

روش های پیشگیری از اعتیاد

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۲

هدف گذاری در زندگی و داشتن سبک زندگی سالم

بیکاری و عدم اشتغال، زندگی بی هدف و سبک زندگی ناسالم موجب سوق یافتن فرد به سمت اعتیاد می شود. در مقابل زندگی هدف دار، رضایت بخش و سالم موجب پیشگیری از اعتیاد خواهد شد.

مشاوره برای پیشگیری از اعتیاد

در صورت ابتلای خود یا یکی از اعضای خانواده و نزدیکان بهترین راهکار برای درمان و جلوگیری از پیشرفت اعتیاد مشورت با یک مشاور و روانشناس متخصص است. مشاور آگاهی های لازم در مورد مهارت های مختلف زندگی، وداشتن سبک زندگی سالم را به شما می دهد. با کمک مشاور می توان گرایش به اعتیاد را ریشه یابی و بر اعتیاد غلبه نمود.



پیشگیری از اعتیاد:

برای پیشگیری از اعتیاد به انواع مواد مخدر توصیه های زیر را درنظر داشته باشید:

تقویت عزت نفس

عزت نفس پایین ریشه در تجربیات دردناک کودکی و اتفاقات ناگوار در بزرگسالی دارد. عزت نفس پایین باعث گرفتار شدن افراد در دام هایی مانند اعتیاد می شود . بهتر است با خود مهربان بوده و با مسئولیت پذیری و انجام کارهای مورد علاقه خود عزت نفس تان را افزایش دهید.

آموزش مهارت نه گفتن و دوری از اطرافیان خطرناک

قرار گرفتن در جمع افراد مصرف کننده و اصرار و فشار برای مصرف علت اصلی سوء مصرف مواد مخدر است. افراد به ویژه در سنین پایین بیشتر توسط گروه همسالان به مصرف مواد تشویق و ترغیب می شوند. با آموزش مهارت نه گفتن در چنین شرایطی می توان از اعتیاد پیشگیری کرد.

اعتیاد:

پاسخ فیزیولوژیک بدن است به مصرف مکرر مواد اعتیادآور. این وابستگی از طرفی باعث تسکین و آرامش موقت و گاهی تحریک و نشاط گذرا برای فرد می‌گردد و از طرف دیگر بعد از اتمام این اثرات سبب جستجوی فرد برای یافتن مجدد ماده و وابستگی مداوم به آن می‌شود.

مراحل شکل‌گیری و چرخه اعتیاد:

آشنایی: در این مرحله فرد از راه‌های مختلف (مثلاً از طریق دوستان خود) با مواد مخدر و نحوه استعمال آن آشنا می‌شود.

شک و تردید: فرد به مصرف مجدد ماده ترغیب می‌شود و ممکن است با میل خود مبارزه کند یا به آن پاسخ مثبت دهد.

اعتیاد واقعی: در این مرحله فرد دچار اعتیاد می‌شود و برای رسیدن به حالت سرخوشی، مجبور به مصرف مجدد است.



انواع اعتیاد:

اعتیاد جسمی: پاسخ فیزیولوژیک نسبت به ورود و تأثیر مواد جدید به بدن می‌باشد که معمولاً با پدیده تطبیق پذیری بروز می‌کند یعنی به دلیل کاهش تعداد گیرنده‌های عصبی و کاهش انتقال دهنده عصبی موجود در سیستم عصبی مرکزی نیاز فرد مصرف‌کننده هر روز بیشتر می‌شود. ترک اعتیاد جسمی همراه با درد، بیخوابی، پرخوابی و ... (خماری) همراه است. طول دوره ترک اعتیاد جسمی بسیار کوتاه تر از ترک اعتیاد روانی است.

اعتیاد روانی:

وابستگی روانی با میل شدید متناوب یا مستمر برای مصرف مواد به منظور اجتناب از حالت ملال مشخص می‌شود. به عبارت دیگر وابستگی روانی، نوعی وابستگی به الگوی رفتاری شاخص سوءمصرف مواد اشاره دارد. ابعاد وابستگی روانی، شامل رفتار جستجوگرانه یا اجبار درونی جهت جستجوی ماده مخدر و تظاهر رفتارهای خاص برای به دست آوردن ماده می‌باشد.

بعبارتی منظور از وابستگی روانی، تمایل به مصرف ماده یا چیزی است که دارای اثرات لذت بخش بوده و تولید رضایت کند.

در وابستگی‌های روانی، ادامه ی وابستگی و مصرف مواد با حالت اجبار همراه است و نشانه‌های کمبود بسیار شدید می‌باشند.

علائم و عوارض جسمی اعتیاد:

بی‌بوست، مشکلات تنفسی، اختلال عملکرد جنسی، آبریزش بینی، ضعف و عدم تعادل، کاهش یکباره وزن

عوارض روانی اعتیاد:

- گیجی
- عدم درک صحیح موقعیت‌ها
- خواب‌آلودگی و نامنظم شدن الگوهای خواب
- تغییر ویژگی‌های شخصیتی
- بیماری‌های روانی مانند افسردگی یا اضطراب
- داشتن تصویری منفی و ناخوشایند از خود
- بدبینی نسبت به زندگی و داشتن نگرشی غم‌انگیز و ناراحت‌کننده
- گوشه‌گیری و انزوای اجتماعی
- بی‌انگیزگی
- حواس پرتی و عدم توانایی در تمرکز

