



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گوردستان

مهارت نه گفتن گامی به سوی پیشگیری از اعتیاد



برای دیدن تمام موارد آموزشی بیمارستان

صلاح الدین ایوبی بارکد را اسکن کنید.

تابستان ۱۴۰۳

۸. اگر ناخواسته در مکانی که مصرف مواد مخدر وجود دارد قرار گرفتید حتما محل را ترک نموده و به دوستان یا اقوام خود بگویید: اگر قرار است دوباره اینجا مواد مصرف شود من هرگز نخواهم آمد.

۹. آگاه باشید مصرف حشیش و فراورده های آن تحت نامهایی مانند: ماریجوآنا، گل، بنگ، علف و گراس و چرس وجود دارند که اعتیاد آواراست و با چند بار مصرف حتما وابسته (معتاد) خواهید شد آنکه به شما پیشنهاد مصرف می دهد خود معتاد است ولی به علت ترس از انگ خوردن اعتیادش را انکار می کند.

مهارت نه گفتن



۵. اگر نه گفتن صریح به پیشنهاد مصرف مواد برایتان مشکل است بهانه ای بیاورید و بگویید که باید به مکان دیگری بروم یا ترجیح می دهم کار دیگری انجام دهم مانند رفتن به سینما و دیدن فیلم ویدیویی یا قدم زدن در پارک، دوپرخه سواری، مطالعه کتاب و



۶. تمام کسانی که مصرف مواد را شروع می کنند از روز اول هدفشان معتاد شدن نیست بلکه این تصور غلط را دارند که مصرف گاه به گاه و تفریحی مواد مخدر اعتیاد آور نمی باشد.

۷. اگر به مهمانی یا شرکت در جمعی از دوستان خود دعوت می شوید که نسبت به ماهیت آن آگاهی ندارید سوال نمائید که چه کسانی و در کجا قرار است دور هم جمع شوند. از رفتن به محفلی که می دانید مصرف مواد مخدر در آن صورت می گیرد خودداری کنید.

دوست گرانبهایه :

هر انسانی دوره های گوناگونی را برای رشد و نمو سپری می کند در دوران کودکی تقریباً همه انتخاب هاتوسط والدین انجام می شود درهرشرایطی آنان مراقب ما بوده و نیازهای روزانه ما را برطرف می کنند. اینک پس ازپشت سر گذاشتن کودکی وارد دوره نوجوانی و جوانی شده ایم و دوران وابستگی به سایر افراد سپری کرده ایم.

اکنون من و تو آنقدر بزرگ شده ایم که می توانیم بدون وابستگی به دیگران بسیاری از کارهایمان را انجام دهیم بااین وجود آگاه باشیم که هنوز خانواده بهترین و دلسوزترین دوستان و مشاوران زندگی ما هستند و هیچکس نمی تواند جایگزین آنان شود.

بسیاری از جوانان و نوجوانان در جمعهای دوستانه با مواد مخدر آشنا می شوند و گاهی این به ظاهر دوستان، افرادی از فامیل و اقوام نزدیک ما هستند و پیشنهاد یا تعارف مصرف مواد دریک مهمانی خانوادگی صورت میگیرد. متأسفانه گاهی نیز مشاهده میشود بعضی از افراد شروع مصرف مواد را بنا به توصیه یکی از دست اندرکاران پزشکی شروع کرده اند حال آنکه بهبود پیدا نکرده و بلکه بیماری مزمن و عود کننده اعتیاد به مشکلات و بیماری آنان اضافه میگردد.

بنابراین نوجوانان و جوانان عزیز لازم است هوشیار باشند علی رغم وجود انواع فشارهای سخت زندگی اعم از شرایط نامساعد عاطفی، خانوادگی و اجتماعی یا بیماریهای مختلف جسمی و روحی نباید به طرف مواد مخدر گرایش پیدا کنند و مصرف مواد مخدر تحت هر شرایط اشتباهی بس بزرگ می باشد.



مساله مهم (نه گفتن) به پیشنهاد مصرف مواد است.

نه گفتن به مصرف مواد عاقلانه و هوشمندانه ترین راه برای یک نوجوان است.

برای توانایی نه گفتن به پیشنهاد و اصرار دوستان و یا بستگان در مورد مصرف سیگار یا انواع مواد مخدری بایست این نکات مهم را در نظر داشته باشیم:

۱. مواد مخدر شامل تریاک-هروئین- حشیش-آمپولهای تزریقی-نیروزا و ضد ترک می باشد.

۲. بدانیم ما نیز مانند دیگران هستیم در صورتیکه مواد مصرف کنیم معتاد (وابسته) خواهیم شد و فکر نکنیم با بقیه تفاوت داریم و در صورت مصرف مواد هیچکس مصونیت ندارد.

۳. بدانیم که مواد مخدر مسکن های موقتی و ناپایداری هستند که مصرف دراز مدت آنها مشکلی بزرگ خواهد که رهایی و درمان آن بسیار سخت است.

۴. نه گفتن شمایه مصرف مواد مخدر حتی از نظر آن کس که پیشنهاد می دهد نیز مردانگی و شهامت و نشانه اعتماد به نفس زیاد شماسست ولی چون خودش در دام اعتیاد افتاده است دیگران را ترغیب می نماید.