

شبیخون «گل» به ۱۵ تا ۲۹ ساله‌ها

مدیر کل دفتر تحقیقات و آموزش ستاد

مبارزه با مواد مخدر گفته که ۵۱.۹ درصد مصرف کنندگان ماده مخدر «گل» در گروه سنی ۱۵ تا ۲۹ سال هستند؛ چرا خطرات این ماده مخدر جدی گرفته نمی‌شود؟

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

محوری



چند سالی هست که اخبار نگران کننده‌ای درباره افزایش مصرف ماده مخدر «گل» به خصوص در بین نوجوانان بیشتر از قبل شنیده می‌شود. گل با توجه به این که اسمش خیلی زیباست و احساس خوبی به نوجوان می‌دهد و معمولاً اطلاعات نوجوانان هم درباره آن کمتر است، خطر زیادی دارد. در ضمن چون گل را می‌توان با سیگار هم کشید، جلب توجه کمتری می‌کند. وقتی نوجوان می‌بیند که مصرف این ماده با نگاه سرزنش‌آمیز و همراه با قضاوت دیگران نیست، به سمت مصرف این ماده خطرناک کشیده می‌شود، بنابراین در سن نوجوانی، مصرف کننده گل بیشتر از بقیه دوره‌های سنی است. مدیر کل دفتر تحقیقات و آموزش ستاد مبارزه با مواد مخدر گفته: «۳۳.۲ درصد مصرف کنندگان گل، بیکار و ۵۱.۹ درصد مصرف کنندگان گل در گروه سنی ۱۵ تا ۲۹ سال هستند» (منبع خبر: عصر ایران) اما چرا مصرف گل به عنوان خطرناک‌ترین ماده مخدر و دروازه ورود به مواد مخدر دیگر با این سرعت زیاد در حال شیوع است؟

خاص‌تری دارند، بیشتر است، بنابراین اگر شما یک نوجوان را به مصرف شیشه یا حشیش ترغیب کنید، به احتمال زیاد پاسخ منفی خواهید شنید اما «گل» متفاوت خواهد بود.

نیاز به سرخوشی

«گل» نسبت به حشیش در ایجاد توهم و اعتیادآوری قوی‌تر عمل می‌کند و میزان توهم‌زایی آن ۳ تا ۳ برابر بیشتر از ماری جوانای معمولی تخمین زده می‌شود. نوجوانان و جوانان چون به دنبال یک سرخوشی هستند، فکر می‌کنند با مصرف گل یا مواد مخدر دیگر، به این حالت دست می‌یابند در حالی که این حس فقط به روزهای اول استفاده از این مواد بر می‌گردد و بعد از آن، دیگر هیچ خبری از سرخوشی نیست.

عوارض کوتاه‌مدت و بلندمدت مصرف گل

عوارض مصرف گل، به دو دسته کوتاه‌مدت و بلندمدت تقسیم می‌شود. احساس سرخوشی، تجربه هیجان‌ها با شدت بیشتر مثلاً خنده‌های بیشتر و بلند، زیاد شدن غیر طبیعی اشتها، ریخته شدن ترس و احساس جسورتر شدن، قرمز شدن چشم و... از عوارض کوتاه‌مدت مصرف گل است. در همه این موارد، قدرت لازم برای تصمیم‌گیری از دست می‌رود و رفتارهای فرد پرخطر می‌شود. نکته مهم درباره این عوارض این است که به‌طور واقع‌بینانه توسط خانواده و مدارس به دانش‌آموز گفته شود. باید پذیرفت مصرف این مواد در ابتدا برخی لذت‌ها را برای فرد دارد و چیز عجیبی نیست اما مصرف گل اگر استمرار پیدا کند باعث اختلال در فرایند درک و تفکر، تخریب حافظه، سندروم بی‌انگیزگی، افزایش احتمال جنون و تمایل به خودکشی، ابتلا به اختلال حسی و حرکتی، مشکلات جسمانی برای ریه، ابتلا به اختلال‌های اضطراب و افسردگی و... می‌شود. ترک کردن این ماده هم بسیار سخت است، چون وابستگی روانی زیادی ایجاد می‌کند. پرخاشگری، تغییر در خلق و خو و کنترل نکردن تکانه‌ا از پیامدهای مصرف گل است. این مواد شبیه به حشیش است و در دراز مدت باعث اسکیزوفرنی و اختلالاتی خواهد شد که فرد را در واقعیت‌سنجی دچار مشکل می‌کند.

اگر نوجوان مان معتاد به گل شد، چه کنیم؟

و اما پیشگیری ثانویه این است که اگر نوجوانی درگیر مصرف گل شد، باید آسیب‌شناسی کرد که با چه کسانی ارتباط دارد. شما به‌عنوان والدین باید زنجیره کسانی که دارند او را برای مصرف مواد و سوسه می‌کنند، شناسایی کنید تا بتوانید آن‌را قطع کنید. فضا را برای دوستی‌های مناسب‌ندار ک ببینید و حتماً از متخصصان کمک بگیرید. فقط نکته مهم این است که در این حالت، والدین بیشتر از باید‌ها به‌نباید‌ها دقت کنند، یعنی نباید تحقیر و سرزنشی اتفاق بیفتد چون دوباره فاصله‌را بیشتر می‌کند و احتمال ترک، کمتر می‌شود.

تنها راهکار ترک اعتیاد به گل

درمان این افراد فقط زمانی صورت می‌گیرد که تحت نظر روان پزشک متبحر باشند، چون این ماده به‌طور مستقیم روی مغز تاثیر می‌گذارد. برای ترک چنین موادی بهتر است فرد در کنار رفتن به کمپ، حتماً از خدمات پزشکی و روان‌پزشکی هم کمک بگیرد.

اتاق مشاوره

نمی‌دانم یکهو چطور شد که عاشق شدم!

پسری هستم که وضع مالی خانواده‌ام بسیار خوب است. نمی‌دانم یکهو چطور شد که به یک دختر علاقه‌مند شدم و حالا هم متوجه شدم که از لحاظ اقتصادی، خیلی پایین‌تر از ما هستند. مطمئن هستم که پدرم هرگز اجازه از دواج من با یک دختر فقیر را نخواهد داد. نمی‌دانم چه کنم چون آن دختر را خیلی دوست دارم.

متعهدانه‌پایدار که باعث می‌شود بسیاری از نیازهای شما پس از آن برآورده شود و پذیرش این مسئولیت، باعث شدتان هم خواهد شد.

آشنایی با مهم‌ترین ملاک‌های انتخاب همسر

این تفاوت سطح اقتصادی خانواده‌ها، لزوماً به معنای اشتباه بودن انتخاب‌تان نیست. هر اندازه دختر و پسر از نظر ویژگی‌های گوناگون نزدیک‌تر باشند، ترکیب آن‌دو در زندگی مشترک استوارتر و عمیق‌تر خواهد بود اما هیچ‌گاه ویژگی‌های دو نفر کاملاً شبیه هم نیست. ملاک‌های زیادی برای رسیدن به چنین نتیجه‌ای وجود دارد. آیا آنها به علت مخالفت پدرتان فکر می‌کنید که این ازدواج اشتباه است؟ برخی از مهم‌ترین ملاک‌های انتخاب همسر عبارت‌اند از: ویژگی‌های شخصیتی، تعهد و مسئولیت‌پذیری، علایق، سن، تحصیلات، اصالت خانوادگی، اعتقادات فرهنگی و مذهبی، مهارت‌های ارتباطی، شایستگی‌ها و قابلیت‌های طرف‌مقابل و... می‌توان شرایط دیگر را بررسی کرد و سپس تصمیم گرفت.

مدیریت احساسات‌تان را یاد بگیرید

اگر تصمیم‌تان برای فراموش کردن این دختر، جدی است باید بدانید که با این امر، شما بازنده محسوب نمی‌شوید. این فرایند یعنی قطع رابطه با آن دختر، مانند سوگ است و باید احساسات‌تان را مدیریت کنید. اگر فکر این رابطه پایان‌یابد به دنبال اشتباه یا تقصیرات‌تان نباشید. بدون شک شما دلایل منطقی برای این کار دارید، به‌طور مثال فکر می‌کنید ادامه دادن این رابطه، نتیجه خوبی به همراه نخواهد داشت.

داده تصویری



موفقیت

رویارویی اصولی با حسرت‌ها

نویسنده پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز از راه‌های تبدیل حسرت‌های گذشته به موفقیت در آینده می‌گوید

«کاش روزهای آخر با او مهربان‌تر می‌بودم.» این جمله را همه ما از فردی که در سوگ عزیزتی نشستیم است، شنیده‌ایم یا مثلاً وقتی در تنگنای مالی قرار گرفته‌ایم، می‌گوییم: «کاش پول بیشتری پس انداز می‌کردم.» کاش درآمد بیشتری از این رقم‌ها بود» و... اما آیا واقعاً حسرت‌های ما به غیر از این که ما را اندوهگین کند، به هیچ دردی می‌خورد؟ به گزارش «فرارو»، «دنیل.اچ. پینک»، که پنج کتابش در فهرست پرفروش‌های نیویورک تایمز قرار دارد و در کتاب اخیرش «قدرت حسرت: چگونه به عقب نگاه کردن ما را جلو می‌برد؟» به سراغ حسرت‌ها رفته است.

دسته‌بندی حسرت‌ها در ۴ دسته

پینک متوجه شده است که می‌توان همه حسرت‌ها در چهار دسته طبقه‌بندی کرد. **حسرت‌های بنیادین**: مثل ای‌کاش بیشتر درس می‌خواندم، ای‌کاش بیشتر کار می‌کردم، ای‌کاش بیشتر به سلامتی‌ام اهمیت می‌دادم و... در واقع این دسته از حسرت‌ها مربوط به اموری هستند که انجام‌دادن یا ندان آن‌ها باعث از بین رفتن ثبات و بستر محکم و امن زندگی ما در بلندمدت شده است.

حسرت جسارت: مثل ای‌کاش به او می‌گفتم که دوستش دارم، ای‌کاش کسب و کار خودم را راه می‌انداختم، ای‌کاش جواب آن مرد زورگور می‌دادم...

حسرت اخلاقی: مثل ای‌کاش کار درست را انجام می‌دادم، ای‌کاش به دوستم دروغ نمی‌گفتم، ای‌کاش با همسرم صادق‌تر بودم...

حسرت ارتباط: مثل ای‌کاش قدر پدر و مادرم را می‌دانستم، ای‌کاش برای آشتی با دوستم پیش قدم می‌شدم، ای‌کاش جلوی نابودی رابطه‌مان را می‌گرفتم و...

زهر حسرت‌ها را بگیرد

به‌طور کلی حسرت‌های ما بیشتر از کارهای

نکته‌ها

۶ علامت پنهان افسردگی که باید جدی بگیرید



ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی‌سلام</p> <p>پیامک ۰۹۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۴۵۷۶</p>

* انگلیس به‌عنوان فینالیست دوره پیش در برابر اسلواکی تایک قدمی حذف‌رفت و دقیقه ۹۶ گل مساوی‌روز دو گر نه در اولین مرحله حذفی از بورو کناررفته بود.

* والدین مطلب «عواقب فرونشاندن اوقات‌تلخی کودکان با موبایل و تبلت» را که در صفحه خانواده چاپ‌شده، حتماً بخوانند؛ نکات خیلی مهمی داشت که کمتر به آن‌ها توجه می‌شود.

* یادداشت مشاور درباره چالش‌های موفق ماندن جالب بود.

* عملکرد دیوان در دوره بعد از قهرمانی اش توصیف کرده‌بود.

۳

زندگی‌سلام

سه‌شنبه

۱۲ تیر ۱۴۰۳

۵۲۵ دی‌الحجه ۱۴۴۵

۲ جولای ۲۰۲۳

شماره ۲۷۴۶

خانواده و مشاوره