

دلایل گرایش نوجوانان به اعتیاد و توصیه هایی به خانواده ها با توجه به آمار نگران کننده سخنگوی ناجا

آینده ات را دود نکن!



سارا احمدی، روان شناس بالینی

اعتیاد را می توان وابسته شدن جسمی، روانی و عصبی فرد به موادی که ترک آن مشکل یا غیر ممکن است، تعریف کرد. سخنگوی ناجا در آخرین نشست خبری اش اعلام کرد: «هم اکنون میانگین سن اعتیاد مردان در کشور ما ۲۴ سال و زنان ۲۶ سال است اما شروع انحراف به ۱۵ سالگی رسیده و دروازه ورودی مواد مخدر نیز سیگار و قلیان است.» پایین آمدن سن اعتیاد رنگ خطری برای خانواده هاست. این که سرمایه های این مرز و بوم در معرض این بلای خانمان سوز قرار گرفته و روز به روز بر تعداد این نوجوانان افزوده می شود، موضوعی است که به سادگی نمی توان از آن گذشت. در ادامه به دو سوال مهم در این حوزه که چرا یک نوجوان به سمت اعتیاد گرایش پیدا می کند و خانواده ها باید برای رفع این مشکل چه کنند، پاسخ می دهیم.

● دلایل گرایش نوجوانان به اعتیاد

دوران نوجوانی مر حله عبور از کودکی به بزرگ سالی، همراه با اشتیاق به از مودن، تجربه و خطر کردن است. نوجوانان به علل مختلف به استفاده از سیگار و مواد مخدر روی می آورند. یکی از علل مهم گرایش به مواد مخدر در نوجوانان، کنجکاوی است. آن ها شنیده اند مواد مخدر احساس خوبی در فرد ایجاد می کندو باعث می شود نگرانی و غم ها را فراموش و احساس سرخوشی و آرامش کنند و این موضوع نوجوانان را علاقه مند به تجربه مواد مخدر می کند. همچنین نوجوانان می خواهند به خودو دیگران نشان دهند که بزرگ شده اند بنابراین با الگو برداری از دوستان و افراد مهم زندگی شان از جمله والدینی که اعتیاد دارند، در این دام می افتند. کسب احساس استقلال، تعارف دوستان یا اطرافیان و ارتباطات معیوب با خانواده و به خصوص والدین از جمله علل دیگر گرایش به اعتیاد است.

● توصیه های پیشگیرانه به خانواده ها

در ادامه توصیه هایی برای پیشگیری از معتاد شدن نوجوانان که بسیار موثرتر از درمان است به



نیاز دارند تا اطلاعات صحیحی درباره مسائل جامعه ای که در آن زندگی می کنند، داشته باشند و در این زمینه بهترین راهکار آن است که پدر و مادر سعی کنند با یافتن منابع و مدارک علمی و موثق، اطلاعات شان را ارتقا دهند.

● آسیب های جسمی و روانی اعتیاد را بگویند

آن چه والدین می توانند در باره مواد مخدر به نوجوان شان بیاموزند، می تواند در زمینه پزشکی (آسیب های بدنی ناشی از مصرف مواد مانند ابتلا به ایدز، هپاتیت و انواع بیماری های قابل انتقال از طریق تزریق) یا روان شناختی (آسیب های رفتاری ناشی از مصرف مواد مثل بهرکاری، فحشا، جنایت و...) یا حتی عواقب قانونی دستگیر شدن همراه با مواد مخدر و مسائل قضایی متعاقب آن باشد.

● اهمیت گفت و گور انادیده نگیرد

شاید پیش خود فکر فرزندتان اصلا به شما گوش نمی دهد یا حرف های شما هیچ اثری روی او ندارد اما واقعیت این است والدین جایگاه ویژه ای در ذهن فرزند دارند. نگرانی خود را درباره این مسئله با فرزندتان در میان بگذارید. این قاطعیت شما تاثیر ی بسیار زیادت را از چیزی که تصورش را می کنید، دارد.

● روابط عاطفی تان را تقویت کنید

گوش دادن به صحبت های او، حمایت از رفتار های مثبت، پسندیده و سالم، توجه کردن به احساسات و عواطف او و پذیرش بی قیدو شرط نوجوانان، به آن ها کمک می کند تا با ایجاد رابطه ای نزدیک و صمیمانه با والدین خود در صدد مقابله با بحران های زندگی بر آیند. دیدگاه ها و اعتقاداتشان را با صبوری و انعطاف پذیری به نوجوانان بیاموزید. اجازه

مشاوره تحصیلی

یادداشت برداری به روش گرنل

دکتر شکیلا یوسفی، متخصص روان شناسی سلامت

بهترین روش مطالعه، مطالعه فعال است یعنی همزمان با خواندن مطالب با آن درگیر شوید و در جریان آن قرار بگیرید. یادداشت برداری نوعی تکرار درس است که هم سبب تمرکز حواس و هم بهتر به خاطر سپردن مطالب می شود. روشی که در ادامه معرفی می کنیم، کمک تان می کند از وقتی که به درس خواندن اختصاص می دهید، نهایت استفاده را ببرید.

روش گرنل چیست؟ روش یادداشت برداری گرنل در دهه ۱۹۵۰ توسط والتر پاوک (Walter Pauk)، از استادان دانشگاه گرنل و نویسنده کتاب پرفروش «چطور در کالج در س بخوانیم»، طراحی شد. روش گرنل به دانش آموزان کمک می کند مطالبی را که در کلاس آموزش می بینند، به شکل اصولی یادداشت، تحلیل، جمع بندی و بازنگری کنند. این روش یکی از کارآمدترین روش های یادداشت برداری شناخته شده است. برای شروع، برگه یادداشت تان را مشابه تصویر انتهایی این مطلب به سه قسمت تقسیم کنید. با کشیدن یک خط به فاصله ۵ سانتی متر از حاشیه سمت چپ کاغذ، فضای آن را به دو بخش تقسیم کنید. این ستون راهنمای شماست. در سمت راست ستون راهنما، ستون یادداشت برداری قرار دارد که یادداشت های تان را در آن می نویسید. خط افقی را ۴ سانتی متر بالاتر از انتهای صفحه بکشید. این جا، جایی است که یادداشت های تان را خلاصه می کنید اما قرار است در این ستون ها، چه چیزی بنویسید؟ **ستون یادداشت**: در طول کلاس، نکات مهم را در ستون سمت راستی که بزرگ تر است، بنویسید. این ستون به یادداشت مهم ترین نکات درس اختصاص دارد پس فقط نکات اصلی و جزئیات کلیدی را موبوطار بنویسید. همچنین تا حد امکان از نمادها، علائم اختصاری و جملات کوتاه استفاده کنید. قسمت یادداشت برداری، مختص نوشتن اطلاعات در زمان مطالعه کتاب یا حضور در کلاس درس است. مطالب نوشته شده در این بخش تا حد امکان باید به صورت خلاصه و بر اساس اصل موضوع باشد و جملات نوشته شده، نباید دارای ساختار کامل و طولانی باشد. **ستون راهنما**: قسمت نکات کلیدی یا ستون راهنما، برای نوشتن نکات کلیدی، اصطلاحات مهم و سوالات در نظر گرفته شده است. این قسمت بهتر است بعد از مرور مطالب قسمت یادداشت برداری در کوتاه ترین فاصله زمانی تکمیل شود. **ستون خلاصه**: قسمت خلاصه مطلب، برای نوشتن خلاصه مطلب در قالب یک پاراگراف به دو جمله در نظر گرفته شده است. این قسمت پس از مطالعه و مرور مطالب بخش یادداشت برداری باید تکمیل شود. سبک نگارش این بخش باید به گونه ای باشد تا زمان مروره خوبی اساس موضوع یادآوری شود.

یادداشت برداری	راهنما
.....
.....
.....
خلاصه
.....
.....
.....

در پنج شنبه آینده می خوانید

توضیحات تکمیلی روش گرنل

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن



سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

اهداف واقعی ما باشد، آن گاه می توانیم بر توان، تلاش کنیم و ضریب موفقیت خود را افزایش دهیم.

● جرئت مندانه رفتار کنید

موضوع بعدی که در پیامک تان مطرح و باعث ایجاد احساس ناامنی در شما شده است، مزاحمت های همکلاسی تان است که اصول و خط قرمز های شما را تهدیدد و طعم شیرین اولین تجربه های دوران دانشجویی تان را به کام تلخ می کند. آگاه باشید ترم اول دانشگاه از دوره های دشوار و پر حادثه است، چون از محیط دبیرستان وارد محیط مختلط و متفاوت دانشگاه می شویم که همه چیز عوض شده و بخشی از انرژی دانشجو صرف سازگاری با محیط دانشگاه و دروس و به خصوص همکلاسی های متفاوت می شود. دانشجویی که توان سازگاری کمتری با شرایط جدید دارد و اصول و باورهای اعتقادی خود را دست کم می گیرد، ممکن است دنبال له و دیگران و در گیر بحران هویت و افت تحصیلی و ... شود. شما در ارتباط با فردی که اصرار به روابط غیر متعارف و بدون اذن خانواده دارد و امنیت شما را سلب کرده، به طور قطع دچار انفعال شده اید و با جرئت مندی به عنوان رکنی از عزت نفس و مهارت مهم زندگی خدا حافظی کرده اید! اگر هر دانشجویی مجهز به مهارت جرئت مندی نباشد و قدرت نه گفتن و ابراز وجود نداشته باشد، مسلما می تواند باز بچه دانشجویانماها شود! این جمله که او می تواند چهار سال درس خواندن را بر ابرام زهر مار کند، منطقی به نظر نمی رسد. شما باید قاطعانه به او بگویید علاقه ای به این رفتار ندارید و قرنطینه مطمئنی برای خود فر اهم کنید.

بدون اطلاع خانواده با او بیشتر آشنا شوم؟

دختری ۱۹ ساله. پار سال که کنکور دادم، همه امید قبولی در بهترین رشته را از من داشتند اما رد شدم و سه روز گریه کردم. امسال هم ۳۰ فروردین، برادرم به دنیا آمد و توانستم سه ماه آخر را درس بخوانم و رتبه کنکورم از پار سال بدتر شد. در رشته ای که از آن متنفرم، قبول شدم. حالا هم یک پسر اول به بهانه جزوه سعی کرد به من نزدیک شود و بعد گفت می خواهد با من ازدواج کند و بر خلاف نظر من، اصرار دارد بدون اطلاع خانواده ها بیشتر با هم آشنا شویم. نمی توانم به او بگویم دست از سرم بردارد چون می تواند چهار سال درس خواندن را بر ابرام زهر مار کند. باید چه کار کنم؟

قبول نشدن در کنکور و رشته دلخواه، با وجود تلاشی که داشته اید فقط برای شما نیست و افراد دیگری هم ممکن است با این مشکل مواجه شوند. این وضعیت می تواند تحت تاثیر حوادث محیطی یا عوامل درونی مانند نداشتن آمادگی روحی کافی و... باشد. شما قبول نشدن در رشته دلخواه را شکست و پایان کار خود دانسته و آن گاه ناامیدانه در رشته ای که به قول خودتان از آن متنفر هستید، ثبت نام کردید که منطقی به نظر نمی رسد و برای سلامت روان شما تهدیدآمیز است. رشته مطلوب به رشته ای اطلاق می شود که اولاً مورد علاقه داوطلب باشد، ثانیاً فرد توانایی لازم را برای ادامه تحصیل در آن رشته و ایفای نقش بعد از دانش آموختگی داشته باشد و ثالثاً بازار کار خوبی داشته باشد. با این حال وقتی شما بر خلاف میل باطنی و به اجبار خود را محکوم به قبولی در یک رشته



عبدالحسین ابریان
روان شناس

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی مادر تلگرام

@zendegiisalam
 شماره پیامک
 ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
 ۲۰۰۰۹۹۹

روش صحیح مطالعه که روز پنج شنبه چاپ شد، خیلی خوب بود. باز هم از این مطالب چاپ کنید لطفا.

مخاطب گرمی، شما می توانید پنج شنبه های هر هفته، ستون مشاوره تحصیلی را در همین صفحه دنبال کنید. به امید موفقیت تحصیلی تان.

۲۵ ساله ام. دارای لیسانس و خانه دار هستم و سطح اقتصادی مان متوسط رو به بالاست. من و همسرم زندگی خوبی داشتیم ولی از موقعی که بچه دار شدیم، شوهرم خیلی سرد مزاج شده است. به من حق نمی دهد که تازه مادر شدم و مشکلاتم زیاد شده است و مدام با سرزنش و گفتن این که زن فلانی رونگاه چه خوش شینی، چه با کلاس، چطور زندگی رو راهمی بره خسته ام کرده. چه کنم؟ استرس زیاد ی دارم و مدام یاد تلخی ها و ناراحتی ها و تحقیر های گذشته می افتم و از مشکلات و سختی های آینده می ترسم. با شوهرم مشکل داشتیم. دوماه خانه پدرم بودم. حالا که می خواهم برگردم خانه خودمان، نمی دانم چطور باید رفتار کنم؟ خیلی بر ابرم سخت است. در ضمن شرایطم به گونه ای است که می خواهم از یک خانم دورش کنم. می خواهم بدانم چطور او را به طرف خودم بکشم؟ شوهرم با دعوایی که داشتیم، الان به من کم محلی می کند.

دختری ۱۳ ساله ام. وقتی درس می خوانم و دوباره از خودم می پرسم، عالی جواب می دهم ولی وقتی در جلسه امتحان هستم، نمی توانم به درستی پاسخ سوالات را بدهم و نمی دانم مشکل کجاست؟

برای فردی که از گذشته خامش خبر دارد ولی باز هم با دیدن دوست های قبلی اش فوراً به هم می ریزد و حتی بعضی مواقع به او الکی شک می کند، چرا اهاکارهایی دارید؟

می خواستم بابت قسمت ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن تشکر کنم. خدا به شما قوت دهد فرامندان جبهه فرهنگ.