



گیاهی به نام «سالویا»، که به تازگی در فضاهای مجازی تبلیغ

می‌شود، مصرف‌کننده را به محض مصرف

به جنون آتی دچار می‌کند

مخدري که مصرف‌کننده را «زامبی» می‌کند!

«سالویا»، دقیقا چیست؟

«سالویا دیوینوم»، گیاهی بومی متعلق به کشورهای آمریکای مرکزی و جنوبی است. در برگ و ساقه این گیاه، ماده روان گردانی وجود دارد که آثار بسیار مشابه ال‌اس‌دی، گراس و شیشش دارد. مصرف این ماده می‌تواند باعث تغییر هوشیاری و ایجاد توهم شود بنابراین در طبقه‌بندی مواد مخدر، جزو دسته مواد توهم‌زا محسوب می‌شود.

مصرف «سالویا» برای یک بار هم اعتیادآور است خانواده‌ها توجه داشته باشند که علاوه بر استعمال دود، این مخدر با اضافه کردن در نوشیدنی و غذاهم مصرف می‌شود. در ضمن حتی مصرف یک باره این مواد هم می‌تواند فرد را در گیر اعتیاد دایمی کند. اعتیاد به این ماده، اغلب از نوع وابستگی روانی و وولع شدید به مصرف دوباره است.

اصلی‌ترین پیامدهای مصرف «سالویا»

بسته به میزان و نوع مصرف، شدت اختلالات ادراکی از جمله توهم‌زدادو کم می‌شود. در صورت مصرف با دوز بالا تأثیرات توهمی شدید و در برخی مواقع وحشتناک تجربه می‌شود. تحریف‌های فضایی، مسخ شخصیت و محیط، توهم‌های شنوایی و بینایی از جمله عوارض سوءمصرف‌زیاد این ماده محسوب می‌شود.

لذت نبردن از فعالیت‌های عادی و مفرح: با استعمال ماده سالویا مناطقی از دستگاه عصبی که خاصیت ضد درد دارند، تحریک می‌شوند و فرد در صورت سوء مصرف با دوزهای پایین دچار نوعی لذت می‌شود که اغلب همین عامل، موجب استمرار و در نهایت وابستگی روانی به این ماده می‌شود. این نوع لذت‌آنی وزود گذر است و فرد به منظور کسب دوباره این لذت مجبور به استفاده مجدد می‌شود که با وولع شدید به مصرف شناخته می‌شود. این وابستگی باعث عدم سازگاری مزاج فرد مصرف‌کننده به چیزی جز مواد می‌شود در نهایت با توجه به این که فرد از چیز دیگری لذت نمی‌برد، مجبور به مصرف روزانه مواد برای تحمل زندگی و اطرافیان‌ش می‌شود.

تخریب احساسات و عواطف: افرادی که به مدت طولانی از این ماده استفاده می‌کنند، اعتقاد دارند که احساسات آن‌ها از بین رفته است و حتی برای ارزشمندترین افراد زندگی خود دیگر اهمیتی قائل نیستند. همچنین مصرف کنندگان دچار بی‌تفاوتی به مسائل خود می‌شوند.

گرایش شدید به تجربه کردن مواد دیگر: یکی از عوارض احتمالی سوء مصرف این ماده، گرایش به تجربه کردن دیگر مواد است. از جمله علل این گرایش، کنجکاوی برای تجربه کردن لذت‌های مواد دیگر است.

کاهش روابط اجتماعی: از جمله عوارض ناشی از مصرف این نوع ماده کاهش روابط اجتماعی است زیرا باور بر این است که استعمال این ماده فرد را در معرض خطر افسردگی قرار می‌دهد و اهمیت آن چنان زیاد است که برخی افراد طرد کردن خانواده و اطرافیان را ترجیح می‌دهند. در نهایت نداشتن توان تحمل اطرافیان و خانواده به درگیری‌های متعدد والدین و فرزندان می‌انجامد.

اختلال زیاد در خواب: آشفتگی و رضایت نداشتن از کیفیت خواب نیز از جمله عوارض سوء مصرف این مواد است. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که افراد مصرف‌کننده پس از مدتی دچار آشفتگی در خواب می‌شوند که منجر به هذیان گفتن و بیدار شدن‌های ناگهانی و لرزش بدن می‌شود. با توجه به ماهیت ماده مصرفی سالویا به نظر می‌رسد علاوه بر پیامدهای فوق، اختلال در عملکرد شناختی، اغتشاش در یادگیری، آشفتگی در حافظه، مشکلاتی در بروز زمان واکنش، کاهش انگیزه، پارانویا، افسردگی حاد و راندگی خطرناک از پیامدهای مصرف این ماده در دوزهای بسیار بالاست.

تفاوت خطرناک سالویا با دیگر مواد توهم‌زا

مهم‌ترین شباهت سالویا با موادی مانند شیشش، گل، گراس و... در توهم‌زد بودن آن است به طوری که توهم‌های دیداری-شنوایی، خنده‌های زیاد بی‌جا، سرخوشی، افزایش اشتها و وابستگی روانی، از جمله نشانه‌های مشترک این مواد است. اما مهم‌ترین تفاوت استعمال سالویا با سایر مواد توهم‌زا در میزان و شدت توهم است که این میزان در سالویا بسیار شدیدتر و خطرناک‌تر از بای می‌شود.

پیشگیری و کسب مهارت بهترین راه حل است

با توجه به اختلالات زمینه‌ای بی‌شمار افراد مصرف‌کننده، رویکردهای مختلف آموزشی، دارویی، روان‌شناختی و حمایتی برای چنین افرادی مفید ارزیابی می‌شود. اگر درمان را به‌منزله پیشگیری در نظر بگیریم، آگاهی‌آحاد جامعه در باره این نوع مواد (به‌ویژه والدین و نوجوانان) و کسب مهارت‌های زندگی (مدیریت خشم، مهارت‌های مقابله با استرس، مهارت نه گفتن، ارتباط موثر و...) از روش‌های پیشگیری است. در صورت سوء مصرف مواد پائین‌تر به سوز دایی، مراجعه به مراکز بازپروری مجاز هم می‌تواند کمک‌کننده باشد. به‌طور کلی تر ک این ماده مخدر با توجه به عوارض آن در هر فردی می‌تواند از طیف گسترده‌ای چون دارودرمانی، مشاوره فردی، خانواده‌درمانی و گروه‌درمانی تشکیل شود اما به‌هیچ‌وجه به‌سادگی مواد مخدر سنتی نیست و باید پذیرفت که درمان و ترک آن، مصرف‌کننده نوجوان و جوان را پیر خواهد کرد و این بزرگ‌ترین هشدار ی است که باید به نوجوانان و جوانان در این باره داده شود.

قرار و مدار

روز تلاش برای عصبانی نشدن

سرکار، تو مدرسه، تو غیابون، تو خانواده، تو

جمع دوستانه و ... همیشه یک

سری اتفاق‌ها اعصاب آدم

رو فرد می‌کنه. اما از امروز

تصمیم بگیریم، کمی

مهربون‌تر با بقیه رفتار

کنیم و فشم‌تون رو

بیشتر مدیریت

کنیم.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹

وتلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پرونده هدهدها در زندگی سلام، می‌خواستم بگم من کارشناسی ارشد کتابداری دارم و بیکارم. بعد از خواندن گزارش شما، به‌ذهن‌رسید که همین کار را انجام بدهم. مینی‌بوس ندارم ولی با پراید هم می‌توانم کتاب‌ها را جابه‌جا کنم. شاید یک روزی معروف هم شدم.

* خبرنگار هم خبرنگارهای قدیمی، مطلب گزارش هولناک یک‌روزنامه‌نگار از «دارالمجانین» در صفحه کاناپه خیلی خوب بود.

* در حالی که سرانه دانش‌آموزی ایران یک‌پانزدهم میانگین جهانیه، توقع داریم که هر روز هم جامعه‌مون گل و بلبل تر بشه.

* من عاشق رمان و متن‌های داستانی هستم و چند هفته‌ای است که با کاناپه آشنا شدم. در کاناپه این هفته، هیچ مطلب داستانی نبود.

* آفرین باید بگیریم به خانم «احمدی» که در این شرایط اقتصادی کشور که به‌نظم مسئولان فرهنگی هم بی‌خیال فروش کتاب شدند، به فکر بالا بردن دانش مردم.

* نویسنده ستون «بالتازار» در صفحه نوجوان، انتخاب سوز‌هات عالیه. سوال‌هایی که مطرح می‌کنی، جوابش رو نمی‌دونم و خیلی حال می‌کنم. ممنونم ازت.

* پرونده‌های مهچول که در صفحه نوجوان چاپ می‌شود، مثل قدیم جذاب نیست. جذاب‌ترش کنین.

* نوه گلم هستی جان، لوح تقدیر شما و که از معلم عزیزت دریافت کردی، تبریک عرض می‌کنم.

ما مان طاهره و آقا جون

هر چند به جدایی کشیده شدن یک زندگی تا حدودی تقصیر هر دو طرف است اما خانم‌ها یک سری اشتباهات متداول دارند

طلاق می‌تواند به دلایل بسیار زیادی روی بدهد و هر زوج دیگر فرق می‌کنند. به‌طور مثال، هم‌شما و هم‌همسر تان به یک اندازه ممکن است مرتکب اشتباهاتی شوید که رابطه‌تان را به‌جدایی بکشاند اما گاهی یکی از طرف‌ها نسبت به دیگری، لطمه‌های جدی‌تری به رابطه وارد می‌کند که حتی ممکن است خودش هم نداند. خانم‌ها یک سری اشتباهات متداول دارند که می‌تواند سبب دور شدن از همسر، آسیب به کیفیت رابطه و در نهایت جدایی شود. برای این که زندگی مشترک تان را سالم و شاد نگه‌دارید، مهم است که از این رفتارهای اشتباه آگاه باشید.

۳- پیش کشیدن چندین موضوع در یک مشاجره: اختلاف نظر طبیعی است و در هر رابطه‌ای وجود دارد و نمی‌توان از آن فرار کرد اما این که چگونه آن را پیش می‌برید و کنترل می‌کنید بسیار مهم است و تفاوت‌زیادی در کیفیت رابطه‌تان ایجاد می‌کند. البته به‌شیوه‌ای نادرست بحث کردن اشتباهی است که هم زن و هم مرد می‌توانند آن را مرتکب شوند اما به‌نظر می‌رسد رفتار نادرستی است که بیشتر خانم‌ها آن را در پیش می‌گیرند تا آقایان. یکی از بدترین راه‌های بحث و بگو‌مگو کردن این است که سعی کنید چند موضوع را به‌طور هم‌زمان مطرح کنید و پیش بکشید. برخی افراد به‌جای این که در یک زمان تنها به یک مسئله بپردازند، از مشاجره به عنوان فرصتی برای پیش کشیدن تمام نقاط ضعف و کاستی‌های طرف مقابل استفاده می‌کنند. آن‌ها تمام اشتباهات گذشته طرف مقابل را دوباره زنده می‌کنند و برای چندمین بار به‌تجزیه و تحلیل و سرزنش می‌پردازند. همه این رفتارها غیرمنصفانه است و منجر به حل مسئله و رفع تنش نخواهد شد.

چنین رفتارهایی می‌تواند باعث شود موضوع به حاشیه برود، به شخصیت طرف مقابل توهین شود و احساس بی‌دفاع بودن کند. شما باید تمام تلاش‌تان را بکنید تا با احترام و هوشمندانه فقط روی یک مسئله تمرکز کنید و قصدتان حل مشکل باشد نه صاف کردن حساب‌های قبلی و آزار دادن همسر تان!

منبع: برترین‌ها

راهکارهای خاتمه دادن به جروب‌های زن‌شوهری

دکتر شکیلایوسفی

متخصص روان‌شناسی سلامت



یکی از معلم‌هایمان روی من کلید کرده!

سال آینده کنکور دارم و خودم قبول دارم که سرکلاس‌ها، دختر پر حرف و شلوغی هستم. اما یکی از معلم‌هایمان روی من کلید کرده و هر صدایی از گوشه کلاس می‌آید، من را توبیخ می‌کند. اعصاب‌را خیلی خرد می‌کند. چگونه به او بگویم که بی‌خیال گیر دادن به من نباشد؟

در روابطمان سوءتفاهم ایجاد شده، مهم این است که بتوانیم اصولی و درست این سوءتفاهم‌ها را کاهش دهیم. اعتراف کرده‌اید که دختر پر حرف و شلوغی هستید بنابراین باید ابتدا سهم خودتان را در حل سوءتفاهم‌ها مشخص کنید، ویژگی‌های شخصیتی خود را بشناسید و بدانید کدام ویژگی شما سبب انتقاد نزد دیگران تان است سپس در صورت رفع آن برآیید.

رو در رو با معلم‌تان صحبت کنید

برای حل مشکلی که مطرح کرده‌اید، ارتباط مستقیم می‌تواند راهکار خوبی باشد. خودتان به‌دیدار معلم بروید و به‌صراحت مطلب را بیان کنید اما چنانچه ملاقات با وی برای شما به‌ر دلیلی مقدور نیست یا یقین دارید که با این دیدار اوضاع بدتر می‌شود، می‌توانید غیر مستقیم از حیثیت خود دفاع کنید. به‌طور مثال از دوستان دیگر تان کمک بگیرید و آن‌ها را واسطه

قرار دهید تا اصل موضوع را به‌درستی برای معلم تبیین کنند. دوستانی که مورد اعتماد شما هستند، می‌توانند در این زمینه کمک کنند تا سوءتفاهم‌ها رفع شود.

برای معلم‌تان نامه بنویسید

اگر دوستان نمی‌توانند کمکی داشته باشند، می‌توانید با نوشتن نامه و شرح واقعیت و اصل ماجرا وی را آگاه کنید تا با خواندن نامه متوجه اصل جریان بشود. شما زحمت خود را برای رفع سوءتفاهم به‌شکلی که مطرح شد، بکشید تا وظیفه خود را انجام داده باشید و از حیثیت خویش دفاع کرده باشید. در این بین، چنانچه اصل مطلب به معلم‌تان رسید و او همچنان اصرار بر طرز تفکر و برداشت نادرست خود در این قضیه داشت، بهتر است حل شدن موضوع را به‌زمان سپارید تا گذشت زمان او را متوجه اشتباه‌اش کند.

رفتارهای تان را تغییر دهید

ممکن است معلم‌تان فعلاً در شرایط خوبی نباشد و به‌شدت از شما عصبانی باشد بنابراین وقت بیشتری به او دهید و در وقت مناسب‌تر از خود دفاع کنید و حواس‌تان به تغییر رفتار خودتان باشد. حداقل به‌گونه‌ای رفتار کنید تا به خودتان ثابت شود دیگر آن دانش‌آموز برهم‌زننده نظم کلاس نیستید تا معلم‌تان هم به‌چنین جمع‌بندی برسد.

بانوان