



## مهارت نه گفتن گامی به سوی پیشگیری از اعتیاد

### دوست گرانمایه :

هر انسانی دوره های گوناگونی را برای رشد و نمو سپری می کند در دوران کودکی تقریباً همه انتخاب ها توسط والدین انجام میشود در هر شرایطی آنان مراقب ما بوده و نیازهای روزانه ما را برطرف می کنند . اینک پس از پشت سر گذاشتن کودکی وارد دوره نوجوانی شده ایم و دوران وابستگی به سایر افراد را سپری کرده ایم .

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

بسیاری از نوجوانان و جوانان در جمعهای دوستانه با مواد مخدر آشنا می شوند و گاهی این به ظاهر دوستان افرادی از فامیل یا اقوام نزدیک ما هستند و پیشنهاد یا تعارف مصرف مواد در یک مهمانی خانوادگی صورت می گیرد .

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 بلکه بیماری مزمن و عود کننده اعتیاد به مشکلات و بیماریهای آنان اضافه میگردد .

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

مساله مهم ( نه گفتن ) به پیشنهاد مصرف مواد است. نه گفتن به مصرف مواد عاقلانه و هوشمندانه ترین راه برای یک نوجوان است .



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

۱ - مواد مخدر شامل تریاک - هروئین - حشیش - کدیین - آمپولهای تزریقی - نیروزا و ضد ترک میباشد .

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

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

۴ - نه گفتن شما به 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 .

۵ - اگر نه گفتن صریح به پیشنهاد مصرف مواد برایتان مشکل است بهانه ای بیاورید و یگوئید باید مکان دیگری بروم یا ترجیح می دهم کار دیگری انجام دهم مانند رفتن به سینما - دیدن فیلم ویدوئی ، قدم زدن در پارک ، دوچرخه 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 میهمانی 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 .

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

۹- آگاه باشید مصرف حشیش و فرآورده های آن تحت نامهایی مانند : سیگاری ، ماریجوانا ، بنگ ، علف ، گراس و چرس وجود دارند که اعتیاد آور است و با چند بار مصرف حتماً وابسته ( معتاد ) خواهید شد آنکه به شما پیشنهاد مصرف می دهد خود معتاد است ولی بعلت ترس از انگ خوردن اعتیادش را انکار می کند .

**مرکز بهداشت شهرستان بوانات**

**واحد بهداشت روان**