به تدریج بر بدن اثر می‌گذارند. سیگار کشیدن در طولانی مدت باعث ایجاد مشکلات بهداشتی مانند بیماری قلبی، سکته، آمفیزم (تخریب بافت ریه) و انواع سرطان‌ها مانند سرطان ریه، حلق، معده و مثانه می‌شود. به علاوه کسانی که سیگار می‌کشند با احتمال بیشتری به عفونت‌هایی مانند برونشیت و ذات‌الریه مبتلا می‌شوند. این بیماری‌ها توانایی فرد را برای فعالیت‌های طبیعی محدود می‌کند. در آمریکا از هر پنج مرگ، یک مورد در اثر سیگار کشیدن اتفاق می‌افتد.

سیگاری‌ها نه تنها مبتلا به چین و چروک پوست و دندان‌های زرد می‌شوند، بلکه تراکم استخوان آن‌ها نیز کاهش می‌یابد، که این امر احتمال پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. پوکی استخوان وضعیتی است که در افراد مسن خمیدگی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود استخوان‌های آنان به راحتی شکسته شود. علاوه بر این سیگاری‌ها کمتر از غیر سیگاری‌ها مایل به انجام فعالیت بدنی هستند، چرا که سیگار کشیدن بر قدرت ریه اثر می‌گذارد.

همچنین سیگار کشیدن می‌تواند باعث مشکلات باروری شود و بر سلامت جنسی زنان و مردان تأثیر بگذارد. ممکن است به نظر برسد اثرات سیگار کشیدن در زمان خیلی دوری آشکار خواهند شد؛ اما نیکوتین و سموم دیگر موجود در سیگار، سیگار برگ و پیپ می‌توانند سریعاً بر بدن فرد نیز تأثیر بگذارد. این حرف بدین معناست که بسیاری از نوجوانان سیگاری بسیاری از این مشکلات را تجربه کرده‌اند:

- پوست بد: از آنجا که سیگار کشیدن رگ‌های خونی را تنگ می‌کند، می‌تواند از رسیدن اکسیژن و مواد غذایی به پوست جلوگیری کند. به همین دلیل غالباً سیگاری‌ها ظاهری رنگ پریده و بیمار دارند. همچنین مطالعات نشان داده است که بین سیگار کشیدن و افزایش احتمال ابتلا به یک بیماری پوستی به نام پسوریازیس رابطه وجود دارد.
- تنفس بدبو: سیگار کشیدن وضعیتی به نام هالیئوزیس (تنفس بدبو) و مشکلات تنفسی مزمن ایجاد می‌کند.



- مو و لباس‌های بدبو: بوی دائمی سیگار دیر از بین می‌رود و نه تنها در لباس افراد، بلکه بر مو، وسایل خانه و ماشین آن‌ها نیز باقی می‌ماند. بوی سیگار را اغلب به سختی می‌توان

از بین برد.

- کاهش عملکرد ورزشی: افرادی که سیگار می‌کشند معمولاً نمی‌توانند با همسالان غیرسیگاری خود رقابت کنند، چرا که اثرات جسمی سیگار کشیدن (مانند تپش قلب سریع، گردش خون آهسته و کوتاهی نفس) به عملکرد ورزشی فرد آسیب می‌رساند.
- افزایش احتمال آسیب و طولانی‌تر بودن زمان بهبودی: سیگار کشیدن بر قدرت بدن در تولید کلاژن اثر می‌گذارد. در نتیجه آسیب‌های رایج ورزشی مانند آسیب‌های تاندون‌ها و رباط‌ها در افراد سیگاری بسیار آهسته‌تر از افراد غیر سیگاری بهبود می‌یابد.
- افزایش احتمال بیماری: تحقیقات نشان می‌دهند که سیگاری‌ها نسبت به غیر سیگاری‌ها بیشتر دچار سرما خوردگی، آنفلوآنزا، برونشیت و ذات‌الریه می‌شوند. و افرادی که مشکلات سلامتی خاصی مانند آسم دارند، چنانچه سیگار بکشند (یا حتی اگر در اطرافیان‌شان افراد سیگاری باشند) بیشتر حملات بیماری می‌شوند.

### قلیان‌ها و سیگارهای برقی

تنها سیگار سبب وابستگی افراد به تنباکو نمی‌شود. قلیان وسیله‌ای متعلق به خاورمیانه است که به وسیله آن دود تنباکو که از میان آب عبور کرده است، توسط یک دهنی باریک استنشاق می‌شود. در بین مردم این عقیده شایع است که به دلیل عبور دود تنباکو از میان آب، دود خنک‌تر می‌شود و از این رو قلیان خطر کمتری دارد.



به ماده صمغی سیاه رنگی که در شلنگ جمع می‌شود، نگاهی بیندازید. بخشی از این ماده

به درون دهان و ریه استعمال کنندگان وارد می‌شود. در واقع متخصصان می‌گویند خطر قلیان به هیچ وجه کمتر از سیگار نیست و از آنجا که قلیان فیلتر ندارد و همچنین افراد آن را به مدت طولانی‌تری استفاده می‌کنند، خطرات آن برای سلامتی حتی می‌تواند شدیدتر باشد. معمولاً قلیان‌ها به طور مشترک استفاده می‌شوند و این خطر مضاعف نیز وجود دارد که میکروب‌ها از طریق قلیان از فردی به فرد دیگر منتقل شوند.

همچنین از خطرات سیگارهای برقی نیز آگاه باشید. این سیگارها حاوی مواد شیمیایی سرطان‌زا و برخی مواد سمی هستند که ترکیبی از آن‌ها در ضدیخ وجود دارد. این سیگارها که با باتری کار می‌کنند، حاوی مخزنی از نیکوتین، مواد طعم دهنده، و دیگر مواد شیمیایی هستند و آن‌ها را به دودی تبدیل می‌کنند که توسط فرد استعمال کننده استنشاق می‌شود. سیگارهای برقی توسط اداره دارو و غذای آمریکا (FDA) مورد تایید قرار نگرفته‌اند، بنابراین تولید کنندگان مجبور نیستند برچسب‌های هشدار سلامتی را که بر روی سیگارهای معمولی یا محصولات جایگزین قرار می‌دهند، روی این سیگارهای برقی نیز قرار دهند. اما واقعیت این است که چیزی به نام محصول دارای نیکوتین بی‌خطر وجود ندارد.

### دور ماندن از سیگار

همه شکل‌های تنباکو از جمله سیگار، پیپ، سیگار برگ، قلیان و تنباکوی بدون دود، خطرناک هستند. محصولات جایگزین مانند سیگارهای برقی یا فیلتر شده یا کم دود که به نظر می‌رسد بهتر از سیگارهای عادی هستند، هیچ تفاوتی ندارند. تنها چیزی که به فرد کمک می‌کند تا از مشکلات مربوط به سیگار کشیدن دور بماند، این است که به سمت کشیدن سیگار نرود. البته این کار همیشه آسان نیست، به ویژه وقتی که یکی از اطرافیان سیگار می‌کشد و به شما هم تعارف می‌کند. اگر برای اوقاتی که تحت فشار این تعارفات قرار می‌گیرید، از پیش دلایلی آماده داشته باشید، کمک کننده است. مثلاً بگویید: "من سیگار دوست ندارم."



## ترک سیگار

هر کسی می‌داند که ترک سیگار می‌تواند دشوار باشد. علاوه بر این، نیکوتین موجود در سیگار یک ماده اعتیادآور است. اما با داشتن رویکردی صحیح، می‌توانید آن را ترک کنید. میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا با دنبال کردن گام‌های کلیدی مثل حمایت گرفتن از دوستان و برنامه‌ریزی در مورد این که وقتی میل به سیگار کشیدن دارند، چه کنند، عادت سیگار کشیدن را کنار گذاشته‌اند.



برای افراد مختلف، روش‌های مختلف ترک وجود دارد. برای برخی، ترک ناگهانی و کامل بهترین روش است. برخی دیگر روش ترک تدریجی را انتخاب می‌نمایند. و برخی دیگر مراجعه به گروه‌های حمایتی به ویژه برای نوجوانان را سودمند می‌دانند. دانستن اینکه چند روز اول سخت‌ترین روزهای دوره ترک است، می‌تواند مفید باشد. پس دست از تلاش برندارید. برخی از افرادی که توانسته‌اند سیگار را برای همیشه ترک کنند، پیش از آن چند بار مجدداً سیگار کشیده‌اند، اما سرانجام موفق شدند آن را به طور کامل کنار بگذارند. به طرف سیگار نرفتن مزیت‌های زیادی برای شما دارد: انرژی بیشتر، عملکرد بهتر، ظاهر خوب‌تر، حفظ سرمایه مالی و از همه مهم‌تر: زمان بیشتر برای زندگی...!

## یادداشت

A large rectangular area with a red dotted border, containing 20 horizontal blue dotted lines for writing.

## فصل دوم

### قرار گرفتن در معرض دود

آنچه در این فصل می خوانید:

- در معرض دود قرار گرفتن چیست؟
- چه کاری می توانید انجام دهید؟

هر کسی می‌داند که سیگار کشیدن کار بدی است. شاید تا به حال شنیده‌اید که تنفس در هوایی که شخصی در آن سیگار کشیده است هم برای سلامتی شما خطرناک است.

### در معرض دود قرار گرفتن چیست؟

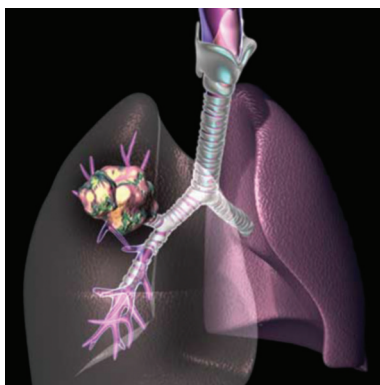
برخی افراد که خود سیگار نمی‌کشند، در معرض دود سیگار افراد سیگاری قرار دارند. دود سیگار حاوی هزاران ماده شیمیایی از جمله آرسنیک و آمونیاک و هیدروژن سیانید است که قابلیت سمی بودن و همچنین سرطان‌زایی آن‌ها در بسیاری از مطالعات اثبات شده است. در دود سیگار بسیاری از این مواد شیمیایی با غلظت بالایی وجود دارد. در واقع دود سیگار به طور معناداری احتمال رخ دادن موارد زیر را افزایش می‌دهد:



- عفونت‌های تنفسی (مانند برونشیت یا ذات‌الریه)
- آسم (دود سیگار عامل مهمی در ایجاد آسم به شمار می‌رود و در کسانی که مبتلا به آسم هستند می‌تواند حملات آسم را به وجود آورد)
- سرفه کردن، گلو درد، آبریزش بینی و عطسه.



■ سرطان



■ بیماری قلبی



### چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

احتمال دارد شما کسی را می‌شناسید که سیگار می‌کشد. ممکن است این فرد یکی از اقوام و یا دوستان شما باشد. اگر خودتان سیگار می‌کشید و یا به طور مداوم با افراد سیگاری در تماس هستید بدانید که تنفس دود تنباکو برای سلامتی مضر است حتی اگر قرارگیری در معرض دود کوتاه مدت باشد، باز هم این امر می‌تواند به بدن شما آسیب برساند.

اگر سیگاری هستید، سعی کنید آن را کنار بگذارید. اگر خودتان سیگار نمی‌کشید، از فرد سیگاری که می‌شناسید بخواهید تا این دو کار عملی را انجام دهد:

۱. هر بار که می‌خواهد سیگار بکشد، بیرون برود. از افراد دیگر به ویژه کودکان و زنان باردار دور شود. دود سیگار ساعت‌ها پس از سیگار کشیدن نیز در فضا باقی می‌ماند. این بدین معناست که وقتی فرد سیگاری در فضای سرپسته دود سیگار را بیرون می‌دهد، افراد دیگر نیز آن دود را تنفس می‌کنند. از آنجا که دود به افراد و لباس‌هایشان می‌چسبند، وقتی به فضای داخل آمدند، بایستی دست‌هایشان را بشویند و لباس‌هایشان را عوض کنند، به ویژه قبل از آن که بخواهند کودکان را در آغوش بگیرند و از آن‌ها مراقبت کنند.

۲. هرگز در ماشینی که سرنشینان دیگری دارد، سیگار نکشد. بیرون دادن دود سیگار از پنجره، از میزان دودی که افراد در معرض آن قرار می‌گیرند، نمی‌کاهد.

از کسانی که در خانه، مدرسه، محل کار، رستوران، حتی در خانه دوستان یا اعضای خانواده‌تان سیگار می‌کشند، فاصله بگیرید.

مقاومت در برابر دود سیگار شما را سالم‌تر نگه می‌دارد و حتی ممکن است سبب شود کسی که دوستش دارید درباره این عادت نامطلوب خود بیندیشد.

## فصل سوم

### اعتیاد

#### آنچه در این فصل می خوانید:

- مواد اعتیاد آور
- علت مصرف مواد مخدر
- الکل
- آمفتامین ها
- کوکائین
- آرام بخش ها
- اکستازی
- هروئین
- مواد استنشاقی
- مت آمفتامین
- نیکوتین

## مواد اعتیادآور

امروزه مواد اعتیادآور همه جا در دسترس هستند و ممکن است به نظر برسد که هر کسی از آنها استفاده می‌کند. بسیاری از افرادی که به دنبال هیجان یا فرار از واقعیت هستند، گمان می‌کنند مواد مخدر این کار را برای آنان انجام می‌دهد. اما دانستن حقایق درباره مواد سبب می‌شود از خطرات این نوع هیجان‌ها آگاه شوید.



## مواجهه با مواد اعتیادآور:

به لطف تحقیقات پزشکی و دارویی، هزاران نوع دارو وجود دارد که برای بشر مفیدند. آنتی‌بیوتیک‌ها و واکسن‌ها در درمان عفونت‌ها تحولی عظیم ایجاد کرده‌اند. داروها می‌توانند فشار خون را کاهش دهند، انواع دیابت را درمان کنند و احتمال پس زدن پیوند اعضا را کاهش دهند. داروها می‌توانند بیماری‌ها را درمان کنند، سیر آنها را آهسته نمایند و یا سبب پیشگیری از آنها گردند، همچنین ما را به سمت زندگی سالم‌تر و شادتر سوق دهند. اما علاوه بر این داروها، داروهای مضر و غیر مجاز زیادی نیز وجود دارند که افراد برای داشتن یک احساس خوب یا اوقاتی خوش، آنها را مصرف می‌کنند.



## این داروها چگونه اثر می‌گذارند؟

داروهای غیرمجاز، مواد شیمیایی یا مواد مخدری هستند که عملکرد بدن را تغییر می‌دهند. وقتی شما آن‌ها را وارد بدن خود می‌کنید (اغلب با بلعیدن، استنشاق یا تزریق)، داروها وارد جریان خون شده و به بخش‌هایی از بدن مانند مغز منتقل می‌شوند. داروها ممکن است در مغز سبب تشدید یا کندی حواس شوند و هوشیاری شما را تغییر دهند و گاهی اوقات ممکن است از درد جسمانی بکاهند.

یک دارو می‌تواند مفید یا مضر باشد. تأثیر داروها، به شدت به این امر بستگی دارد که چه نوع دارویی، به چه میزان و با چه فاصله زمانی مصرف شود؛ به چه سرعت به مغز برسد؛ و به طور همزمان با این دارو، چه داروهای دیگر، غذا، یا موادی مصرف شود. تأثیر داروها نیز کاملاً براساس اندازه، شکل و ترکیب شیمیایی بدن متفاوت هستند.

گرچه این مواد در ابتدا سبب ایجاد احساس خوشایندی می‌شود، اما در نهایت آسیب‌های جبران‌ناپذیری به بدن و مغز وارد می‌آوردند. نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، مصرف داروهای غیرمجاز، همه می‌توانند آسیب‌هایی جدی به بدن انسان وارد نمایند. برخی مواد به توانایی فرد در انتخاب و تصمیم‌گیری صحیح به شدت آسیب می‌رسانند. به عنوان مثال نوجوانانی که الکل مصرف می‌کنند، با احتمال بیشتری در موقعیت‌های خطرناکی مانند رانندگی تحت تأثیر الکل قرار می‌گیرند.

## علت مصرف مواد مخدر

برای مصرف مداوم و یا شروع مصرف داروها و مواد اعتیاد آور دلایل زیادی وجود دارد. افراد تنها به خاطر این که معتقدند این داروها شادی آورند، آن‌ها را مصرف می‌کنند. این عقیده، اغلب به این دلیل است که کسی آن‌ها را متقاعد کرده که با مصرف این داروها احساس بهتر و یا اوقات خوشی را خواهند داشت.

برخی نوجوانان معتقدند داروها به آنان کمک می‌کند تا بهتر فکر کنند، محبوب‌تر باشند، فعال‌تر و تبدیل به ورزشکاران بهتری شوند. گروهی دیگر نیز از سر کنجکاوی به سراغ آنها می‌روند و تصور می‌کنند یک بار مصرف کردن ضرری نخواهد داشت. بعضی افراد می‌خواهند

به کمک این داروها تناسب اندام بهتری داشته باشند و عده اندکی برای به دست آوردن توجه والدین خود به مصرف این داروها روی می آورند.

بسیاری از نوجوانان به دلیل افسردگی، این داروها را مصرف می کنند. این افراد گمان می کنند این مواد اعتیاد آور به آن ها کمک می کند از مشکلات خود فاصله بگیرند. اما حقیقت این است که این مواد اعتیاد آور مشکلات را حل نمی کند بلکه به سادگی احساسات و مشکلات را پنهان می کند. وقتی تأثیر یک ماده اعتیاد آور برطرف شود، احساسات و مشکلات همانند قبل باقی هستند یا بر وخامت آن ها نیز افزوده شده است. مواد اعتیاد آور می توانند همه جنبه های زندگی فرد را تباه کند. به منظور آشنایی با این مواد و همچنین اثرات آن ها در ادامه در مورد رایج ترین مواد اعتیاد آور نکاتی ذکر شده است:

### ◀ الکل

قدیمی ترین و پرمصرف ترین دارو در جهان الکل است الکل مایعی است که نوشیده می شود و قوه تشخیص، احساس و عواطف فرد مصرف کننده را تغییر می دهد.

### اثرات و خطرات:

الکل در ابتدا به عنوان یک محرک عمل می کند، سپس افراد احساس کندی و کمی خواب آلودگی می کنند. مصرف الکل، تعادل جسمی و قوه قضاوت فرد را شدیداً تحت تأثیر قرار می دهد. ممکن است صحبت کردن فرد نامفهوم شود. احساس سرگیجه و افسردگی داشته باشد. حافظه کوتاه مدت خود را از دست بدهد و عکس العمل فرد نسبت به محرک ها کند شود. نوشیدن حجم بسیار زیادی از الکل در مدت زمانی کوتاه ممکن است سبب مسمومیت الکلی گردد.



### اعتیاد آوری:

نوجوانانی که الکل مصرف می‌کنند، ممکن است از لحاظ روانی به آن وابسته شوند و تنها با مصرف آن بتوانند احساس خوبی داشته باشند و یا استرس خود را برطرف نمایند. علاوه بر آن، بدن این افراد هر روز به مقدار بیشتری الکل نیاز دارد تا بتواند همان احساس خوشایندی را که در دفعات اولیه مصرف تجربه نموده است به دست آورد. برخی از نوجوانان نیز ممکن است با خطر ابتلای اعتیاد جسمی به الکل روبه رو شوند. در این حالت کنار گذاشتن الکل می‌تواند دردناک و حتی کشنده باشد. علائم آن می‌تواند شامل لرزش، عرق کردن، حالت تهوع، اضطراب و افسردگی، توهم، تب و تشنج باشد.

### ◀ آمفتامین‌ها

آمفتامین‌ها مواد محرکی هستند که عملکرد مغز و بدن را سرعت می‌بخشند. به صورت قرص یا کپسول وجود دارند. قرص‌هایی که برای رژیم لاغری تجویز می‌شوند، جزء این دسته داروها قرار می‌گیرند. آمفتامین‌ها از طریق خوراکی، استنشاق یا تزریق مصرف می‌شوند.

### اثرات و خطرات:

- خوردن یا استنشاق این داروها به طور ناگهانی باعث احساس قدرت، هوشیاری و انرژی زیاد می‌شود.
- ضربان قلب، تنفس و فشار خون را بالا می‌برد. می‌تواند سبب عرق کردن، لرزش، سردرد، خواب آلودگی و تاری دید گردد.
- مصرف دراز مدت آن‌ها سبب ایجاد توهم و پارانویا می‌گردد.

### اعتیاد آوری:

آمفتامین‌ها اعتیادآور هستند. کسانی که مصرف آن را قطع کرده‌اند، اظهار داشته‌اند که مشکلات خلقی گوناگونی مانند خشم، عصبانیت و تمایل شدید به مصرف این مواد را تجربه کرده‌اند.

## کوکائین

کوکائین پودر کریستالی سفید رنگی است که از برگ‌های خشک شده گیاه کوکا به دست می‌آید. کوکائین به صورت تدریجی و تزریقی مصرف می‌شوند.

### اثرات و خطرات:

- کوکائین یک ماده محرک است که سیستم عصبی مرکزی را به شدت تحریک می‌کند. فرد استفاده کننده مدت کمی پس از مصرف به شدت احساس قدرت و انرژی می‌کند. اگر به صورت استنشاقی مصرف شود، اثرات آن ۱۵ تا ۳۰ دقیقه دوام دارد و اگر به صورت دود (کشیدنی) مصرف شود، ۵ تا ۱۰ دقیقه دوام می‌آورد.
- به علاوه کوکائین ضربان قلب، تنفس، فشار خون و دمای بدن را افزایش می‌دهد.
- اگر کوکائین به صورت تزریقی و با سرنگ مشترک مصرف شود، می‌تواند سبب ایجاد بیماری‌های هیپاتیت و ایدز گردد. استنشاق آن نیز می‌تواند باعث ایجاد سوراخ در مخاط بینی شود.
- کسانی که برای اولین بار کوکائین استفاده کنند - حتی نوجوانان - ممکن است دچار ایست تنفسی یا حملات قلبی کشنده شوند. استفاده از هر یک از این دو دارو حتی برای یک بار هم می‌تواند مرگ را به همراه داشته باشد.

### اعتیادآوری:

این ماده به شدت اعتیادآور است، حتی پس از یک بار مصرف، کوکائین می‌تواند وابستگی جسمی و روانی در فرد ایجاد کند. به گونه‌ای که قطع مصرف آن برای مصرف کننده بسیار دشوار خواهد بود.

## آرام بخش‌ها

داروهای آرام بخش مانند مسکن‌ها و باریتورات‌ها اعصاب را آرام می‌کنند و به ماهیچه‌ها

آرامش می‌بخشند. بسیاری از این داروها به طور قانونی و با تجویز پزشک در دسترس هستند (مانند والیوم و زاناکس).



### اثرات و خطرات:

- هنگامی که طبق تجویز پزشک و به مقدار مناسب مصرف شوند، می‌توانند برای ایجاد آرامش و کاهش احساس خشم در افراد مفید واقع شوند.
- مصرف بیش از حد مجاز سبب گیجی، تکلم نامفهوم، فقدان تعادل و لرزش می‌شود.
- مصرف مقدار بسیار زیاد آن باعث قطع تنفس و در نتیجه مرگ فرد می‌شود.
- مصرف همزمان آرام بخش‌ها و الکل سبب تشدید اثرات جانبی آن‌ها شده و احتمال مرگ را به شدت افزایش می‌دهد.
- این داروها می‌تواند باعث وابستگی جسمی و روانی شود.

### ◀ اکستازی

این دارو اولین بار توسط شیمی‌دانان زیر زمینی (غیرقانونی) ساخته شد. به صورت پودر، قرص و کپسول وجود دارد و به صورت خوراکی و در برخی مواقع نیز استنشاقی مصرف می‌شود.

### اثرات و خطرات:

- این دارو دارای ترکیبی از اثرات محرک و توهم‌زا است و به صورت افراطی سبب ایجاد انواع احساسات (مثبت و یا منفی) می‌گردد.

- مصرف کنندگان احساس خارش در پوست خود می کنند و ضربان قلب آن‌ها افزایش می یابد.
- اکستازی می تواند سبب خشکی دهان، انقباض ماهیچه ها، تاری دید، لرز، تعریق و تهوع گردد.
- در برخی مواقع در هنگام مصرف دهان قفل می شود.



- بسیاری از مصرف کنندگان نیز افسردگی، پارانوئیا، اضطراب و سرگیجه را تجربه می کنند. این نگرانی وجود دارد که ممکن است در مصرف طولانی مدت اکستازی، این تأثیرات دائمی شوند.
- به علاوه اکستازی دمای بدن را بالا می برد. این افزایش دما گاهی اوقات می تواند سبب آسیب به دستگاه های بدن یا حتی مرگ فرد شود.
- این مواد اعتیادآور هستند.

## ◀ هروئین

هروئین از شیر خشک شده تریاک به دست می آید و برای ساختن دسته ای از مسکن ها به نام مسکن های اپیوئیدی (مشتقات تریاک مانند کدئین و مورفین) نیز به کار می رود. شکل های مختلف هروئین وجود دارد از پودر سفید تا قهوه ای رنگ. هروئین به صورت تزریقی، کشیدنی یا به صورت استنشاقی مصرف می شود.



### اثرات و خطرات:

- هروئین به ویژه اگر به شکل تزریقی مصرف شود احساس سرخوشی بسیار زیادی ایجاد می‌کند. به دنبال این احساس سرخوشی، اغلب خواب آلودگی، تهوع، کرامپ شکمی و استفراغ روی می‌دهد.
- مصرف کنندگان هروئین در دفعات بعد برای این که به همان سرخوشی اولیه برسند، باید مقدار بیشتری مصرف کنند (به این معنی که میزان مصرف به صورت مداوم در حال افزایش است).
- چنانچه هروئین به مدت طولانی مصرف شود، بدن را تخریب می‌کند. سبب یبوست مزمن، خشکی پوست، رگ‌های آسیب دیده و مشکلات تنفسی می‌شود.
- چنانچه جهت تزریق از سرنگ مشترک استفاده شود، احتمال ابتلا به عفونت‌های مرگباری مانند ایدز، هیپاتیت B و C و التهاب قلب وجود دارد.

### اعتیادآوری:

هروئین به شدت اعتیادآور است و احتمال مرگ به دنبال مصرف آن بسیار بالاست. ترک آن بسیار سخت است و باعث علائمی مانند بی‌خوابی، استفراغ و درد عضلانی می‌شود.

### ◀ مواد استنشاقی

مواد استنشاقی موادی هستند که از طریق بینی استنشاق یا بالا کشیده می‌شوند و فرد را به سرعت به حالت سرخوشی می‌رسانند. این مواد شامل محصولات محصولاتی است که در خانه یافت می‌شود که برخی از آنان عبارتند از: چسب، تینر نقاشی، مایع خشکشویی، بنزین، لاک.

### اثرات و خطرات:

- مواد استنشاقی باعث احساس گیجی و سرگیجه می‌شوند. کسانی که به مدت طولانی این مواد را مصرف می‌کنند دچار سردرد و خونریزی بینی می‌شوند و حس بویایی و شنوایی

خود را از دست می دهند.

- مواد استنشاقی از دسته مواد مضر هستند که با احتمال بالایی موجب مسمومیت شدید و مرگ می شود. استفاده از مواد استنشاقی، حتی برای یک بار، می توان سبب مرگ شود.

### اعتیاد آوری:

مواد استنشاقی می توانند اعتیاد آور باشند. نوجوانانی که مواد استنشاقی مصرف می کنند از لحاظ روانی به شدت به این مواد وابسته می گردند.

### مت آمفتامین

که در جامعه بنام «شیشه» معروف است، نام یکی از مواد روان گردان است. این ماده محرک قوی اعصاب است. این ماده می تواند بلعیده، استنشاق، تزریق و یا کشیده شود. اثرات و خطرات:

- مصرف کنندگان مت آمفتامین به ویژه با دود کردن یا تزریق آن، دچار احساس سرخوشی زیادی می شوند. اما خیلی زود بدن نسبت به آن مقاومت پیدا می کند و لازم است در دفعات بیشتر و به مقدار بیشتر مصرف شود. از اثرات آن بی خوابی، پارانویا و توهم اشاره کرد.
- مصرف کنندگان در برخی مواقع دچار توهمات شدیدی می شوند. مثلا باور دارند که زیر پوستشان حشرات می خزند.
- مصرف دراز مدت آن ممکن است خشونت، رفتارهای پرخاشگرانه و آسیب مغزی را در پی داشته باشد.

### اعتیاد آوری:

مت آمفتامین به شکل پودری سفیدرنگ، بدون بو و تلخ می باشد و به شدت اعتیاد آور است.



## نیکوتین

نیکوتین ماده اعتیاد آوری است که در تنباکو یافت می شود. این ماده زمانی که کشیده می شود، به سرعت جذب جریان خون می شود. برخی افراد کمی از آن را در دهان می گذارند (که تنباکوی بی دود یا جویدنی نامیده می شود) و نیکوتین را از طریق مخاط دهان جذب می کنند.



### اثرات و خطرات:

- اثرات جسمانی آن عبارتند از: تپش قلب، افزایش فشار خون، تنگی نفس و افزایش احتمال ابتلا به سرما خوردگی و آنفلوآنزا.
- مصرف کنندگان نیکوتین با احتمال بیشتری به بیماری‌ها و آسیب‌های قلبی و ریوی مبتلا می شوند. همچنین کسانی که این ماده را می کشند دندان‌هایی زرد و تنفس بدبو دارند. کسانی که از تنباکوی جویدنی استفاده می کنند ممکن است به سرطان‌های دهان و گردن مبتلا شوند.
- علائم ترک آن عبارت است از: اضطراب، خشم، بی قراری و بی خوابی.

### اعتیاد آوری:

نیکوتین اعتیاد آور است و همین امر ترک آن را سخت می کند. کسانی که قبل از ۲۱ سالگی مصرف آن را شروع کرده‌اند، برای ترک آن با مشکلات بیشتری روبه رو هستند.

## یادداشت

A large rectangular area with a red dotted border, containing 20 horizontal blue dotted lines for writing.

## فصل چهارم

### سندرم نقص اکتسابی سیستم ایمنی بدن

#### آنچه در این فصل می خوانید:

- ویروس نقص ایمنی انسانی و ایدز چیست؟
- ویروس نقص ایمنی انسانی چگونه بر بدن اثر می گذارد؟
- فرد چگونه از ابتلای خود آگاهی می یابد؟
- چگونه می توان از آن پیشگیری کرد؟
- پزشکان چگونه HIV را آزمایش و درمان می کنند؟

## ویروس نقص ایمنی انسانی و ایدز چیست؟

در تاریخچه بیماری‌های انسانی، ایدز یکی از جدی‌ترین و مرگ‌بارترین بیماری‌هاست. ایدز در اثر ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV) به وجود می‌آید. ویروس نقص ایمنی انسانی نوعی سلول دفاعی بدن به نام لنفوسیت‌های کمک کننده CD۴ را تخریب می‌کند. این لنفوسیت‌ها بخشی از سیستم ایمنی هستند. این سیستم دفاعی با بیماری‌های عفونی مقابله می‌کند. ویروس نقص ایمنی انسانی این لنفوسیت‌ها را تخریب می‌کند، از این رو فرد مبتلا به این ویروس، در معرض عفونت‌های خطرناکی قرار می‌گیرد که در حالت عادی احتمال ابتلا به آنها وجود ندارد و به این صورت فرد دچار نقص ایمنی می‌شود. به این وضعیت ایدز (سندرم نقص ایمنی اکتسابی) گفته می‌شود.

### نکاتی درباره انتقال ویروس HIV

ویروس HIV از طریق در آغوش گرفتن، دست دادن یا برخوردهای دیگر از فرد مبتلا به دیگران منتقل نمی‌شود. این ویروس از طریق عطسه یا سرفه منتشر نمی‌شود و اگر در محلی نزدیک به فرد مبتلا بنشینید، HIV به شما منتقل نمی‌شود. پشه‌ها و حشرات دیگر این ویروس را از فردی به فرد دیگر منتقل نمی‌کنند. انتشار HIV از طریق انتقال خون بسیار نادر است. همه خون‌های موجود در سازمان انتقال خون پیش از آنکه به فردی تزریق شوند به دقت از نظر ویروس HIV و عفونت‌های دیگر مورد آزمایش قرار می‌گیرند.



با بیشتر شدن اطلاعات جامعه پزشکی درباره نحوه عملکرد ویروس HIV، داروهایی برای پیشگیری از این بیماری و در نتیجه مداخله در سیر بیماری تولید شده است. این داروها در کند کردن سیر بیماری موفق عمل کرده‌اند و امروزه افراد دچار این بیماری عمر طولانی‌تری دارند. اما هنوز هم برای HIV و ایدز درمانی وجود ندارد.

هر ساله هزاران نوجوان آمریکایی به ویروس HIV مبتلا می‌شوند. ویروس HIV می‌تواند از طریق خون، تماس جنسی و شیر مادر از فرد آلوده به فرد دیگر انتقال یابد.

این ویروس در اثر برخی رفتارهای پرخطر گسترش می‌یابد. برخی از این رفتارها عبارتند از:

- آمیزش جنسی
- استفاده از سرنگ مشترک مانند سرنگی که برای تزریق مواد به کار می‌رود و همچنین سوزن‌هایی که برای تاتو کردن استفاده می‌شوند.

چنانچه زن مبتلا به HIV باردار باشد، نوزاد او می‌تواند پیش از تولد، حین تولد یا در اثر

شیر خوردن از مادر، این ویروس را از وی بگیرد. اگر پزشکان دریابند که یک مادر باردار مبتلا به HIV است، معمولاً می‌توانند از انتشار این ویروس از مادر به کودک جلوگیری نمایند.

### ویروس نقص ایمنی انسانی چگونه بر بدن اثر می‌گذارد؟

یک بدن سالم مجهز به لنفوسیت‌های کمک کننده CD4 (سلول‌های CD4) است. این

سلول‌ها به کارکرد طبیعی سیستم ایمنی کمک می‌کنند و با انواع مشخصی از عفونت‌ها مقابله

می‌کنند. این سلول‌ها با رساندن پیام به سایر سلول‌های سیستم ایمنی آن‌ها را فعال می‌کنند تا در برابر میکروب مهاجم مبارزه کنند.

ویروس نقص ایمنی انسانی به سلول‌های CD۴ می‌چسبد، آن‌ها را آلوده می‌سازد و از آنها به عنوان مکانی برای تکثیر خود بهره می‌برد. با این کار HIV مانع از آن می‌شود که این سلول‌های آلوده بتوانند نقش خود را در سیستم ایمنی ایفا کنند. و پس از آن بدن قدرت مقابله با عفونت‌های گوناگون بسیاری را از دست می‌دهد.

از آنجا که در افراد مبتلا به ایدز سیستم ایمنی کاری انجام نمی‌دهد، بدن فرد قادر به مقابله با بسیاری از عفونت‌ها، به ویژه سل و انواع دیگر عفونت‌های نادر ریه، عفونت پرده مغز (مننژیت)، یا عفونت قشر مغز (آنسفالیت) نیست. افراد مبتلا به ایدز بایستی بسیار مواظب باشند تا بیمار نشوند؛ به ویژه اگر داروهای ضد ویروس را به موقع مصرف نمی‌کنند.

ایدز می‌تواند همه سیستم‌های بدن را تحت تأثیر قرار دهد. این نقص ایمنی که در اثر کاهش بسیار شدید سلول‌های CD۴ رخ می‌دهد، اجازه می‌دهد برخی سرطان‌ها که در اثر بیماری‌های ویروسی ایجاد می‌شوند نیز در فرد به وجود آیند. برخی افراد مبتلا به ایدز، به سرطان غدد لنفاوی و نوعی تومور نادر رگ‌های خونی پوست نیز مبتلا می‌شوند. از آنجا که ایدز بیماری کشنده‌ای است، لذا مهم است که پزشکان هرچه سریع‌تر عفونت HIV را تشخیص دهند تا فرد بتواند با استفاده از داروها شروع ایدز را به تأخیر بیندازد.

### فرد چگونه از ابتلای خود آگاهی می‌یابد؟

زمانی که در خون فرد تعداد سلول‌های CD۴ که برای مقابله با عفونت‌ها ضروری است، بسیار کم باشد یا اگر فرد علائم مشخصی داشته باشد که در افراد مبتلا به HIV دیده می‌شود، پزشک، ایدز را تشخیص می‌دهد.

علائم شدید عفونت HIV و ایدز ممکن است تا ۱۰ سال بروز نکند. فرد ممکن است علائم ایدز را نداشته باشد، اما سال‌ها با آن زندگی کند. مدت زمانی که طول می‌کشد تا علائم ایدز آشکار شود، از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برخی افراد ممکن است در حالی که مبتلا به HIV هستند، احساس سلامتی کنند و ظاهر سالمی داشته باشند و ممکن است این افراد در

حالی که علائم HIV را ندارند (اما در واقع ناقل آن هستند)، افراد دیگری را نیز مبتلا کنند. با نگاه کردن به ظاهر کسی نمی‌توان به راحتی گفت که آیا او آلوده به HIV است یا خیر. زمانی که سیستم ایمنی فرد به دلیل ایدز از کار می‌افتد، چنین علائمی ممکن است وجود داشته باشد:

- خستگی یا ضعف شدید
- کاهش وزن در مدت زمان کوتاه
- تب‌های مکرر، به گونه‌ای که تب بدون هیچ دلیلی هفته‌ها طول بکشد.
- تعریق شدید شبانه
- تورم غدد لنفاوی
- عفونت‌های خفیفی که بثورات پوستی و زخم‌هایی در دهان ایجاد کند.
- نقاط سفید در دهان و گلو
- اسهال مزمن
- سرفه‌ای که برطرف نمی‌شود
- اختلال در به خاطر آوردن چیزها (اشکال در حافظه)

### چگونه می‌توان از آن پیشگیری کرد؟

یکی از دلایلی که HIV را ویروسی بسیار خطرناک می‌نماید، این است که فرد بدون آگاهی از وجود آن، برای مدت زمان قابل توجهی ناقل آن است. چنین فردی می‌تواند از طریق رفتارهای پرخطر، این ویروس را به دیگران منتقل کند. با انجام کارهای زیر انتقال HIV قابل پیشگیری است:

- از رابطه جنسی پرهیزید.
- از برخورد با آن دسته از مایعات بدن که HIV از طریق آن‌ها منتقل می‌شود، اجتناب کنید.
- هرگز از سرنگ مشترک استفاده نکنید.

### پزشکان چگونه HIV را آزمایش و درمان می‌کنند؟

اگر فکر می‌کنید ممکن است به HIV یا ایدز مبتلا باشید و یا دارای رفتارهای پرخطر هستید، به پزشک خود مراجعه نمایید. او با شما در این مورد صحبت می‌کند و آزمایش‌هایی را انجام می‌دهد. پزشک ممکن است از شما آزمایش خون بگیرد یا این که از مخاط دهانتان نمونه برداری کند. با توجه به اینکه کدام آزمایش را انجام دهد، آماده شدن نتیجه آزمایش می‌تواند چند ساعت یا چند روز طول بکشد. اجازه دهید پزشک به هر روشی که صلاح می‌داند نتیجه آزمایش را به طور محرمانه با شما در میان بگذارد.

هیچ درمانی برای ایدز وجود ندارد و همین مسئله، پیشگیری از آن را با اهمیت‌تر می‌کند. ترکیبی از داروهای ضد ویروسی و داروهای تقویت کننده سیستم ایمنی این امکان را برای بسیاری از مبتلایان HIV فراهم آورده است تا در برابر عفونت‌ها مقاومت کنند، سالم بمانند و بیشتر عمر کنند. اما این داروها فرد مبتلا را درمان نمی‌کند. در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از HIV یا ایدز وجود ندارد، با این حال محققان برای ساخت چنین واکسنی در تلاشند.



هپاتیت

آنچه در این فصل می خوانید:

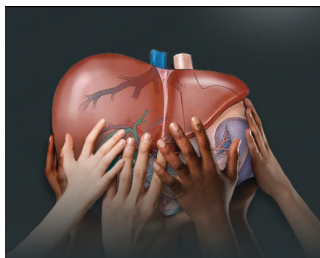
- هپاتیت چیست؟
- هپاتیت A
- هپاتیت B
- هپاتیت C
- نشانه ها و علائم هپاتیت
- هپاتیت ها چگونه تشخیص داده می شوند و درمان می گردند؟
- پیشگیری

مواد مخدر، الکل، رابطه جنسی محافظ نشده، تاتو و خال کوبی چه نکته مشترکی با یکدیگر دارند؟ موارد گفته شده، مواردی هستند که والدین باید درباره آنها برای شما توضیح دهند تا از آنها دوری کنید. اما یک مسأله دیگر نیز در خصوص این موارد وجود دارد همه آنها می‌توانند باعث مشکل کبدی به نام "هپاتیت" شوند.

### هپاتیت چیست؟

کبد یکی از اعضای اصلی بدن است که به فرآوری مواد غذایی و تجزیه داروها در بدن کمک می‌کند. علاوه بر آن کبد به پاک شدن بدن از مواد سمی زائد کمک می‌کند. هپاتیت به معنای التهاب کبد می‌باشد که ممکن است در اثر عوامل گوناگونی مانند عفونت‌های باکتریایی، آسیب کبد در اثر یک ماده سمی و حتی در اثر حمله سیستم ایمنی خود بدن به کبد به وجود آید. اما هپاتیت معمولاً در اثر یک عفونت ویروسی ایجاد می‌شود. رایج‌ترین ویروس‌های هپاتیت عبارتند از: هپاتیت A، هپاتیت B، و هپاتیت C. دو نوع دیگر ویروس هپاتیت D و E بسیار نادر هستند.

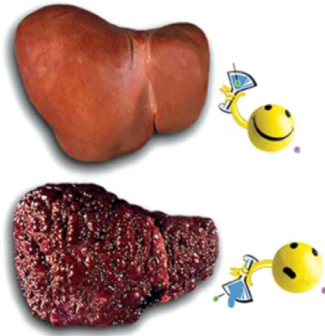
برخی از ویروس‌های هپاتیت می‌توانند تغییر یابند. به سبب این تغییر شکل دائمی ویروس‌ها بدن نمی‌تواند به راحتی با آنها مقابله کند. در برخی موارد هپاتیت B و C می‌تواند کبد را تخریب کند. پس از این اتفاق، بیمار برای زنده ماندن نیاز به پیوند کبد دارد؛ عملی که همیشه هم قابل انجام یا موفقیت‌آمیز نیست.



## هپاتیت A:

ویروس هپاتیت A (HAV) از طریق مدفوع فرد آلوده انتقال می‌یابد. افراد معمولاً از طریق خوردن غذا یا نوشیدن آبی که توسط مدفوع آلوده شده باشد به این بیماری دچار می‌شوند. برخلاف برخی انواع دیگر ویروس‌های هپاتیت، هپاتیت A به ندرت به کبد آسیب جدی می‌رساند و کمتر از انواع دیگر ویروس‌های هپاتیت مخرب است.

پس از چند هفته علائم خود به خود برطرف می‌شوند و ویروس نیز دیگر در بدن باقی نخواهد ماند. زمانی که فرد از ویروس هپاتیت A بهبود یابد، در برابر آن ویروس ایمن می‌شود؛ بدین معنی که شاید هرگز دوباره به آن مبتلا نگردد.



## هپاتیت B:

هپاتیت B نوعی است که می‌تواند از طریق خون و یا دیگر ترشحات بدن از فردی به فرد دیگر منتقل شود. هپاتیت B می‌تواند از طریق رابطه جنسی با فرد آلوده یا از طریق سرنگ آلوده مثلاً سرنگ مشترکی که توسط مصرف کنندگان مواد استفاده می‌شود یا از طریق سوزن‌های تاتو که به خوبی استریل نشده‌اند از فرد آلوده به دیگران انتقال یابد. مادر باردار مبتلا به هپاتیت B نیز می‌تواند این ویروس را به جنین خود منتقل کند.

هپاتیت B به عنوان یک عفونت وخیم تر ممکن است باعث به وجود آمدن وضعیتی به نام سیروز (آسیب دائمی کبد) یا سرطان کبد گردد که هر دو حالت، بیماری شدید و حتی مرگ را به همراه دارد.

فرد مبتلا به هپاتیت B ممکن است علائمی مشابه با عفونت‌های ویروسی دیگر همانند آنفولانزا داشته باشد- به عنوان مثال خستگی، تهوع، بی‌اشتهایی، تب ملایم، و استفراغ- همراه با درد شکمی یا درد در زیر سمت راست قفسه سینه، جایی که کبد قرار دارد. همچنین هپاتیت B می‌تواند باعث یرقان شود که در آن رنگ پوست و سفیدی چشمها به زردی می‌گراید و رنگ ادرار مایل به قهوه‌ای می‌شود.

ممکن است از زمان ابتلا به هپاتیت B تا بروز علائم آن ۲ تا ۵ ماه طول بکشد. در برخی افراد تا زمانی که عوارض بسیار شدیدی ایجاد نشود، علائمی آشکار نمی‌گردد. بعضی افراد علائم بسیار کمی دارند و گاهی هیچ علائمی ندارند؛ اما حتی در چنین وضعیتی نیز می‌توانند این بیماری را به دیگران انتقال دهند و بعدها عوارض در آن‌ها بروز نماید. در برخی افراد این ویروس در بدن باقی می‌ماند و در تمام مدت عمرشان قابل انتقال به دیگران است.

### هپاتیت C:

ویروس هپاتیت C (HCV) از طریق خون یا دیگر ترشحات بدن از فردی به فرد دیگر انتقال می‌یابد. هپاتیت C نیز همچون هپاتیت B می‌تواند منجر به سیروز و سرطان کبد گردد. هپاتیت C یکی از عمده‌ترین دلایل پیوند کبد در بزرگسالان به شمار می‌آید. همه ساله هزاران نفر در آمریکا در اثر HCV جان خود را از دست می‌دهند و هنوز هم درمان یا واکسنی برای آن یافت نشده است.

طبق برآوردها هم اکنون حدود ۴/۱ میلیون نفر آمریکایی به این ویروس آلوده‌اند. چنانچه فردی رابطه جنسی بدون محافظ با فرد آلوده داشته باشد در معرض ابتلا به هپاتیت C قرار می‌گیرد. قبل از سال ۱۹۹۰ بسیاری از افراد از طریق انتقال خون به این ویروس مبتلا شدند. اما با بهبود غربالگری خون و روندهای بررسی امروزه این اتفاق به ندرت رخ می‌دهد.

### نشانه‌ها و علائم هپاتیت

عفونت هپاتیت موجب التهاب کبد می‌شود. بدین معنی که کبد متورم و تخریب می‌گردد و توانایی کارکرد خود را از دست می‌دهد. مبتلایان به هپاتیت اغلب علائمی همچون عفونت‌های

ویروسی دیگر را تجربه می‌کنند؛ علائمی مانند ضعف، خستگی و تهوع. از آنجا که علائم هپاتیت نیز شبیه به علائم بیماریهای دیگر است، ممکن است فرد به آسانی آن را با بیماریهای دیگر اشتباه بگیرد.

به علاوه مبتلایان به هپاتیت A ممکن است هیچ علائمی نداشته باشند و در نتیجه عفونت آن‌ها ناشناخته بماند. مبتلایان به هپاتیت B و C نیز ممکن است علائم آشکاری از بیماری نداشته باشند، اما در سال‌های بعد در اثر این عفونت به مشکلات پزشکی دچار شوند. حتی در زمانی که فرد آلوده هیچ علائمی ندارد، می‌تواند این بیماری را به دیگران انتقال دهد.

علائم هپاتیت عبارتند از:

- زرد شدن پوست و چشم‌ها که یرقان نام دارد.
- تب
- تهوع، استفراغ و بی‌اشتهایی
- درد شکمی (در قسمت بالا و سمت راست شکم)
- مدفوع با رنگ روشن
- ادرار تیره رنگ

دوره نهفتگی یا کمون (مدت زمانی که از آلوده شدن فرد به ویروس تا بروز علائم آن طول می‌کشد) بستگی به نوع ویروس دارد. در بعضی افراد ممکن است پس از آلوده شدن به عفونت نیز هیچ حالتی متفاوت با گذشته روی ندهد؛ و یا ممکن است ۱۵ روز تا ۴ ماه پس از ابتلا به عفونت، علائم گفته شده در آن‌ها بروز یابد. همه این موارد به نوع هپاتیت بستگی دارد.

### هپاتیت‌ها چگونه تشخیص داده و درمان می‌گردند؟

برای این که بتوان تشخیص داد آیا فرد مبتلا به هپاتیت است، باید از وی آزمایش خون انجام گیرد. پزشکان برای درمان هپاتیت A دارویی تجویز نمی‌کنند. معمولاً به بیمار توصیه می‌نمایند تا زمان برطرف شدن تب، یرقان و بی‌اشتهایی به استراحت پردازد. به علاوه فرد بایستی با نوشیدن مقدار فراوان مایعات، میزان آب مورد نیاز بدن در این بیماری را فراهم نماید. گاهی اوقات هپاتیت B و C با داروها درمان می‌شوند. البته برخی از داروهای مورد

استفاده برای درمان هپاتیت C تنها برای مصرف بزرگسالان تأیید شده است. گرچه درمان‌های هپاتیت B و C روز به روز مؤثرتر می‌شوند، اما نمی‌توان درمان کامل را تضمین نمود.

### پیشگیری

واکسن‌ها می‌توانند از فرد در برابر هپاتیت A و B محافظت کنند. امروزه تمام کودکان در ایران، هنگام تولد واکسن هپاتیت B را دریافت می‌کنند.

پزشکان توصیه می‌کنند هر فردی که بخواهد در برابر هپاتیت A ایمن شود واکسن آن را دریافت کند. کسانی که به مناطق با وضعیت بهداشتی ضعیف سفر می‌کنند، برای ایمنی خود بایستی در برابر هپاتیت A واکسینه شوند.

چنانچه فردی به تازگی در معرض هپاتیت A یا B قرار گرفته باشد، ممکن است پزشک به وی پیشنهاد نماید یک آمپول ایمنوگلوبولین حاوی آنتی بادی‌های ضد ویروس هپاتیت دریافت کند. این امر از مبتلا شدن فرد به این بیماری جلوگیری می‌کند.

علاوه بر واکسن‌های موجود برای مقابله با هپاتیت A و B مواردی نیز وجود دارند که با رعایت آنها می‌توانید در برابر ابتلا به عفونت ویروسی هپاتیت از خود محافظت کنید:

- از رابطه جنسی حفاظت نشده پرهیز کنید.
- از مصرف مواد مخدر تزریقی و استفاده مشترک از وسایل تزریقی خودداری کنید.
- دست‌های خود را قبل از صرف غذا و پس از دستشویی بشویید.
- مطمئن شوید که سرنگ‌ها و دیگر تجهیزات مورد استفاده در تاتو و خال کوبی به خوبی استریل شده باشند.
- از مسواک و تیغ اصلاح به طور مشترک استفاده نکنید. هپاتیت می‌تواند از طریق زخم‌ها و بریدگی‌ها انتقال یابد.
- از خوردن صدف‌های خام (مثل حلزون یا صدف) پرهیزید. چنانچه از صدف‌های خوراکی صید شده از آب‌های آلوده مصرف کنید، امکان ابتلا به هپاتیت A وجود دارد. عفونت هپاتیت می‌تواند خطرناک باشد؛ اما چنانچه راه‌های انتقال آن را بدانید می‌توانید با رعایت آن‌ها از خود محافظت نمایید.

با تشکر از افراد زیر در دانشگاه های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سراسر کشور

۱. الهه جهاننیده
۲. پریدخت شهرکی
۳. نرگس دیمه ور
۴. نصرت زمانی پور
۵. مریم چوپانی
۶. فاطمه اسلامی نژاد
۷. سیده سمیه اصغری
۸. زهرا وحدانی نیا
۹. دکتر محمد احمدیان
۱۰. معصومه شاه پسند
۱۱. فوزیه نقیبه
۱۲. عفت مسلم
۱۳. فاطمه باقرنژاد حصار
۱۴. دکتر محمد حسن نوین
۱۵. ناهید بازرگانیان
۱۶. کافیه خلقی
۱۷. ثریا تیموری
۱۸. زهرا بیگم سید اقا میری
۱۹. ازیتا اجلالی
۲۰. اعظم انعامی عراقی
۲۱. سعیده قنبری
۲۲. دکتر علیرضا دلاوری
۲۳. دکتر امید خیر خواه
۲۴. دکتر زهرا فرج زاده بی بالان
۲۵. فاطمه جدیدی
۲۶. دکتر زادهوش
۲۷. سیده فاطمه مطلبی طبایی
۲۸. دکتر منصور شیری
۲۹. دکتر یاسر رستگاری
۳۰. دکتر رضا همتی
۳۱. دکتر احسان اقا بابایی
۳۲. راضیه امیدی
۳۳. شکوه اقتداری نائینی
۳۴. زهرا ابتین
۳۵. ندا البرزی
۳۶. شهناز نصیر گلی
۳۷. دکتر مهشید عصار
۳۸. سهیلا هادیان
۳۹. زیبا ردایی
۴۰. دکتر فخرالسادات امامی اوره
۴۱. دکتر محمد هادی ناصح
۴۲. دکتر عفت هاتف نیا
۴۳. علی کریمی
۴۴. دکتر رزیتا بخشی زاده شیرازی
۴۵. فرزانه حفیظ
۴۶. فرزانه فنایی
۴۷. ازیتا مختاری
۴۸. بلقیس ملک زاده

۴۹. ناصر خسروی

۵۰. علی ضامن صالحی فرد

۵۱. مسعود افضل

۵۲. دکتر پوران ظفیان

۵۳. رضوان رئیسی

۵۴. رضا حاجیلو

۵۵. پروین خواجهات

۵۶. محمد محمودی مقیم

۵۷. ابولقاسم میرزایی

۵۸. فاطمه بختیاری

۵۹. آرزو کاوه ای

۶۰. وهاب اصل رحیمی

۶۱. نیره صادق پور

۶۲. ابولفضل جدی

۶۳. نرگس سمایی رهی

۶۴. دکتر صادق علیمردانی

۶۵. دکتر سعید تاملی

۶۶. زینب حسینی

۶۷. دکتر کامبیز نعمتی

۶۸. صغری علیزاده

۶۹. مهرانگیز سرتیپی

۷۰. مهدیه احمدی زاده

۷۱. جلیل دوروزی

۷۲. مجتبی معتمد

۷۳. محترم تشکر

۷۴. دکتر ایراندخت حیدری

۷۵. دکتر شهلا نظری

۷۶. دکتر بابک عشرتی

۷۷. زهرا اقدسی

۷۸. مهدی واحد

۷۹. رضا حصاری