

درس ۱۲- اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

۱- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- a. نوجوانان در دوره ای از زندگی به سر می برند که تغییرات سریع در جنبه های و را تجربه می کنند. شناختی- هیجانی و اجتماعی
- b. تغییرات سریع در نوجوانان، فشارهایی را بر آنها تحمیل می کند که بخشی از آن ناشی از تغییرات رشدی همچون بلوغ ، است. عادی
- c. گرچه اعتیاد اغلب سیری مزمن و دارد، اما قابل پیشگیری و است. عودکننده - درمان
- d. شناخت عوامل، ویژگی ها و خصیصه هایی که افراد را در مقابل اعتیاد آسیب پذیر می کند و کسب در برابر آن میتواند در از اعتیاد به افراد کمک نماید. مهارت های مقاومتی - پیشگیری
- e. فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کند، دچار برای مصرف مجدد میشود ولی با نشانه های سندرم ترک مواجه وسوسه - نمیشود
- f. احساسات و ... که مصرف مواد ایجاد میکند، ممکن است فرد را بارها تحریک و او را متقاعد کند که مصرف مواد میتواند باعث استرس ها و اضطراب های او شود. خوشایند و لذت بخشی - کاهش
- g. وابستگی گاهی چنان شدید میشود که فرد تمام زندگی اش را حول محور خرید مواد مخدر تنظیم میکند. روانی
- h. اختلالات مصرف مواد ، حالت از وابستگی به یک ماده مخدر است. خفیف تر
- i. اکنون در جهان 12 نوع ماده مخدر طبیعی و ۱۵۰۰ نوع ماده مخدر صنعتی تولید می شود. تنوع در بین مواد مخدر مصنوعی خیلی است. بیشتر
- j. اختلالات مصرف مواد حالت از وابستگی به یک ماده مخدر است. خفیف تر
- k. یکی از مهم ترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر، و است. اصرار دوستان و همسالان
- l. یکی از راهکارهای بهره گیری از مهارت های مقاومتی مهارت است. نه گفتن
- m. جوانانی که توان داشته باشند و بتوانند در برابر لذت های آنی مقاومت کنند، هستند و می توانند از لذت های آنی برای دستیابی به لذت های پایدار و اهداف بلندمدت خود بگذرند. خودکنترلی - خودباور
- n. فردی که خانواده اش از او به خوبی حمایت نمی کند، باید یک یا مطلوب پیدا کند و با راهنمایی های او سلامت خود را به خوبی حفظ کند. مربی یا معلم

۲- برخی نوجوانان به هنگام گذراندن دوره نوجوانی ، دچار مشکل می شوند؟ نمونه هایی از این مشکلات را بنویسید.

افت تحصیلی، منزوی بودن، گوشه گیری، اعتماد به نفس ضعیف، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان و پایبند نبودن به قوانین و مقررات جامعه

۳- الف) اعتیاد چیست ؟

عادت کردن، خو گرفتن و خود را وقف عادتتی نکوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن، اعتیاد تلقی می شود

ب) فرد معتاد به چه کسی گفته می شود؟

فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.



۴- اختلالات مصرف را تعریف کرده و مثال بزنید.

(اختلالات مصرف) یا همان استفاده نامناسب عبارت است از مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است. مثلاً هنگامی که شما برای یک سردرد معمولی، از یک مسکن تجویزی بسیار قوی که متعلق به دوست شما است استفاده می کنید، استفاده نامناسب از دارو محسوب می شود.

۵- استفاده نامناسب دارو منجر چه پیامدی دارد؟

استفاده بیش از حد هر دارویی می تواند آسیب های جدی به همراه داشته باشد ولی استفاده نامناسب هر دارویی به طور مستمر می تواند منجر به اعتیاد شود.

۶- منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد چیست؟

منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد، مصرف مکرر موادی است که به تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می کند.

۷- وابستگی به دارو ها و مواد مخدر باعث چه اثراتی دارد؟

وابستگی به دارو ها یا مواد مخدر باعث می شود توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش و حواس او تضعیف شود. معتادان به تدریج حس می کنند مواد مخدر برای آنها از کار، مدرسه، خانواده و روابط دوستانه واجتماعی نیزمهم تر شده است.

۸- جنبه های وابستگی را نام ببرید .

وابستگی درای دو جنبه روانی و جسمانی است.

۹- وابستگی جسمانی را تعریف کنید.

وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند.

۱۰- چه عاملی باعث شکل گیری اعتیاد می شود؟

فردی که برای اولین بار مواد مصرف می کند، آثار مصرف مواد را تجربه می کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند. این میزان در دفعات بعدی نیز به طور مرتب بیشتر می شود و همین امر باعث شکل گیری اعتیاد می شود.

۱۱- وابستگی روانی را تعریف کنید.

وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.

۱۲- فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، با قطع مصرف مواد برای مدت کوتاه دچار چه حالتی می شود؟

فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کند، دچار وسوسه برای مصرف مجدد میشود ولی با نشانه های سندرم ترک مواجه نمی شود.

۱۳- عدم مصرف مواد با وجود وابستگی روانی در شخص معتاد چه علایمی دارد؟

عدم مصرف در چنین شرایطی باعث بروز علایمی همچون : لرز، گرفتگی عضلانی، تب، تهوع واستفراغ می شود به طوری که فرد معتاد برای رهایی از این مشکلات مجبور است دوباره مواد مصرف کند.



۱۴- چند مورد از اختلالاتی را که مصرف مواد ایجاد می کند نام ببرید.

۱- اختلالات مصرف به هر حال آثار و نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد.

۲- اختلال مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود.

۳- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند.

۱۵- نشانه های وابستگی به مواد مخدر چیست؟

۱- عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر

۲- ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن

۳- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر

۴- تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر

۵- پدیدار شدن نشانه های سندرم ترک (مانند درد های شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال)

۱۶- در جهان چند نوع ماده مخدر طبیعی و چند نوع ماده مخدر صنعتی وجود دارد؟

اکنون در جهان ۱۲ نوع ماده مخدر طبیعی و ۱۵۰۰ نوع ماده مخدر صنعتی که آثار منفی ویران کننده تری دارند، تولید می شود که هر کدام از آنها بر سلامت جسم و روان فرد مصرف کننده اثرات مضر و متفاوتی به جا می گذارد.

۱۷- ترکیباتی که مواد اعتیاد آور از آنها ساخته شده اند بر کدام قسمت های بدن اثر می گذارند؟

انواع مواد اعتیاد آور از ترکیباتی ساخته شده اند که بر ارتباط بین سلول های عصبی و بخش های مختلف مغز اثر می گذارند.

۱۸- مواد اعتیاد آور را بر چه اساسی به سه گروه تقسیم می کنند؟ نام ببرید.

بر اساس نوع تاثیر مواد اعتیاد آور بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده، آنها را در سه گروه قرار می دهند؛ محرک ها، مخدرها و توهم زاها.

۱۹- محرک ها بر کدام قسمت بدن تاثیر میگذارند؟ همراه با مثال شرح دهید.

محرک ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تاثیر می گذارند و در نتیجه فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به هیجان می آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست وجو برای مواد بیشتر می دهد. از محرک های طبیعی می توان کوکائین، کافئین، کراک و از مخدر های مصنوعی، آمفتامین ها و اکستازی ریتالین و ترامادول را نام برد.

۲۰- مواد توهم زا چه تاثیری روی بدن فرد می گذارند؟

با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود و ممکن است صداهایی را بشنود یا چیز هایی را ببیند که وجود خارجی ندارند. از توهم زا های طبیعی می توان فرآورده های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس و از توهم زا های مصنوعی، ال.اس.دی ((L.S.D را نام برد.

۲۱- مخدرها شامل چه موادی هستند و چه تاثیری روی بدن فرد می گذارند؟



این گروه از مواد شامل همه موادی است که خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیر کنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت دستگاه عصبی فرد مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کند. از مخدر های طبیعی می توان تریاک و شیره تریاک و از مخدر های مصنوعی هرویین، متادون و انواع او قسام قرص های مسکن و آرام بخش (کدیین) را نام برد.

۲۲- موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را نام ببرید.

ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم و... از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان به شمار می رود.

۲۳- نوجوانان به چه دلیلی مواد مخدر را امتحان می کنند؟

برخی از نوجوانان متاسفانه، مصرف مواد مخدر را به دلایل مختلف، همچون: کم اهمیت شمردن مواردی مانند: ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و... و نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت و... امتحان می کنند.

۲۴- مسیر اعتیاد چگونه آغاز می شود و شکل می گیرد؟

مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدر آغاز می شود و ادامه این روند موجب مصرف مکرر و شکل گیری اعتیاد می شود.

۲۵- چگونه دوستان و همسالان موجب مصرف مواد مخدر می شوند؟

یکی از مهم ترین عوامل شروع مصرف مواد مخدر اصرار دوستان و همسالان است. افراد مصرف کننده برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند سعی می کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند. فرد سالم از ترس اینکه از جمع دوستان طرد نشود، نمی تواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت نماید و به پیشنهاد آنها پاسخ مثبت می دهد.

۲۶- دستورالعمل های مقاومتی در برابر مصرف مواد مخدر را نام ببرید.

۱- با اعتماد به نفس نه بگویید: متکی به نفس و مطمئن باشید و با صدای بلند نه بگویید و احساس رضایت کنید.

۲- برای نه گفتن دلیل بیاورید: توضیح دهید که مصرف مواد یا سیگار زیان بار و خطرناک است.

۳- از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید: پاسخ منفی را مانند نوار ضبط شده تکرار کنید تا فرد متقاعد شود نظر شما عوض نمی شود.

۴- از مکان هایی که احتمال می دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت خودداری کنید: قبل از حضور در هر موقعیتی از عدم وجود سیگار مطمئن شوید و در صورت نیاز محل را ترک کنید.

۵- با معتادان رفت و آمد نکنید: با کسانی رفت و آمد کنید که از سلامت آنها اطمینان دارید.

۶- در برابر انجام رفتار های غیر قانونی از خود مقاومت انجام دهید: قوانین مصرف مواد مخدر را زیر پا نگذاریم.

۷- دیگران را به انجام رفتار های سالم تشویق کنید.

۲۷- توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتار های پر خطر (استعمال دخانیات و اختلالات مواد مخدر) را با توضیح مختصر نام ببرید.

۱- احترام به خود: برای خود ارزش قابل شوید و تحت فشار های منفی همسالان قرار نگیرید.



- ۲- احترام به ارزش ها و قوانین: کسانی که به ارزش های فرهنگی، مذهبی، خانوادگی و قوانین اجتماعی احترام می گذارند کمتر به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا می کنند.
- ۳- مهارت های مقاومتی: کسانی که مهارت های مقاومتی را تمرین کرده اند تحت فشار قرار نمی گیرند.
- ۴- داشتن دوست سالم: کسانی که اهل مصرف مواد ناسالم نیستند.
- ۵- خود کنترلی: خود کنترلی داشته باشید تا بتوانید در مقابل لذت های آنی مقاومت کنید.
- ۶- مقاوم بودن در شرایط محیط های ناسالم: بسیاری از افراد ناخواسته در معرض مصرف مواد مخدر قرار می گیرند.
- ۷- برخورداری از مهارت های اجتماعی: برخورداری از مهارت اجتماعی خطر مصرف مواد مخدر را کاهش می دهد.
- ۸- داشتن هدف و برنامه ریزی برای رسیدن به هدف: جوانی که هدف دارد می داند که مصرف مواد مخدر با اهدافشان منافات دارد.
- ۹- روابط خانوادگی مطلوب: نوجوانی که با خانواده روابط مطلوب دارد کمتر در معرض مصرف مواد مخدر قرار می گیرد.
- ۱۰- داشتن الگوی سالم: همیشه بهتر است رفتار و الگویی سالم و مثبت را برای خود انتخاب کنید.
- ۱۱- مهارت های مدیریت استرس: جوانی که استرس خود را کنترل می کند هرگز برای مقابله با استرس به سمت مصرف مواد مخدر نمی رود.
- ۱۲- مهارت های کنترل خشم: جوانی که خشم خود را کنترل کند هرگز برای کنترل خشم روی به مواد نمی آورد.
- ۱۳- حضور در فعالیت های کلاسی یا ورزشی: جوانی که در فعالیت های ورزشی یا کلاسی شرکت می کند معمولاً تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارد.