پیشنهاد امروز

امروز برای خودمان یک گلدان کوچک بخریم و به خودمان قول بدهیم که خوب از آن مواظبت کنیم. یادمان باشد خودمان مسئول حال خوب‌مان هستیم.

عوامل، علایم، عواقب و راه‌های پیشگیری از معتاد شدن فرزند نوجوان

سقوط از نوجوانی!

عوامل متعددی در اعتیاد نوجوانان به مواد مخدر نقش ایفا می کند. ناامنی، نداشتن اعتماد به نفس و احساس نبود پذیرش اجتماعی از دلایل عمده اعتیاد نوجوان به مواد مخدر است. بیشتر نوجوانان احساس می کنند فناناپذیر هستند و توجهی به عواقب این طرز فکر و اعمالی که براساس این تفکر انجام می دهند -مانندمصرف مواد مخدر- ندارند. ماهنامه «سلامانه» با این مقدمه درباره عوامل اعتیاد نوجوانان، نشانه ها، عواقب و راهکارهای پیشگیری از آن نکات قابل توجهی را خطاب به والدین نوشته است.

عوامل معتاد شدن در نوجوانی

عواملی که تاثیر بسزایی در اعتیاد نوجوانان به مواد مخدر دارد عبارت است از: خانواده ای که سابقه مصرف مواد مخدر دارد، افسردگی، کمبود اعتماد به نفس، احساس طرد اجتماعی، فقدان نظارت اجتماعی، فقر و در دسترس بودن مواد مخدر.

عواقب مصرف موادمخدر توسط نوجوانان

اعتیاد نوجوانان به مواد مخدر می تواند عواقب منفی فراوانی به همراه داشته باشد که در ادامه به آن ها اشاره می شود.

وابستگی به مواد: نوجوانانی که معتاد هستند به احتمال بسیار زیاد، در دوران بزرگسالی هم به مصرف مواد ادامه خواهند داد.

فقدان انگیزه: مصرف مواد مخدر انگیزه لازم برای تلاش و موفقیت در مدرسه و زندگی را از نوجوان می گیرد و او را به انسانی بی انگیزه و بی تفاوت تبدیل می کند.

افزایش مشکلات عدیده: مصرف مواد مخدر بر قسمتی از مغز نوجوان که کنترل حافظه، انگیزه، توجه و یادگیری را عهده دار است، آسیب می زند و مشکلات عدیده ای در یادگیری، عملکرد شغلی و عاطفی برای نوجوان به وجود می آورد.

ایجاد مشکلات جدی جسمی و روحی: مصرف مواد مخدر در دوز بالا، می تواند در اندام های حیاتی بدن مانند کلیه ها، ریه ها و قلب اختلال ایجاد کنند. مصرف متافتامین می تواند باعث صدمه دیدن قلب، سیستم عصبی بدن، ایجاد رفتارهای روانی و پرخاشگری شود. مصرف مخدرهای استنشاقی تاثیر مخربی بر مغز، قلب، ریه ها، کبد و کلیه ها می گذارد. علاوه بر این، اعتیاد به داروهایی که از سوی پزشک تجویز شده، باعث بروز افسردگی، بیماری های عروق قلب و تشنج می شود.

علائم هشدار دهنده اعتیاد نوجوانان

در ادامه به علائم هشدار دهنده درباره معتاد شدن نوجوانتان اشاره می شود؛ اما باید توجه داشته باشید که این نشانه ها قطعی نیستند و نباید به خاطر یک یا دو نشانه او را معتاد بدانید. با این حال، این نشانه ها عبارت است از: تغییر ناگهانی دوستان، پسرفت فعالیت های فیزیکی و بدنی و عملکرد تحصیلی، بی توجهی به فعالیت های مورد علاقه، مشاهده وب سایت هایی که افراد را به مصرف مواد مخدر ترغیب می کنند، پنهان کردن اعمال و اموال، ناپدید شدن غیر قابل توضیح و توجیه پول از خانه، وجود جعبه خالی داروهای گوناگون در اتاق نوجوان، استشمام بوهای غیر عادی داروها و مواد شیمیایی در اتاق نوجوان.

اصول گفت و گو با نوجوان درباره اعتیاد

گفت و گو با نوجوان درباره اعتیاد به مواد مخدر می تواند بسیار دشوار باشد. گفت و گو را در موقعیت و زمان مناسب آغاز کنید. اگر دلشوره دارید آن را با فرزندتان در میان بگذارید. هنگام گفت و گو با فرزندتان درباره مواد مخدر باید به چند نکته مهم توجه داشته باشید که عبارت است از:

۱-از دیدگاه او نسبت به مصرف مواد مخدر بپرسید.

۲-نظرات فرزندتان را بشنوید و درباره مصرف مواد مخدر از او سوال کنید.

۳-به سوالات فرزندتان درباره اعتیادتان به مخدر پاسخی منطقی و صحیح بدهید.

۴-اگر مصرف مخدر را کنار گذاشته اید صادقانه به او بگویید که به موفقیت بزرگی دست یافته اید.

۵-هرگز از صحبت با فرزندتان درباره اعتیاد به مواد مخدر نترسید. گفت و گو درباره اعتیاد به مواد مخدر سبب نمی شود او به مصرف کننده تبدیل شود. صحبت کردن درباره اعتیاد به مواد مخدر به فرزندتان اجازه می دهد از دیدگاه شما نسبت به این موضوع آگاه شود و بداند که توقع شما از او چیست؟

راهکارهای پیشگیری از اعتیاد نوجوان به موادمخدر

علاوه بر گفت و گو با نوجوان می توان روش های دیگری را نیز تجربه کرد.

از فعالیت های روزانه فرزندتان مطلع باشید: به فعالیت ها و مکان هایی که فرزندتان به آنجا رفت و آمد می کند، توجه کنید.

دوستان فرزندتان را بشناسید: اگر دوست فرزندتان به مواد مخدر معتاد است احتمالا او را برای مصرف مخدر تحت فشار قرار می دهد. برای پیشگیری از اعتیاد فرزندتان به مواد مخدر با دوستان فرزندتان و والدین شان آشنا شوید.

حمایت کردن: فرزندتان را تشویق کنید و از موفقیت او شاد شوید. ایجاد رابطه دوستانه میان والدین و فرزند کمک زیادی به پیشگیری از اعتیاد فرزند به مواد مخدر می کند.

قفسه

ماجرای احمد و تولد کودک جدید!

ورود کودکی تازه به خانواده برای بسیاری از کودکان، بیشتر موجب تهدید است تا هیجان شان. در این بین و زمانی که مادر برای بار دوم باردار می شود، این سوال ها مورد نظر او است که چطور به کودک خود بگوییم نوزاد جدیدی (خواهر یا برادری) متولد خواهد شد؟ چطور کودک خود را برای پذیرش نوزاد جدید آماده کنم؟ اگر کودک نسبت به نوزاد جدید، حسادت پیدا کند چه باید کنم؟ و... برخی کودکان از تولد نوزاد کوچک (برادر یا خواهر) بسیار خوشحال خواهند شد و برخی دیگر، نوزاد جدید را دوست ندارند. به گزارش «فارس»، کتاب «ماجرای احمد و نی نی کوچولو» با محوریت آموزش غیر مستقیم به بچه بزرگ تر برای رفتار مناسب و ایجاد احساس خوب نسبت به فرزند تازه متولد شده، توسط خانم ها «نیره توکلی» و «فرشته طائرپور» نوشته شده است. خانواده ها می توانند با خواندن این کتاب، کودکان خود را با موضوع تولد کودک جدید در خانه آشنا کنند. این موضوع مهم، زمانی قابل آموزش است که در قالب ادبیات و تصویر در دسترس مخاطبان قرار بگیرد. همچنین تصاویر زیبای «مهرنوش معصومیان» به این امر کمک کرده است.

قسمتی از کتاب

احمد با تولد خواهرش دچار مشکلاتی می شود، اما والدین او می دانند که چطور او را راهنمایی کنند. خود احمد هم یاد می گیرد که مراقبت از کودک کوچک تر چقدر شیرین است. حس های کودکانه و زیبای کتاب و سیر تکامل فکری قهرمان داستان، تمام کودکان را به خواندن ادامه داستان راغب می کند: «مادر رفته بود بازار و بی بی هم خوابیده بود. خانه ساکت ساکت بود، چون سارا کوچولو هم خوابیده بود. احمد که حوصله اش سر رفته بود دفتر و مدادهای نقاشی اش را آورد تا بی بی را نقاشی کند، اما چشم و دهان بی بی بسته بود و نقاشی زیبا نمی شد. سارا کوچولو از خواب بیدار شد و احمد سعی کرد مثل مامان به او غذا بدهد. او یادش رفته بود که نباید این کار را بکند. ناگهان...» این کتاب به قیمت ۴ هزار تومان منتشر شده است و علاقه مندان می توانند از کتاب فروشی های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، آن را خریداری کنند.

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam

*پسری ۲۷ ساله، دارای مدرک کارشناسی با سطح اقتصادی متوسط هستم. تازه خدمت سربازی ام تمام شده است مشکل من این است که نمی دانم برای آینده چکار باید بکنم؟ ادامه تحصیل بدهم یا بی خیال ادامه تحصیل و شاغل شوم؟ در ضمن دوست ندارم تا آخر عمر با حقوق کارمندی بخور و نمیر زندگی کنم بسیار علاقه مند به کارآفرینی هستم؛ ولی نمی دانم چگونه می توانم این کار را انجام دهم.

*مردی ۳۰ ساله ام با تحصیلات متوسطه و شغل و موقعیت متوسط. پسری ۳ ساله دارم که به تازگی بسیار لجباز شده است. یک بار آنقدر اعصابم را به هم ریخت که تا از جایم با عصبانیت بلند شدم از ترس به خودش می لرزید. خودم هم از این کارم ناراحت شدم و بلافاصله با تغییر حالت، بغلش کردم و آرام با او صحبت کردم که کارت نادرست بوده، با این حال عذاب وجدان دارم نکند در روحیه اش تاثیر منفی داشته باشد. کلا آدم صبوری ام و دیر عصبانی می شوم ولی اگر عصبانی بشوم... لطفا راهنمایی ام کنید. ممنون

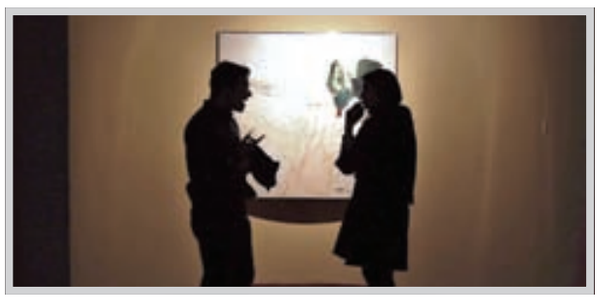
*هم پسر خوب است و هم دختر، فقط سطح توقعات آن ها بالاست، زیبایی و سواد بالا و ثروت و نجابت را با هم می خواهند و این امر امکان پذیر نیست.

*زنی هستم ۲۹ ساله و ازدواج دومم را با پسری مجرد که ۳۰ سال داشت، انجام دادم. سه سال از ازدواجمان می گذرد. ما از اول یکسره با هم دعوا می کنیم حالا کارمان به طلاق کشیده است تو را خدا به من کمک کنید. چه کار کنم؟

دوست عزیز! برای شرایطی که دارید واقعا متأسفیم؛ ولی متأسفانه اطلاعات لازم و کافی در پیامک تان وجود ندارد تا بتوانیم راهنمایی مؤثری بکنیم. از شما می خواهیم با مراجعه به آرشیو مطالب این صفحه در سایت روزنامه به مطالعه مهارت های مورد نیاز زوجین برای بهبود روابط و حل چالش های تان بپردازید و در شرایطی آرام با همسرتان گفت و گو کنید تا هم خواسته ها، حساسیت ها و علایق او را دریابید و هم ایشان را از خواسته ها، نیازها، علایق و حساسیت های خودتان مطلع سازید.

خواستگارم بعد از ۴ سال آشنایی تقاضای صبر دارد

۲۳ سال دارم با مدرک کارشناسی. ۴ سال است با پسری آشنا هستم. دو سال است که قصد ازدواج داریم و خدمتش تازه تمام شده است. همیشه می گفت بعد از پایان خدمت او، ازدواج می کنیم ولی هنوز به بهانه پیدا نکردن کار مناسب ازدواج مان به وقفه افتاده و من هر وقت چیزی در این باره می گویم دعوا می شود. از من تقاضای صبر دارد ولی من دچار افسردگی شدم و حس می کنم دلش نمی خواهد در حالی که حرف هایش این طور نیست. هر وقت با دوستانش رفت و آمد می کند، من عصبی می شوم، شاید هم به نوعی حسادت می کنم. احساس خستگی می کنم. به شدت به هم علاقه مندیم.



فریبا البرز
مشاور خانواده
دانش آموخته
دانشگاه علامه
طباطبایی

شما به فردی علاقه مند شده اید که ازدواج را به تعویق می اندازد. برایتان بسیار ناراحت کننده است چرا که چهار سال درگیر ارتباط عاطفی با ایشان هستید و در فکرتان آینده زیبایی ترسیم کرده اید.

اهمیت اشتغال انکار ناپذیر است

در پیام خود نوشته بودید دلیل ایشان برای تعلل در ازدواج، شاغل نبودنش است که البته عذر کاملا منطقی و موجهی است. برای شروع یک زندگی مشترک، استقلال اقتصادی، یکی از ارکان اولیه است مانند اتمام سربازی و تا زمانی که شغلی ولو با درآمد اندک نداشته باشد، امکان ازدواج نیست.

چه باید کرد؟

چشم انتظار بودن و ناکام شدن احساس ناخوشایندی به همراه دارد. حالت غمگینی و افسردگی به شما دست می دهد. قرار نیست همیشه این طور زندگی کنید و ایشان تصور کند چون چهار سال بدین منوال گذشته است می توان باز هم این گونه گذراند!

همین الان خانواده ها را مطلع کنید

در ابتدای امر حتما خانواده خود را مطلع کنید. از حضور ایشان و صحبت هایی که با هم داشتید برایشان توضیح دهید. قطعا مطلع بودن خانواده می تواند باعث دلگرمی و کمک فکری جدی برای شما باشد.

از ادامه ارتباط منصرف شوید

ایشان قولی به شما داده است باید دید در ادامه چقدر به وعده های خود عمل خواهد کرد. خدمت سربازی اش تمام شده، با مشورت و صلاح دید خانواده قدری منتظر بمانید و به شکل نامحسوس رفتارهای ایشان را زیر نظر بگیرید. بررسی کنید چقدر دنبال پیدا کردن کار است و چه اقداماتی انجام داده است. آیا فقط می خواهد شما را آرام کند و اصلا هیچ تلاشی برای اشتغال ندارد؟ آیا بیشتر به دنبال دوستان است تا جست و جوی کار؟ آیا فقط حرف های کلیشه ای و تکراری همیشه را می گوید؟ این ها مواردی است که با دقت نظر خود و کمک فکری خانواده و استفاده از تجارب ایشان، متوجه خواهید شد. اگر بعد از بررسی هایتان به این نتیجه رسیدید که عملا اقدامی نکرده است، به او بگویید نمی توانید وقت خود را تلف کنید و از ادامه ارتباط، انصراف خود را اعلام کنید. گرچه بسیار سخت است؛ ولی آینده شما بسیار مهم تر است.

عقلانی فکر کنید

اگر هر وقت حرفی از ازدواج می شود، بحث را عوض می کند یا عصبی می شود پر واضح است که عملا قصد ازدواجی در کار نیست. از این رو بهتر است که عقلانی به این مسئله نگاه کنید و اجازه ندهید عمرتان هدر برود. از طرف دیگر، سعی کنید قدری به خودتان هم برسید. از خود بپرسید که آیا صد در صد زندگی من این فرد است؟ برای بهتر شدن حال روحی و روانی تان سرگرمی و تفریحات سالم و متنوع ایجاد کنید. ورزش کنید. ارتباطات سالم و قوی با دوستان و نزدیکان خود برقرار کنید. سایر برنامه های زندگی خودتان را مشخص و برای رسیدن به آن ها برنامه ریزی و تلاش کنید. در نهایت مراجعه به مشاور و انجام مشاوره حضوری هم می تواند بسیار کمک کننده باشد.

از بچگی دنبال دعوا بودم

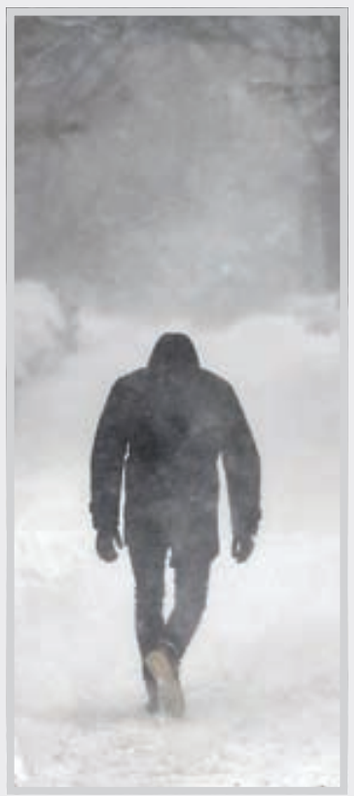
پسری هستم ۲۸ ساله. ۶ ماه است که ازدواج کردم. من از بچگی دنبال دعوا بودم. هزار تا دعوای خونین تا حالا کردم ولی از وقتی که ازدواج کردم، دور این کارها را خط کشیده ام؛ اما چند وقت است که یکی از اعضای خانواده خانمم در زندگی ام دخالت می کند و آبرویم را برده است، به همه گفته من دعواگر بوده ام. با این آدم چه کار کنم؟ نمی خواهم بزنمش یا درگیری باهاش داشته باشم ولی ول کن نیست. لطفا راهنمایی کنید.

رضا زیبایی
روان‌شناس بالینی

اگر واقعا می خواهید به خودتان و نه طرف مقابل اثبات کنید که این عادت ناپسند را کنار گذاشته اید، باید خویشتن داری کنید و از دعوا بپرهیزید. به این ترتیب به آنچه مد نظر خودتان است، رسیده اید و همین طور باعث تغییر ذهنیت احتمالی اقوام همسرتان درباره دعواگر بودنتان خواهید شد و از همه مهم تر نقش برآب شدن قصد فرد مغرضی است که هدف تخریب و تحقیر شما را داشته است البته نه فقط با بدگویی بلکه با تحریک شما به دعوا و زد و خورد و در نهایت اقدام شما به آن.

واکاوی طرف مقابل تان

با توجه به سابقه ای که از خود طرح فرمودید به احتمال زیاد شما رگه هایی از شک و سوءظن را نیز در خود دارید. در واقع به نظر من بعید است آنچه می گویید دقیقا خود واقعیت باشد بلکه ممکن است مثلا فرد مورد نظر حرفی یا کاری کرده که اصلا این معنا را نمی دهد. با این حال شما تعبیرتان به تخریب چهره خودتان معطوف شده، اگر می خواهید بدانید که این امر چقدر صحت دارد از همسرتان بپرسید که آیا شما در زمینه های دیگر نیز همین گونه اید یا فرد مقابل برای دیگر افراد فامیل هم همین گونه رفتارهایی دارد یا خیر؟

اولین گام، جسارت تان در پذیرش خشمتان است

همه آنچه طرح شد روی کاغذ خیلی راحت و ایده آل است اما در دنیای واقعی پرهیز از خشم و هیجان آنی، کار ساده ای نیست. خاطر نشان می کنم اگر سال ها به اصطلاح خودتان دعواگر بوده اید، بعید است به این راحتی و به این سرعت کنارش بگذارید چون ابراز خشم فیزیکی شما برگرفته از وجود قالب های هیجانی و نامعتبر زیاد ذهنی شماست؛ برای مثال نمونه هایی از این قالب ها می تواند این گونه باشد: «دنیا و آدم های آن همیشه باید مطابق میل من رفتار کنند و من باید همیشه کار درست و منطقی را به آن ها گوشزد کنم و اگر مخالفت و مقاومت کردند باید شدت عمل به خرج دهم»، «آدم ها کلا دو دسته اند یا دوست یا دشمن»، «تا زور نباشد کار ها پیش نمی رود». اشتباه نکنید من قصد ناامید کردن شما را ندارم بلکه فرایند سخت تغییر را برایتان شفاف می کنم. برای هر تحول و تغییر رفتاری نیاز حتمی به تغییر پنداری یا همان فکری و نگرشی دارید. اگر روش های تعبیر و تفسیر رفتار آدم های اطرافتان خیلی اشتباه باشد؛ مثل نمونه ای که طرح شد، بی تردید در رفتار با آن ها هم دچار خطا خواهید شد در نتیجه تنها راه ترک عادت های ناپسند و ناهنجار عینی، ترک عادت های ناهنجار ذهنی است و اولین گام جرات و جسارت پذیرش وجود آن هاست و گام بعدی تلاش برای کشف و بهبود آن هاست.