خانواده و مشاوره

# عوارض مرگبار شایع ترین اعتیاد در دانش آموزان

## معاون پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر گفته که ۵/۴ درصد دانش آموزان سابقه مصرف الکل داشتند؛ والدین باید چه کنند؟

سیده زهرا جلیلی هاشمی | روان‌شناس

**محوری**

**الکل یا اتانول ماده مخمری است که استفاده از آن به هر میزانی، آسیب‌های جبران ناپذیری خواهد داشت. افراد در سن پایین تر به دلیل ناآگاهی، دوست ناباب، تبلیغات دروغین و ... بیشتر در معرض خطرات آن هستند. این ماده مخمر در واقع افسرده کننده‌ای است که دوزهای کم آن شاید در ظاهر باعث سرخوشی کاذب و کاهش اضطراب موقتی می‌شود، اما آسیب‌های جسمانی‌اش فقط به مستی، بی‌حالی و بیهوشی ختم نمی شود و ممکن است منجر به مرگ هم بشود. به تازگی، معاون پیشگیری ستاد مبارزه با موادمخدر در یک برنامه تلویزیونی با ارائه آمار و ارقامی از وضعیت اعتیاد به عنوان یک آسیب اجتماعی پراهمیت اظهار کرده است: «در حوزه دانش‌آموزی ۲/۱ درصد جمعیت دانش‌آموزان دچار شیوع مواد مخدر بودند که اعتیاد در بین دانش‌آموزان هنرستانی بیشتر بود و ۰/۱۵ درصد دانش‌آموزان هنرستان شیشه، ۰/۳۶ درصد حشیش، ۰/۹۶ درصد ماری جوانا و ۵/۴ درصد مصرف الکل داشتند» (منبع خبر: تسنیم). بنابراین مصرف الکل شایع ترین اعتیاد در دانش‌آموزان محسوب می‌شود. در ادامه از نکاتی خواهیم گفت که والدین باید به آن توجه کنند.**

### از آسیب‌های مغزی تا اختلال در رشد و بلوغ

امروز متاسفانه مصرف مواد و مشروبات الکلی در بین نوجوانان نسبت به بقیه مواد ذکر شده طبق آمارها شیوع بیشتری پیدا کرده است و عوارض مصرف مواد الکلی در بین کودکان و نوجوانان چندین برابر افراد بزرگ سال است، زیرا مغز آن‌ها به‌طور کامل رشد پیدا نکرده، از نظر هویت و بلوغ جسمی به رشد کاملی نرسیده و تعریف درست و کاملی از خود ندارند. از مهم‌ترین عوارض مصرف مشروبات در دوره دانش‌آموزی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

**۱- آسیب‌های مغزی** | مشروبات الکلی با تاثیر بر سلول‌های عصبی فرستادن پیام‌های عصبی بین بخش‌های مختلف مغز و سایر سلول‌های بدن را مختل می‌کند. همچنین باعث کاهش فعالیت مسیرهای عصبی و در نهایت بی‌حالی، سستی و کاهش در هماهنگی و مهارت‌های حرکتی می‌شود که این آسیب‌ها در دوره دانش‌آموزی، شدت بیشتری دارد.

**۲- به تعویق انداختن بلوغ جنسی** | دوره نوجوانی، سن بلوغ است و مدارهای هیپوتالاموس، هیپوفیز، بیضه‌ها در پسران، تخمدان‌ها در دختران و ... شروع به فعالیت می‌کنند. الکل سبب کاهش فعالیت طبیعی این مدارهای هورمونی می‌شود و می‌تواند بلوغ جنسی را به تعویق بیندازد و حتی تکامل سیستم تولیدمثل را در هر دو جنس مختل کند.

**۳- اختلال در رشد و بلوغ روانی** | الکل با تاثیر بر بخش‌های مختلف مغز مانند مدار هیپوتالاموس، هیپوفیز، هیپوکامپ و لوپ پیشانی سبب اختلالاتی در روند رشد و بلوغ روانی نوجوانان می‌شود که در آینده، مشکلات زیادی را برای آن‌ها ایجاد خواهد کرد.

### نشانه‌های معتادان به الکل

اما چطور متوجه مصرف الکل در فرزند نوجوان‌مان شویم؟ معمولا افرادی که مواد الکلی مصرف می‌کنند عوارضی را که در ادامه مطرح می‌شود از خود نشان می‌دهند و این مسئله در نوجوانان شیوع و بروز بیشتری دارد: ۱- انجام رفتارهای غیرطبیعی. ۲- اختلالات حافظه و نداشتن تمرکز کافی. ۳- گفتن حرف‌های نامربوط. ۴- پرخاشگری. ۵- نداشتن کنترل روانی و جنسی.

### ۶ توصیه برای مواجهه با این اشتباه فرزند

متاسفانه اگر متوجه شدید که فرزندتان دچار چنین اشتباهی شده و الکل مصرف کرده است، باید بدانید در برابر این خطای نوجوان چه رفتارهایی تاثیرگذاری بیشتری خواهد داشت تا او دیگر مرتکب این اشتباه نشود.

**۱ واکنش تکانشی نداشته باشید**

ابتدا خونسردی خود را حفظ کنید و از هر رفتار تکانشی و سریعی خودداری کنید، زیرا با توجه به وضعیت فرزندتان ممکن است با واکنش‌ها و رفتارهای تکانشی از جانب او روبه‌رو شوید که انتظارش را ندارید.

**۲ غیرمستقیم با فرزندتان صحبت کنید**

سعی کنید در فضایی آرام و بدون تشنج و تا حد امکان در بیرون از خانه با فرزندتان درباره عوارض مصرف الکل، آسیب‌هایی که به بدن وارد می‌کند و ... صحبت کنید و او را به‌طور غیرمستقیم متوجه کنید که مراقبش هستید و حواس‌تان به خودش و رفتارهایش هست.

**۳ منبع دریافت مشروبات را شناسایی کنید**

به‌طور غیرمستقیم و بدون آن که فرزندتان مطلع شود، سعی کنید مکانی را که از آن جا مشروبات را تهیه می‌کند، کشف و مقامات قضایی را مطلع کنید. به طور کلی باید کاری کنید که دسترسی او به این مواد سخت یا غیرممکن شود.

**۴ دوستان و همراهانش را کنترل کنید**

فرزند شما احتمالا با تشویق یک یا چند نفر از دوستانش با این مواد آشنا شده است. سعی کنید آن‌ها را بشناسید و اگر از دوستانش است، درباره دوست خوب و معتمد با فرزندتان صحبت کنید تا ارتباطش را با او قطع کند. در صورت لزوم، خانواده دوستش را هم مطلع کنید تا از آسیب‌های بزرگ‌تر بعدی جلوگیری شود. اگر هم شخص دیگری است با او برخورد جدی و در صورت لزوم او را به مراجع قضایی معرفی کنید.

**۵ مشکلات روحی و روانی فرزندتان را بشناسید**

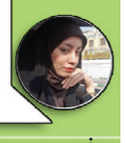
احساس تنهایی، درک نشدن و بی‌پناهی و نداشتن پایگاه ایمن، اضطراب و ترس از برآورده نکردن توقعات والدین، نگرانی از تایید نشدن در گروه دوستان یا خواهر و برادر و خانواده از جمله مسائلی است که باعث می‌شود نوجوان ضد هنجار خانواده و برخلاف توقعات خانواده رفتار کند. پس سعی کنید این مسائل را شناسایی کنید و با کمک مشاور در صدد حل مشکلات فرزندتان برآیید.

**۶ از مشاور یا مراکز ترک اعتیاد کمک بگیرید**

اگر با انجام راهکارهای گفته شده، همچنان فرزندتان به مصرفش ادامه داد، باید با او برخورد جدی کنید و حتی اقدامات لازم برای ترک مصرف مانند مشورت با مراکز ترک اعتیاد و مشاوران متخصص را انجام دهید.

# پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

## من دختری مجرد هستم. ازدواج با مرد مطلقه‌ای که یک بچه داره، اشتباهه؟



درست یا غلط بودنش بستگی به نظرتان درباره چند نکته دارد؛ اولا گاهی این آقا به واسطه وجود بچه، باید همسر سابقش را ببیند. ثانیا، گاهی ممکن است بچه‌اش برایش اولویت اولش باشد. ثالثا، خودتان می‌توانید با بچه‌اش کنار بیایید؟ پاسخ‌تان به این سوالات، راهنمای شما در این مسیر خواهد شد.

فهیمه میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

# راهکارهای فرار از چنگ افسردگی تابستانی

از دنیای روان شناسی

**احتمالا «افسردگی زمستانی» به گوش‌تان خورده است، اما «افسردگی تابستانی» چطور؟ به گفته کارشناسان، در حالی که تابستان معمولا با تعطیلات و تفریح همراه است، فصل گرم‌تر می‌تواند استرس‌های خاص خودش را در پی داشته باشد. دکتر سو وارما، روان پزشک و استاد روان شناسی دانشگاه نیویورک، به سی‌بی‌اس می‌گوید: «مردم معمولا وقتی به اختلال احساسی فصلی فکر می‌کنند، یاد افسردگی زمستانی می‌افتند، اما نمی‌دانند که در فصل تابستان ممکن است به نوعی سندروم فعالیت یا زودرنجی دچار شوند».**

### افسردگی تابستانی در کمین چه افرادی است؟

این روان‌پزشک در ادامه می‌افزاید: «افراد به جای این که زیاد بخوابند یا زیاد بخورند، بعد از ابتلا به افسردگی تابستانی، گاهی بسیار فعال و مضطرب می‌شوند، گاهی شاید خوش‌خلق باشند، اما گاهی نیستند و این رفتارها می‌تواند اثر نامطلوبی روی افراد بگذارد.» اما چه عواملی باعث می‌شود افراد در تابستان دچار استرس و افسردگی شوند؟ بخشی از آن برمی‌گردد به ترس از این که جا بمانند و فرصت را از دست بدهند. «وارما» می‌گوید: «تابستان ما را تحت فشار زیادی می‌گذارد تا همان کاری را بکنیم که بقیه می‌کنند یا احساس می‌کنیم باید برنامه‌ریزی می‌کردیم. این در حالی است که افراد با تردیدها و مشکلات اقتصادی که دارند، نمی‌توانند کلی پول خرج تعطیلات کنند. با وجود این، صفحه‌های رسانه‌های اجتماعی‌شان را بالا و پایین می‌کنند و دیگران را می‌بینند که به همه جا سفر می‌کنند و کلی خوش می‌گذرانند.» علاوه بر افزایش فشار برای انجام برخی کارها، ممکن است در ماه‌های تابستان کمک و پشتیبانی هم نداشته باشید. «وارما» توضیح می‌دهد: «مثلا اگر بچه کوچک دارید، ممکن است در طول سال کسی از فرزندتان مراقبت کند، اما اکنون در فصل تعطیلات این کمک را ندارید.»

### افسردگی فصلی چه علایمی دارد؟

به نوشته کلینیک کلیولند، علایم اختلال احساسی فصل تابستان عبارت‌اند از: آشفتگی و بی‌قراری، اضطراب، کاهش اشتها و کاهش وزن، بروز رفتار خشن و مشکل خواب.

### راه مقابله با افسردگی تابستانی چیست؟

«وارما» می‌گوید، راه‌هایی برای مقابله با اختلال احساسی تابستانی وجود دارد. او توصیه می‌کند:

**۱ واقع‌بین باشید** | انتظارات‌تان (چه از خودتان و چه از دیگران) را در این فصل از سال به خصوص در مسائل تفریحی مدیریت کنید.

**۲ کارها را یکی یکی و قدم‌به‌قدم انجام دهید** | برنامه‌ریزی و آمادگی برای تابستان می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. هر روز یک کار کوچک انجام دهید، چه شستن لباس‌ها باشد چه آماده کردن بچه‌ها برای اردو.

**۳ کمک بگیرید** | اگر لازم شد، کمک بگیرید. آمار خودکشی در تابستان به دلیل آشفتگی و زودرنجی و بی‌خوابی افزایش پیدا می‌کند. در صورت نیاز با اورژانس اجتماعی ۱۲۳ تماس بگیرید. همچنین «وارما» تاکید می‌کند اگر با اختلال احساسی فصلی دست‌وپنجه نرم می‌کنید، حتما به پزشک مراجعه کنید. او می‌افزاید، بسیاری از افراد دچار اختلال احساسی فصلی ممکن است سابقه شخصی یا خانوادگی اختلال دوقطبی داشته باشند.

نکته ها

# ۱۰ جمله سمی که نباید به زنان باردار بگویید

**در دوران بارداری، بدن با تغییرات هورمونی زیادی دست‌وپنجه نرم می‌کند و روحیه افراد حساس‌تر می‌شود. ما به عنوان یک فرد بافرهنگ و فهمیده باید مراقب حرف زدن‌مان با یک زن باردار باشیم. این بار اگر زن بارداری را دیدید، چه آشنا باشد چه غریبه، این ۱۰ جمله را به او نگویید:**

**۱- خیلی خسته به نظر می‌رسی.**
**۲- برای بارداری برنامه داشتی؟**
**۳- به نظرم می‌رسه که خیلی اذیت هستی، اما زود راحت می‌شی!**
**۴- شکمت (دماغت یا ...) چقدر بزرگ شده!**
**۵- مراقب باش زایمان زود درس نداشته باشی.**
**۶- حواست به رژیم غذایی‌ات هست؟**
**۷- طبیعی زایمان می‌کنی یا سزارین؟**
**۸- به نوزادت شیر مادر می‌دهی یا شیر خشک؟**
**۹- تو خیلی شجاعی که باردار شدی!**
**۱۰- به آینده بچه‌ات فکر کردی؟**

# درآمد خانمم بالاست اما دریغ از ذره‌ای کمک مالی به من!

**من در یک شرکت خصوصی کار می‌کنم و حقوقم پایین است. حتی چند وقتی است که بعداز ظهرها هم شاغل است و با درآمد بالا. برای خودش خوب خرج می‌کند، اما به من و برای زندگی‌مان، ذره‌ای کمک نمی‌کند. دلگیرم از او. چه کنم؟**

دکتر حسین شرافتی | روان‌شناس

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، به نکاتی در پیامک‌تان اشاره کردید که در نهایت به قول خودتان باعث دلگیر شدن یا همان ایجاد فاصله عاطفی میان شما و همسرتان شده است. با توجه به اشتغال شما و همسرتان برای تامین هزینه‌های زندگی، رابطه‌ای گرم بین دو طرف شکل نگرفته و بیان انتظارات از همدیگر به صورت صمیمانه رخ نداده است. زوج‌ها باید بتوانند نیازهای همسرشان را مانند نیازهای خود درک کنند و از خودمحوری‌شان بکاهند. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

### کشف چرایی کمک نکردن همسرتان به شما

درست است که مرد وظیفه دارد خرجی بدهد، ولی باید در زندگی مشترک تعامل وجود داشته باشد. زمانی که زن و مرد به یکدیگر اعتماد متقابل داشته باشند و در قضاوت درباره هم منصف باشند، بیشتر احتمال دارد که رفتارهای مثبت انجام دهند و از رفتار منفی اجتناب کنند و در نتیجه زندگی شیرین‌تر خواهد بود. این که چرا همسر شما در زندگی مشترک درآمدش را در اختیارتان قرار نمی‌دهد، باید بررسی شود. شاید به شیوه پس‌انداز شما اعتماد ندارد یا شما را فردی ولخرج می‌داند. هرچه زودتر باید درباره مسائل مالی و اولویت‌ها در خرج کردن با یکدیگر صحبت کنید تا شفاف‌سازی لازم صورت گیرد.

### نارضایتی‌تان را در گفت‌وگو ابراز کنید

وقتی شریک زندگی شما به شیوه‌ای رفتار می‌کند که از آن ناراحت هستید، راه‌حل این است که نارضایتی خود را ابراز و برای یافتن راه‌حل مناسب با هم گفت‌وگو کنید. درباره مسائل اقتصادی خانواده و این که چگونه درآمدهایتان را خرج کنید، با هم صحبت کنید و در مذاکره به دنبال یک نتیجه عادلانه باشید. از آن جایی که این قبیل مسائل می‌توانند تنش‌زا شوند، توصیه می‌شود وقت و جای مناسبی را برای آن انتخاب کنید.

### شاید خانم‌تان از بی‌مسئولیت شدن شما می‌ترسد

بعضی زن‌ها فکر می‌کنند اگر درآمدشان را به درآمد خانواده تزریق کنند، به تدریج باعث تنبلی و بی‌مسئولیت شدن شوهرشان می‌شوند یا بعضی از مردها فکر می‌کنند که همسرشان درآمدش را برای چیزهای کم‌ارزش هزینه می‌کند. برای خنثی کردن این تصورات، از برنامه‌ریزی کمک بگیرید. یعنی مشخص کنید هر کدام از شما می‌خواهید درآمدتان را در چه زمینه‌ای از اقتصاد خانواده خرج کنید. برای مثال تعیین کنید کرایه خانه از حقوق کدام‌تان پرداخت شود یا خرید خانه به عهده کدام‌تان باشد. درباره برنامه‌های‌تان صحبت کنید و به قول معروف سنگ‌های‌تان را با هم وا بکنید تا بتوانید در بلندمدت به آن وفادار بمانید.

ما و شما

**راه ارتباطی با زندگی سلام**
**پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶**

* خانم سامی، مصاحبه شما با زندگی سلام رو خوندم و خیلی خوشحال شدم که ثمره تلاش‌های‌تان را دیدید. امیدوارم در آینده بیشتر از شما و دستاوردهای‌تان در جراحی مغز و اعصاب بشنوم. مایه افتخار هستید.
* درباره مطلب صفحه خانواده، می‌خواستم بگم که برام باورش سخته که افرادی هستند که حتی بهداشت شخصی خودشون هم براشون مهم نیست!
* از چاپ مطلبی درباره «ترفندهایی برای داشتن پوستی سالم» ممنونم. درباره درمان جوش‌های صورت نوجوانان هم مطلب بزنین.
* ایرانی‌ها خیلی باهوش و با استعداد هستن. اگر قدر خودشون رو بدونن، می‌تونن به قله‌های پیشرفت در حوزه‌های مختلف علمی، ورزشی و ... برسن.
* «راه‌حلی جالب برای ترک عادت جویدن ناخن» که در صفحه سلامت نوشتین، جالب نیست. فایده هم نداره و باعث ترک این عادت نمی‌شه. الکی صفحات رو پر نکنین.
* از خانم دکتر درباره اقامت در آلمان و هزینه‌های زندگی در آن جا هم می‌پرسیدید.
* زندگی سلام، هر وقت می‌رم نانوایی اعصابم خرد می‌شه چون صف‌هاش شلوغه. این دفعه با خودم، زندگی سلام رو بردم که بخونم و از وقتم نهایت استفاده رو ببرم، ولی صف نبود و چون خلوت بود، سریع نونم رو گرفتم و برگشتم. گفتم بدونی که نخوندمت!