

رویش «گل» های مرگبار دم در مدرسه ها

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران گفته که خرده فروشان مواد مخدر به خصوص «گل» بازاری بهتر از اطراف مدارس پیدا نمی کنند؛ والدین چه کنند؟



مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

محوری

نتایج تحقیقات جدید در حوزه سن مصرف مواد مخدر، نگرانی های والدین را بیشتر از قبل کرده است. رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران به تا گی گفته: «طبق تحقیقات جدیدو نتایج پژوهش ها، سن مصرف مواد خرید آن از ۱۵ سالگی تا ۱۹ سالگی بین نوجوانان بسیار دیده می شود. به همین دلیل، خرده فروشان مواد مخدر بازاری بهتر از اطراف مدارس پیدا نمی کنند. بر اساسن تحلیلی که از وضعیت نوع مواد مصرفی در ایران داریم، مصرف ماده محرک گل بعد از تریاک بیشترین مصرف کنندگان را دارد. با نیم نگاهی به مصرف کننده مواد غیر سنتی که عموما نوجوانان و جوانان هستند، نوجوانان گرایش زیادی به استعمال گل دارند... (منبع خبر: آرتلاین). در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

گل، نامی زیبا اما پر خطر!

تریاک یک ماده مخدر سنتی است که معمولا افراد مسن را در گیر می کند. با توجه به این که استعمال تریاک نیاز به برخی وسایل و در دسر ها را دو عرف جامعه چنین کاری را نمی پذیرد و به اصطلاح وقت گیر است، در سنین پایین در مقایسه با دیگر مواد مخدر مثل گل، نگرانی کمتری برای والدین دارد. گل با توجه به این که اسمش خیلی زیباست و احساس خوبی به نوجوان می دهد و معمولا اصلا علت نوجوانان هم در باره آن کمتر است، خطر بیشتری دارد. در ضمن چون گل را می توان با سیگار هم کشید، جلب توجه کمتری می کند. وقتی نوجوان می بیند که مصرف این ماده با نگاه سرزنش آمیز و همراه با قضاوت دیگران نیست، به سمت مصرف این ماده خطرناک کشیده می شود. بنابراین در سن نوجوانی، مصرف کننده گل بیشتر از بقیه دور های سنی است.

خانم متوجه شده یک اکانت یواشکی در شبکه های اجتماعی دارم!

مردی هستم ۳۶ ساله. خانم متوجه شده که من ۲ تا اکانت تلگرام دارم که او از یکی از آن ها بی خبر بود البته یواشکی نبود ولی او خبر نداشت. حالا به من مشکوک شده و مدام به شوخی یا جدی، می گوید با آن اکانت دیگر چه کار می کنی و به چه افرادی پیام می دهی؟ آن اکانت را برای پیگیری برخی کارهایم زدم. این اعتمادداشتن خانم به من، بدجور روی اعصابم است. چه کنم؟

مشاوره زوجین	
اصلی ترین نیاز یا توقع خانم ها در ازدواج، حفظ امنیت عاطفی توسط شریک زندگی شان است. پیگیری و کنترل محسوس و نامحسوس پیایی آن هان شان از	

حال چگونه این نیاز را برآورده کنیم و اگر بدان

آسیب دیدیم، چگونه ترمیم اش کنیم؟

به نیاز همسر تان به دیده شدن پاسخ می دهید؟

گفته اید که اعتمادداشتن خانم به من، بدجور روی اعصابم است. باید بدانید که زنان شیفته توجه دیده شدن هستند. از همان کودکی از پدر و مادر و برادر، معلم و هم شاگردی خود و ... این توجهات را کم و زیاد دریافت می کنند ولی در ازدواج به دلیل بلوغ جنسی و عاطفی به نوع معنادارتری از این توجهات هم نیاز دارند و هر چه شدت منتظر دریافت آن هستند. یک مرد در چه اولین چیزی که باید در از دواج بداند یا بیاموزد

۲ عدد بلاک کامیون کشنده رنو به شماره انتظامی ۱۲-۶۹۹۰۸۵ و شماره موتور D114575462	
برگ سبز و برگ کمپانی تراکتور کشاورزی کمرنگن باغی ۹۵۰ مدل ۱۳۹۵ شماره موتور CEW5172B و شماره N3HBUR04BGBR80640 بنام نصرت نجاری مفقود گردیده و اعتبار ندارد.	

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت زنبط (سهامی خاص) و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۰۹۴۵۹

مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت زنبط در ساعت ۱۰ صبح روز ۱۴۰۱/۱۲/۱۸ در محل شرکت به آدرس : مشهد- هاشمیه- خیابان هاشمیه ۸ (لاله ۱۳) - بلوار هاشمیه- (صارمی ۲۱) - ساختمان آبان پلازا- طبقه دوم- واحد ۴۲۰۴ دبستی ۹۱۷۸۷۲۹۷۴ تشکیل می گردد. از کلیه سهامداران دعوت به حضور در جلسه را دارد. ضمنا سهامدارانی که قصد معرفی نماینده و وکیل خود را در جلسه مجمع دارند، لازم است ۴۸ ساعت قبل از جلسه و کالتنامه محضری وکیل را به دفتر شرکت تحویل نمایند.

دستور جلسه: ۱- ارائه اسناد مالی سال ۱۴۰۰ ۲- طرح و بررسی موارد پیش بینی نشده که در حوزه اختیارات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده می باشد

هیئت مدیره شرکت زنبط

بیان واقع بینانه عوارض مصرف گل به نوجوان

عوارض مصرف گل، به دو دسته کوتاه مدت و بلند مدت تقسیم می شود. احساس سرخوشی، تجربه هیجان ها با شدت بیشتر مثلا خنده های بیشتر و بلند، زیاد شدن غیر طبیعی اشتها، ریخته شدن ترس و احساس جسور تر شدن، قرمز شدن چشم و... از عوارض کوتاه مدت مصرف گل است. در همه این موارد، قدرت لازم برای تصمیم گیری از دست می رود و رفتار های فرد پر خطر می شود. نکته مهم در باره این عوارض این است که به طور واقع بینانه توسط خانواده و مدارس به دانش آموز گفته شود. باید پذیرفت مصرف این مواد در ابتدا برخی لذت ها را برای فرد دارد و چیز عجیبی نیست اما استمرار مصرف گل باعث اختلال در فرایند درک و تفکر، تخریب حافظه، سندروم بی انگیزگی، افزایش احتمال جنون و تمایل به خود کشی، ابتلا به اختلال حسی و حرکتی، مشکلات جسمانی برای ریه، ابتلا به اختلال های اضطراب و افسردگی و... می شود. ترک کردن این ماده هم بسیار سخت است چون وابستگی روانی زیادی ایجاد می کند. پر خاشگری، تغییر در خلق و خو و کنترل نکردن تکانه از پیامدهای مصرف گل است. این مواد شبیه به حبشیش است و در از مدت باعث اسکیزوفرنی و اختلالاتی خواهد شد که فرد در ادر واقعیت سنجی دچار مشکل می کند.

واکسینه کردن فرزند در برابر اعتیاد از کودکی

پدرمادری که فرزندشان در دوره کودکی است، باید جوری رفتار کنند که فرزندشان به آن ها اعتماد داشته باشد. والدین باید تکیه گاهی برای فرزندان شان باشند. این احساس امنیت در داشتن ارتباط مناسب با کودک به دست می آید؛ ارتباطی که بدون قیدو شرط او را دوست داشته باشند و اگر رفتار اشتباهی را مرتکب شد، از رفتار ش انتقاد کنند نه این که او را تحقیر کنند. این کودک وقتی وارد دوره نوجوانی می شود هر چه فضای ارتباطی اش با والدین همراه با تنش بیشتری باشد، به رفتار های پر خطر گرایش بیشتری پیدا می کند و این مسیر غلط را ادامه می دهد. بنابراین پیشگیری اولیه، داشتن ارتباط خوب با فرزند است. والدین علاوه بر نظارت همدلانه، باید با او درباره خطرات مواد مخدر هم صحبت کنند.

اگر نوجوان مان معتاد به گل شد، چه کنیم؟

و اما پیشگیری ثانویه این است که اگر نوجوانی در گیر مصرف گل شد، باید آسیب شناسی کرد که با چه کسانی ارتباط دارد. شما به عنوان والدین باید زنجیره کسانی که دارند را برابری مصرف مواد سوسوسه می کنند، شناسایی کنید تا بتوانید آن را قطع کنید. فشار برای دوستی های مناسب تدارک بینید و حتما متخصصان کمک بگیرید. فقط نکته مهم این است که در این حالت، والدین بیشتر از باید ها به نیاید ها دقت کنند یعنی نباید تحقیر و سرزنشی اتفاق بیفتد چون دوباره فاصله را بیشتر می کند و احتمال ترک، کمتر می شود. در ضمن، درمان افراد فقط زمانی صورت می گیرد که تحت نظر روان پزشک متبحر باشند چون این ماده به طور مستقیم روی مغز تاثیر می گذارد.

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

یکی از دوست های من خیلی بدقول و فراموشکار است. با او قطع ارتباط کم؟

وقتی کسی خیلی بدقولی می کند یا می خواهد شمار از سر خودش باز کند و علاقهای به ادامه رابطه ندارد یا توانایی برنامه ریزی برای انجام همه کار هایش را ندارد، با تشخیص دلیل این بدقولی ها، راهکار مشخص می شود.

فهمیده میزایی، کارشناس ارشد روان شناسی

۵ فایده روان شناسانه طبیعت گردی

دکتر سیدعلی ظریفی روان شناس	
برخی مطالعات نشان می دهد شهرنشینان که کمتر به فضاهای سبز دسترسی دارند، در مقایسه با افرادی که در روستاها زندگی می کنند و ارتباط نزدیک تری با طبیعت دارند بیشتر در معرض اضطراب، افسردگی و دیگر بیماری های روان شناختی قرار دارند. تحقیقات همچنین نشان داده اند که حتی در محیط های شهری، سطح هورمون های مربوط به تنش در شهروندانی که به نوعی امکان دسترسی به فضای سبز دارند مثلاً در نزدیکی یک پارک زندگی می کنند کمتر است. لازم نیست این واقعیت را تحقیقات علمی ثابت کنند. کافی است خودتان یک بار آن را امتحان کنید و از نتایج شگفت انگیزی که در روحیه و جسم شما دارد، لذت ببرید. بسا این حال، در ادامه به چند مورد از فواید روان شناسانه طبیعت گردی اشاره می کنیم.	یادداشت

۱ بهبود حافظه کوتاه مدت مطالعه ای که در دانشگاه میشیگان انجام شد، نشان داد دانشجویانی که به صورت منظم به طبیعت گردی می روند، برای یادآوری داده ها به زمان کمتری نیاز دارند. بنابراین قدم زدن روزانه هر چند برای چند دقیقه کوتاه در یک پارک، باعث تقویت حافظه کوتاه مدت خواهد شد.	
---	--

۲ کاهش استرس در دنیای امروز که صفحه های نمایش ما را احاطه کرده اند، خروج از خانه و تماشای مناظر زیبا در طبیعت می تواند تأثیر شگفت آوری در کاهش استرس داشته باشد. حتی اگر روزانه فقط پنج دقیقه به طبیعت باشید، آرامش ذهنی بیشتری خواهید داشت.	
---	--

۳ بهبود کیفیت خواب اسبری کر دن زمان در محیطی با نور طبیعی، به تنظیم الگوی خواب کمک می کند. وقتی خورشید غروب می کند، مقدار مناسبی از هورمون ملاتونین در بدن ترشح می شود که بهبود کیفیت خواب شبانه را به دنبال دارد. واضح است که اگر خواب شبانه فرد از کیفیت مناسبی برخوردار باشد، عملکرد او در طول روز هم مفید خواهد بود.	
---	--

۴ کاهش التهاب التهاب می تواند اختلالات و بیماری های زیادی در بدن ایجاد کند؛ از سرطان و افسردگی گرفته تا بیماری های خودایمنی. پژوهش های انجام شده نشان داده اند افرادی که هر هفته مدت کوتاهی در طبیعت پیاده روی می کنند، سطح التهاب کمتری در بدنشان دارند.	
--	--

۵ درک عمیق تری از احساسات درونی پیاده روی طولانی مدت در طبیعت، در واقع فرصتی برای پاک سازی ذهن است و حتی می تواند نوعی رفتار آرامش بخش باشد. وقت گذرانی در طبیعت به ما کمک می کند تا در لحظه زندگی کنیم، در هوای آزاد نفس بکشیم، به صدای پرندگان گوش دهیم و گلبرگ های یک گل زیبا را لمس کنیم. می توانیم از طبیعت درس های ارزشمندی بیاموزیم. طبیعت حقایقی را آشکار می کند که به ما کمک می کند رابطه بهتری با درون مان داشته باشیم. این دستاورد تأثیر زیادی بر موفقیت ما در حوزه های مختلف زندگی مان خواهد داشت.	
---	--

ما و شما	
راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶	

* صفحه اول زندگی سلام رو به طور کامل خوندم اما بازم نفهمیدم که چرا برخی خانم ها باید عاشق یک قاتل شبگرد بشن که یکی از پیچیده ترین جنایتکاران سریالی تاریخ بوده.	* دیروز یک نفر در ستون «ما و شما» پرسیده بود از کرونا چه خبر؟ امروز در صفحه سلامت مطلب زدین: «ریچارد رامیرز» و اقا یک شیطان آنفلوآنزای پرندگان، همه گیری بچگی بسیار تلخی هم داشته که باعث شده تا این خوی حیوانی در او شکل بگیره.
* مربوط به صفحه سرگرمی. عکسی که در وسط صفحه اول زندگی سلام کار شده، برای ستون «چی شده؟» خیلی خوبه. واقعا چه اتفاقی افتاده که اون پاندا، اون جوری روی درخت ولو شده؟	* مربوط به صفحه سرگرمی. عکسی که در وسط صفحه اول زندگی سلام کار شده، برای ستون «چی شده؟» خیلی خوبه. واقعا چه اتفاقی افتاده که اون پاندا، اون جوری روی درخت ولو شده؟
* درباره مطلب «سرپیری و طلاق خاکستری» در صفحه خانواده، مگه	* مطلب «۵ توصیه محققان دانشگاه کمبریج برای تربیت فرزند موفق» جالب بود. ممنون.



- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۲ اسفند ۱۴۰۱
- ۳۰ رجب ۱۴۴۴
- ۲۱ فوریه ۲۰۲۳
- شماره ۲۳۷۸

خانواده و مشاوره