



ستاد مبارزه با مواد مخدر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیام‌های پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر

الف) شعارهای مرتبط با خانواده

۱. هیچگاه به تبلیغات سوء قاچاقچیان در خصوص مواد روانگردان مبنی بر اینکه اعتیاد آور نیستند، شادی آورند و حافظه را تقویت می کنند توجه نکنید.
۲. نوجوان عزیز: مصرف موادمخدر و روان گردان ها را حتی یکبار هم تجربه نکن !
۳. آیا می دانید: آسیب های مغزی ناشی از مصرف مواد صنعتی و شیمیایی همچون شیشه جبران ناپذیر است؟
۴. والدین گرامی: درباره اعتیاد و خطرهای آن آموزش های لازم را کسب آنگاه صریح و بی پرده با نوجوان خود متناسب با سن تقویمی، شخصیتی و عقلی او حرف بزنید.
۵. اعتیاد پشت در خانه ماست، فرزند ما نیز در معرض خطر است. در این باره بیشتر فکر کنید.
۶. گفته یک معتاد: اصلاً فکر نمی کردم با یکبار مصرف مواد به وضعیت نابسامان شخصیتی، اجتماعی و اقتصادی برسم.
۷. موادمخدر و روانگردانها با نام های مختلف و در اماکن متفاوت به اشخاص عرضه می شود. **هوشیار باشیم!**
۸. والدین گرامی: تا این لحظه برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان خود چه برنامه هایی را انجام داده اید؟
۹. به خاطر بسپاریم: مصرف نکردن مواد بسیار آسانتر از ترک آن است.
۱۰. والدین گرامی: بسیاری از نوجوانان اعتیاد را در منزل دوستانشان آغاز نموده اند. آیا فکر کرده اید. فرزند شما اکنون کجاست؟ چه کار می کند و با چه کسی است؟
۱۱. اغلب معتادان مواد را نخستین بار در جمع دوستان مصرف کرده اند؟ آیا دوستان فرزندان را می شناسید؟
۱۲. درهای ورود به اعتیاد شامل کسب لذت کاذب، کنجکاوی، رقع مشکلات روحی، فشار دوستان و ... می باشد برای عدو ورود فرزندان به این گونه درها چه کار کرده اید؟
۱۳. نوجوان عزیز: مصرف مواد را حتی یکبار هم تجربه نکن زیرا آسیب های جسمی و اجتماعی را برای تو به ارمغان خواهد آورد.
۱۴. والدین عزیز: یک روز دور از چشم شما ممکن است به فرزندان مواد تعارف کنند. آیا برای جلوگیری از ضربه پذیری فرزندان اندیشیده اید؟
۱۵. یک تبلیغ دروغ: مصرف مواد به درمان بعضی بیماری ها کمک می کند.

ب) ۹ علامت احتمالی مصرف مواد:

- ۱) غیبت مکرر از کار و مدرسه
- ۲) تغییرات ناگهانی در رفتار و خلق و خو
- ۳) آشفتگی و بی توجهی به وضع ظاهر
- ۴) جای زخم یا اثر سوزن روی ساعد یا بازو
- ۵) کاهش وزن و از دست دادن اشتها
- ۶) قرض کردن مکرر پول، فروش یا سرقت لوازم منزل
- ۷) انزوا طلبی و رفتن به مکان های خلوت
- ۸) مصرف مکرر داروهای مسکن و آرامبخش
- ۹) تمایل به برقراری ارتباط با افراد معتاد

ب) سوالات هشدار دهنده:

۱. همه می دانند اعتیاد بد است. پس چرا بعضی افراد معتاد می شوند؟ آگاه باشید فقدان مهارت های لازم موجبات آسیب پذیری فرزندان را فراهم خواهد کرد.

- هوشیار باشیم: کراک موجود در کشور همان هروئین فشرده است.
- یک باور غلط: با مصرف آزمایشی و تفننی مواد کسی معتاد نمی شود.
- آمارها حاکیست بسیاری از معتادان با یکبار مصرف مواد معتاد شده اند.
- درهای ورود اعتیاد عبارتند از: کنجکاو و کسب لذت/ ماجراجویی/ فشار دوستان/ فرار از اضطراب/ تفریح و سرگرمی ...
- اگر مصرف سیگار فرزندان را پذیرفته اید، برای اعتیاد او به مواد خطرناکتر آماده باشید.
- به این جمله فکر کن. معتادان روز اول فکر می کردند با بقیه متفاوتند و اصلاً معتاد نمی شوند.
- هشدار! مصرف مواد برای درمان بیماری هایی مانند دردهای رماتیسمی/ تنظیم قند و فشار خون و اختلالات جنسی حتی یکبار هم اعتیادآور است.
- یافته ها نشان می دهند نوجوانان مذهبی کمتر از سایر نوجوانان در دام اعتیاد گرفتار می شوند.
- یک معتاد: حالا باور کرده ام که سیگار واقعاً دروازه ورود اعتیاد است.
- آمارها نشان می دهند اعتیاد اکثر معتادان/ ابتدا از مصرف تفریحی و تفننی مواد شروع می شود.
- داروهای اعتیادآور را می شناسید؟ ترامادول، ریتالین و استامینوفن کدئین، دیفنو کسيلات و کلرودیازپوکساید
- این ابزار خطرناکند: فندک اتمی، پیپ شیشه ای، سیخ و سنجاق سیاه شده، لوله های کوتاه نی یا خودکار
- یک نوجوان معتاد: هرگز باور نمی کردم یک فامیل نزدیک مرا معتاد کند.
- پدر و مادر عزیز: اگر به سوالات فرزندان درباره مواد مخدر و روانگردان ها پاسخ صحیح ندهید، آنها پاسخ غلط را از دوستانشان خواهند آموخت.
- یک معتاد: همیشه فکر می کردم می توانم هر وقت که بخواهم مواد را کنار بگذارم.
- نوجوانان عزیز: اشتباه نکن، چهره فرد تعارف کننده مواد مخدر و روانگردان زشت، کثیف و خلاف نیست.
- والدین گرامی: حدود نیمی از معتادان مصرف مواد را نخستین بار در میهمانی ها تجربه کرده اند.
- دانش آموزان عزیز: نه گفتن همیشه به معنای سرکشی نیست به فرد تعارف کننده مواد همیشه با قدرت نه بگو.

یک تبلیغ دروغ: شیشه اعتیادآور نیست.

۲. آیا می دانید بسیاری از معتادان به شیشه، در بیمارستان های روانپزشکی بستری هستند.

- یک نوجوان معتاد: حالا می فهمم که خیلی چیزهای راجع به اعتیاد را نمی دانستم.
- هر معتاد در طول زندگی خود ده نفر را معتاد می کند چقدر دوستان فرزندان خود را می شناسید؟
- نیمی از خانواده ها پنج سال بعد از اعتیاد فرزندان خود مطلع می شوند.
- این تبلیغات دروغ را باور نکن: ترک یک روزه مواد/ ترک اعتیاد آسان/ ترک تضمینی/ ترک بدون بازگشت
- باور غلط که نوجوانان بسیاری را معتاد کرده است: اگر اراده قوی باشد مصرف گاه به گاه مواد موجب اعتیاد نمی شود.
- والدین عزیز: اگر نوجوان شما سیگار می کشد نسبت به خطر اعتیاد او جداً هوشیار باشید.

۳. حدود نیمی از معتادان کشور، مصرف مواد را بین ۱۵ تا ۲۲ سالگی آغاز کرده اند. فرزند شما اکنون چند ساله است؟

- والدین گرامی: برای محافظت فرزندان از اعتیاد نه آزادی/ نه سخت گیری/ بلکه نظارت و حمایت دائمی
- یک باور غلط: مصرف تفنی مواد کسی را معتاد نکرده است.
- مصرف کم یا زیاد، تفنی یا دایمی، محرک، مخدر یا توهم‌زا فرقی نمی‌کند مهم این است که بدانیم مصرف مواد به هر شکلی موجب اعتیاد می‌شود.

۴. آیا می‌دانید: قدرت سرطان زایی حشیش ۵ برابر سیگار است؟

- چشمانت را باز کن و علائم اعتیاد را بشناس. همیشه افراد معتاد ژولیده و بی‌خانمان نیستند.
- هشدار: گزارش‌های متعدد پزشکی قانونی حاکی از مرگ، فقط به خاطر مصرف یک قرص اکستازی است.
- نه! بهترین پاسخ به تعارف کنندگان مواد
- بیشتر بدانیم کراک یا همان هروئین فشرده ماده‌ای است بی‌بو و به شدت اعتیادآور که موجب مرگ زودرس مصرف‌کننده می‌شود.
- این گونه خانواده‌ها مراقب فرزندان خود باشند: خانواده‌های از هم پاشیده و بی‌انسجام، بی‌بند و بار و بی‌تفاوت، سخت‌گیر و کم‌اطلاع در مورد اعتیاد
- ترسو! کلمه‌ای که بارها هنگام نه گفتن به تعارف کنندگان مواد خواهید شنید.
- نوجوان عزیز: برای نه گفتن به مواد هیچ وقت دیر نیست قاطع و محکم به مواد بگو: نه.
- سوداگران مرگ در میهمانی‌های دوستانه، کوچه، خیابان، پارک، محیط کار برای جذب مشتریان جدید همواره با تلاش شبانه‌روزی در حال فعالیت هستند.
- با ارتباط موثر، محبت و پیوند عمیق پایه‌های خانواده را در برابر اعتیاد ایمن کنیم.
- خاطرات یک معتاد: همه چیز از کشیدن یک نخ سیگار در جمع رفقا شروع شد.
- والدین گرامی در صورت استفاده از داروهای مسکن یا آرام‌بخش حتماً علت آن را برای فرزند خود توضیح دهید تا از بدآموزی او جلوگیری شود.

۵. آیا می‌دانید؟ سیگار مرگ‌آورترین ماده اعتیادآور در جهان است.

- روزانه چند دقیقه با فرزند خود سپری می‌کنید؟ نوجوانانی که با والدین خود رابطه صمیمی و عمیق دارند کمتر به سمت اعتیاد می‌روند. بیایید کیفیت ارتباط با فرزند خود را افزایش دهیم.
- نوجوان عزیز: اعتیاد با این جملات شروع می‌شود: بیا امتحان کن، فقط یکبار، به لذتش می‌ارزه،
- هشدار: مواد اعتیادآورند حتی با یکبار مصرف
- یک باور غلط: ترک مواد آسان است، امتحان کن.
- هوشیار باشیم: سوداگران مرگ دائماً اشکال و ترکیبات جدید و فریبنده‌ای از مواد را عرضه می‌کنند.
- باور نادرستی که خیلی‌ها را معتاد کرد: اگر ظرفیت داشته باشی مصرف تفریحی مواد معتادت نمی‌کند.
- متخصصان قاطعانه می‌گویند: تریاک هیچ بیماری را درمان نمی‌کند.
- واقعیتی تکان‌دهنده از گزارش‌های پلیس: مصرف شیشه ریشه اصلی قتل‌های خانوادگی است.
- نوجوانانی که اکثر اوقات شاه را در بیرون از منزل و با دوستان نامناسب سپری می‌کنند به آستانه اعتیاد نزدیک‌ترند.
- هشدار! مواد اعتیادآورند چه مخدر چه محرک.

- برخی از پایگاه‌های اینترنتی، وبلاگ‌ها و شبکه‌های ماهواره‌ای با تبلیغات وسیع برای معتاد مردن فرزندان مان در حال فعالیت هستند.
- آگاه باشیم که اعتیاد اکنون با ایجاد راه‌های جدید به منزل مان وارد شده است.
- سرطان، اختلالات خونی، افسردگی و اضطراب تنها قسمتی از عوارض ترکیباتی است که به عنوان داروهای نیروزا به فروش می‌رسد.
- آیا می‌دانید؟ عوارضی که مصرف مواد طی ۱۰ دقیقه اول مصرف، بر بدن فرد تحمیل می‌کند تا ماه‌ها جبران‌پذیر نیست.
- مصرف بی‌رویه و خودسرانه داروهای مسکن خطر اعتیاد را افزایش می‌دهد.

۶. هم اکنون بیش از ۵۰ پایگاه اینترنتی فارسی زبان و چندین سایت خارجی به صورت شبانه‌روزی مصرف مواد روانگردان را تبلیغ می‌کنند. نوجوان شما کاربر کدام سایت‌هاست؟

- آدامس، ژله، قرمز، نارنجی.... فریب نخوریم مواد روانگردان ممکن است به هر شکل و رنگی عرضه شوند.
- والدینی که مواد را به صورت آزمایشی و تفریحی مصرف می‌کنند فرزندان خود را در خطر مصرف دائمی مواد قرار می‌دهند.
- برای اعتیاد فقط یکبار مصرف مواد کافی است.
- به یاد داشته باشیم کودکان از رفتار ما، بیشتر از گفتار ما الگو می‌گیرند.
- با تقویت اعتماد به نفس راحت به مواد نه بگویید.
- آیا دوستان فرزندان خود را می‌شناسید اعتیاد در کمین است.
- گول نخورید مصرف حشیش اعتیادآور است.
- کنجکاوی از علل عمده گرایش نوجوانان به مواد است والدین و مربیان عزیز به سؤالات نوجوان با صبر و حوصله پاسخ دهید.
- دزدی، خشونت، فرار از خانه، اعتیاد دروازه ورود به انواع آسیب‌های اجتماعی است.
- خانواده با ثبات، سد راه اعتیاد
- فریب نخوریم: درمان اعتیاد به مواد محرک و روانگردان بسیار دشوار است.
- خطر: احتمال اعتیاد در افرادی که دوست معتاد دارند چندین برابر سایرین است.
- شیوع اعتیاد در خانواده‌های مذهبی بسیار کمتر از سایرین است.
- نوجوان عزیز: دام اعتیاد همه جا گسترده است، حتی در باشگاه‌های ورزشی و با مصرف استروئیدهای آنابولیک.
- مصرف داروهای نیروزا از جمله علل اعتیاد است.
- پیپ، قلیان فیلتردار، فرقی نمی‌کند، سیگار و محصولات دخانی با هر شکلی سرطان‌زاست.
- مصرف شیشه = جنون روانی
- یک معتاد به ماده شیشه: من با یکبار مصرف شیشه معتاد شدم.
- اختلال حافظه، توهم، بدبینی به همسر و جنون روانی، تبعات مصرف ماده شیشه است.

۷. والدین عزیز آیا میدانید؟ بسیاری از معتادان فعلی، همان دانش آموزان ترک تحصیلی گذشته هستند.

- مشاغل سخت با نوبتهای کاری شبانه، زمینه ساز اعتیاد است.
- برای پیشگیری از اعتیاد نوجوانان کشور، باید همه مسوولان و مردم مشارکت کنند.
- والد عزیز: مسئولیت پیشگیری از اعتیاد فرزندت را خود عهده دار شو و منتظر هیچکس نباش.
- والدین گرامی: درباره عوارض و پیامدهای ناشی از سوء مصرف مواد مخدر و روان گردان‌ها صریح و بی‌پرده با نوجوان خود گفتگو نمایید.
- اعتیاد پشت درب منزل ماست، من و تو نیز در خطریم. باید درباره خطرات و پیامدهای ناگوار آن با هم صحبت کنیم.

- در مقابل هر گونه تعارف برای مصرف موادمخدر و روان گردان ها با قاطعیت بگو: "نه" مصرف نمی کنم.
- موادمخدر و روان گردان ها با هر نام، به هر شکل، در هر جا و توسط هر شخصی ممکن است عرضه شود، هوشیار باشیم.
- به خاطر بسپاریم: مصرف نکردن مواد، بسیار آسانتر از ترک آن است.

۸. آیا می دانید: اغلب معتادان مصرف مواد را نخستین بار در جمع دوستان خود آغاز کرده اند؟

- فرزندان خانواده های سخت گیر - بی تفاوت - گسسته و پریشان در لب پر تگاه آسیب های اجتماعی ناشی از موادمخدر و روان گردان ها می باشند.
- پژوهش ها نشان می دهند نوجوانان با مبانی دینی و اعتقادی ضعیف، به راحتی در گرداب موادمخدر و روان گردان ها وارد می شوند.
- برخی از درب های ورودی اعتیاد عبارتند از: کنجکاو و ماجراجویی، فشار دوستان و گروه همسالان، فرار از تنهایی و اضطراب، رهایی از مشکلات زندگی، تفریح و سرگرمی، ابراز وجود و مقابله با والدین.
- تبعیض، مقایسه، سرزنش، تحقیر، تحکم، خشونت و تنبیه بدنی، بی توجهی به فرزندان سبب فرار عاطفی و فیزیکی آنان از منزل خواهد شد. یادتان باشد آغوش اعتیاد همیشه باز است.

۹. من از خانواده ام در برابر مصرف موادمخدر و روان گردان ها محافظت می کنم شما چطور؟

- آهسته و تدریجی می آید خبر نمی دهد، فریبده و جذاب است، آیا می دانید نام آن موادمخدر و روان گردان می باشد.
- والدین گرامی: آیا می دانید می بایست حداقل روزانه ۳۰ دقیقه از وقت خود را برای ارتباط مؤثر با فرزند خود اختصاص دهید.
- نتایج مطالعات نشان می دهد: نوجوانانی که با والدین خود رابطه صمیمی و عمیق دارند، کمتر به سمت سوء مصرف موادمخدر و روان گردان ها گرایش پیدا می کنند.
- بی تردید افرادی که اصول مذهبی را پذیرفته و درباره آن احساس پیوستگی می کنند، کمتر از افرادی که مذهبی نیستند، مواد مخدر مصرف می کنند.
- جوان عزیز: پر کردن اوقات فراغت با برنامه های مفید و سرگرمی های مناسب خطر گرایش به مواد مخدر و روان گردان را کمتر خواهد کرد.
- والدین گرامی: شرکت نکردن در مجالس اعتیاد، تأثیر بسزایی در پیشگیری از اعتیاد دارد.
- به خاطر بسپاریم: داشتن عزت نفس بالا، مانعی جدی در برابر مصرف مواد مخدر و روان گردانها می باشد.
- والدین نوجوانانی که نسبت به مصرف مواد دغدغه دارند، فرزند آنها کمتر به سمت مصرف مواد خواهد رفت.

۱۰. والدین همواره باید به سه سوال پاسخ دهند: فرزندشان الان کجاست؟ چه کار می کند؟ با چه کسی است؟

- نوجوانانی که مواد مصرف می کنند: غالباً مشکلات رفتاری دارند، عملکرد تحصیلی شان ضعیف است و ممکن است ترک تحصیل کنند. اینگونه نوجوانان در خطر خشونت و بیماری های عفونی هستند.
- تحقیقات نشان می دهد نظارت والدین می تواند از مصرف مواد توسط نوجوان جلوگیری نماید.
- برای پیشگیری از مصرف مواد توسط نوجوانان و جوانان هیچ سلاح جادویی وجود ندارد. اما والدین می توانند با صحبت کردن درباره خطرات مصرف حشیش - شیشه - هروئین فشرده و اکستیزی، با فرزندشان بسیار تأثیر گذار باشند.
- والدین گرامی: حفظ روابط محبت آمیز در میان اعضای خانواده یکی از موارد مهم در پیشگیری از اعتیاد است.
- والدین گرامی: افت تحصیلی، ترک تحصیل و بیزاری از مدرسه و محیط آن، از عوامل خطر مصرف مواد در نوجوانان می باشد.
- در یک خانواده سالم، ضروری است که والدین: در کنار فرزندان باشند، برای آنان وقت و انرژی بگذارند و بر کارها و فعالیت های آنها نظارت و سرپرستی داشته باشند.

- آیا می دانید: ورزش و پر کردن اوقات فراغت تا حد بسیار زیادی از گرایش افراد به اعتیاد جلوگیری می کند.
- والدین گرامی: برای سلامت جسمی و روانی کودک خود و جهت جلوگیری از بروز اعتیاد وقت کافی برای تفریح و ورزش کودکان به وجود آورید.
- والدین گرامی: آیا می دانید کودکان کم تحرک و بی نشاط کاندیدای اعتیاد هستند در حالی که با مقداری صرف وقت می توانید فضای مناسبی را برای بازی و رشد آنان فراهم آورید.
- تقویت و گسترش آموزه های دینی و اخلاقی در خانواده، مصونیت فرزندانمان را در جامعه در مقابل انواع آسیب های اجتماعی از جمله اعتیاد، تضمین می نماید.
- قهرمانی و پهلوانی در ورزش در پرتو سلامت جسمانی، روانی و اخلاقی حاصل می گردد.
- مصرف موادمخدر و روانگردان ها تخریب کننده دنیای آرزوهای فرزندانمان است.
- سلامتی، نشاط و امنیت پیام اصلی جام جهانی فوتبال است و این مهم در جهانی عاری از موادمخدر امکان پذیر است.
- دعوت به مصرف موادمخدر از سوی دوستان و همسالان، دعوت به تباهی و ضلالت است، «نه گفتن به مصرف موادمخدر را تمرین کن»
- اعتیاد زلزله ای خاموش که با قدرت تخریب چندین برابری، خسارات هنگفتی را به فرد، خانواده و جامعه وارد می سازد.
- ورزش یکی از مهمترین عوامل پیشگیری از اعتیاد در جوانان است.
- امید به آینده ای درخشان با پرهیز از مصرف موادمخدر و روانگردان ها محقق می گردد لذا از موادمخدر دوری کنید.
- اعتماد به نفس، مانع از لغزش جوانان در مقابل وسوسه دوستان ناباب برای مصرف موادمخدر می گردد.
- وجود صمیمیت و محبت در بین اعضای خانواده مانع از گرایش جوانان به مصرف مواد مخدر می گردد.
- مدرسه اصلی ترین محیط هدف برای اجرای برنامه های آموزش پیشگیری اولیه از اعتیاد است.
- فرزندان خانواده های سخت گیر - بی تفاوت - گسسته و پریشان در لب پرنگاه آسیب های اجتماعی ناشی از موادمخدر و روان گردان ها می باشند.
- قهرمانی و پهلوانی در ورزش در پرتو سلامت جسمانی، روانی و اخلاقی حاصل می گردد.
- سلامتی، نشاط و امنیت پیام اصلی جام جهانی فوتبال است و این مهم در جهانی عاری از موادمخدر امکان پذیر است.
- ورزش یکی از مهمترین عوامل پیشگیری از اعتیاد در جوانان است.
- امید به آینده ای درخشان با پرهیز از مصرف موادمخدر و روانگردان ها محقق می گردد لذا از موادمخدر دوری کنید.
- تقویت انواع مهارت های زندگی در جوانان و خانواده، موجب کاهش مخاطرات و آسیب های اجتماعی بالاخص اعتیاد در جامعه می گردد.
- وجود صمیمیت و محبت در بین اعضای خانواده مانع از گرایش جوانان به مصرف مواد مخدر می گردد.
- مدرسه اصلی ترین محیط هدف برای اجرای برنامه های آموزش پیشگیری اولیه از اعتیاد است.