سبک مراقبت

فردی که دچار اعتیاد شده و همین طور خانواده‌اش نیز باید این قضیه را بپذیرند که مقصر دانستن یا رنج کشیدن آنها، تأثیری در حال و احوال فردی که به مواد مخدر یا سایر روانگردان‌ها روی آورده، ندارد و هر فردی خود باید مسئولیت و عواقب کار خویش را بپذیرد، چراکه افراد دارای قدرت انتخاب و اراده هستند. این افراد قطعاً برای به دست آوردن مجدد سلامتی خود و خلاصی از مواد مخدر، نیازمند توجه و حمایت خانواده و اطرافیان هستند

گام اول، آموزش مهارت نه گفتن

مسئولیت اعتیادت را بپذیر

■ بهنام صدقی

نگاهم بر چهره ترک خورده، نگران و مضطرب والدینی بود که با دست‌های رنج کشیده‌شان حاصل یک عمر زندگی خود را روی تخت خواب‌های مراکز ترک اعتیاد می‌دیدند و باید با این غم بزرگ دست و پنجه نرم می‌کردند. انگار وقتی از کنار اتاق‌ها یا تخت‌هایشان عبور می‌کردی، صدای خرد شدن استخوان‌هایشان در گوشت می‌پیچید. با فریادهایی که به وضوح پشیمانی را در اعماق وجود آنان احساس می‌کردی. اتاق‌هایی که وقتی سراغی از افراد بستری شده در آن را می‌گرفتم از قشر تحصیلکرده جامعه تا قشر بی‌سواد و حاشیه‌نشین شهر را در بر می‌گرفت. آمارها نشان می‌دهد بیش از ۶۰ درصد جرائم مرتبط با مواد مخدر و بیش از ۶ میلیون نفر در کشور تحت تأثیر مواد مخدر قرار دارند و روزانه هشت نفر در اثر مصرف مواد مخدر جان خود را از دست داده و ۷۰ نفر نیز معتاد می‌شوند. پریناز مهرابی، روانشناس می‌گوید: «گاهی اوقات ممکن است با توضیحات و تفسیرهایی که میان خود قشر جوان درباره مصرف مواد مخدر رد و بدل می‌شود این حرف‌ها کمی جذاب یا متفاوت جلوه کند، چون ابتدا جوانان فقط از احساس هیجان و انرژی که از این مواد به دست می‌آورند حرف می‌زنند و هیچ‌گاه صحبتی از وابستگی به این مواد، اثرات و دردهایی که پس از تأثیر مواد مخدر در بدن احساس می‌شود، نمی‌شود.» ما حصل گفت‌وگوی ما با این روانشناس را در ادامه می‌خوانید.

■ **اثرات جبران‌ناپذیر اعتیاد**

در حقیقت اعتیاد و مصرف مواد مخدر جزء مقوله‌هایی است که حتی ممکن است با یک بار مصرف کردن افراد را درگیر و وابسته به خود کند. ولی مقوله پراهمیتی که در این میان باید درباره آن بحث کنیم، جلوگیری و پیشگیری از شیوع این پدیده بین نوجوانان و جوانان است و مهم‌تر از آن نیز علاوه بر آگاهی و اطلاع رسانی، یا ایجاد رعب و وحشت در میان افراد برای جلوگیری از درگیری و وابستگی به این مواد، مطرح کردن اثرات درازمدت این مواد بر بدن و آثار مخربی که در مغز و سایر اعضای بدن ما می‌گذارد، بسیار مؤثر و عمیق است.

■ **به بیماران برچسب نزنیم**

از اولین گام‌ها برای قرار گرفتن در مسیر بهبودی فرد معتاد، پذیرفتن این مقوله از طرف خود و اطرفیان است باید برای ترک اعتیاد و بازگشت به زندگی عادی نهایت تلاشش را بکند. ضمنا به آنها کمک کنیم تا به خودباوری لازم برای اصلاح خود برسند و در مسیر بهبودی کامل قرار گیرند.

فرزندانی که در خانواده آنها یکی از والدین یا هر دو درگیر اعتیاد هستند دچار کمبودها و خلأهای عاطفی هستند، زیرا والدین نتوانسته‌اند عشق، محبت، حمایت و احساس امنیت را در آنها به وجود آورند. حتی می‌توان گفت شکل‌گیری این خلأها و عدم اعتماد و اطمینان در وجود فرزندانمان رخنه کرده و سبک و سیاق زندگی و آینده آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

حتی گرایشی در مصرف انواع مواد مخدر را در وجود آنها ایجاد می‌کند. همچنین زندگی در محیط‌ها و خانواده‌هایی با این شرایط اثرات بسزایی در سنین رفتن به مدرسه، یا دوران بزرگسالی از خود بر جای می‌گذارد. داشتن دوستان و روابط بسیار معدود با افراد، معلم و... در مدرسه، احساس کمرویی و خجالت، عدم توانایی در ارتباطات عمومی و حتی در مواقع بسیار زیادی شاهد ترک تحصیل در این کودکان هستیم.

■ **تأثیر اعتیاد بر همسر**

در خانواده‌ای که یکی از والدین به مواد مخدر اعتیاد دارد، در حقیقت یکی از والدین با مقوله بحران نقش مواجه می‌شود. یعنی به انجام و بر عهده گرفتن نقش‌ها و وظایف فرد معتاد موظف است.

مثلاً در خانواده‌ای که پدری معتاد است، مادر خانواده مجبور به انجام وظایف و پذیرفتن نقش‌های پدر نیز است و باید فشار حاصل از پذیرفتن این نقش‌ها را بر دوش بکشد یا در بسیاری از مواقع اگر مادر است، به دلیل تعدد نقش‌ها مجبور به کمرنگ عمل کردن در ایفای نقش مادری، محبت و عشق ورزیدن به فرزند خود می‌شود. در انجام سایر امور مربوط به منزل و اشتغال و... نیز با مشکل مواجه می‌شود.

از اثرات دیگری که اعتیاد بر جامعه داشته، افزایش آمار طلاق در میان زوجین به دلیل معضل اعتیاد به مخدرها و سایر روانگردان‌هاست. این آسیب حتی ممکن است منجر به شکل‌گیری خیانت و از بین رفتن رابطه حسنه بین زوجین شود و اثرات و مشکلات دیگری را بر خانواده و جامعه وارد کند، اما یکسری شرایط وجود دارد که به وسیله آنها می‌توان بهبود یافته و از شر این مخدرها خلاص شد.

■ **آموزش مهارت نه گفتن به فرزندان**

نکته اولیه و بسیار مهم این است که با ایجاد شبکه‌های حمایتی و استفاده از آنها به عنوان پشتیبان همچون دوستان، آشنایان، نزدیکان و افراد خانواده و با کمک و حمایت آنها می‌توان اعتماد به نفس و خودباوری از دست رفته را برای افراد به وجود آورد و زندگی افراد را به سوی شادی و بهبود سوق داد.

آموزش مهارت نه گفتن به فرزندان در مقابل استفاده از انواع مواد مخدر یا رفتارهای پر خطر و انحرافی، آموختن مهارت کنترل استرس هنگام مواجه شدن با شرایط مختلف و... بسیار حائز اهمیت بوده و از آمار مبتلایان به اعتیاد می‌کاهد.

برای کمک به انجام این فعالیت‌ها تاکنون انجمن‌های مختلفی شکل گرفته است. مثلاً انجمن‌های گمنامی که با انواع کمک‌های مردمی سر پا بوده و به صورت خصوصی مشغول فعالیت هستند. در فضای این انجمن‌ها تلاش زیادی برای ایجاد روابط دوستانه و همدلانه و همچنین کمک کردن و تشویق فرد معتاد برای افزایش روحیه و تقویت انگیزه افراد انجام می‌شود.

■ **توجه مناسب به بیماران اعتیاد**

در کل اعتیاد معضلی است که تمام اعضای خانواده یا ابعاد زندگی مشترک را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. البته خود فردی که دچار اعتیاد شده و همین طور خانواده‌اش نیز باید این قضیه را بپذیرند که مقصر دانستن یا رنج کشیدن آنها، تأثیری در حال و احوال فردی که به مواد مخدر یا سایر روانگردان‌ها روی آورده، ندارد و هر فردی خود باید مسئولیت و عواقب کار خویش را بپذیرد، چراکه افراد دارای قدرت انتخاب و اراده هستند.

این افراد قطعاً برای به دست آوردن مجدد سلامتی خود و خلاصی از مواد مخدر، نیازمند توجه و حمایت خانواده و اطرافیان هستند تا بتوانند با استفاده از تمام قدرت و اراده‌ای که در وجود خود دارند به همراه صبر، پشتکار و حمایت‌های اطرافیان بر این آفت اجتماعی و روانی فائق آمده و از آن نجات پیدا کنند.

سبک مراقبت

خانواده و نهادهای آموزشی مهم‌ترین نقش را در مقابله با آسیب‌ها دارند

مهارت‌های زندگی، اهرم پیشگیری از اعتیاد

■ **دکتر مجید ابهری***

یکی از اصلی‌ترین ابزار جنگ نرم و تهاجم فرهنگی تولید و پخش مواد مخدر است. با توجه به جوان بودن جمعیت کشور و تهدید بالقوه این قشر برای دشمن اعتیاد به عنوان یکی از توطئه‌های اصلی برای تخریب و تضعیف آنها به کار گرفته شده است. از نگاه رفتارشناسی اعتیاد یعنی وابستگی جسمی و روحی به مواد مخدر به شکلی که قطع آن موجب بروز ناراحتی‌های جسمی و روحی شود.

از نگاه جرم‌شناسی مواد مخدر به دو گروه سنتی و صنعتی و از نظر آسیب‌شناسی اجتماعی به سه گروه گیاهی، صنعتی و شیمیایی تقسیم می‌شود. تریاک، حشیش و مشتقات آن جزء مواد مخدر گیاهی، هروئین و کوکائین جزء مواد مخدر گیاهی - شیمیایی، شیشه، کراک، کروکودیل و اقسام مواد مخدر صنعتی دیگر هستند که خطر مضاعفی برای فرزندان ما محسوب می‌شوند.

در حال حاضر مافیای مواد مخدر تلاش گسترده‌ای دارد تا مواد مخدر صنعتی را با نام‌های مختلف و اشکال متفاوت و فریبنده به بازار مصرف سرازیر کند. قرص‌های اکستازی، نخ، برنز، برنج و... اقلامی هستند که دارای ریشه‌ای مشترک و مشخص اما دارای ظاهر و نام‌های متفاوتی هستند. توهم، تپش قلب، مرگ‌های آنی، از کار افتادن سیستم تفکر و اعصاب اصلی‌ترین عوارض این مواد بوده و برخی از آنها با تبلیغات دروغ انرژی آفرینی و داروی جوانی و ضدافسردگی در بازار عرضه می‌شوند. در حالی که تمام این ادعاها دروغ بوده و حتی بعضی از آنها باعث ورود انواع بیماری‌های روحی و روانی به مصرف‌کننده هستند.

در حال حاضر آمار زنان معتاد نیز قابل تأسف است که با تبلیغات دروغ، بسیاری از آنها به باتلاق اعتیاد کشانده شده‌اند.

آشنا کردن والدین با ویژگی‌های اعتیاد و عوارض آن، آموزش مهارت‌های زندگی در نه گفتن از سوی جوانان و نوجوانان به دعوت‌های غیر منطقی، تشدید مجازات تولیدکنندگان و فروشندگان مواد مخدر، ایجاد امکانات ترک و درمان رایگان یا خیلی ارزان از اصلی‌ترین اهرم‌های پیشگیری و درمان اعتیاد به مصرف مواد مخدر است.

کنجکاوی، دوستان نامناسب، علاقه برای بزرگ نشان دادن خود و... از دلایل رفتاری گرایش جوانان به اعتیاد است. وابستگی‌های دارویی همچون مصرف قرص‌های ریتالین، کپسول ترامادول، قرص‌های کدئین و خواب‌آور و... از مقدمات سقوط به باتلاق اعتیاد است.

تشویق نوجوانان و جوانان به ورزش، ایجاد روابط صمیمی بین والدین و فرزندان، همچنین گنجاندن درس مهارت‌های زندگی در بین دروس دبیرستانی و دانشگاهی، عرضه وسایل رفاهی و تفریحی رایگان و مناسب و ارزان قیمت از اهرم‌های پیشگیری فرهنگی و اجتماعی هستند. پس خانواده و نهادهای آموزشی نقشی اساسی در این زمینه دارند.

زمان دسترسی به مواد مخدر در تهران هفت دقیقه و در کشور ۱۵ تا ۲۰ دقیقه است و علت اصلی و عمده آن نیز افزایش خرده‌فروشان معتاد است. کنترل بعد از درمان، اشتغالزایی و کارآفرینی برای معتادان بهبود یافته، نظارت بر روند بهبودی آنها، از جمله راهکارهای کاربردی در جلوگیری از بازگشت معتادان بهبود یافته به چرخه اعتیاد است.

در پاره‌ای از اوقات برخی از افراد تا بیش از ۲۰ بار ترک اعتیاد کرده‌اند و بنا بر فقدان گفته شده دوباره به چرخه اعتیاد بازگشته‌اند. برای جلوگیری از اتلاف سرمایه باید پوشش بیمه درمانی برای معتادان ایجاد شود تا آنها بتوانند به رایگان یا به صورت ارزان تحت درمان قرار گیرند. تقلبی بودن مواد مخدر نیز یکی از اصلی‌ترین بروز بیماری‌های مختلف و مرگ و میر ناگهانی در بین معتادان است، چراکه ۸۵ درصد از مواد مخدر موجود در بازار مخلوط با مواد سمی و زیان‌آور است که عوارض بسیار خطرناکی به دنبال دارد.

*رفتارشناس و آسیب‌شناس اجتماعی

سبک ارتباط

اعتیاد اینترنتی، محصول عصر ارتباطات

اسیر فناوری‌های خودساخته شده‌ایم

■ مینا محمد دوست*

در هزاره سوم در عصری زندگی می‌کنیم معروف به عصر تکنولوژی و ارتباطات. یکی از مفاهیمی که تداعی‌گر این نام است، تسلط انسان بر بسیاری از پدیده هاست. چیرگی انسان بر عوامل مختلف و استفاده کردن از آنها به منظور برطرف کردن خواسته‌های خود که البته در این زمینه پیشرفت بشر نیز بسیار چشمگیر بوده است. یکی از این پیشرفت‌ها اختراع وسیله‌های ارتباط جمعی است. دوره ما محل تاخت و تاز وسایل ارتباط جمعی است. انسان امروزی برای دریافت اطلاعات و آگاهی درباره اخبار گوناگون از هر جای کره زمین هیچ محدودیتی ندارد و از شاخصه‌های مهم رسانه‌های مدرن این است که به راحتی در اختیار همگان قرار دارد. سهولت دسترسی از جمله فواید این مسئله است که دقیقاً همتراز آن مضراتی است که در این حیطه دامنگیر ما و به خصوص نسل نوجوان ما می‌شود، از جمله وجود و معرفی سبک‌ها و هنجارهای مختلف اجتماعی در این شبکه‌ها که در این بین می‌تواند برای نوجوان و حتی بزرگسالان اگر فرهنگ و هنجارهای خودمان برایمان نهادینه نشده باشد ایجاد تضاد و پیامدهای ناگوار کند. بدون شک اعتیاد اینترنتی از جمله شایع‌ترین بیماری‌های عصر ارتباطات است.

■ **نوع تازه‌ای از اعتیاد**

اعتیاد روانی، نزول ارزش‌ها و به تبع آن زیر سؤال رفتن بایدها و نبایدهای درونی شده ما از تبعات مصرف ناآگاهانه و افراطی فضای مجازی است. اگر ما بایدها و نبایدهای اخلاقی را از فرد بگیریم، به نوعی خیلی از اصول انسانی را از او ستانده‌ایم. این یعنی کاهش تعاملات اجتماعی. ما می‌دانیم که نوجوانان و حتی خود ما گاهی به تنهایی نیاز داریم اما بودن در این شبکه‌ها گاهی شکاف ارتباطی بین اعضای خانواده ایجاد کرده است. بلوغ زودرس از طریق در اختیار قرار داشتن انواع پیام‌های غیر اخلاقی، چه به صورت کلامی و چه به شکل تصویری. با این حال ما شاهد رشد چشمگیر استفاده نادرست از این وسیله هستیم. امروزه پژوهشگران تعابیر مختلفی برای این عادت به کار می‌برند. مثل اعتیاد اینترنتی، اعتیاد تکنولوژی، کاربرد مشکل ساز اینترنت... و در کنار آن تحقیقات گسترده‌ای نیز در حال انجام است، اما باید در نظر داشت که صحبت در مورد مضرات این تکنولوژی به معنای نفی آن نیست. در واقع این فناوری چیزی نیست که به ما و زندگی ما تحمیل شده باشد بلکه ما به خواست خود از آن استفاده می‌کنیم. مسئله حائز اهمیت این است که تمامی ابداعات و اختراعات در آغاز به دست نوع بشر برای بهره‌مندی بهتر از امکانات ایجاد شده و در طول زمان استفاده نادرست است که مسیر این بهره برداری مناسب را به بیراهه می‌کشاند و به مرور متأسفانه گاهی ما خادم و اسیر ساخته دست خود می‌شویم. گویی تحت کنترل اختراعمان هستیم! اعتیاد اینترنتی همانند انواع دیگر اعتیاد دارای عوارض سوء است که از آن جمله می‌توان به اضطراب، کج خلقی، افسردگی و فقدان اعتماد به نفس اشاره کرد. البته دامنه این اعتیاد به همین موارد محدود نمی‌شود بلکه در حیطه‌های جسمانی، اجتماعی و فرهنگی نیز بسط و گسترش دارد.

تحقیقات به عمل آمده در محدوده جسمانی پرده از تأثیر مخرب این نوع اعتیاد برداشته است و بسیار قابل تأمل است. به گفته محققان استفاده اعتیاد گونه از اینترنت برای نوجوانان تأثیرات سوئی روی ماده خاکستری مغز دارد که عاملی برای تحلیل رفتن این ماده بوده و محصول آن تأثیراتی نامطلوب روی حافظه و تمرکز دارد. در پی آن فرد در تصمیم‌گیری و تعیین هدف دچار اختلال می‌شود. همچنین تحلیل بافت خاکستری مغز با کاهش توانایی کاربران در جلوگیری از بروز احساسات برای آنها ناهنجاری‌های رفتاری در طول زمان به ارمغان خواهد آورد.

همین طور کم‌تحرکی نوجوانان و جوانان به دلیل استفاده زیاد از اینترنت یکی از عوامل چاقی نسل ماست. در ضمن با نشستن‌های طولانی مدت و نشستن نادرست، خم بودن زیاد گردن و... تأثیرات سوئی بر ناحیه ستون فقرات وارد می‌شود. تمامی این عوامل مواردی است که ما و به خصوص نسل جوان ما را تهدید می‌کند. حال باید به خود و فرزندانمان بیاموزیم که این وسیله با استفاده درست، ابزاری است برای رسیدن ما به اهدافمان. بشر به همین منظور این تکنولوژی را اختراع کرده است. از آن جایی که اینترنت در جای جای زندگی ما سایه افکنده، لازم است یاد بگیریم چگونه از آن به نفع خود در جهت مطلوب استفاده کنیم. این امر به لحاظ اهمیت در زندگی کنونی جایگاه بالایی دارد. اینترنت و تمامی وسایلی که ما را به آن مرتبط می‌کند دقیقاً به دو شکل عمل می‌کند. هم در جهت سیر صعودی و هم در جهت سیر نزولی ما و این منوط به نحوه استفاده ما دارد که هم می‌تواند در جهت ارتقای شخصیتی باشد و هم در جهت افول هویتی ما.

ابتدا ما محدوده خانواده را در نظر می‌گیریم. چه اینکه اولین، ابتدایی‌ترین و کوچک‌ترین نوع جامعه است که با گذشت اعصار اهمیت خود را همچنان حفظ کرده و هر تغییری نخست از این مقطع می‌تواند ایجاد شود. در خانواده هم در آغاز امر بهتر است خودمان سعی در استفاده درست و به اندازه از این فناوری داشته باشیم. زیرا همانگونه که می‌دانیم رفتار گویاتر از گفتار است. بدین ترتیب ما الگوی رفتاری مناسبی برای فرزندانمان خواهیم بود. باز طی تحقیقات به عمل آمده یکی از عوامل گرایش نوجوانان به اینترنت و شبکه‌های مجازی عدم حمایت‌های اجتماعی و کمبود تشویق‌های بیرونی است که به واسطه آن نوجوان غرق در دنیای مجازی می‌شود.

از آن جایی که اینترنت در جای جای زندگی ما سایه افکنده، لازم است یاد بگیریم چگونه از آن به نفع خود در جهت مطلوب استفاده کنیم. این امر به لحاظ اهمیت در زندگی کنونی جایگاه بالایی دارد. اینترنت و تمامی وسایلی که ما را به آن مرتبط می‌کند دقیقاً به دو شکل عمل می‌کند. هم در جهت سیر صعودی و هم در جهت سیر نزولی ما و این منوط به نحوه استفاده ما دارد که هم می‌تواند در جهت ارتقای شخصیتی باشد و هم در جهت افول هویتی ما.

پس ما به عنوان پدر و مادر وظیفه داریم در کنار فرزندان خلأ عاطفی آنها را پر کنیم. جاهایی که نیاز به تشویق و حمایت دارند این احساس‌های خوشایند را از آنها دریغ نکنیم و نوجوانانمان را به این بینش برسانیم که هر کسی به نوبه خود با تمام نقاط ضعف و قوت انسانی بی‌همتاست. در دنیای واقعی دست‌های حمایتگر به موقع خود را از فرزندان دریغ نکنیم که این عزیزان در دنیای مجازی در پی برطرف کردن این کمبود نباشند.

یکی دیگر از وظایف ما به عنوان والدین انتقال ارزش‌های خود به فرزندان است. ما زمانی می‌توانیم از عهده این وظیفه برآییم که ابتدا با آن ارزش‌ها زندگی کرده باشیم. شایان ذکر است از جمله مسائل به وجود آمده در راستای استفاده اعتیادگونه همانا به وجود آمدن تضاد فرهنگی است. پس لازم است که ابتدا ارزش‌های خود را بشناسیم و بعد آن را انتقال دهیم. از دیگر راهکارها می‌توان به محدودیت ساعات استفاده در زمان‌های مشخص اشاره کرد. مناسب است فعالیت‌های ورزشی را در لیست کارهای روزانه قرار دهیم. هنگام بودن در جمع خانواده، حضور واقعی داشته باشیم و بودنمان در محیط خانواده به معنای بودن باشد نه صرفاً داشتن حضور فیزیکی. هنگام صحبت با اعضای خانواده رابطه چشمی برقرار کنیم. به خود و عزیزانمان یادآور شویم دنیای واقعی ما خارج از صفحه‌های بزرگ و کوچکی است که ما با چند دکمه آنها را هدایت می‌کنیم. دنیای واقعی مکانی است که ما رو در رو با مسائل آن، با خوشی‌ها و ناخوشی‌هایش دست و پنجه نرم می‌کنیم و در این راستاست که شخصیت واقعی ما شکل می‌گیرد، نه در شبکه‌های مجازی.

*مشاور