

گفتار هشتم

آگاه‌سازی و گفتگو با نوجوان درباره مواد

صحبت با نوجوان

- صحبت دربردارنده واقعیت‌ها باشد و صریح و کوتاه بیان شود.
- از فرصت‌ها استفاده کنید.
- بکوشید از سخنرانی اجتناب نمایید و توجه خود را بیشتر به گفتگوی آزاد متمرکز کنید.
- همواره برخورد آرام داشته باشید و نوجوان را به سوال پرسیدن و حرف زدن درباره افکارشان ترغیب نمایید.
- سعی کنید دیدگاه فرزند خود را درک کنید.
- از نوجوانان انتظار نداشته باشید صرفاً به علت اینکه شما پدر یا مادر او هستید، درباره همه چیز با شما موافق باشند، ولی به یاد داشته باشید که والدین هم حقوقی دارند.

صحبت با نوجوان

- مهارت‌های گوش کردن فعال را یاد بگیرید.
- وقتی واقعیات را درباره مواد توضیح می‌دهید و درباره نقاط قوت و ضعف آن صحبت می‌کنید، تا آنجا که ممکن است سعی کنید دقیق و عینی باشید.
- از سوالات باز پاسخ استفاده کنید مانند، «چرا فکر می‌کنی مواد در مدرسه به مشکل تبدیل شده است؟» ولی نپرسید که «کسی از دوستانت خواسته که مصرف مواد را امتحان کنی؟»

چگونگی پاسخ به سولات نوجوان

- صادقانه پاسخ دهید.
- ارزش‌های خود را با صراحت بیان کنید.
- مطالب مرتبط با مواد را تا حد توان بیاموزید و جهت کمک به فرزند خود برای درک و تشخیص پیام‌های متضادی که دریافت می‌کنند، آماده باشید.
- تاکید بر این که مصرف الکل و سایر مواد یک انتخاب است و در واقع قدرت خود را برای تصمیم‌گیری سالم محک می‌زنیم.
- نوجوان باید بداند که شما می‌پذیرید اشتباه کردن و مشکل داشتن امری طبیعی است. آنها باید بدانند که هر زمان نیاز داشته باشند می‌توانند روی شما حساب کنند.

اقدامات والد هوشمند

نمونه کارهایی که یک والد هوشمند برای محافظت از نوجوان انجام می‌دهد:

۱. آگاه و هوشمند باشید.
۲. برای تعهد در قبال یادگیری الگویی فراهم آورید.
۳. به رشد مهارت‌های اجتماعی، مانند برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و مهارت‌های مقاومت کمک کنید.
۴. به نوجوانان کمک کنید احساس قدرت و اراده شخصی، عزت نفس بالا و نظر مثبتی نسبت آینده خود داشته باشند.
۵. محدودیت تعیین کنید. الگو باشید و انتظارات رفتاری مناسبی داشته باشید.

۶. ویژگی‌های مثبت مانند مسئولیت‌پذیری و خویشتنداری را تقویت کنید.

۷. از همه اعضای خانواده حمایت کنید.

۸. با یکدیگر ارتباط مثبت داشته باشید.

۹. استفاده مفید از وقت را تشویق کنید، مثلاً در فعالیتهای تفریحی و خلاق شرکت کرده و یا در منزل به افراد کمک نمایید.

۱۰. آگاهی نوجوان را تقویت کنید.

۱۱. سطح آگاهی و مهارت خود را بالا ببرید.

۱۲. با در نظر گرفتن عوامل خطر ساز خانوادگی (وجود فرد مصرف‌کننده در خانواده) سعی کنید سایر عوامل را بهتر و دقیق‌تر مدیریت کنید.

عوامل خطر ساز و محافظت کننده

- عوامل خطر، موقعیت‌ها، رویدادها، ویژگی‌ها و متغیرهایی هستند که احتمال مصرف مواد را افزایش می‌دهند.
- در مقابل عواملی وجود دارند که نقش محافظت کننده دارند و در نتیجه احتمال وقوع مشکل رفتاری در نوجوان را کاهش می‌دهند.
- باید توجه داشته باشیم که عوامل خطر ساز رابطه علیّ با مصرف مواد ندارند بلکه در نهایت با در نظر گرفتن تعامل این عوامل با عوامل محافظ است که می‌توان خطر مصرف مواد در نوجوان را پیش بینی کرد.

عوامل محافظ	عوامل خطر ساز	حوزه
<ul style="list-style-type: none"> • خلق و خوی آسان‌گیر و مثبت، اجتماعی بودن، امیدوار بودن و داشتن قدرت غلبه بر مشکلات. • داشتن عزت نفس قوی و مهارت‌های مناسب اجتماعی. • داشتن انتظارات منفی از مصرف مواد. • در صورت مبادرت به مصرف مواد، به تاخیر انداختن آن به سال‌های بالاتر. 	<ul style="list-style-type: none"> • تندخو بودن که برقراری ارتباط با دیگران را دشوار می‌کند. • ابتلا به مشکلات سلامت روان مانند افسردگی یا اضطراب. • داشتن انتظارات مثبت از مواد توام با دستیابی آسان. • اقدام به تجربه کردن در سنین ابتدایی و موارد دیگر... 	فردی
<ul style="list-style-type: none"> • حضور در خانواده‌ای که درباره مصرف مواد مخدر بحث می‌کند و نسبت به آن الگو ارائه می‌دهد (مثلا مصرف مواد و مشروبات الکلی ممنوع است و تمام داروهای تجویزی پزشک خوب نگهداری و درست مصرف می‌شود). • بهره‌مندی از والدینی که با فرزندان خود رابطه صمیمی دارند، انتظارات خود را واضح بیان می‌کنند و همیشه نظم را رعایت می‌کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> • حضور در خانواده‌ای که گرفتار سوء مصرف مواد است یا دیدگاه سهل‌انگارانه نسبت به آن دارد. • زیستن در محیط خانوادگی پر استرس یا غیر حامی. • داشتن والدینی که قوانین و انتظارات مبهم، نظارت ضعیف دارند، همچنین بی نظم هستند و به صورت ناهماهنگ حمایت می‌کنند. 	خانوادگی
<ul style="list-style-type: none"> • رابطه با دوستانی که نه مواد مصرف می‌کنند و نه مصرف آن را تشویق می‌نمایند. • رابطه با دوستانی که سرگرم تحصیل و سایر فعالیت‌های مثبت اجتماعی از قبیل ورزش، موسیقی و هنر هستند. • رابطه با دوستانی که بر تصمیم‌گیری تأثیر مثبت می‌گذارند. 	<ul style="list-style-type: none"> • رابطه با دوستانی که مواد مصرف می‌کنند یا مشوق مصرف آن هستند. • رابطه با دوستانی که وقت و پول زیادی دارند ولی سرگرم فعالیت‌های اجتماعی مثبت نیستند. • رابطه با دوستانی که قانون شکن هستند. 	همسالان

عوامل محافظ	عوامل خطر ساز	حوزه
<ul style="list-style-type: none"> ● محیط مدرسه با محبت و حمایت کننده ● استانداردها و قوانین صریح و روشن برای رفتار مطلوب ● مشارکت، درگیری و مسئولیت جوانان در کارها و تصمیمات مدرسه 	<ul style="list-style-type: none"> ● شکست تحصیلی ● فضای منفی، نامنظم و ناایمن در مدرسه ● انتظارات پایین معلمین ● عدم تعهد نسبت به مدرسه ● رفتار منزوی / پرخاشگرانه در کلاس 	مدرسه
<ul style="list-style-type: none"> ● جامعه مراقب و حمایت کننده ● انتظارات مناسب از نوجوانان ● فعالیت‌های مذهبی یا معنوی ● فعالیت‌های حمایت شده اجتماعی ● سطح سواد بالا درباره رسانه‌های موجود در جامعه (کاهش پیام‌های تبلیغاتی نامطلوب) 	<ul style="list-style-type: none"> ● هنجارهای اجتماعی که سوء مصرف مواد را تقویت می‌کنند. ● رواج جرم و خلاف در جامعه یا محله ● دسترسی آسان به مواد ● نبود سنت‌های فرهنگی و تاریخی مناسب 	جامعه
<ul style="list-style-type: none"> ● شبکه ارتباطی شکل گرفته ● فعالیت‌های اجتماعی سامان یافته در محله ● امکانات مناسب ورزشی و تفریحی 	<ul style="list-style-type: none"> ● فراوانی و سهولت دسترسی به مواد ● وجود نوجوانان مصرف کننده مواد ● تراکم جمعیت 	محله

علائم مشکوک کننده

این علائم قطعی و اختصاصی نیستند و ممکن است با نشانه‌های سایر مشکلات نوجوانان مشترک باشند. لذا در صورت مشاهده و بروز نیازمند بررسی‌های دقیق‌تر و کارشناسانه‌تر وجود دارد. همچنین هرگز نمی‌توان حتی با وجود همه علائم ذکر شده بدون مراجعه به متخصص و انجام اقدامات لازم از مشکل اعتیاد در نوجوان اطمینان حاصل نمود.

علایم مشکوک کننده

- رفتارهای بی ثبات و غیر قابل پیش بینی
- عدم تمایل به برقراری ارتباط و میل به تنها ماندن در خانه
- از کوره در رفتن
- خلق پایین
- نحوه لباس پوشیدن، دکور اتاق، سلیقه موسیقی به طور ضمنی حاکی از مصرف مواد است.
- عدم همکاری در خانه
- رفتار فریبکارانه از قبیل خوش رفتاری یا بد رفتاری برای وادار کردن والدین به انجام کاری
- بی علاقه‌گی به دوستان مورد علاقه سابق و جدایی از دوستان
- تغییر ظاهر برای متفاوت به نظر رسیدن
- عدم تمرکز، فراموشکاری و بی نظمی
- تمرد علیه قوانین و بحث و جدل بیش از حد با اولیای امور
- عدم تمایل به انجام فعالیت خانوادگی
- خیال بافی و بی‌اعتنایی به واقعیت
- توجه شدید به زمان حال و بی‌اعتنایی نسبت به آینده
- امتناع از رو به رو شدن با مسائل مربوط به خانواده

علایم تاییدکننده

علایم تاییدکننده یا نشانه‌های مستقیم مصرف مواد هرگز بخشی از رشد طبیعی نوجوان نیست و بروز همزمان تعدادی از این علایم در نوجوان بسیار جدی تلقی می‌شود.

علایم تاییدکننده

• مفقود شدن پول یا اشیا با ارزشی که قابلیت فروش داشته باشند.

• گیر افتادن مکرر در حال سیگار کشیدن

• پیدا شدن وسایل مصرف مواد مخدر (کاغذ سیگار، رزورق و ..)

• ناپدید شدن یا کاهش قرص‌های مسکن مخدر مانند کدیین یا داروهای خواب‌آور و آرامبخش

• افزایش یا کاهش قابل ملاحظه در میزان خواب یا بی‌نظمی شدید خواب و بیداری

• دوستان جدید اغلب مسن‌تر هستند و دور از خانه یکدیگر را ملاقات می‌کنند.

• زیر پا گذاشتن قوانین خانه مثل ساعت ورود و خروج

• تماس‌های تلفنی مشکوک به ویژه در شب

• نوجوان در مورد حوادث کم‌اهمیت مرتب دروغ می‌گوید و اصرار دارد که دروغ نگفته است.

• مشکلات و تغییرات جسمی، مثل خستگی مداوم، بیان جملات غیرواضح، زخم‌های بی‌دلیل و مواردی از این قبیل.

• داشتن مقدار زیادی پول بدون آن که توضیحی برای آن داشته باشد، یا برعکس نیاز مکرر به پول زیاد.

• بوی دود و الکل، یا مواد از بدن یا دهان نوجوان.

• وقتی درباره مصرف مواد از نوجوان سوال می‌پرسید، با پرخاشگری جواب می‌دهد.