

مهارت‌های زندگی



- ۱- مهارت ارتباط موثر
- ۲- مهارت خودآگاهی
- ۳- مهارت همدلی
- ۴- مهارت ابراز وجود / قاطعیت
- ۵- مهارت تصمیم‌گیری
- ۶- مهارت حل مساله
- ۷- مهارت تفکر خلاق
- ۸- مهارت تفکر نقاد
- ۹- مهارت مدیریت استرس
- ۱۰- مهارت کنترل خشم

مهارت‌های زندگی



زندگی خوب: به کسب مهارت‌ها و توانایی‌های ویژه‌ای نیاز دارد. دامنه این مهارت‌ها، از توانایی امرار معاش (چگونگی اشتغال، حفظ و ارتقای آن)، مهارت‌های مراقبت از خود (مصرف غذای سالم، رعایت بهداشت، احترام به خود و...)، مهارت‌های مقابله منطقی با موقعیت‌های پرخطر زندگی (مثل توانایی نه گفتن در برابر وسوسه‌ها و...) و مهارت حل تعارضات و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه وارد نماید گسترده است و هر انسانی حق دارد و به عبارتی موظف است این مهارت‌ها را بیاموزد. به‌ویژه کودکان حق دارند توانمند شوند تا بتوانند از خودشان و علایق‌شان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری، ارتقای ظرفیت روانشناختی افراد است که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامعه عمل می‌پوشد. آموختن مهارت‌های زندگی بر افزایش رفتارهای مثبت مانند افزایش مقبولیت اجتماعی، بهبود روابط، تصمیم‌گیری موثر و حل تعارض تأثیر مثبت داشته‌اند. همچنین تأثیر مثبت این‌گونه برنامه‌ها بر پیشگیری از رفتارهای منفی و خطرآفرین مانند سوءمصرف مواد مخدر، خشونت و رفتارهای جنسی ناسالم نیز ثابت شده است.

مهارت‌های زندگی یعنی توانمندی‌ها و قابلیت‌های بالفعل شده در برقراری روابط بین فردی و درون فردی مناسب و موثر، انجام مسوولیت‌های اجتماعی و شخصی، تصمیم‌گیری صحیح و حل تعارضات و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زند.

مهارت‌های زندگی به انسان می‌آموزد که چگونه شکنندگی را از خود دور سازد و به مسایل زندگی به‌عنوان معماهای قابل حل نگاه کند. به‌عنوان مثال هنر ارتباط برقرار کردن و هنر گفتگو با دیگران از مهارت‌های اولیه هستند که چنانچه فردی به آن‌ها مجهز باشد می‌تواند بسیاری از هیجان‌های مخرب را از خود دور کند و از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشد. بسیاری از اضطراب‌ها، ترس‌ها و اعتراضات فرزندان ما، با محبت و ارتباط برقرار کردن کم می‌شود. توانایی اجتماعی شدن آن‌ها با کسب مهارت گفتگو افزایش می‌یابد و در جامعه بیشتر پذیرفته خواهند شد و به طبع آن تأییدات اجتماعی بیشتری را دریافت می‌کنند. کودکان، نوجوانان و جوانان با داشتن ارتباطات سالم، رشد بهتری می‌یابند و از منابع حمایتی - عاطفی بیشتری برخوردار می‌شوند. حساسیت، زودرنجی و خودناباوری از بین می‌رود و بدین وسیله

در حین رشد، خلق و خوی ما نیز تغییر می‌کند. بیشتر ما یاد می‌گیریم که در حین گذار به سمت بلوغ، احساسات خود را کنترل کنیم. سال‌های تحصیل در دانشگاه یک دوره گذار مهم برای بالغین جوان است، چون آن‌ها از خانواده‌های خود جدا می‌شوند و خود را به عنوان بالغین مستقل تثبیت می‌کنند. این دوره گذار برای کسانی که با موفقیت نکات اولیه مانند نحوه تحمل مشکلات، تصمیم‌گیری و ارزیابی تصمیم‌ها و تعریف ارزش‌های شخصی و پیروی از آن‌ها را آموخته‌اند و روابط عادی یا صمیمانه را ایجاد کرده‌اند، ساده‌تر است. افرادی که این کارهای مقدماتی را انجام نداده‌اند، با این معضل روبه‌رو می‌شوند که زندگی آن‌ها با بحران‌های شدیدی که از مراحل اولیه باقی مانده، دچار وقفه می‌شود. مثلاً اگر آن‌ها در کودکی یاد نگرفته باشند که به دیگران اعتماد کنند، ممکن است در ایجاد روابط صمیمانه با مشکل مواجه شوند.

شخصیت ما ترکیب منحصر به فردی از خصوصیات است که ما را از دیگران متمایز می‌کند. عوامل ارثی، محیطی، فرهنگی و تجربه ما بر نحوه رشد ما اثر می‌گذارد. شخصیت ما، تعیین‌کننده نحوه‌ای است که ما به چالش‌های زندگی خود واکنش نشان می‌دهیم، احساسات خود را تفسیر و تعارض‌های خود را حل می‌کنیم. ما قدرت درک رفتار خود و تغییر آن را داریم. بنابراین، می‌توانیم شخصیت خود را قالب‌ریزی کنیم. البته اگر محیط اجتماعی نامساعد باشد این کار دشوارتر است، ولی همیشه فرصت‌هایی برای تغییرات مثبت وجود دارد.

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی - فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آن‌ها، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبه‌رو کرده است که مقابله موثر با آن‌ها نیازمند توانمندی‌های روانی - اجتماعی است. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی، افراد را در مواجهه با مسایل و مشکلات آسیب‌پذیر کرده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد.

آن ها ارزش و اعتبار بیشتری را برای خود کسب می کنند.
مهارت های زندگی فراوانند و معرفی همه آن ها کاری دشوار است. در این جا به معرفی چند مهارت می پردازیم.

مهارت ارتباط موثر

ارتباط موثر در ایجاد جوی که امکان یادگیری را فراهم می آورد، ضروری است.

ارتباط، شامل ارسال و دریافت پیام ها است. آموزش و یادگیری شامل سیکل یا چرخه ارتباط است:

- ۱ آموزشگر، پیامی دارد که می خواهد انتقال دهد.
- ۲ او پیام خود را با استفاده از کلمات و یا ابزار غیر کلامی کدگذاری می کند.
- ۳ پیام خود را منتقل می کند.
- ۴ فراگیر، پیام را از کانال های مختلف دریافت می کند.
- ۵ فراگیر پیام را رمزگشایی می کند.
- ۶ پیام فهمیده می شود.

انواع ارتباط

- ۱ ارتباط کلامی:
 - صحبت کردن و گوش دادن
 - نوشتن و خواندن
- ۲ ارتباط غیر کلامی:
 - تماس چشمی
 - فضای بین فردی
 - حالت چهره
 - وضعیت بدنی
 - ژست ها
 - نوع پوشش و لباس
 - ویژگی های فرا زبانی (آهنگ، سرعت و بلندی صدا)

عوامل موثر بر ارتباط

- ویژگی های جمعیت شناختی (سن، جنسیت، قومیت، طبقه اقتصادی - اجتماعی)
- زبان (لهجه و زبان حرفه ای)
- وضعیت هیجانی
- وضعیت جسمی

■ وضعیت حسی - شناختی

■ انگیزه

■ زمان

■ محیط (سرو صدا، نور، راحتی صندلی ها، تمیزی، فضای خصوصی، تهویه، گرمایش و سرمایش)

■ مهارت ها و تکنیک های ارتباط کلامی

■ انتقال پیام (شیوه ارایه اطلاعات، استفاده از وسایل کمک آموزشی)

■ دریافت پیام (گوش دادن، مشاهده دقیق)

■ ارتباط غیر کلامی

■ حالت صورت

■ تماس چشمی

■ وضعیت بدنی

■ ویژگی های فرا زبانی کلام

■ هماهنگی ارتباط کلامی و غیر کلامی

مزایای ارتباط موثر

- فهم و درک درست پیام
- اجتناب از سردرگمی و فهم نادرست
- رفع ابهامات و پاسخ به سوالات
- کاهش استرس و اضطراب
- ایجاد انگیزه برای یادگیری
- احساس امنیت، پذیرش و احترام
- مشارکت در فرایند یادگیری و تقویت رابطه
- افزایش خودافشایی یعنی بروز توانایی های خود در جمع

مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی؛ شناخت خود، توانایی ها، ضعف ها، احساسات، ارزش ها، مسوولیت ها، نیازها، آرزوها، اهداف و.. خویشتن است. ناتوانی افراد در آگاهی از خود می تواند به رفتارهای پرخطر بیانجامد یا زمینه را برای رفتارهای پرخطر آماده کند. مهم است که به افراد فرصت داده شود تا آگاهی از خود را افزایش دهند. در واقع این مهارت همان خودشناسی است. ضروری است که در دوره نوجوانی که هویت یابی آغاز می شود، نوجوانان با ابعاد مختلف خود، آشنایی بیشتری پیدا کنند. هم چنین باید به آنان فرصت داد تا در خصوص ابعاد مختلف «خود» مطالعه کنند و از خودآگاهی بیشتری برخوردار گردند. ابعاد مختلف خودآگاهی در بر گره راهنمای خودآگاهی آمده است.

برگه راهنمای خودآگاهی

مشخص کنید در زندگی خود...

- به چه چیزهایی علاقه دارید؟
 - از چه چیزهایی بدتان می‌آید؟
 - چه نقاط قوتی دارید؟
 - چه نقاط ضعفی دارید؟
 - چه خواسته‌هایی دارید؟
 - چه آرزوهایی دارید؟
 - چه نیازهایی دارید؟
 - چه هدف‌هایی دارید؟
 - چه چیزهایی را ارزش می‌دانید؟
 - چه مسوولیت‌هایی برای خود قایل هستید؟
 - چه احساس‌های مثبتی را بیشتر تجربه می‌کنید؟
 - چه احساس‌های منفی‌ای را بیشتر تجربه می‌کنید؟
 - از چه چیزهایی بیشتر شاد می‌شوید؟
 - از چه چیزهایی بیشتر ناراحت می‌شوید؟
 - چه چیزهایی شما را امیدوار می‌کند؟
 - چه چیزهایی شما را ناامید می‌کند؟
 - چه هدف یا هدف‌هایی دارید؟
- برای رسیدن به هدف‌های خود چه فعالیت‌هایی را انجام می‌دهید؟
- در زندگی خود به چه چیزی می‌بالید و افتخار می‌کنید؟
- چه چیزهایی به شما کمک می‌کند تا در مقابل سختی‌ها و دشواری‌ها مقاومت کنید؟

عزت نفس

یکی از مهم‌ترین بخش‌های خودآگاهی که می‌تواند مانند سپری قوی، از افراد در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی دفاع کند، عزت نفس است. منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است. هرچه انسان‌ها برای خود ارزش و احترام بیشتری قایل باشند، کمتر در معرض آسیب‌ها قرار می‌گیرند.

دختری که داشتن دوست از جنس مخالف یا جذابیت و پسری که استفاده از مواد مخدر یا شجاعت کاذب را نشانه ارزش یک انسان می‌داند، تمایل به انجام رفتارهای پرخطر دارد و در معرض آن‌ها قرار می‌گیرد. عده‌ای به اشتباه تصور می‌کنند که اگر صفت یا ویژگی خاصی داشته باشند، ارزشمند و محترم بوده و در غیر این صورت بی‌ارزش، حقیر و... هستند. نکته مهم آن است که بدانید ارزش ذاتی انسان

وابسته به هیچ چیز نیست. یعنی انسان، فقط به دلیل انسان بودن ارزشمند و محترم است. معمولاً افرادی که تصور می‌کنند انسان به صورت مشروط و به شرط دارا بودن صفات و امتیازات خاصی محترم است، به یک یا چند ملاک زیر اهمیت می‌دهند:

- پول، ثروت، ملک، مستغلات و..
- زیبایی، جذابیت، اندام متناسب و..
- مدرک تحصیلی، تحصیلات بالا، رشته خاص و..
- شهرت، مقام، موقعیت و..
- قدرت، شجاعت، جسارت و..
- اصل و نسب و..

نکته مهم آن است که اگر چه هیچ‌یک از ویژگی‌های بالا بد نیستند، مشروط کردن احترام و ارزش خود به آن‌ها اشتباه است. ناآگاهی از ارزشمندی نامشروط باعث می‌شود افراد در معرض آسیب‌های روانی و اجتماعی و اقدام به رفتارهای پرخطر قرار گیرند. برای کمک به چنین افرادی می‌توانید از راهنمای عزت نفس استفاده کنید.

برگه راهنمای عزت نفس

- به خصوصیات و ویژگی‌های خاص آن‌ها توجه کنید.
- به آن‌ها کمک کنید تا دریابند موجودات بی‌نظیری هستند.
- به آن‌ها کمک کنید تا دریابند هر انسانی با دیگری متفاوت است.
- به آن‌ها کمک کنید تا تفاوت‌های فردی را فقط گوناگونی و نه ملاک برتری یا بدتری بدانند.
- به طرز فکر و اندیشه‌های آن‌ها احترام بگذارید.
- آن‌ها را تشویق کنید که مسوولیت‌های شخصی داشته باشند.
- به آن‌ها کمک کنید اهداف کوتاه و بلند مدت برای خود تعیین کنند.
- الگوهای انسانی، فلسفی و معنوی را به آن‌ها معرفی کنید تا از ایشان الگوبرداری کنند.
- ابعاد معنوی و اعتقادی را در آن‌ها تقویت کنید.
- خودشناسی را در آن‌ها تقویت کنید.
- به آن‌ها کمک کنید تا ضعف‌های خود را شناخته، برطرف کنند یا با آن‌ها کنار بیایند.
- به آن‌ها کمک کنید تا نقاط قوت و محاسن خود را بشناسند.
- به آن‌ها کمک کنید تا بتوانند به احساس مثبتی از خود دست یابند.
- به آن‌ها کمک کنید تا به تجربه‌های مثبت و موفقیت‌هایی دست یابند.

کسب شخصیت مطلوب و ارتقای عزت نفس



فردی که می‌خواهد به شخصیت مطلوبی دست یابد، باید رفتارهایش گویای ارزش‌هایش باشد. همه ما باید به‌طور مرتب خصایل شخصیتی خود را بازبینی کنیم و ببینیم آیا رفتارهای ما گویای ارزش‌های ما است یا نه. باز خورد گرفتن از افراد مورد اعتماد، نوع دیگری از واریسی خصایل شخصیتی است. اگر فردی در بازبینی رفتارهای خود متوجه شود که رفتارهایش بازتاب‌دهنده ارزش‌هایش نیست، باید در رفتارهای خود تجدید نظر کند. رفتار بر خلاف ارزش‌های فردی مانع دستیابی به شخصیت مطلوب است. لازمه ارتقای عزت نفس، خودگویی‌های مسوولانه و ارزشمند است. همه مردم از این توانایی برخوردارند که خودگویی‌های ذهنی‌اشان را کنترل کنند. خودگویی‌های منفی مانند «من آدم بی‌ارزشی هستم» یا «هرچه تلاش کنم، بی‌فایده است! من شکست می‌خورم» باید متوقف شوند. خودگویی‌های ما باید ما را به انجام رفتارهای مسوولانه تشویق و ترغیب کنند. این باعث می‌شود احساس خوبی درباره خودمان داشته باشیم. این کار می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای عزت نفس ما باشد. فردی که عزت نفس دارد، رفتار احترام‌آمیزی با خود دارد؛ رفتاری که برای دیگران نیز احترام‌برانگیز است.

ایجاد عزت نفس در ۲۰ قدم

- ۱ به نیازها و خواسته‌های خود توجه کنید. به چیزهایی که بدن، ذهن و قلب‌تان به شما می‌گویند گوش دهید.
- ۲ مراقب خود باشید. غذاهای سالم بخورید و از غذاهای بی‌ارزش دوری کنید، ورزش کنید و فعالیت‌های مفرح را در دستور کار خود قرار بدهید.
- ۳ برای کارهایی که از انجام آن‌ها لذت می‌برید وقت بگذارید. فهرستی از چیزهایی که شما را شاد می‌کند تهیه کنید و هر روز یکی از آنها را انجام دهید.
- ۴ کارهایی را که به تعویق انداخته‌اید انجام دهید. کشوی میز خود را تمیز کنید، رژیم بگیرید یا این که صورت حسابی را که نادیده گرفته‌اید و به شما حس عدم موفقیت داده پرداخت کنید.
- ۵ به خود پاداش بدهید. با دادن پاداش‌های گه‌گاه، از خود به عنوان یک فرد بزرگ قدردانی کنید.
- ۶ برای بودن با افراد دیگر وقت بگذارید. افرادی که به شما حس خوبی درباره خودتان می‌دهند کسانی هستند که باعث شکوفایی عزت نفس شما می‌شوند. از کسانی که با شما بدرفتاری می‌کنند یا این که به شما حس بدی درباره خودتان می‌دهند دوری کنید.
- ۷ اشیایی را که دوست دارید، در معرض نمایش بگذارید. ممکن است شما اشیایی داشته باشید که موفقیت‌ها،

دوستی‌ها، یا زمان‌های خاصی را به شما یادآوری می‌کنند. آن‌ها را در نزدیکی خود نگه دارید.

۸ در زمان‌های خاص وعده‌های غذایی را صرف کنید. آشفتگی‌هایی مانند تلویزیون را حذف کنید و واقعاً بر لذت بردن از غذا همراه با دیگران یا به تنهایی تمرکز کنید.

۹ هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید. از هر فرصتی برای یادگیری موضوع جدیدی استفاده کنید. این کار به شما حس بهتری در مورد خودتان می‌دهد و باعث بهره‌وری بیشتر شما می‌شود.

۱۰ برای سایر افراد کار خوبی انجام دهید. هیچ چیزی عالی‌تر از کمک به فردی که نیازمند کمک است، به شما احساس خوبی در مورد خودتان نمی‌دهد.

۱۱ به ظاهران توجه کنید. آراستگی یکی از نخستین شاخصه‌های عزت نفس است. اگر لباس‌تان را با دقت انتخاب و ظاهران را به خوبی مرتب کنید، در واقع، گام نخست را برداشته‌اید. خوب و آراسته به نظر رسیدن، می‌تواند مقدمه دستیابی به عزت نفس باشد.

۱۲ فهرستی از رفتارهای مسوولانه خود تهیه کنید و هر از گاه به این فهرست مراجعه نمایید. آگاهی از این که رفتارهای شما مسوولانه‌اند یا نه، به شما کمک می‌کند رفتارهای خود را زیر نظر داشته باشید. این مهم است که خودتان به رفتارهای مسوولانه‌تان امتیاز بدهید و رفتارهای غیرمسوولانه‌تان را تغییر دهید.

۱۳ با خودتان دوست باشید و از سرگرمی‌های لذت‌بخش بهره ببرید. هر از گاه با خودتان خلوت کنید و افکار و احساسات خود را موشکافانه بازبینی کنید. کشف و پرورش یک استعداد نهفته یا پرداختن به یک سرگرمی جذاب می‌تواند زمینه مناسبی باشد برای این که باور کنید شما منحصر به فردید!

۱۴ احساسات خود را روی کاغذ بیاورید. نوشتن، راه خوبی برای مرور فراز و فرودهای زندگی است. نوشتن درباره احساسات‌تان به شما کمک می‌کند از احساسات ناخوشایندی مانند خشم، دلخوری و ناامیدی عبور کنید. مرور این دست‌نوشته‌ها می‌تواند به افزایش سطح خودآگاهی‌تان منجر شود.

۱۵ بودن در کنار اعضای خانواده را یکی از اولویت‌های‌تان بدانید. در

خانواده‌های صمیمی و حمایت‌گر، همه اعضای خانواده، هم‌دیگر را منحصر به فرد می‌دانند؛ مشوق هم‌دیگرند و اگر یکی از اعضای خانواده با شکستی مواجه شود، سایرین به او کمک می‌کنند احساس یأس و ناامیدی نکنند.

۱۶ همان‌قدر که دوست دارید دیگران به شما توجه کنند، خودتان به آن‌ها توجه کنید. کمک کردن به دیگران باعث می‌شود احساس خودارزشمندی کنید.

۱۷ بگذارید دیگران بدانند چه چیزی باعث می‌شود شما احساس رضایت کنید. کشف این مساله را به دیگران واگذار نکنید. صداقت در بیان احساسات و افکار، حایز اهمیت است.

۱۸ به دوستان و اعضای خانواده‌تان کمک کنید به اهدافشان دست پیدا کنند و از آن‌ها بخواهید به همین ترتیب از شما حمایت کنند. به‌طور مثال، اگر خواهر شما نقاش است، حضور شما و سایر اعضای خانواده در نمایشگاه‌هایی که از کارهایش برپا می‌کند، به معنای حمایت شما از اوست. به همین ترتیب، شما و سایر اعضای خانواده می‌توانید از او بخواهید در فعالیت‌هایی که شما در آن شرکت دارید، حضور یابید.

۱۹ از دوستان و اعضای خانواده‌تان بخواهید نمونه‌هایی از رفتارهای شما را که گویای شخصیت‌تان بوده، بازگو کنند. این بازخورد می‌تواند به شما کمک کند به خودشناسی و خودکنترلی بیشتری برای انجام رفتارهای مسوولانه و پایبندی به ارزش‌های فردی خود دست یابید.

۲۰ بیشتر ورزش کنید تا بیشتر احساس سلامت کنید. ورزش باعث ترشح موادی در جریان خون می‌شود که با ایجاد فعل و انفعالاتی در مغز باعث احساس نشاط و سلامت می‌شوند.



مهارت افزایش اعتماد به نفس

زمانی که کودک بتواند بدون توقع و انتظار از دیگران کاری را آغاز و بکوشد تا آن را به اتمام برساند، می‌گوییم «اعتماد به نفس» دارد. کودک از همان ابتدا که شروع به شناخت خود و محیط پیرامونش می‌کند، به قدرت و توانایی خود برای تسلط بر محیط و اطرافیان خود آگاه می‌شود. اعتماد به نفس از صفات برجسته غیرذاتی و اکتسابی انسان و یک ویژگی تحسین‌برانگیز و قابل ستایش است. همه می‌دانیم که ستایش مخصوص آن دسته از توانایی‌ها است که فرد با سعی و تلاش خود آن‌ها را به دست می‌آورد. باید بدانید اگر مدت طولانی به گونه‌ای رفتار کرده باشید که اعتماد به نفس شما سرکوب شده باشد، باز می‌توانید با تمرین و ممارست، بذل اعتماد به نفس را در وجودتان بکارید و بیروانید. برای افزایش اعتماد به نفس‌تان، موارد زیر را به کار گرفته و هر روز تمرین کنید تا از بروز مشکلاتی که ناشی از ضعف اعتماد به نفس شما است پیشگیری شود:



بهبانه تراشی نکنید: شایع‌ترین بهانه‌ای که می‌تواند در برابر هر تغییر مثبتی آورده شود این است که من ذاتاً این‌طور هستم. یا من این‌طور بزرگ شده‌ام. خیر، عذر شما پذیرفته نیست. خودتان را بپذیرید و از آن‌چه هستید، شادمان باشید. اعتماد به نفس بالا به سلامت جسم و روح شما بستگی دارد. با جسم خود خوب رفتار کنید.



از خودتان به خوبی یاد کنید: جنبه‌های مثبت و منفی خود را توأم در نظر بگیرید اما به جنبه‌های مثبت توجه بیشتری داشته باشید. اگر نقاط ضعفی دارید، مطمئناً در قبال آن نقاط قوتی نیز دارید. لیستی از نقاط قوت خود، حتی کوچک‌ترین آن‌ها را تهیه کنید.



بپذیرید که غیر از کارهای اشتباه قطعاً اعمال مثبت هم انجام می‌دهید: آن‌ها را نیز به حساب بیاورید. همچنین به خاطر کوچک‌ترین کار خوب، خودتان را تایید و تشویق کنید. واژه‌ها و جملات منفی مانند «من همیشه شکست می‌خورم» و «آدم ضعیفی هستم» و «هیچ کاری از من بر نمی‌آید» را هرگز بر زبان نیاورید.



اگر کار اشتباهی انجام دادید، به جای سرزنش خود، عمل خود را سرزنش کنید. به‌طور کلی اعمال‌تان را ارزیابی کنید نه کل وجودتان را. اشتباه، لازمه انسانیت است اگرچه ناخوشایند باشد.

روزانه جملات زیر را به جای هم به کار ببرید: ۵

غلط	صحیح
نمی توانم	سعی خواهم کرد
شکست	تجربه جدید
فکر نمی کنم قبول شوم	انشاء... قبول می شوم
هرگز خود را به خاطر این کار نخواهم بخشید	اشتباه خود را جبران خواهم کرد

۸ گام برای بهبود عزت نفس

- ۱ صحبت‌های دیگران را در مورد ضعف‌تان، جدی نگیرید.
- ۲ همیشه تبسمی بر لب داشته باشید.
- ۳ هر نوع وابستگی، ضد اعتماد به نفس است. خود را تحت هیچ عنوان، به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نکنید.
- ۴ در ابتدا هدف‌های کوچک‌تر را انتخاب کنید تا بتوانید آسان‌تر به آن‌ها برسید.
- ۵ عادت کنید نفس عمیق بکشید تا اکسیژن بیشتری به مغزتان برسانید.
- ۶ بدون توجه به موافقت یا مخالفت کردن دیگران، احساس واقعی خود را بیان کنید.
- ۷ هیچ‌گاه خودتان را «ما» خطاب نکنید.
- ۸ توانایی ابراز وجود خاص کسانی است که اعتماد به نفس بالایی دارند. از همین حالا «نه» گفتن را تمرین کنید. البته در زمانی که با چیزی موافق نیستند، از تعارفات کلامی مانند «این لطف شما است»، «من قابل نیستم»، استفاده نکنید. به جای آن می‌توانید از واژه «متشکرم» استفاده کنید.
- ۹ در دنیای رقابت، پیروزی از آن کسانی است که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند.

راه حل‌های سالم کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت

ورزش	عمیق نفس کشیدن
برقراری ارتباط اجتماعی و صحبت یا درد دل کردن با دیگران	دوش گرفتن
دعا و نیایش	خود را به کاری سالم سرگرم کردن
به یاد خدا بودن و کمک گرفتن از او	رفتن به میهمانی و دید و بازدید
انجام دادن کارهای هنری	با دوستان و آشنایان تماس تلفنی گرفتن
گردش و مسافرت و تماشای تلویزیون	تخلیه احساسات خود به صورت گریه کردن و یا خشم خود را طور منطقی خالی کردن
استفاده از روش رهاسازی ماهیچه‌ای	از دیگران کمک گرفتن

به‌منظور مقابله صحیح با احساسات، از برگه راهنمای مقابله با احساسات استفاده کنید.

روش مقابله با احساسات منفی

احساسات، رنگ زندگی انسان است. احساسات مثبت زندگی انسان را شاد و احساسات منفی زندگی انسان را تیره می‌کند. ناتوانی در برخورد صحیح با احساسات می‌تواند سبب بروز بعضی رفتارهای پرخطر از جمله: اعتیاد، ایدز، بی‌بندوباری، خشونت و .. شود. درک نادرست از خوشی و لذت و ناتوانی در ایجاد آن از راه‌های سالم، باعث روی آوردن نوجوانان به رفتارهای پرخطر می‌شود. بنابراین، آموزش مهارت‌های مقابله صحیح با احساسات، به نوجوانان ضروری است. نه تنها آموزش مقابله با احساسات منفی، بلکه مقابله با احساسات مثبت نیز در مواردی ضرورت دارد.



مهارت همدلی

همدلی یعنی:

«دنیا را از دریچه چشم فرد مقابل دیدن»

درک احساس طرف مقابل است و نه لزوماً موافقت و همدردی با او

این مهارت به فرد کمک می‌کند تا بتواند فرد دیگری را حتی وقتی با او بسیار متفاوت است، بپذیرد و به او احترام بگذارد. به تعبیری، زندگی و شرایط دیگری را درک کند و با او همدلی کند و با رفتارهای حمایت‌کننده، روابط اجتماعی خود را بهبود ببخشد.

تفاوت همدلی با همدردی

در **همدلی** سعی می‌کنیم مسایل و مشکلات فرد را بفهمیم، با او هم‌فکری کنیم، به حرف‌هایش گوش کنیم، قضاوت نکنیم و او را نصیحت یا سرزنش نکنیم. اگر افراد از مشکلات خود برای ما حرف می‌زنند، مشکلات آنها را کوچک‌تر یا بزرگ‌تر از آنچه هست تلقی نکنیم و ضعف‌ها و کمبودهای آنها را علت اصلی مشکل نبینیم.

به‌طور معمول، در **همدردی** افراد مشکلات و مسایل دیگران را کوچک تلقی می‌کنند، مسایل خود را بزرگ‌تر و پیچیده‌تر می‌پندارند و با بیان جملاتی از این قبیل که: «ای بابا برو خدا رو شکر کن اینکه چیزی نیست من صد گرفتاری دارم از تو بدتر، یا اینکه اگه جای من بودی چه کار می‌کردی و ...». مواردی مشابه این جملات طرف مقابل را درک نمی‌کنند و از زاویه دید او به مساله نگاه نمی‌کنند. معمولاً در چنین شرایطی افرادی که مشکل خود را برای این‌گونه افراد بیان می‌کنند احساس بدی دارند و اغلب از کرده خود پشیمان می‌شوند و خود را سرزنش می‌کنند که چرا پیش فلانی حرف زدن و با احساس گناه و مقصر بودن برمی‌گردند.

برگه راهنمای مقابله با احساسات

۱ در احساسات خود تامل کنید. ناآگاهی از احساسات، باعث تسلط آنها بر توانایی‌های فرد شده و رفتارهای او را هدایت می‌کند. بدین منظور بهتر است که در طول روز از خود بپرسید که چه احساسی دارید.

۲ به احساسات خود نام مناسب بدهید. معمولاً مردم، احساسات منفی خود را با ناراحتی و احساسات مثبت خود را با خوشحالی بیان می‌کنند. در حالی که انواع مختلفی از احساسات منفی و مثبت وجود دارد. احساس خود را هر چه دقیق‌تر نام‌گذاری کنید بهتر می‌توانید راه درست مقابله با آنها را بیابید. برخی از احساسات مثبت عبارتند از: شادی، نشاط، سرزندگی، افتخار، آرامش، سربلندی، شمع، غرور، امید و رضایت. هم‌چنین بعضی از احساسات منفی عبارتند از: عصبانیت، اندوه، خجالت، عذاب وجدان، غضب، حسد، ناکامی، ناامیدی، شرم و درماندگی.

۳ علت احساسات منفی خود را ردیابی کنید. هنگامی که احساس منفی دارید سعی کنید عامل به‌وجود آورنده آن را بیابید و در موردش فکر کنید که آیا آن‌قدر ارزش ناراحت شدن را دارد؟

۴ برای بیرون آمدن از احساسات منفی یا برای به‌دست آوردن احساسات مثبت، به دنبال راه‌حل‌های سالم باشید.

۵ تا آن‌جا که می‌توانید راه‌حل‌های بیشتری پیدا کنید.

۶ راه‌حل‌های مختلف خود را نقد و بررسی کنید و به عوارض و پیامدهای هر یک، نقادانه فکر کنید.

۷ یک راه‌حل مناسب را اجرا کنید. اگر مفید نبود، راه‌حل‌های بعدی را بیازمایید.

مهارت ابراز وجود

اگر در بیان احساسات و عقایدتان به دیگران راحت نیستید باید یاد بگیرید از خودتان مراقبت و حمایت کنید. یادگیری مهارت ابراز وجود به شما کمک می‌کند که از حقوق خود دفاع کنید، بدون این که حقوق دیگران را پایمال کنید. (از دیگران تقاضا کنید یا تقاضای آن‌ها را رد کنید.) با دیگران سلام و احوالپرسی کنید و یا به سلام آن‌ها پاسخ دهید و خشم خود را به شکل سازنده‌ای بروز دهید.



برای ارایه چنین رفتاری، راه‌های زیر را به کار ببرید:

۱ حقوق، خواسته‌ها و نیازهای شخصی خود را شناسایی کنید.

۲ چگونگی احساس‌تان را نسبت به موقعیت‌های ویژه (از قبیل: «من عصبانی هستم»، «عجله دارم»، «دوست دارم» از شناسایی کنید. در این شناسایی از توصیف‌های حسی استفاده کنید تا کاملاً به چگونگی احساس‌تان دست یابید (مانند «احساس می‌کنم روی ابرها به پرواز درآمده‌ام» و ...). نوع عملی که احساس‌تان شما را مجبور به انجام آن می‌کند را بر زبان آورید (مانند: «دوست دارم تو را در آغوش بگیرم».

۳ صریح باشید. حرف خود را مستقیم و بدون واسطه به شخص مورد نظرتان بزنید. تقاضای خود را در یک یا دو جمله ساده و قابل فهم بیان کنید.

۴ از طعنه و کنایه زدن یا توهین به دیگران بپرهیزید.

۵ از برجسب زدن به دیگران اجتناب کنید.

۶ از گفتن جملاتی که با «چرا» و «تو» شروع می‌شوند، خودداری کنید. چنین جملاتی شخص مقابل را در موضع دفاعی قرار می‌دهد.

۷ از مخاطب بازخورد بگیرید «حرف‌هایم را روشن گفتم؟» «موقعیت را چه طور می‌بینی؟». دریافت بازخورد به شما کمک می‌کند تا هرگونه کج فهمی را اصلاح نموده و دیگران دریابند شما در ارتباط باز هستید و عقاید و احساسات خود را بیان می‌کنید.

به تقاضا و خواسته‌های غیرمنصفانه به طریقه زیر، «نه» بگویید.



۱ ابتدا از موضع خود مطمئن شوید. یعنی مشخص کنید که می‌خواهید بگویید بلی یا خیر. اگر مطمئن نیستید، بگویید که برای پاسخ دادن باید کمی فکر کنید. به شخص مقابل بگویید چه زمانی پاسخ خواهید داد.

۲ اگر شما کاملاً متوجه نشده‌اید که فرد مقابل از شما چه تقاضایی دارد، از او توضیح روشنی بخواهید.

۳ تا آن‌جا که می‌توانید کوتاه و موجز سخن بگویید. یعنی دلیل موجه برای امتناع خود را ارایه دهید ولی از توجیه و

توضیحات مفصل اجتناب کنید. چنین عذرهایی چه بسا موجب شود که فرد مقابل، با شما بحث کند تا شما را از موضع «نه» پایین بیاورد.

۴ هرگاه از تقاضایی سرباز می‌زنید، واقعاً کلمه «نه» از قدرت بیشتری برخوردار است تا عبارت مبهمی مانند «خوب، من این طور فکر نمی‌کنم».

۵ گاه ممکن است شما بارها تقاضای فرد مقابل را رد کنید تا سرانجام او دست از پافشاری بردارد. در چنین مواردی لزومی ندارد که هر بار برای امتناع‌تان توضیح جدیدی ارایه دهید، بلکه فقط با «نه» خود، دلیل اصلی امتناع‌تان را تکرار کنید.

۶ اگر پس از بارها تکرار «نه» همچنان فرد مقابل بر دریافت پاسخ مثبت از سوی شما اصرار دارد، سکوت اختیار کنید (این کار در گفتگوهای تلفنی ساده‌تر است) یا موضوع گفتگو را تغییر دهید.

۷ در صورتی که قصد نه گفتن به تقاضا و یا انتظار دیگران دارید، از یک پاسخ قاطع، واضح و کوتاه استفاده کنید و در هر بار سوال اصرار طرف مقابل فقط همان پاسخ را تکرار کنید.

جراتمند بودن به شیوه‌ای مثبت را فرا بگیرید:



یک نظام اعتقادی و ارزشی را قبول کنید که به شما اجازه ابراز وجود بدهد. این گام دشوارترین گام است، چرا که چنین نظامی است که به شما اجازه می‌دهد خشمگین شوید، «نه» بگویید، درخواست کمک کنید و یا خطا کردن را قبول کنید.

از بهترین مهارت‌های ارتباطی خود استفاده کنید



۱ تماس چشمی مستقیم برقرار کنید.

۲ وضع بدنی مناسب به خود بگیرید.

۳ حالات چهره خود را متناسب با پیام انتخاب کنید.

۴ سطح و آهنگ مناسب صدای خود را حفظ کنید.

۵ زمان مناسبی را برای ابراز وجود انتخاب کنید.

مهارت قاطعیت

یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلای افراد به آسیب‌های روانی و اجتماعی مانند اعتیاد، ناتوانی افراد در مهارت قاطعیت و

به‌خصوص مقابله با پیشنهادهای ناسالم دیگران است.

گاه به‌جای کلمه قاطعیت، از واژه‌های دیگری مانند ابراز وجود، جرات‌ورزی یا جسارت نیز استفاده شده است که همه معادل و برابرند. قبل از هر چیز بهتر است به تعریف قاطعیت بپردازیم.

تعریف رفتار قاطعانه

قاطعیت عبارت است از:

- ایستادگی بر نظرات شخصی و بیان افکار، احساسات و باورها به‌صورت مستقیم، صادقانه و مناسب به‌گونه‌ای که به حقوق دیگران نیز احترام گذاشته شود.
- رفتارهایی که به‌وسیله آن فرد بتواند علائق، نظرات و احساسات خود را صادقانه و به‌راحتی بیان کند. بر نظرات خود پافشاری کند و بدون تجاوز به حقوق دیگران، حقوق شخصی خود را به‌دست آورد.
- احترام به حقوق دیگران و ایجاد تعادل بین حقوق خود و دیگران. زنجیره رفتارهای اجتماعی به صورت زیر است:

پرخاشگری — قاطعیت — خجالت

به‌همین دلیل باید مشخص شود که قاطعیت چه نوع رفتارهایی نیست. همان‌طور که در بالا مشاهده شد ممکن است برداشت‌های اشتباهی از رفتار قاطعانه صورت گیرد. بنابراین به یاد داشته باشید که:

- رفتار قاطعانه با پرخاشگری یا عصبانیت متفاوت است.
- رفتار قاطعانه با خجالت و کم‌رویی تفاوت دارد.
- رفتار قاطعانه در میانه زنجیره‌ای قرار دارد که دو انتهای آن به خجالت و پرخاشگری ختم می‌شود.
- آن‌چه که خجالت، پرخاشگری و قاطعیت را از هم جدا می‌کند، رعایت حقوق فردی است.

رفتار قاطعانه، پرخاشگری نیست. زیرا در پرخاشگری، حقوق طرف مقابل زیر پا گذاشته می‌شود. فرد پرخاشگر سعی دارد بدون توجه به طرف مقابل و حقوق وی به خواسته‌های خود دست یابد. معمولاً لحن صحبت فردی که پرخاشگری می‌کند زنده و نامناسب است. علاوه بر این، گفتار وی با توهین و ناسزا همراه است. در چنین شرایطی فرد خود را حق به جانب می‌داند و به دیگران اهمیتی نمی‌دهد، تنها چیزی که برایش اهمیت دارد آن است که به خواسته‌های خود دست یابد.

رفتار قاطعانه، خجالت و کم‌رویی نیست. زیرا در خجالت و کم‌رویی، فرد حقوق فردی خود را زیر پا می‌گذارد. در این حالت، فرد به چشمان طرف مقابل خود نگاه نمی‌کند. لحن صحبت چنین فردی با تردید و تزلزل همراه است. صدایی آهسته دارد، جویده جویده صحبت می‌کند و دایم معذرت می‌خواهد. در چنین شرایطی، فرد خود را در موضعی پایین‌تر از دیگران می‌بیند.

در رفتار قاطعانه، فرد طوری رفتار می‌کند که بدون زیر پا گذاشتن حقوق خود با تجاوز به حقوق دیگران بتواند به خواسته‌های خود دست یابد. در چنین برخوردی، فرد بر عقیده یا دیدگاه خود پافشاری

می‌کند و در عین این‌که به طرف مقابل احترام می‌گذارد، نظرات خود را به‌صورت روشن و صریح بیان می‌کند. لحن صحبت محکمی دارد، کوتاه اما موثر صحبت می‌کند و به موضوعات مهم و اساسی می‌پردازد. نه به دیگران لطمه می‌زند و حقوق آن‌ها را زیر پا می‌گذارد و نه اجازه می‌دهد که به حقوق وی لطمه وارد شود.

انواع رفتارهای قاطعانه

غالباً رفتار قاطعانه را با «نه گفتن» مترادف می‌پندارند. این در حالی است که «نه گفتن» فقط یکی از انواع رفتارهای قاطعانه است. انواع رفتارهای قاطعانه عبارتند از:

۱ رد قاطعانه: «نه گفتن» همان رد قاطعانه است. در این نوع رفتار قاطعانه، فرد درخواست‌ها، پیشنهادهای تحمیل‌ها و فشارهای منفی اطرافیان را به‌گونه‌ای جامعه‌پسند رد می‌کند.

۲ بیان قاطعانه: در این نوع رفتار قاطعانه، فرد احساسات مثبت (علاقه، محبت، قدردانی، ستایش و...) یا منفی (نارضایتی، گلایه، ناراحتی و...) و همچنین نظر و عقیده خود را به‌گونه‌ای متناسب با شرایط اجتماعی و فرهنگی بیان می‌کند.

۳ درخواست قاطعانه: یکی از مهم‌ترین انواع رفتارهای قاطعانه، توانایی درخواست کردن از دیگران است. برخلاف آن‌که ممکن است عده‌ای به غلط تصور کنند که درخواست از دیگران نشانه ضعف است، این رفتار یکی از سالم‌ترین شکل‌های رفتار قاطعانه است.

مهارت تصمیم‌گیری

یکی از مهارت‌های مهم سالم زیستن، مهارت تصمیم‌گیری است که کمک می‌کند تا موقعیت‌های تصمیم‌گیری درباره اقدام یا انصراف از رفتارهای پرخطر را شناخته و پیامدهای هر اقدامی را قبل از انجام آن دریافته تا بتوانید تصمیم درستی بگیرید و سلامت خود را تضمین کنید. ممکن است سوال کنید که آیا روش‌های تصمیم‌گیری مختلفی وجود دارد؟ اگر چنین است کدام تصمیم‌گیری‌ها سالم و کدام ناسالم هستند؟

در جواب باید گفت روش‌های مختلفی برای تصمیم‌گیری وجود دارد که فقط یکی از آن‌ها درست است و سایر انواع تصمیم‌گیری‌ها نادرست هستند و به مشکلات دیگری خواهند انجامید. در این‌جا به‌طور خلاصه به تعدادی از انواع تصمیم‌گیری‌ها اشاره می‌شود.

انواع تصمیم‌گیری

انواع مختلفی از تصمیم‌گیری‌ها وجود دارند، از جمله:

۱ تصمیم‌گیری احساسی: در این نوع تصمیم‌گیری زیربنای تصمیم‌ها، احساسات آگاهانه یا ناآگاهانه افراد است.

احساساتی مانند ترس، شرم، خشم، احساس گناه یا عذاب وجدان، احساس مسوولیت بی دلیل یا غیرمنطقی یا افراطی و مواردی از این قبیل اساس تصمیم گیری قرار می گیرند. این در حالی است که احساسات انسان زودگذر است و نمی تواند مبنای تصمیم گیری باشد. زیربنای تصمیم گیری باید تفکر نقادانه باشد که در میحث گذشته به آن اشاره شد. ناآگاهی از اصول تصمیم گیری و ضعف در به کار گیری تفکر نقاد، منجر به تصمیم گیری احساسی می شود.

۲ تصمیم گیری اجتنابی: در این نوع تصمیم گیری فرد سعی می کند تا آن جا که امکان دارد تصمیم گیری را به تعویق بیندازد. کار امروز را به فردا انداختن، نمونه مشخص این نوع تصمیم گیری است. معمولاً زیربنای این نوع تصمیم گیری نیز نوعی ترس یا اضطراب است.

۳ تصمیم گیری مطیعانه: در این نوع تصمیم گیری فرد خود تصمیمی نمی گیرد، بلکه مطیعانه تصمیمی را که دیگران گرفته اند اجرا می کند. معمولاً این افراد این اندیشه را دارند که چون دیگران کار خاصی را انجام می دهند ما هم انجام می دهیم، اما البته این

سفسطهای بیش نیست. اگر کاری ناسالم یا پرخطر است این که افراد زیادی آن را انجام دهند دلیل بر مجاز بودن یا بی خطر بودن آن کار نیست

۴ تصمیم گیری تکانشی: در این نوع تصمیم گیری، فرد بدون آن که به خود اجازه فکر کردن بدهد به صورت ناگهانی تصمیم خاصی را می گیرد. تصمیم های تکانشی معمولاً با عجله و شتاب زدگی گرفته می شوند، به همین دلیل فرد فرصت فکر کردن ندارد، در نتیجه این گونه تصمیم ها، معمولاً مشکلات متعدد و فراوانی ایجاد می شود.

۵ تصمیم گیری منطقی: تنها شکل تصمیم گیری سالم، تصمیم گیری منطقی است که براساس تفکر، بررسی و ارزیابی صورت می گیرد. زیربنای این نوع تصمیم گیری، مهارت تفکر نقاد است که در ادامه به آن پرداخته می شود.

اصول تصمیم گیری منطقی

تصمیم گیری منطقی یا عقلانی دارای اصول متعددی است که در برگه راهنمای تصمیم گیری منطقی آمده است.

برگه راهنمای تصمیم گیری منطقی

برای آن که بتوانید تصمیم گیری منطقی انجام دهید باید از اصول زیر پیروی کنید:

- ۱ نسبت به زمان و موقعیت تصمیم گیری هوشیار باشید. هنگامی که با شرایط زیر مواجه هستید یعنی در یک موقعیت تصمیم گیری قرار گرفته اید و باید تصمیمی بگیرید، مثلاً:
 - زمانی که مشکلی وجود دارد؛
 - شرایط زندگی شما به هم خورده است؛
 - بلا تکلیف هستید؛
 - تردید دارید؛
 - از موضوعی نگرانی دارید؛
 - آشفته و پریشان شده اید؛
 - از شرایطی که در آن قرار دارید ناراضی هستید؛
 - موضوعی شما را ناراحت می کند؛
 - بر سر دورراهی قرار گرفته اید و...

به هر حال زمانی که درمی یابید در وضعیتی قرار گرفته اید که باید برای آن تصمیمی بگیرید، تصمیم گیری آغاز می شود.

- ۲ موقعیت تصمیم گیری را مشخص کنید. در این مرحله مشخص می کنید که در مورد چه مسأله ای باید تصمیم بگیرید.
- ۳ راه حل های مختلف و متعددی مطرح کنید. هنگامی که موقعیت تصمیم گیری مشخص شد، سعی کنید انواع مختلفی از حق انتخاب ها یا راه حل های مختلف را مطرح کنید. برای رسیدن به این منظور:
 - از روش بارش افکار استفاده کنید.
 - اطلاعات مختلف را جست و جو کنید.

■ از دیگران کمک بخواهید.

۴ با مشورت و گرفتن راهنمایی، راه های مختلف و متعددی بیابید.

۵ پیامدها و نتایج هر یک از راه حل ها را بررسی کنید. با استفاده از روش «گر... آن گاه...» و «تفکر نقاد» مشخص کنید که اگر آن کار را انجام دهید چه مشکلاتی ایجاد می شود.

۶ خود را به یک راه حل پایبند کنید. زمانی که متوجه شدید راه حلی مناسب است، خود را به آن پایبند کنید که آن را انجام دهید. ممکن است گاهی دل سرد شوید یا وسوسه شوید که تصمیم خود را زیر پا بگذارید. مهم است که به تصمیمی که گرفته اید وفادار و پایبند باشید، مگر آن که شواهد، دلایل یا مدارکی نشان دهد که تصمیم شما اشتباه است.

۷ برنامه اجرایی تصمیم خود را مشخص کنید. تاکنون هر کاری که انجام داده اید در حوزه فکر بوده است و حالا باید آن ها را اجرا کنید. بهترین تصمیم های جهان هم تا زمانی که به اجرا در نیایند، هیچ فایده ای نخواهند داشت. پس، برنامه اجرایی تصمیم خود را به صورت گام به گام مشخص کنید.

۸ تصمیم خود را اجرا کنید. در این مرحله، برنامه ای را که برای اجرای تصمیم خود طراحی کرده اید اجرا کنید.

۹ پیامدهای آن چه را که اجرا کرده اید ارزیابی کنید. بررسی کنید آن چه که انجام داده اید چه نتایجی داشته است. آیا به هدف خود رسیده اید؟ اگر نه، کدام یک از مراحل بالا را به درستی طی نکرده اید؟ دوباره این مراحل را انجام دهید.

مهارت حل مساله

هر فردی در زندگی خویش با مسایلی روبه‌رو می‌شود که آن‌ها را نمی‌شناسد و یا با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود، ولی راه حل آن‌ها را نمی‌داند و نمی‌داند چه کار کند و چه کار نکند. اما اگر از سن کم یاد بگیرد که خوب فکر کند، می‌تواند مشکلات و مسایل خود را خوب حل کند تا وقتی بزرگ‌تر شد، کم‌تر اشتباه کند. این مهم نیست که در زندگی اصلاً مشکل پیش نیاید، بلکه مهم این است که یاد بگیریم چگونه مشکلات مان را حل کنیم و برای این که مساله و مشکل را حل کنیم باید خوب فکر کنیم و مهارت‌های مقابله با مشکلات را به دو صورت مقابله عاطفی و عملی فراگیریم. مهارت حل مساله به افراد کمک می‌کند تا به‌صورت منطقی و منظم به حل مسایل و مشکلات خود بپردازند. حل مساله دارای مراحل زیر است:

۴

ارزیابی و انتخاب راه‌حل‌ها

■ هنگامی که فرد راه‌حل‌های زیادی یافت، با استفاده از تفکر نقاد شروع به ارزیابی آن‌ها می‌کند. مهم است که هر کدام از راه‌حل‌ها بررسی و سنجیده شوند.

■ بهتر است فرد از روش «اگر... آن‌گاه...» استفاده کند. با این روش فرد قبل از آن که اقدامی انجام دهد می‌تواند پیامدهای اقدامات خود را ارزیابی کند. سپس یکی از راه‌حل‌های مفید را برای اجرا انتخاب کند.

۵

اجرای راه‌حل‌ها

■ پس از آن که راه‌حلی انتخاب شد باید مراحل اجرای آن روشن شود. بهترین راه‌حل هم اگر اجرا نشود فایده‌ای نخواهد داشت.

■ قدم‌های اجرایی راه‌حل باید مشخص شوند، از جمله: نحوه جمع‌آوری اطلاعات در آن زمینه، افرادی که می‌توانند کمک کنند، زمان اجرا و ... آن‌گاه فرد شروع به اجرای راه‌حل می‌کند.

■ معمولاً با انجام روش‌های بالا فرد قادر خواهد بود مشکل خود را حل کند. چنانچه مشکل حل نشد باید یک‌بار دیگر این راه طی شود. چون ممکن است مشکل به‌خوبی تعریف نشده باشد یا در طی زمان تغییر کرده باشد یا در یکی از مراحل اشتباهی رخ داده باشد.

مزیت مهارت حل مساله آن است که به فرد کمک می‌کند برای مشکل خود راه‌حلی بیابد، نه آن‌که تصور کند مشکل او چاره‌ای ندارد و به درماندگی، ناامیدی و استیصال برسد.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، تسلط بر این توانایی‌ها به تکرار و تمرین احتیاج دارد. به‌همین دلیل، فرصت‌های مختلف و متعددی ایجاد نمایید تا مهارت‌های مذکور تکرار و تمرین شوند.

تحقیقات بسیاری در سطح جهان نشان می‌دهند که ضعف یا ناتوانی در مهارت حل مساله با مشکلات و مسایل مهم بهداشتی و اجتماعی مرتبط است، از جمله: خودکشی، اعتیاد، بی‌بند و باری، ابتلا به ایدز، بزه‌کاری و .. تحقیقات نشان می‌دهد که هر چه فرد مهارت حل مساله قوی‌تری داشته باشد، به همان اندازه در زندگی خود موفق‌تر و سالم‌تر خواهد بود.

رویکرد صحیح به مساله

۱

■ برای حل مساله اولین قدم داشتن نگرشی درست نسبت به آن است. مبنی بر این که مشکل پیدا کردن در زندگی طبیعی است و هر کسی در زندگی با مشکل روبه‌رو می‌شود و بنابراین باید با روشن‌بینی در فکر حل آن بود.

■ نکته مهم و اساسی دیگر آن است که مشکلات، فاجعه آمیز تلقی نشوند. عده‌ای از مشکلات خود کوهی می‌سازند. این اشخاص می‌پندارند که نمی‌توان مشکل را حل کرد و یا آن را فاجعه‌بار می‌دانند و از کاه کوه می‌سازند.

■ هنگامی که فرد به این نقطه برسد که «اکنون که با این مشکل روبه‌رو شده‌ام باید چه کار کنم تا مشکلم حل شود» اولین مرحله حل مساله صورت گرفته و به مرحله دوم می‌رسد.

تعریف دقیق از مشکلات

۲

■ یکی دیگر از مراحل مهم حل مساله که گاهی مورد غفلت قرار می‌گیرد، مرحله تعریف دقیق مشکل است. در واقع تا صورت مساله به‌درستی روشن و آشکار نباشد نمی‌توان آن را حل کرد.

پیدا کردن راه‌حل‌های متعدد

۳

■ در این مرحله فرد سعی می‌کند برای مشکل خود راه‌حل‌های متعددی پیدا کند. در این مورد لازم است فرد از روش بارش فکری استفاده کند. به این صورت که هر راه‌حلی را که به ذهنش می‌رسد، روی کاغذ بنویسد حتی راه‌حل‌های غیرمفید یا بی‌اهمیت. این روش باعث فعال شدن ذهن شده و باعث افزایش راه‌حل‌ها می‌شود.

■ اعتقاد برخی بر آن است که کمیت، کیفیت می‌آفریند.



تفکر خلاق یکی از مهارت‌های اصلی برای تصمیم‌گیری و حل مساله است و ما را قادر می‌سازد تا به امکانات و احتمالات بیشتری بیندیشیم و فراتر از تجربیات شخصی خود نگاه کنیم.

خلاقیت دربرگیرنده موارد زیر است:

- توانایی دیدن چیزی به شیوه‌ای نو
- آموختن از تجربه‌های قبلی و ارتباط دادن این یادگیری به موقعیت‌های تازه
- تفکر انعطاف‌پذیر و رفع موانع
- استفاده از روش‌های غیرسنتی برای حل مشکلات
- فراتر از اطلاعات گام برداشتن
- آفریدن چیزی منحصر به فرد

نکاتی که کمک می‌کنند تا خلاقیت خود را افزایش دهید:

- ۱ در قلاب یافتن جواب درست نیفتید.
- ۲ در یک شیوه خلاق ممکن است سوالات و جواب‌های زیادی موجود باشد.
- ۳ برای خلق راه‌های تازه، گاه نیاز است به شیوه‌ای متفاوت به مسایل نگاه کنید.
- ۴ گاه قوانین تفکر را بشکنید، افکار تازه چون از قوانین پیروی نمی‌کنند ایجاد می‌شوند.
- ۵ از چارچوب‌ها خارج شوید، گاهی باید خارج از چارچوب‌ها را هم ببینید.
- ۶ خلاقیت روندی خوشایند است، به بازیگوشی میدان دهید.
- ۷ از شکست نترسید، چرا که با هر شکست تجربه بیشتری پیدا می‌کنید.
- ۸ هیچ‌گاه نگویید نمی‌توانید کاری را بکنید، در هر حال سعی خود را بکنید.

مهارت تفکر نقاد

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های سالم زیستن، مهارت تفکر نقاد است. منظور از تفکر نقاد آن است که فرد؛ اطلاعات، گفته‌ها، نظرها و پیشنهادهای را بررسی کند و هیچ اندیشه، پیشنهاد یا نظری را بدون ارزیابی، نه رد کند و نه بپذیرد.

در این شیوه تفکر، برای دفاع و حمایت از هر عقیده‌ای شواهد و مدارک واقعی ارائه می‌شود و برای پذیرش عقیده دیگران نیز مدارک و شواهد درخواست می‌شود. به عبارت دیگر، هیچ نظر، عقیده یا تصمیم و پیشنهادی بدون دلیل و مدرک قبول یا رد نمی‌شود.

در تعریف دیگری از تفکر نقاد گفته شده است که این نوع، تفکری است که درستی و اعتبار اطلاعات و عقاید را ارزیابی می‌کند. در جهانی که بمباران اطلاعات وجود دارد و بعضی از آن‌ها ناسالم هستند، ضروری است انسان‌ها مجهز به توانایی‌هایی باشند که به آن‌ها کمک کند تا راه درست را از نادرست تشخیص دهند و دریابند کدام رفتار ناسالم یا پرخطر و کدام مسیر سالم و بی‌خطر است.

تفکر نقاد، تفکری است که برای قضاوت و نتیجه‌گیری، به جستجوی شواهد، دلایل و مدارک می‌پردازد و یا برای دستیابی به چنین قضاوت و نتیجه‌گیری خواستار دلایل، شواهد و مدارک است. این تفکر با جستجوی دلایل، راه کارها و ارزیابی موقعیت‌ها و وضعیت‌ها آغاز می‌شود و فرد بر اساس شواهد و مدارک عینی و واقعی، دیدگاه خود را تغییر می‌دهد. به این نوع تفکر، تفکر منطقی نیز می‌گویند.

لازمه تفکر نقادانه آن است که فرد به جستجو، تجزیه و تحلیل و ارزیابی اطلاعات بپردازد و در پی شواهد، دلایل و مدارک عینی و واقعی باشد و دیدگاه خود را بر اساس شواهد و مدارک عینی تغییر دهد. موقعیت و شرایط را به صورت مجموعه‌ای کلی در نظر بگیرد و بتواند واقعیت‌ها را از افکار، حدسیات، مفروضات و عقاید جدا کند.

تفکر نقاد

■ فرآیندی که طی آن با بررسی افکار و عقاید خود و دیگران به درک بهتری از مسایل دست می‌یابیم. فعالیت‌های مختلفی تفکر نقاد را شکل می‌دهد:

- تفکر فعال
- سوال کردن هدفمند
- ارزیابی اعتبار عقاید و افکار
- مشاهده موقعیت‌ها از دیدگاه‌های مختلف و بررسی نظرات دیگران

اصول تفکر نقاد

برای آن که افراد مهارت تفکر نقاد را به کار ببرند، بهتر است با مراحل این کار آشنا شوند. این مراحل در برگه راهنمای تفکر نقاد آمده است. لازمه تفکر نقاد آن است که فرد در مورد مسایل مختلف بیندیشد، سوال کند و هر موضوعی را بی دلیل قبول یا رد نکند.

برگه راهنمای تفکر نقاد

به منظور تقویت مهارت تفکر نقاد روش‌های زیر توصیه شده است:

- ۱ پیش از تصمیم‌گیری یا انجام هر اقدامی به خود فرصت تفکر دهید. به هنگام تصمیم‌گیری یا انجام هر عملی تأمل کنید. بدین منظور بهتر است با عجله تصمیم نگیرید و فوراً اقدام نکنید، بلکه به خود فرصت دهید تا بتوانید فکر کنید. بهترین کار، تأمل و تفکر است. یعنی برای مدتی تصمیم‌گیری را عقب بیندازید تا در این فرصت بهتر بتوانید فکر کنید برای این کار:
 - جوانب مختلف موضوع را روشن کنید.
 - بر ابعاد مختلف موضوع تمرکز کنید.
 - نکات مبهم یا متناقض را بیرون بکشید.
 - ۲ درباره هر یک از ابعاد موضوع پرسش کنید. درباره موضوع سوالاتی مطرح کنید.
 - ۳ افکار، عقاید، فرضیه‌ها و احتمالات دیگر را نیز مورد توجه قرار دهید. در این مرحله، فرد احتمالات و فرضیه‌های دیگری را مطرح می‌کند. این فرضیه‌ها به صورت «شاید»، «ممکن است» و... مطرح می‌شوند. فرد آن‌ها را مورد آزمایش و بررسی قرار می‌دهد تا درستی و نادرستی آن‌ها روشن شود.
 - ۴ اطلاعات را جمع‌آوری کنید. در این زمینه می‌توان با دیگران نیز مشورت کرد و از آن‌ها راهنمایی گرفت. یا از آن‌ها خواست که شما را به افرادی معرفی کنند که درباره موضوع مورد نظر شما اطلاعات بیشتری دارند یا بهتر می‌توانند شما را راهنمایی کنند. ارزیابی کنید. آن‌چه را که به دست آورده‌اید بررسی کنید و ابعاد مختلف موضوع را بسنجید. پیامدهای مختلف هر یک از ابعاد موضوع را ارزیابی کنید. برای این کار روش تفکر «اگر... آن‌گاه...» بسیار کمک‌کننده است. ارزیابی کنید که اگر این کار را انجام دهیم، آن‌گاه آیا:
 - خودم آسیب نمی‌بینم؟
 - دیگری آسیب نمی‌بیند؟
 - جامعه آسیب نمی‌بیند؟
 - آیا به خانواده‌ام می‌توانم بگویم که چنین کاری کرده‌ام؟
- اگر جواب یکی از سه سوال اول آری و جواب سوال آخر نه است، آن رفتار یا تصمیم ناسالم و نادرست است. بنابراین بهتر است آن اقدام را انجام ندهید.
- ۵ بر اساس نتیجه تفکر و بررسی خود تصمیم بگیرید و اقدام مناسب را انجام دهید.

ویژگی‌های افراد با تفکر نقاد:

- با عقاید تازه، بدون تعصب و باز برخورد می‌کنند.
- از نظر ذهنی مستقل هستند.
- نیاز به اطلاعات بیشتر را درک می‌کنند.
- سوال می‌کنند.

مهارت مدیریت استرس

استرس یک حقیقت در زندگی است، هر کجا باشید و هر کاری انجام دهید نمی‌توانید از آن اجتناب کنید، ولی می‌توانید آن را تحت کنترل درآوردید تا استرس شما را کنترل نکند. در زندگی تغییراتی نظیر: رفتن به دانشگاه، ازدواج، تغییر شغل و یا بیماری، عامل استرس‌های مکرر هستند.

به خاطر بسپارید که برخی از استرس‌ها به نفع شما نیز هستند. برای مثال رفتن به دانشگاه فرصت توسعه شخصیتی، دوستان و شرایط زندگی جدیدی را به وجود می‌آورد. به همین خاطر شناخت خود و توجه به عوامل موثر بر ایجاد استرس حایز اهمیت است. یادگیری این موضوع زمان‌بر است و اگر چه نمی‌توانید استرس را نادیده بگیرید، ولی خبر خوب این است که می‌توانید تأثیرات مضر آن را به حداقل برسانید. نکته مهم، رشد آگاهی بر عکس‌العمل و تسلط شما بر شرایط است. این آگاهی در شناسایی راه‌کارهای کنترل استرس مفید واقع می‌گردد.

تعریف استرس

استرس نوعی از واکنش‌های انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت‌ها در زندگی است. عکس‌العمل شما بر اساس ادراک‌تان از حوادث و موقعیت‌ها است. اگر موقعیتی به نظرتان منفی بیاید، احساس آشفتگی و خستگی کرده و یا از کنترل خارج می‌شوید.

استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرس‌ها سازنده بوده و باعث می‌شوند که ما انرژی لازم برای انجام برخی از کارها را به دست بیاوریم. به اینگونه استرس‌ها، استرس خوب می‌گویند. به عنوان مثال: نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر ما بر روی درس‌ها و خواندن بیشتر جزوات درسی می‌گردد. آن‌چه برای یک فرد استرس‌زا است می‌تواند برای فردی دیگر فاقد استرس باشد. پس برداشت انسان‌ها از موقعیت‌ها در ایجاد و تداوم استرس تأثیر چشمگیری دارد.

علل استرس

دلایلی که باعث «استرس‌های شدید» می‌شوند به سه بخش تقسیم می‌شوند:

- ۱ تغییرات عمده در زندگی
- ۲ نیروی بیرونی، شما را تهدید جانی کند.
- ۳ احساس از دست دادن کنترل شخصی

اتفاقات زندگی از جمله طلاق یا جدایی، از دست دادن شغل، تغییر محل سکونت زندگی، ازدواج و مرگ عزیزان بیشترین عوامل ایجاد استرس هستند.

علائم فیزیکی استرس بر بدن

حتی اگر متوجه نباشید، استرس می‌تواند منجر به ایجاد یا تشدید اختلالات جدی فیزیکی شود. استرس باعث افزایش هورمون‌هایی مثل آدرنالین و کورتیزول می‌شود که بر روی سوخت و ساز بدن، سیستم ایمنی و واکنش‌های استرسی تأثیر می‌گذارد. و این‌ها باعث افزایش سرعت ضربان قلب، تنفس، فشارخون و تغییرات فیزیکی در کل اجزای داخلی تان می‌گردد.

مغز: استرس باعث مشکلات روانی و احساسی می‌شود مثل بی‌خوابی، سردرد، تغییر شخصیتی، اضطراب، تنش و افسردگی

مو: درجه استرس بالا موجب ریزش شدید مو و برخی نوع طاسی می‌گردد.

دهان: زخم و خشکی شدید دهان معمولاً از علائم استرس است

عضلات: دردهای اسپاسم گونه در گردن و شانه‌ها، دردهای استخوانی، درد قسمت پایینی کمر و انقباض‌های عضلانی کوچک مختلف و پرش عضله عصبی، تحت فشار عصبی بیشتر مشاهده می‌شود.

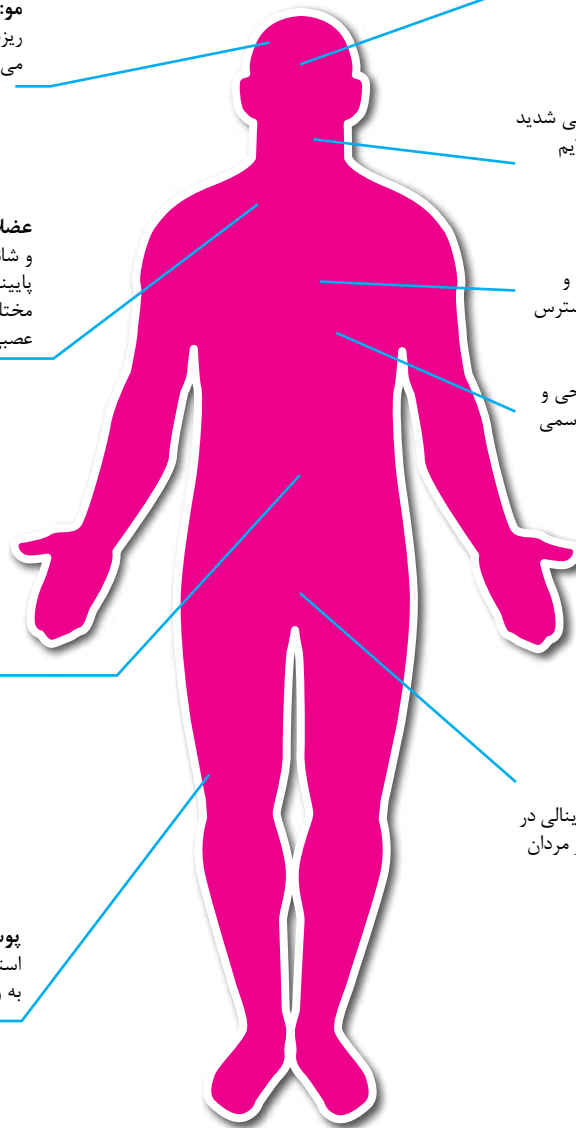
قلب: بیماری‌های قلبی و افزایش فشارخون به استرس مربوط است.

ریه‌ها: استرس شدید روحی و روانی در شخص شرایط آسمی تأثیر می‌گذارد.

سیستم گوارش: استرس موجب افزایش بیماری‌های سیستم گوارش از جمله التهاب معده، زخم معده و روده، ورم مخاط روده بزرگ و روده بزرگ تحریک‌پذیری می‌شود.

اعضای تناسلی: استرس بر سیستم اعضای تناسلی تأثیر می‌گذارد و باعث نامنظمی‌های قاعدگی و عفونت‌های واژینالی در زنان و ناتوانی جنسی، انزال زودرس در مردان می‌گردد.

پوست: بعضی افراد در مواجهه با استرس مشکلات پوستی مثل اگزما به وجود می‌آید.



(روش تفریطی)

(روش افراطی)

تصویر: بررسی تأثیر استرس بر اندام‌های مختلف بدن انسان

تغییرات رفتاری ناشی از استرس

- کج خلقی، بی‌قراری
- نامنظمی الگوی غذا خوردن (کم‌خوری یا پرخوری)
- رفتار خشن با دیگران
- افزایش مصرف سیگار یا الکل
- انزوا
- رفتارهای وسواس گونه

استرس مساله‌ای مهم است و می‌تواند بر هر زمینه از زندگی‌تان تاثیر گذارد.

روش‌های کنترل استرس

همان‌طور که در مقدمه بیان شد می‌توانید استرس خود را تحت کنترل در آورید. اولین قدم، شناخت هر چه بهتر خودتان است. باید ببینید عکس‌العمل‌تان در شرایط مختلف چگونه است؟ چه عواملی باعث استرس‌تان می‌شود؟ و هنگام استرس چه رفتاری دارید؟ پس از پاسخ‌گویی به این سوالات، مراحل زیر را طی کنید:

۱ اولویت‌های را مشخص کنید. مدیریت زمان داشته باشید. لیستی از کارهایی که باید انجام بدهید درست کنید. تصمیم بگیرید، انجام چه کاری در روز برای‌تان بیشتر حایز اهمیت است و چه کارهایی را می‌توانید به بعد موکول کنید. این عمل موجب می‌شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.

۲ تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا انجام دهید. در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. راه‌هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید. به عنوان مثال اگر می‌دانید که صحبت در جمع شما را دچار استرس می‌کند، با کمک دوستان مورد اعتماد و همشاگردی‌های‌تان یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.

۳ خواسته‌های خود را بررسی کنید. سعی کنید اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید انتظارات‌تان واقع‌گرایانه است. مراقب کمال‌گرایی باشید. به آن چه که می‌توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ کس کامل نیست. نه شما و نه دوست یا فرزند شما، هیچ کس. به انسان‌ها اجازه اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات، معلم خوبی هستند.

۴ سبک زندگی سالم داشته باشید. غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید.

۵ روش‌های تمدد اعصاب که برای‌تان مفید است را بیابید. دعا، یوگا و تمرین تمرکز. از زندگی‌تان لذت ببرید.

تغییرات را به عنوان جزیی از زندگی بپذیرید.

هیچ چیز ثابت باقی نمی‌ماند. سیستم حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آن‌ها تماس بگیرید. به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید.

هم‌زمان، از فعالیت‌هایی که برای کاهش استرس است ولی به استرس‌تان می‌افزاید اجتناب کنید. مصرف الکل، سیگار، مواد مخدر (شامل ماری‌جوانا)، و پرخوری راه‌کار مناسبی برای رفع استرس نبوده و باعث ایجاد مشکلات بیشتر می‌شوند.

سایر راه‌کارهای کنترل استرس

■ **زمان استراحت و تفریح داشته باشید.** برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند زمان متوالی در نظر بگیرید. قرار ملاقات، جلسات و کلاس‌های درسی را پشت سر هم برنامه‌ریزی نکنید. وقت استراحت برای خود بگذارید. اگر احساس استرس می‌کنید چند نفس آرام و عمیق بکشید. از شکم تنفس کنید و هنگام بازدم با خود به آرامی بگویید: «احساس آرامش می‌کنم».

■ **در مدیریت زمان خبره شوید.** کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید و در سمینارهای مدیریت زمان شرکت کنید. وقتی زمان‌های هدر رفته را از بین بردید برای استراحت خود وقت پیدا می‌کنید. فعالیت کنید، به کارهای عقب افتاده خود برسید.

■ **یاد بگیرید «نه» بگویید.** محدود کردن فعالیت‌ها باعث کاهش استرس می‌شود. به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت‌ها و نیازهای دیگران، بر روی اولویت‌ها و مسوولیت‌های اصلی خود وقت بگذارید.

■ **ورزش کنید.** برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید.



استرس در سالمندان

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. زمانی که بیمار می‌شویم و جایی از بدن مان درد می‌کند، به جسم ما فشار وارد می‌شود و زمانی که دل‌مان برای عزیزی تنگ شده است، از دست کسی ناراحت هستیم یا درآمدمان کم شده است روح ما تحت فشار است. بسیاری از اوقات این مسایل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما هستند و نمی‌توانیم جلوی آن‌ها را بگیریم؛ اما می‌توانیم توانایی خود را در برخورد با این مسایل افزایش دهیم و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، زودرنجی و ... جلوگیری کنیم.

روش‌های مدیریت استرس در دوران سالمندی:

- ۱ زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- ۲ خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و ...
- ۳ به کاری که مورد علاقه‌تان است بپردازید. به عنوان مثال به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید یا برنامه‌ای را که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید.
- ۴ با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می‌توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.
- ۵ از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه‌ها بروید یا در پارک قدم بزنید.
- ۶ به طور منظم ورزش کنید. ورزش منظم، علاوه بر اثرات خوبی که بر سلامت جسم دارد، سلامت ذهن را نیز افزایش می‌دهد و در کاهش فشارهای زندگی موثر است.
- ۷ تمرین آرام‌سازی را انجام دهید.

تمرین آرام‌سازی:

- ۱ در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می‌شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته می‌شود و بعد به آرامی شل می‌شود. این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می‌گذارد.
- ۲ ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست‌ها را روی ران قرار دهید.
- ۳ ابروها را تا جایی که می‌توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- ۴ چشم‌های‌تان را محکم ببندید و پلک‌ها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم‌ها را

باز کنید.

۵ زبان خود را به سقف دهان فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. دندان‌های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.

۶ لب‌های‌تان را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

۷ شانه‌های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

۸ دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

۹ یک نفس عمیق بکشید. ریه‌تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می‌خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.

۱۰ کتف‌ها را تا جایی که می‌توانید به عقب ببرید. فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید.

۱۱ پای راست را صاف نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید. در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

۱۲ زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.





مهارت مدیریت زمان

همه خواستار میزان بیشتری از زمان هستند. «به تعویق انداختن» و پرهیز از انجام وظایف ضروری، از مشکلات شایع در بین افراد است.

طفره رفتن و به تعویق انداختن، با ضعف در مدیریت زمان مرتبط است و می‌تواند با انجام فعالیت‌های زیاد هم مرتبط باشد. این امر می‌تواند منجر به «درهم شکستن» به واسطه کارهای زیاد یا «احساس تزلزل» در اولویت‌ها و اهداف شخصی شود. در نتیجه فرد زمان را صرف نگرانی در مورد کارهای ناتمام خود می‌کند، تا صرف انجام آنها. به منظور مقابله با عادت طفره رفتن و مدیریت درست زمان، می‌توانید اقدامات متعددی انجام دهید. یک برنامه هفتگی آماده کنید تا بدانید که زمان خود را چگونه گذرانده‌اید.

اصول مدیریت زمان

■ **در یک زمان مشخص فقط به یک کار بپردازید:** سعی نکنید هم تلویزیون ببینید، هم لباس‌ها را بشویید و هم زمان تکلیف خود را هم بنویسید. سعی کنید بر یک کار تمرکز کنید.

■ **میز خود را مرتب کنید:** وسایلی را که روی میزتان است دوباره چک کنید. برگه‌های غیرضروری را جدا کنید و پوشه‌ای را برای برگه‌های کارهایی که باید انجام دهید کنار بگذارید.

■ **کارهای خود را اولویت‌بندی کنید:** فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید درست کنید و سعی کنید به آن پایبند باشید. کارهایی را که باید در روز انجام دهید در دو گروه طبقه‌بندی کنید؛ کارهایی که فوراً باید آن‌ها را انجام دهید و کارهایی که خوب است امروز انجام دهید. کارهایی که خوب است انجام دهید، تنها برای زمانی است که شما مابقی کارها را تمام کرده باشید. وقتی کارهای خود را کامل انجام دادید، برای خودتان پاداش قایل شوید.

■ **از نه گفتن نترسید:** خیلی از کارهایی که اغلب انجام می‌دهیم از ترس آن است که دیگران درباره ما فکری می‌کنند. اولویت‌های تحصیلی و شخصی خود را با توجه به دستور کار، ارزش‌ها و اهداف خود تنظیم کنید.

■ **برای انجام کارهای خود محیطی مرتب و راحت و فاقد عوامل**

برهم‌زننده تمرکز خود پیدا کنید: هنگامی که پروژه‌ای دارید که نیاز به همه تمرکز شما دارد، زمانی را انتخاب کنید که عوامل برهم‌زننده تمرکز، مزاحم شما نشوند. به تلفن پاسخ ندهید. در را ببندید و از علامت «تمرکز من را به هم نزنید» پشت در استفاده کنید. به اتاقی ساکت در کتابخانه و یا محل کار خود بروید؛ جایی که کسی شما را پیدا نکند.

■ **برای انجام کارهای انجام‌شده خود پاداش تعیین کنید:** آیا کارهایی را که در لیست داشتید، تمام کرده‌اید؟ در این صورت یک فیلم سینمایی ببینید و یا به پیاده‌روی بروید. بین زمان‌های استراحت و زنگ تفریح کاری تفاوت قایل شوید. زنگ تفریح کاری، یعنی زمانی که کار را برای لحظاتی قطع می‌کنید. اما زمان‌های استراحت، زمان‌هایی هستند که شما به خود زمان می‌دهید تا سطح انرژی خود را نوسازی و بازسازی کنید.

■ **از زمان به نفع خود استفاده کنید:** اگر فرد سحرخیزی هستید، فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که در بهترین حالت برای انجام آن‌ها هستید. تکالیف خود را در صبح بنویسید و مطالعه کنید. زمانی که احساس کردید خسته‌اید، به خود استراحت دهید.

■ **کارهای خسته‌کننده را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید و برای هر کدام زمان مجزایی اختصاص دهید:** اگر درگیر کاری هستید و کارتان پیش نمی‌رود، قدم بزنید و وقتی سرحال شدید دوباره سر آن کار برگردید.

■ **به یاد داشته باشید زمان گرانبها است:** بیشتر مردم زمانی ارزش وقت خود را می‌دانند که با بیماری‌های لاعلاجی مواجه می‌شوند. سعی کنید که برای هر روز خود ارزش قایل باشید. گذراندن زمان بدون زندگی شاد به معنای هدررفت عظیم استعدادهای بالقوه شما است.



چگونه زمان خود را سپری می کنید؟

این برنامه را برای فعالیتهای روزانه یک هفته خود کامل کنید و ببینید چگونه زمان خود را سپری می کنید. آیا فعالیتی هست که بتوانید آن را متوقف کنید یا بخواهید بیشتر آن را انجام دهید؟

فعالیت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	مجموع ساعت
حاضر شدن								
در راه								
سر کلاس								
کار								
ورزش								
خوردن								
درس خواندن								
تماشای فیلم								
کار اداری با کامپیوتر								
کار با کامپیوتر (متفرقه)								
صرف زمان با دوستان								
تفریح								
غیره								
مجموع ساعت ها								

مدیریت مسایل مالی

نکات زیر را برای مدیریت بهتر پولتان مطالعه کنید:

۳

درباره اینکه چگونه پولهای خود را مدیریت کنید، آموزشهایی ببینید: از مزایای کارگاههای کمکهای مالی و مدیریت پول بهره ببرید. در یک دوره مدیریت منابع مالی شخصی شرکت کنید.

۴

از وسوسه استفاده از کارت های اعتباری اجتناب کنید: شما تنها به یک یا دو کارت اعتباری نیاز دارید. بیش از آن ممکن است خطرناک باشد.

۵

زیر بار قرض نروید: اگر الان برای کاری پول ندارید، قسطی خرید نکنید. اگر می خواهید وسیله ای گران قیمت یا بلیط مسافرتی بخرید، مقدار مشخصی پول را هر ماه کنار بگذارید تا به حدی برسد که استطاعت خرید آن را داشته باشید.

۱

بودجه بندی واقع بینانه ای داشته باشید:

هزینه های ماهیانه شما چقدر است؟ چه ولخرجی هایی انجام می دهید؟ در مورد جاهایی که پول خود را خرج می کنید فکر کنید. واقعا به چه چیزهایی نیاز دارید؟ بدون آنها چه باید بکنید؟ به یاد داشته باشید خرید کمتر یعنی تولید کمترین زباله. چیزهایی که می خریم و چیزهایی که نیازی به آنها نداریم، بالاخره روزی باید دور ریخته شوند.

۲

مراقب قبض های پرداختی خود باشید و از بانکداری الکترونیک استفاده کنید:

جریمه تأخیر پرداخت و دیگر جریمه ها برای خالی شدن حساب بانکی شما ضرورتی ندارد و به راحتی می توانید از پرداخت این گونه جریمه ها جلوگیری کنید. با ایجاد یک حساب الکترونیکی بانکی، قبض های خود را سریع و راحت پرداخت کنید.





مهارت کنترل خشم

خشمگین بودن چگونه است؟ خشم چیست؟



«مهدی از مسیر شلوغی به سر کار می‌رود که در این حین ماشینی جلوی اتوبوس وی متوقف می‌شود. زمان سپری می‌شود و چراغ راهنما از قرمز به سبز و برعکس تغییر می‌یابد. مهدی کم‌کم احساس افزایش تنش و دلشوره می‌کند. در ذهن خود شروع به فحش دادن به راننده می‌کند «احمق، تنبل، خودخواه همه را معطل خودش کرده، باعث تاخیر من می‌شه.» او احساس هیجان شدید و گرما می‌کند. در همان حال شخصی اتفاقی به وی تنه می‌زند. مهدی به سمت او برمی‌گردد فحش داده و به شدت او را هل می‌دهد.»



«بهزاد خسته است و سردرد دارد، بنابراین بچه‌ها را برای بازی بیرون می‌فرستد و به آن‌ها می‌گوید مزاحم وی نشوند. بعد از نیم ساعت سر و صدایی بلندی می‌شنود، بنابراین بیرون می‌رود تا ببیند چه اتفاقی افتاده است. بچه کوچک‌تر در پیاده‌رو نشسته در حالی که چانه‌اش خراش کوچکی دارد و گریه می‌کند و بچه بزرگ‌تر فقط نگاه می‌کند و کاری انجام نمی‌دهد. از این که مشکل جدی پیش نیامده احساس آسودگی می‌کند، ولی ناگهان موج خشم او را فرا می‌گیرد. با خود فکر می‌کند «چرا نمی‌توانند آرام و بی‌دردسر بازی کنند؟» و «چرا همیشه من را ناامید می‌کنند؟» او عصبانی‌تر می‌شود و در سرش ضربان احساس می‌کند. پاهایش می‌لرزد و اشیای دور و برش تار و غیر واقعی به نظر می‌رسند. گویی پرده‌ای جلوی چشمش را گرفته است. در آن لحظه به تنها چیزی که می‌تواند فکر کند این است که به

سمت بچه بزرگ‌تر که نزدیک اوست حمله‌ور شود. با خود فکر می‌کند: «به تو یاد می‌دهم که دیگر چنین کاری نکنی.»



«بعد از کار به مغازه محل خود می‌روید تا روزنامه بخرید. منتظر هستید پولش را بپردازید که زوجی نوبت شما را می‌گیرند سعی می‌کنید که خشم خود را کنترل کنید و چیزی نگویید، به خود می‌گویید که ارزشش را ندارد که خود را ناراحت کنید. آن‌ها با آرامش حرکت کرده وقتی بالاخره به در رسیدند یکی از آنها به عقب برگشته و چند لحظه‌ای به چشم شما خیره می‌شود و روی بر می‌گرداند. بعد برگشته و به همسر خود چیزی می‌گوید و هر دو وقتی که داشتند از مغازه خارج می‌شدند می‌خندند. شما احساس عصبانیت می‌کنید و با خود فکر می‌کنید «من را مسخره کردند.» با همین فکر بقیه روز شما خراب می‌شود و نمی‌توانید آرام باشید و احساس خشم می‌کنید.»

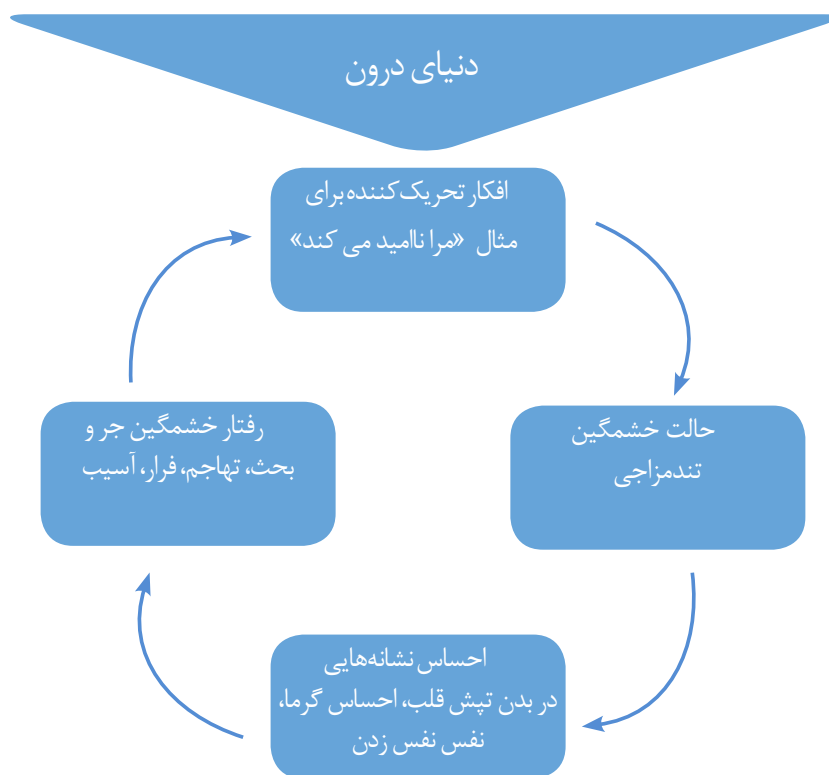
ممکن است در چنین موقعیت‌هایی قرار گرفته باشید و مقداری از این احساسات و افکاری را که بیان شد داشته باشید. هر کسی در زمان‌هایی احساس خشم می‌کند. این موضوع به فشارهای زندگی مثل پول و یا مشکلات خانه و یا سختی‌های زندگی ربط دارد. برای بعضی افراد، برخی از مشکلات بدتر بوده و مانع از زندگی عادی می‌شود. خشم وقتی خیلی شدت می‌گیرد باعث بروز مشکل می‌گردد، هنگامی که زیاد اتفاق می‌افتد و به مدت طولانی رخ می‌دهد باعث از بین رفتن روابط یا کار و در برخی مواقع، اگر منجر به رفتاری مانند خشونت شود، باعث ایجاد درگیری‌ها و مشکلات قانونی خواهد شد.

اغلب وقتی عصبانی هستیم، اصلی‌ترین چیزی که به آن آگاهی داریم حالت خشم‌مان است. رفتارمان می‌تواند به شدت از حالت کج خلقی ملایم به عصبانیت و پرخاش‌گری تغییر یابد. وقتی خشم به نقطه اوجش می‌رسد ما دیگر از اطراف‌مان آگاهی چندانی نداریم. اگر در جستجوی علت خشم خود باشیم باید توجه مستقیم خود را به عوامل خارجی، به حوادث یا افرادی که در دنیای اطراف‌مان هستند، جلب کنیم. برای مثال، راننده تنبل در مثال اول این راهنما که باعث ترافیک شده بود، بچه بی‌دقت در مثال دوم یا رفتار بی ادبانه آن زوج در مغازه. خشم، تاثیرات فیزیکی از جمله افزایش تپش قلب و فشارخون دارد و باعث تغییر در فرایند بدن می‌گردد.

در توضیح روان‌شناسی خشم، حال و احوال ما نقطه کلیدی خشم است ولی تنها عامل آن نیست. برای درک بهتر علت خشم باید دیگر عوامل را نیز دقیق بررسی نمود و چگونگی ارتباط آن‌ها و تاثیرشان بر یکدیگر را بررسی کرد. عامل دیگری که باید در نظر گرفت دنیای بیرونی و یا محیط‌مان است. باید توجه داشته باشیم که چگونه تغییرات در محیط بر ما تاثیر می‌گذارد و به نوبه خود چگونه تغییرات در رفتارمان روی محیط اطراف‌مان اثر دارد.

چرخه معیوب خشم

مشکلاتی که با دیگران داریم، وقایع یا موقعیت‌های خسته کننده، فشار روانی، اگر وقتی برای خودمان نداشته باشیم و چیزهایی از این دست، می‌توانند بر هم تاثیر گذاشته و ما را از کنترل خارج کنند. رفتار عصبانی منجر به عکس‌العمل عصبانی از طرف دیگران می‌گردد. علائم بدنی خشم، ما را از کنترل خارج می‌کند و باعث می‌شود حال مان بدتر گردد. افکار خشمگین و تند مزاج باعث می‌شود بیش تر عصبانی شویم.



کنترل خشم

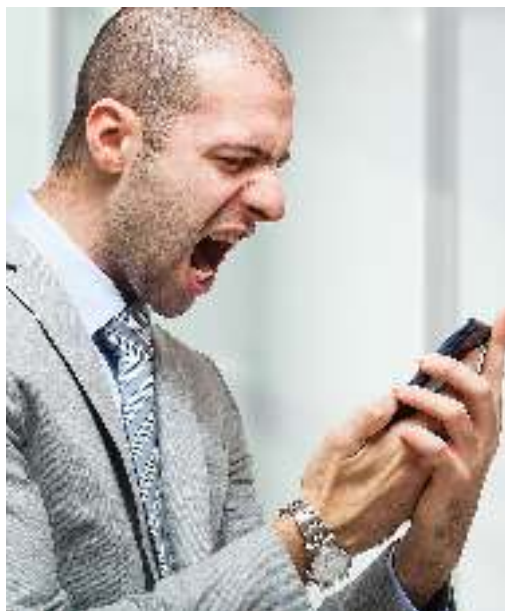
- «می‌خواهم حالت را بگیرم»
- «از این مکان متنفرم»

برای کنترل خشم چند گروه از روش‌ها را که منجر به کنترل افکار و همین‌طور نشانه‌های فیزیکی خشم و کاهش رفتار پرخاش‌گرانه می‌شود با هم مرور می‌کنیم. با افکار شروع می‌کنیم.

افکار خشمگین: مشاهده شده است که افکار باعث ایجاد احساس خشم در ما می‌شوند، ولی معمولاً افرادی که قادر به کنترل خشم خود نیستند متوجه این افکار نمی‌شوند. در کنترل خشم، شناخت و مبارزه با این افکار حایز اهمیت است.

افکار تحریک کننده: افکار منفی هستند که به ذهن‌تان خطور کرده و با تکرار زیاد باعث می‌شوند حال‌تان بدتر شود. برای مثال:

- «او خیلی احمق است»
- «مرا مسخره می‌کنید»
- «خودخواه هستی»



چه عواملی موجب خشم می‌گردند؟

۱ ممکن است در مقابل عکس‌العمل به عوامل خارج از خودمان مانند اتفاقات و یا افراد دیگر (مثل چراغ راهنمایی در مثال اول) یا به خاطر نگرانی بیش از حد به مشکلات شخصی خودمان خشم رخ دهد.

۲ خاطرات غمناک گذشته می‌تواند منجر به احساسات و افکار خشمگین شود. اشاره به این نکته حایز اهمیت است که رویدادها یا افراد منجر به عصبانیت شما نمی‌شوند. بلکه نوع نگرش شما به آن‌ها است که شما را خشمگین می‌کند.

۳ بعضی افراد از دیگران عصبانی‌تر هستند. تحقیقات نشان می‌دهد این افراد تحمل کمی در مقابل ناکامی‌ها دارند. آن‌ها نمی‌توانند با وقایع خوب برخورد کنند. به نظر می‌رسد که بعضی افراد به طور طبیعی از بدو تولد این چنین هستند ولی این احتمال نیز می‌رود که آن‌ها کنترل خشم خود و بیان احساسات خود به روش‌های دیگر را نیاموخته‌اند.

۴ بعضی افراد در خانواده‌هایی رشد کرده‌اند که کنترل احساسات در آن‌ها ضعیف و درجه خشم بالا بوده است.



روش تفکر نادرست

روش‌هایی که در پایین توضیح داده شده به شما کمک می‌کنند تا بفهمید که آیا از روش تفکر نادرست استفاده می‌کنید؟

■ شخصی کردن همه مسایل و اتفاقات: کسانی که

عصبانی هستند معمولاً همه چیز را شخصی قلمداد می‌کنند و به خاطر همین ناراحت می‌شوند. برای مثال اگر در مغازه کسی با آن‌ها صحبت نکند، احساس می‌کنند که دیگران از آن‌ها خوش‌شان نمی‌آید در حالی که ممکن است آن شخص خجالتی و یا نگران باشد. اگر کسی به آن‌ها با دقت نگاه کند با خود فکر می‌کنند «فکر می‌کند من احمق هستم» در حالی که شخص بدون هیچ فکری فقط نگاه می‌کرد.

■ نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت: افرادی که خشم

بیشتری را تجربه می‌کنند تلاش می‌کنند افکار خود را بر حوادث منفی یا بد متمرکز کنند و حوادث مثبت و خوب را نادیده بگیرند. در مثال بهزاد که در ابتدای راهنما مطرح شد او در مورد حادثه کوچکی که برای بچه‌ها اتفاق افتاد فکر می‌کرد و به نیم ساعت قبل از حادثه که بچه‌ها آرام بازی می‌کردند توجهی نداشت.

ضرورت مدیریت خشم

خشم می‌تواند از حالت کج خلقی ملایم به خشم و غضب تند تغییر یابد. همراه با تمام احساسات، تغییرات بدنی نیز رخ می‌دهد همان‌طور که بدن برای دعوا یا گریز آماده می‌شود، تپش قلب بالا می‌رود و فشارخون نیز افزایش می‌یابد.

عصبانیت شدید هرگز مفید نیست و باور به این‌که این عمل موجب می‌شود احساس بهتری داشته باشید درست نیست. تحقیقات نشان می‌دهند که اگر خشم خود را رها کنید ممکن است از کنترل خارج شود. عصبانی بودن به این معناست که شما یاد نگرفته‌اید راه حل‌های مناسب برای مواجهه با موقعیت‌های عصبانی‌کننده را پیدا کنید و یا عصبانیت خود را مدیریت کنید. بهتر است خشم خود را درک کرده و بر روی آن کنترل داشته باشید.

استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد



استعمال دخانیات و مواجهه با دود مواد دخانی

- مواد دخانی
- مواد شیمیایی و سمی موجود در سیگار و توتون قلیان
- اثرات سوء مصرف دخانیات
- مضرات مصرف قلیان
- نقش خانواده در پیشگیری از مصرف دخانیات
- فواید ترک دخانیات
- خودارزیابی
- برای حفظ سلامت خود و اطرافیان مان مصرف دخانیات را کنار بگذاریم.

اختلالات مصرف مواد

- مصرف، مصرف نامناسب و اختلالات مصرف
- اعتیاد به مواد مخدر
- مقاومت در برابر فشار مصرف مواد
- مشکلات سلامت اختصاصی ناشی از هر ماده
- خودارزیابی

الکل

- مشروبات الکلی و سلامت
- عواقب مصرف الکل
- خودارزیابی
- چطور می توانید مصرف الکل خود را کنترل کنید؟

استعمال دخانیات و مواجهه با دود مواد دخانی



یکی از مشکلات عمده عصر حاضر همه‌گیری دخانیات است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف دخانیات خطر مرگ زودرس را در بسیاری از بیماری‌های مزمن به طور جدی افزایش می‌دهد. افرادی که دخانیات مصرف نمی‌کنند ولی تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند یا افرادی که با دود دخانیات ناخواسته مواجه می‌شوند نیز در معرض خطر بیشتر سرطان ریه و تعدادی بیماری‌های دیگر هستند. بنابراین دخانیات عامل اصلی در ایجاد بسیاری از بیماری‌های کشنده از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان‌های ریه، دهان و ... است و هر ساله موجب مرگ میلیون‌ها نفر در جهان می‌شود. چنانچه الگوی مصرف دخانیات تغییر نکند پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۳۰ دخانیات بزرگ‌ترین عامل مرگ‌ومیر و کاهش طول عمر باشد.

مواد دخانی

مواد دخانی فقط منحصر به سیگار نیست و در واقع هر ماده و یا فرآورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد (به استثنای مواد دارویی مجاز ترک دخانیات به تشخیص وزارت بهداشت) جزو دخانیات محسوب شده و خطرات مصرف سیگار را دارد. بنابراین توتون و تنباکوی مورد استفاده در پیپ، قلیان، چپق و یا مواد دخانی بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا انفیه‌ای (ناس توتون و تنباکوی مورد استفاده در پراگ و غیره) نیز جزء مواد دخانی محسوب می‌شوند. توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند. سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان‌زا می‌شود. شواهد علمی نشان می‌دهد که مصرف انواع محصولات دخانی (شامل سیگار، پیپ و قلیان) به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی می‌شود. استعمال دخانیات عامل بروز ۹۰ درصد سرطان‌های ریه، ۸۰ درصد برونشیت مزمن و ۲۵ درصد بیماری‌های ریوی است.

انواع مواد دخانی و زمینه‌های گرایش به آن

همان‌طور که گفته شد مواد دخانی فقط منحصر به سیگار نیست و مواردی مانند پیپ، قلیان، انفیه و یا شبه آن‌ها نیز جزو مواد دخانی محسوب می‌شوند.

عواملی که نوجوانان و جوانان و به‌خصوص زنان و دختران جوان را به سمت مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد و جزیی از ترفندهای صنایع دخانی برای جذب مصرف‌کننده بیشتر است شامل موارد زیر است:

احساس جذاب شدن، مورد توجه بودن، مستقل شدن، بزرگ

شدن، اجتماعی شدن، پذیرفته شدن توسط همسالان (فشار همسالان)، الگوگرفتن از هنرپیشه‌ها، باورهای غلط (مثل این که سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود)، ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار.

متأسفانه موارد زیر نیز به این افزایش مصرف، دامن می‌زند:

۱ وجود باور غلط در خصوص مصرف قلیان که عبور دود از میان آب باعث کاهش و از بین رفتن خطرات و علایم ناشی از دود آن خواهد شد.

۲ عرضه روزافزون و شایع مواد دخانی (قلیان) در اماکن تفریحی، رستوران‌ها و قهوه‌خانه‌ها

۳ تبلیغات فریبنده در مورد قلیان و تنباکوهای میوه ای و معطر

۴ تغییر مصرف قلیان از فرم سنتی در سنین بالا به فرم مدرن (میوه ای و ...) در سنین پایین و استفاده از آن به‌عنوان وسیله تفریحی

۵ در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی

۶ مصرف سیگار و دیگر مواد دخانی توسط سایر افراد خانواده

۷ وجود تنش و ناهنجاری‌های خانوادگی، خانواده‌های

بی‌ثبات، نبود حمایت‌های خانوادگی

۸ قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی (چگونگی درک افکار عمومی از مصرف دخانیات)

۹ نداشتن «مهارت‌های زندگی» لازم برای مقابله با استرس‌ها و ناملایمات زندگی از جمله مهارت «نه» گفتن

۱۰ وضعیت اقتصادی و معیشتی نامناسب

۱۱ نداشتن اعتماد به نفس

این‌ها همه و همه دست به دست هم داده و منجر به بروز پدیده جدید تهدیدکننده سلامتی کشور به‌صورت افزایش شیوع مصرف قلیان در بین زنان و مردان به‌ویژه نوجوانان و جوانان به عنوان یک تفریح و تفنن شده است. این در حالی است که در بسیاری از موارد انتخاب مکان عرضه مواد دخانی توسط خانواده صورت گرفته و زمینه‌ساز ورود نوجوانان و جوانان به اعتیاد مواد دخانی خواهد بود.

چند درصد از خانواده‌هایی که شاهد تفریح آن‌ها با مصرف قلیان هستیم از این واقعیت آگاهند که هر وعده مصرف قلیان به‌طور متوسط معادل کشیدن ۱۰۰ نخ سیگار است و یا یک ساعت در معرض دود قلیان دیگران بودن، معادل مصرف ۵ تا ۱۰ نخ سیگار است؟

مواد شیمیایی و سمی موجود در سیگار و توتون قلیان

مواد سمی و سرطان‌زای موجود در دود سیگار و قلیان از هفت هزار نوع ماده شیمیایی فراتر است. از ترکیبات مختلف شیمیایی که در دود سیگار وجود دارد برخی از این مواد که اثرات سوء شدیدتر و بیشتر روی اندام‌های مختلف بدن دارند عبارتند از:

نیکوتین

نیکوتین، سمی شدیداً کشنده و ماده‌ای فرار است که به کمک حرارت تبخیر می‌شود. نیکوتین همان ماده اعتیاد آور دخانیات است. نیکوتین سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط سینوس‌های بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد. همچنین با کاهش ترشحات پانکراس موجب سوءهضم و جذب مواد غذایی می‌شود. نیکوتین باعث افزایش بروز سکت

قلبی و افزایش قندخون در افراد سیگاری می‌شود و در نتیجه برای افرادی که بیماری قند دارند عامل خطرناکی به حساب می‌آید همچنین می‌تواند موجب لرزش و تشنج شود. وقتی که برگ‌های توتون و تنباکو در یک سیگار، قلیان، پیپ یا سیگارت سوزانده می‌شوند، نیکوتین آزاد شده و در ریه‌ها جذب می‌شود. مکیدن یا جویدن تنباکوی جویدنی نیز باعث آزاد شدن نیکوتین در بزاق می‌شود و نیکوتین آزاد شده از طریق غشای مخاطی دهان جذب می‌شود.

آرسنیک

آرسنیک یک عنصر ثابت در موجودات زنده است و به مقدار کافی در ناخن‌ها، مو، کبد، مغز و تیروئید انسان یافت می‌شود. آرسنیک سیگار نیز به صورت نوعی گاز از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از ۲ هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود. این گاز حتی از طریق جفت مادر وارد خون جنین شده و سبب تولد نوزاد کم وزن و کم حافظه و گاهی نیز سقط جنین می‌شود همچنین در بروز سرطان لب نیز دخالت دارد.

قطران (Tar) و منواکسید کربن

ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها جمع می‌شود و پوسته ضخیم قهوه‌ای‌رنگی را تشکیل می‌دهد که «قطران» نامیده می‌شود و حاوی عوامل سرطان‌زا است. در ریه‌های سالم، میلیون‌ها مژک ریز وجود دارد که هر نوع ماده خارجی را جارو می‌کنند و به بیرون از ریه‌ها می‌فرستند. نیکوتین کارکرد تمیزکنندگی مژک‌ها را مختل می‌کند و مژک تا یک ساعت بعد از مصرف سیگار عملاً فلج می‌شود. این مساله به قطران و سایر مواد جامد دود تنباکو امکان می‌دهد که در ریه‌ها انباشته شده و باعث تحریک بافت حساس ریه شوند. وجود گاز منواکسیدکربن که نوعی ترکیب کربن است باعث اختلال در حمل اکسیژن در خون می‌شود. در حدود ۱۰ درصد از خون سیگاری‌ها را منواکسیدکربن تشکیل می‌دهد.

اسید سیانیدریک (جوهر بادام تلخ)

اسید سیانیدریک که به نام‌های سیانوریدروژن و جوهر بادام تلخ نیز شهرت دارد یکی از مواد مضر و سمی موجود در سیگار است. این ماده کشنده از گروه سیانورها است. هنگام سیگار کشیدن مقادیر زیادی از این ماده تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود. تنفس را مختل می‌کند و گاهی مرگ در اثر خفگی مشاهده می‌شود.



مواد رادیواکتیو (پرتوزا)

در توتون سیگار تشعشعات پرتوزایی رادیوم و پلونیوم نیز مشاهده شده است. این مواد پس از مدتی سیگار کشیدن در ریه‌ها جمع شده و وارد خون می‌شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می‌رسد. تشعشعات رادیواکتیو یکی از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران‌ناپذیری می‌گذارد.



آمونیاک

آمونیاک خالص گازی است فرار که یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها (به‌ویژه ریه) در جریان سیگار کشیدن است.



کربورهای هیدروژن

معمولاً خاصیت سرطان‌زایی دود سیگار ناشی از همین کربورهای هیدروژن است در واقع وقتی کربورهای هیدروژن پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شدند استعداد ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی (که مستقیماً در برخورد با دود سیگار هستند) ایجاد می‌کنند.

اثرات سوء مصرف دخانیات



اثرات سوء مصرف دخانیات بر سلامت

دخانیات به عنوان بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر قابل پیشگیری در اغلب نقاط جهان شناخته شده است. در قرن بیستم یکصد

میلیون نفر از مردم جهان جان خود را در اثر مصرف مواد دخانی از دست داده‌اند. چنانچه این روند به همین ترتیب ادامه یابد؛ یک میلیارد نفر در قرن بیست و یکم به علت ابتلا به بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات خواهند مرد. مصرف دخانیات خطرناک و اعتیاد آور است. در زیر به رابطه استعمال دخانیات و برخی از بیماری‌ها پرداخته می‌شود.

۱ استعمال دخانیات و قلب

مطالعات نشان می‌دهد که مصرف‌کنندگان دخانیات در سنین پایین‌تر و به میزان بالاتری در اثر بیماری قلبی فوت می‌کنند. میزان مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی در سیگاری‌ها به نسبت مصرف‌روزانه سیگار در آن‌ها افزایش می‌یابد.

بیش از یک سوم همه مرگ‌های مرتبط با مصرف تنباکو از بیماری‌های قلبی ناشی می‌شود. در حقیقت، کشیدن سیگار، قلبان و سایر مواد دخانی فرد را در معرض خطر بالای بیماری قلبی قرار می‌دهد چون در این افراد فشار خون و میزان کلسترول خون بالا می‌رود. مصرف دخانیات می‌تواند فشار را بالاتر ببرد و دمای انگشتان پا را تا ۶ درجه سانتی‌گراد کاهش دهد. این کاهش به معنی تنگ شدن رگ‌های ریز است، افراد مصرف‌کننده دخانیات همیشه در معرض نرسیدن اکسیژن به ماهیچه قلب هستند. وقتی قلب در اثر کمبود اکسیژن نتواند کار خود را به خوبی انجام دهد ماهیچه آن با خطر گرفتگی عضلانی روبه‌رو خواهد شد که همین حالت می‌تواند منجر به سکته قلبی شود. بیماری‌های عروق محیطی (بیماری برگر) که از تنگی رگ‌ها به وجود می‌آید در نهایت موجب تخریب و منجر به قطع عضو خواهد شد. مصرف‌کنندگان دخانیات در مقایسه با افرادی که دخانیات مصرف نمی‌کنند، دو برابر بیشتر احتمال دارد که دچار سکته مغزی شوند.

۲ استعمال دخانیات و دستگاه تنفس

یکی از شایع‌ترین علایم مصرف دخانیات در دستگاه تنفسی، سرفه دائمی است. وجود یک سرفه خشک و آزار دهنده نشان مشکل در ناحیه گلو است و اگر با گرفتگی و خشونت صدا همراه شود شاید اولین مرحله سرطان حنجره باشد. دود دخانیات باعث آسیب پرزهای ریه و در نتیجه باعث به‌وجود آمدن مشکلات و بیماری‌هایی مانند برونشیت یا سرفه‌های شدید می‌شود که می‌تواند برای همیشه در فرد مصرف‌کننده دخانیات باقی بماند. همچنین ترکیبات دود دخانیات باعث آسیب فاگوسیت‌ها (نوعی گلبول سفید) و به‌دنبال آن بیماری آمفیزم می‌شود. آمفیزم یک بیماری مزمن است که طی آن کیسه‌های کوچک هوایی ریوی (آلوئول‌ها) تخریب می‌شوند و توانایی ریه‌ها برای جذب اکسیژن و دفع دی‌اکسیدکربن کاهش می‌یابد. در نتیجه تنفس دشوار می‌شود. صدمات وارده از دود مواد دخانی تنها به ریه ختم نمی‌شود بلکه مصرف دخانیات باعث ایجاد سرطان در دهان، بینی، گلو، نای و... نیز می‌شود.

۳ استعمال دخانیات و دستگاه گوارش

حقیقت این است که مصرف دخانیات جوانه‌های چشائی را از بین برده و باعث می‌شود که عطر و طعم غذا حس نشود. رزین، قطران و نیکوتین موجود در دخانیات در بزاق حل شده و بلعیده می‌شود و این امر ممکن است دلیلی برای ایجاد حالت‌های پیش سرطانی در مری در نتیجه برگشت اسید معده به داخل مری باشد که شدیداً به مصرف دخانیات وابسته است. حالت سوزش سر دل، آروغ زدن، تهوع و کاهش اشتهای فوق‌العاده نیز در مصرف‌کنندگان دخانیات شایع است. بیماری‌های دندانی به‌ویژه التهاب لثه‌ها، تخریب بافت‌های محافظ استخوانی و از دست دادن دندان‌ها در این افراد بیشتر از افرادی است که دخانیات مصرف نمی‌کنند. بیماری کرون یا التهاب دیواره روده که منجر به اسهال خونی و ایجاد مشکلاتی داخل شکم و پوست ناحیه دور مقعد می‌گردد، از جمله عوارض ناشی از استنشاق مواد دخانی است.

۴ استعمال دخانیات و سرطان‌ها

مصرف دخانیات به‌عنوان عامل بروز حداقل ۱۴ نوع سرطان مختلف در انسان شناخته شده است که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: سرطان ریه، سرطان پوست، سرطان لوزالمعده، سرطان مثانه، سرطان خون، سرطان پستان، سرطان حنجره، سرطان کبد و ... سرطان لب، زبان و دهان در اثر جویدن تنباکو حاصل می‌شوند.

۵ استعمال دخانیات و تاثیر آن بر پوست، مو و ناخن

اثرات مصرف دخانیات بر روی پوست موجب تیرگی، چین و چروک و پیری زودرس می‌شود. نازکی پوست و قابل رویت شدن عروق خونی، از دست رفتن چربی زیرجلدی و گودافتادگی گونه و کاسه چشم‌ها، ریزش مو، خاکستری شدن رنگ موها و سفیدشدن زودرس آن‌ها، تغییر رنگ پوستی و ایجاد لکه‌های پوستی، شل شدن پوست و نازک شدن ناخن‌ها از دیگر عوارض پوستی مصرف دخانیات هستند. تغییر چهره به صورت اخمو، خشن و با چین و چروک فراوان که در افراد مصرف‌کننده دخانیات دیده می‌شود، ناشی از اثرات سمی مصرف مواد دخانی بر پوست است.

۶ استعمال دخانیات و عوارض آن در بارداری

استعمال دخانیات در طول حاملگی موجب عوارض زیادی از جمله حاملگی خارج رحمی، مرده‌زایی، سقط خود به خود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد می‌شود. وزن نوزادان مادران مصرف‌کننده دخانیات حدود ۱۷۰ تا ۲۰۰ گرم کمتر از نوزادان مادران غیرسیگاری است.



سایر عوارض استعمال دخانیات بر سلامت

بیماری‌های لثه در مصرف‌کننده دخانیات در مقایسه با افرادی که دخانیات مصرف نمی‌کنند سه برابر شایع‌تر است. نیکوتین و سایر مواد موجود در دود تنباکو باعث دخالت در سوخت و ساز داروهای خاصی در بدن می‌شود. به خصوص نیکوتین باعث تسریع فرایند جذب و دفع داروها در بدن شده و سبب می‌شود کارایی و تأثیر درمانی داروها در بدن افراد سیگاری کاهش یابد. به‌علاوه، نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که در کسانی که به‌شدت دخانیات مصرف می‌کنند، روند آسیب‌های مغزی شتاب می‌گیرد که این موضوع می‌تواند به بیماری آلزایمر منتهی شود. محققان همچنین دریافته‌اند که بیماران مبتلا به آلزایمر که حداقل روزی یک بسته سیگار می‌کشیدند، زودتر از دیگران به آلزایمر مبتلا شده و کسانی که به لحاظ ژنتیکی احتمال ابتلا به آلزایمر را داشته و روزی یک بسته سیگار می‌کشیدند، ۳ سال زودتر از کسانی که این ژن را نداشتند به این بیماری مبتلا شده‌اند.

عوارض استنشاق تحمیلی دود مواد دخانی

دود مواد دخانی دارای یک ترکیب پیچیده با بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی متفاوت است این دود دو قسمت دارد. دود اولیه با هر پک از سیگار و مواد دخانی خارج شده و وارد دستگاه تنفس فرد مصرف‌کننده دخانیات می‌شود. دود فرعی از قسمت مشتعل سیگار و مواد دخانی منتشر می‌شود. مجموع دودهای حاصل از سوختن بخش انتهایی محصول دخانی و دودی که فرد سیگاری به بیرون می‌دمد حاوی غلظت بالایی از بسیاری از مواد سمی است. استنشاق غیرداوطلبانه دود ناشی از سوختن سیگار و مواد دخانی تحت عنوان مواجهه با دود دست دوم شناخته شده است. ریه‌های افراد غیر مصرف‌کننده مواد دخانی که در کنار فرد مصرف‌کننده دخانیات زندگی می‌کنند به مراتب عملکرد ضعیف‌تری از افراد سالم غیر مصرف‌کننده دخانیات دارند. قرار گرفتن در معرض دود سیگار و مواد دخانی، خطر بیماری‌های تنفسی را در بالغین تا حدود ۲۵ درصد و در بچه‌ها حدود ۵۰ تا ۱۰۰ درصد افزایش خواهد داد. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد بیماری‌های قلبی و یک سوم بیماری‌های تنفسی در بین سیگاری‌های تحمیلی و افرادی که در مواجهه با دود مواد دخانی قرار دارند، ایجاد می‌شوند. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری و مصرف‌کننده مواد دخانی دارند بیش از کودکان دارای والدین غیرمصرف‌کننده دخانیات است.

دود محیطی دخانیات و دیگر مشکلات سلامت

دود سیگار، قلیان، سیگار برگ و پیپ در مکان‌های بسته باعث خطرات دیگری نیز می‌شود. ۱۰ تا ۱۵ درصد از افراد غیرسیگاری بیش از حد نسبت به دود سیگار حساس هستند. این افراد در واکنش به یک دقیقه قرارگرفتن در معرض دود

سیگار، دچار خارش چشم، دشواری تنفس و سردردهای شدید و حالت تهوع و سرگیجه می‌شوند. سطح مونوکسیدکربن دود سیگار در مکان‌های بسته ۴۰۰۰ برابر بیش‌تر از استاندارد هوای پاک است که از سوی محققان توصیه شده است.



مضرات مصرف قلیان

بسیاری از ما درباره ضررهای سیگار می‌دانیم و نسبت به آن سخت‌گیر هستیم و اگر متوجه شویم فرزندمان سیگاری است او را توبیخ می‌کنیم و دچار نگرانی می‌شویم اما این حساسیت را درباره قلیان نداریم. قلیان را راحت به خانه‌های خود راه می‌دهیم و حتی اگر فرزندمان لبی هم به آن زد ناراحت نمی‌شویم و سخت‌گیری نمی‌کنیم

برخلاف بسیاری عقاید و باورهای سنتی، دود منتشره از قلیان حاوی مقادیر بی‌شماری مواد سمی است. این مواد به‌عنوان عوامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری‌های قلبی - عروقی و سایر بیماری‌ها شناخته شده‌اند. از آنجایی که نیکوتین موجود در دود حاصله از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور بوده، مصرف متناوب آن ایجاد وابستگی می‌کند.

مصرف‌کنندگان قلیان در هر بار مصرف، دود بسیار زیادتری را در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار دریافت می‌کنند. افراد سیگاری که به‌طور متداول ۸ تا ۱۲ نخ سیگار در روز مصرف می‌کنند به‌طور متوسط با ۴۰ تا ۷۵ پُک که به مدت ۵ تا ۷ دقیقه به طول می‌انجامد حدود ۰/۵ تا ۰/۶ لیتر دود استنشاق می‌کنند. این در حالی است که مصرف‌کننده قلیان در هر وعده مصرف که به‌طور متداول ۲۰ تا ۸۰ دقیقه طول می‌کشد حدود ۵۰ تا ۲۰۰ پُک می‌زند که هر پُک به‌طور متوسط حاوی ۰/۱۵ تا یک لیتر دود است. به عبارت دیگر از نظر میزان مواجهه و استنشاق دود، هر فرد مصرف‌کننده قلیان در هر وعده معادل ۱۰۰ نخ یا بیشتر سیگار، دود دریافت نموده است. با وجود این که بخشی از نیکوتین موجود در دود قلیان در اثر عبور از آب جدا می‌شود، میزان نیکوتین دریافتی

در افراد مصرف‌کننده قلیان، به‌اندازه‌ای است که ایجاد وابستگی می‌کند. نیکوتین نقش بسیار مهمی را در میزان و نحوه مصرف مواد دخانی به عهده دارد. تحقیقات ثابت نموده است که افراد سیگاری تا زمانی که میزان نیکوتین دریافتی به آستانه مورد نیاز برای رفع حالت وابستگی، قبل از رسیدن به حالت تهوع، برسد به کشیدن سیگار ادامه می‌دهند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که با فرض جذب بخشی از نیکوتین موجود در دود قلیان در اثر عبور آن از آب، مصرف‌کنندگان قلیان با استنشاق مقادیر بسیار زیادتر دود برای رسیدن به آستانه ارضای وابستگی، در مواجهه با مقادیر زیادتر مواد شیمیایی سرطان‌زا و گازهای خطرناک مثل منواکسیدکربن هستند.

این موضوع مصرف‌کنندگان قلیان و اطرافیان آن‌ها را که در مواجهه با دود تحمیلی آن قرار دارند همچون مصرف‌کنندگان سیگار به ابتلای انواع سرطان، بیماری‌های قلبی - عروقی، تنفسی و اثرات سوء در هنگام بارداری دچار خواهد ساخت. این نکته نیز حایز اهمیت است که میزان گاز منواکسیدکربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان‌زای منتشره از احتراق ذغال یا مواد ایجادکننده حرارت در قلیان در مقایسه با سیگار به مراتب بیشتر و اثرات سوء آن نیز، چه برای مصرف‌کنندگان و چه افراد در معرض دود تحمیلی، فراتر است. این در حالی است که بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دست‌ان آلوده در اثر استفاده مشترک از قلیان، همچون سل و هیپاتیت، قابل بررسی است.

علاوه بر این، تنباکوه‌های میوه‌ای مواد مضرتری نیز دارند که از مواد شیمیایی افزودنی تهیه می‌شوند و می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

عوارض قلیان

- ۱ درجه حرارت و دود ناشی از توتون در سیگار حدود ۹۰۰ درجه سانتی‌گراد و در قلیان بسیار بالاتر است.
- ۲ ذغال‌های نیمه سوخته و سوخته آتش‌دان قلیان، گاز منواکسیدکربن را مستقیماً به درون ریه‌ها انتقال می‌دهد و احساس گیجی بعد از مصرف تنباکو که افراد آن را نشانه مرغوبیت تنباکو می‌دانند، در واقع ناشی از آن است.
- ۳ یکی دیگر از مضرات قلیان، ناشی از اسانس‌های شیمیایی با بو و مزه میوه‌ای است که این نوع توتون‌ها بر اثر حرارت بالا هیدرولیز می‌شوند.
- ۴ در قلیان‌کش‌ها، سرطان‌های دهان، حلق و حنجره بیشتر دیده می‌شود. در قلیان همانند پیپ و چیق چون حرارت در راه‌های تنفسی بسیار اثر می‌گذارد، دهان، حنجره، حلق و ریه در معرض خطر بیشتری قرار دارد. مواد بیماری‌زایی که از تنباکوی عادی و میوه‌ای متصاعد می‌شود، ساز و کار دفاعی بدن را از بین می‌برد و با مساعد شدن زمینه برای بروز بیماری‌های ریوی، افراد به برونشیت و انسداد حاد ریوی و نهایتاً سرطان ریه مبتلا می‌شوند.

قلیان‌ها را گل‌دان کنیم



۵ در مصرف قلیان، مکش، ریوی است و باید ریه‌ها را پرکرد. در حالی که در کشیدن سیگار، مکش دهانی است و دود آن قورت داده می‌شود. بنابراین دود قلیان که مضرتر است با مکش ریوی عمیق‌تر تا انتهایی‌ترین منافذ ریه نفوذ می‌کند.

۶ در زمینه خاصیت آب در قلیان هم باید گفت برخلاف دیدگاه‌هایی که از طرف مصرف‌کنندگان قلیان مطرح می‌شود، آب قلیان در کاهش زیان‌های تنباکو، نقش اساسی ندارد. آب در واقع دمای دود را پایین می‌آورد زیرا محفظه آتشدان دمای بسیار بالایی دارد که این امر استعمال دود ناشی از تنباکو را غیرممکن می‌کند و از طرفی با مرطوب کردن دود عبوری، امکان جذب مواد سمی و سرطان‌زا را در اندام‌های تنفسی و بافت ریه افزایش می‌دهد.

۷ انتقال عفونت‌هایی از قبیل سل، ویروس تبخال، میکروب هلیکوباکتر پیلوری (عامل زخم معده)، هپاتیت و ویروس‌های عامل عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی و بیماری‌های روده‌ای تنها گوشه‌ای از بیماری‌هایی هستند که همگی از طریق مصرف قلیان مشترک انتقال می‌یابد.

۸ همچنین کشیدن قلیان می‌تواند باعث افسردگی، رنگ‌پریدگی، سردرد، سرگیجه، اختلالات گوارشی، بروز ناراحتی‌های قلبی - عروقی و زمینه‌سازی ابتلا به انواع سرطان‌ها گردد. این

۹ اگرمای دست، مشکلات دندان‌ی و تحلیل استخوانی فک و صورت از دیگر عوارض مصرف قلیان است.

میزان ابتلا به بیماری در میان زنان مصرف‌کننده دخانیات

استعمال دخانیات بین زنان در اوایل قرن بیستم بسیار نادر بود، اما در انتهای همین قرن تعداد زنان مصرف‌کننده دخانیات تقریباً با تعداد مردان برابری می‌کرد. چه چیزی باعث این افزایش شیوع مصرف‌کننده

دخانیات در بین زنان شده است؟ بخشی از پاسخ را باید در تلاش‌ها و اقدامات بازاریابی صنعت دخانیات جست‌وجو کرد. مضامینی چون مطلوبیت اجتماعی، استقلال و کنترل وزن با حضور افراد سرشناس ورزشکار، جذاب و لاغر در تبلیغات این شرکت‌های دخانی حاکم است و زنان را هدف اصلی خود قرار داده است.

زنان نسبت به گذشته دچار بیماری‌های مرتبط با مصرف دخانیات بیشتری می‌شوند. به‌رغم کاهش‌های اخیر در میزان استعمال دخانیات، شیوع بیماری‌های مرتبط با دخانیات به‌خصوص در بین زنان افزایش یافته است که در این رابطه باید موارد زیر را در نظر داشت:

■ دخانیات بزرگ‌ترین عامل قابل پیشگیری مرگ است.

■ زنانی که دخانیات مصرف می‌کنند، به‌طور متوسط ۱۴/۵ سال زودتر از زنان غیرمصرف‌کننده دخانیات می‌میرند. مردانی که بر اثر بیماری‌های مرتبط با مصرف دخانیات می‌میرند، نیز ۱۳ سال از زندگی خود را به‌طور متوسط از دست می‌دهند.

■ زنانی که در سنین پایین (۵ سال پس از اولین قاعدگی) شروع به مصرف دخانیات می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پستان قرار دارند.

■ شواهد نشان می‌دهد که احتمال این که سرطان پستان به ریه‌های زنانی که دخانیات مصرف می‌کنند گسترش پیدا کند، در مقایسه با زنانی که دخانیات مصرف نمی‌کنند بیش‌تر است.

■ تحقیقات نشان می‌دهد که مرگ‌های مرتبط با ناشی از سرطان به دلیل مصرف دخانیات در بین مردان کاهش و در بین زنان افزایش یافته است.

■ برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که زنان جوان سیگاری که قرص‌های پیشگیری از حاملگی مصرف می‌کنند، بیش‌تر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند.

■ زنانی که دخانیات مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض سگته و خونریزی مغزی قرار دارند. قرار گرفتن مداوم در معرض دود دست‌دوم در محل کار یا خانه احتمال ابتلا به این بیماری‌ها را در زنان غیرسیگاری و غیرمصرف‌کننده دخانیات افزایش می‌دهد. بیماری قلبی و سرطان ریه نیز از جمله بیماری‌هایی هستند که زنانی به آن‌ها مبتلا می‌شوند که در معرض دود دست دوم همسران خود قرار دارند و در نهایت منجر به فوت آن‌ها می‌شود.

■ زنان یائسه‌ای که دخانیات مصرف می‌کنند در مقایسه با زنانی که هرگز دخانیات مصرف نکرده‌اند، دارای تراکم استخوانی پایین‌تری هستند و احتمال ابتلای به پوکی استخوان در آن‌ها بیشتر است. ■ استعمال دخانیات در زنان باعث آسیب زودرس پوست می‌شود.

کودکان و دود محیطی دخانیات

۱ قرار گرفتن در معرض دود محیطی دخانیات باعث افزایش خطر عفونت‌های تنفسی در کودکان می‌شود.

۲ احتمال این که کودکانی که در معرض دود دست دوم قرار می‌گیرند به مشکلات تنفسی دیگری مبتلا شوند، مانند سرفه، آسم و سرماخوردگی، به علت کاهش عملکرد ریه بیشتر است.

نقش خانواده‌ها در پیشگیری از مصرف دخانیات

همان‌طور که گفته شد بسیاری از رفتارهای غیربهداشتی از سنین پایین و متأثر از فرهنگ خانواده شکل می‌گیرد. خانواده با انتخاب تفریحات مناسب و الگوهای رفتاری سالم می‌تواند آینده سالم فرزندان خود را تضمین کند. برای این کار:

- برای حفاظت از خود و عزیزان‌مان باید منزل و وسیله نقلیه خود را عاری از دخانیات کنیم.
- از مردم بخواهیم که در اطراف ما و عزیزان‌مان، سیگار و هیچ‌گونه مواد دخانی (اعم از پیپ، قلیان و ...) مصرف نکنند.
- از عدم مصرف هر گونه مواد دخانی در مهد کودک و یا مدرسه و یا محل نگهداری فرزندان‌مان مطمئن شویم.
- رستوران‌ها، مکان‌های تفریحی و اماکن عمومی را انتخاب کنیم که عاری از دخانیات باشند.
- اگر با فردی زندگی می‌کنیم که دخانیات مصرف می‌کند و مایل به ترک آن نیست، از او بخواهیم که خارج از فضای منزل مصرف کند. هر چند این کار مشکل مواجهه با دود تحمیلی را از بین نمی‌برد ولی آن را به میزان زیادی کاهش می‌دهد.
- فردا برای ترک دخانیات دیر است همین امروز با مراجعه به کلینیک‌های مشاوره ترک دخانیات خود و خانواده‌امان را از عوارض مرگ‌بار دخانیات حفظ کنیم.
- خدمات ترک سیگار توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی در سراسر کشور ارائه می‌شوند. نشانی مرکز مشاوره ترک دخانیات را از نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی - درمانی محل سکونت خود بپرسیم.
- الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشیم و هرگز بر خلاف گفته خود عمل نکنیم.
- به صحبت‌های فرزندان‌مان خوب گوش کنیم. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر «چقدر جالب»، «من این را نمی‌دانستم» و ... آن‌ها را به گفتگوی بیشتر تشویق کنیم.
- از قبل، خود را برای پاسخ‌گویی به سوالات کنجکاوانه فرزندان‌مان آماده کنیم.
- ممکن است روزی از ما بپرسند که آیا تاکنون دخانیات مصرف کرده‌اید؟ این فرصت خوبی است که علت عدم مصرف خود را به زبان فرزندمان به آن‌ها منتقل کنیم یا اگر احیاناً قبلاً مصرف کرده‌ایم علت گرایش خود را به دخانیات و سپس کنار گذاشتن آن را به ایشان بگوییم و این‌که حالا چرا می‌خواهیم ایشان اشتباه ما را تکرار نکنند. باید به یاد داشته باشیم که نباید مسایل را بیش از اندازه تشریح کنیم تا مبادا کنجکاوی آن‌ها برانگیخته شود.
- با تقویت قدرت اعتماد به نفس، تصمیم‌گیری و از بین بردن افسردگی و کم‌رویی فرزندان، آن‌ها را در برابر شرایط آسیب‌زا مقاوم سازیم.

۳ بیشترین تأثیر دود دست دوم در کودکان زیر ۵ سال دیده می‌شود.

۴ کودکانی که هر روز به طور مداوم در خانه در معرض دود دست دوم قرار می‌گیرند، در مقایسه با کسانی که در معرض این دود نیستند، ۱۰ درصد بیشتر دچار سرماخوردگی و بیماری‌های حاد تنفسی و ۴۰ درصد بیش از کودکان دیگر به بیماری‌های عفونت گوش میانی مبتلا می‌شوند.

۵ دود دست دوم نه تنها بر سلامت جسمی کودکان اثر می‌گذارد، بلکه در قابلیت‌های شناختی - آموزشی و موفقیت دانشگاهی آن‌ها نیز اثرگذار است. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که کودکانی که در معرض سطح بالای دود دست دوم قرار دارند، نمره‌های پایین‌تری در درس‌های خواندنی، ریاضی و حل مساله می‌گیرند.

۶ این کودکان در مقایسه با سایر کودکان، دو برابر بیشتر احتمال دارد که در خلال نوجوانی خود به مصرف دخانیات مبتلا شوند.

چگونه از خود و دیگران در برابر دود دست دوم محافظت کنیم؟

بازکردن پنجره، نشستن در یک ناحیه مجزا یا استفاده از کولر، تهویه هوا یا یک فن نمی‌تواند مشکلات ناشی از قرار گرفتن در معرض دود دست دوم را از بین ببرد. لازم است برای حفاظت از خود و دیگران اقدامات زیر را انجام دهیم:

- مطمئن شویم که خانه و ماشین ما عاری از دود دخانیات است.
- مطمئن شویم که مرکز مراقبت یا مدرسه کودک ما عاری از دود دخانیات است.
- رستوران‌ها و سایر مراکز تجاری را انتخاب کنیم که استعمال دخانیات در آن‌ها ممنوع است. از مراکز تجاری برای ممنوع بودن دخانیات تشکر کنیم. بگذاریم مالکین کسب و کارهایی که در آن‌ها دخانیات ممنوع نیست بدانند که دود دست دوم برای سلامت ما و دیگران مضر است.
- به کودکان خود بیاموزیم که از دود دست دوم فاصله بگیرند.
- اگر بارداریم یا خود و یا کودک‌مان دارای بیماری تنفسی یا بیماری قلبی هستیم، از قرار گرفتن در معرض دود دست دوم خودداری کنیم.
- درباره خطرات دود دست دوم با پزشک یا مراکز ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی، صحبت کنیم.



خون به سطح طبیعی برمی گردد.

■ ۲۴ ساعت بعد:

گاز سمی منواکسیدکربن بدن را ترک گفته و ریه‌ها شروع به بیرون دادن ترشحات و ذرات انبار شده می‌کنند.

■ ۴۸ ساعت بعد:

به شما تبریک می‌گوییم.

حالا بدن شما از هر گونه نیکوتین پاک شده است.

آیا دقت کرده‌اید که حس چشایی و بویایی اتان چقدر بهبود یافته است؟

■ ۷۲ ساعت بعد:

نفس کشیدن آسان‌تر شده است.

حالا شما انرژی بیشتری دارید.

■ ۱۲-۲ هفته بعد:

گردش خون در سرتاسر بدن بهتر شده است، عملکرد ریه‌ها بهبود یافته و حالا شما راحت‌تر می‌توانید راه بروید و ورزش کنید

■ ۳-۹ ماه بعد:

کارایی ریه‌ها ۵ تا ۱۰ درصد افزایش یافته و مشکلات تنفسی شما کمرنگ‌تر شده است.

با سرفه، تنگی نفس و خس خس سینه خداحافظی کنید.

■ ۵ سال بعد:

حالا خطر بروز حمله قلبی در شما فقط نصف فردی است که تاکنون دخانیات مصرف نکرده است.

■ ۱۵ سال بعد:

احتمال بروز سرطان ریه و حمله قلبی در شما مانند فردی است که تا کنون دخانیات مصرف نکرده است.

■ قوانین مناسب و سازنده مشخصی را در خانواده وضع و نظم لازم را برقرار کنیم و برای سرپیچی از آن تنبیهات مناسبی در نظر بگیریم و قاطعانه آن‌ها اجرا نماییم.

■ سعی کنیم در زمان غذا خوردن، همه اعضای خانواده را دور هم جمع کنیم.

■ فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی نسبت به مضرات و عواقب ویران‌گر مصرف دخانیات آگاه کنیم.

■ از چگونگی دوست‌یابی و معاشرت فرزندان خود با دیگران آگاه باشیم. با والدین دوستان‌شان ارتباط برقرار کنیم. در صورتی که به منزل دوست‌شان رفتند حتماً از حضور والدین ایشان در منزل مطمئن شویم و به حضور سایر اعضای خانواده اکتفا نکنیم.

■ به نحوه خرج کردن پول توسط فرزندان مان اهمیت بدهیم.

■ برای اوقات فراغت آن‌ها برنامه‌ریزی کنیم. همواره آن‌ها را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نماییم و زمینه این امور را برایشان فراهم کنیم.

■ آن‌ها را به رعایت اصول مذهبی و انجام فرایض دینی تشویق کنیم.

■ اگر می‌خواهیم مانع پویایی و رشد جسم و روان فرزندان مان نشویم، از انتقاد غیرسازنده، تمسخر و شرم‌نده کردن آن‌ها به‌خصوص در مقابل دیگران جداً بپرهیزیم.

■ فرزندان مان را به خاطر رفتارهای مثبت آن‌ها تشویق کنیم.

■ در موقعیت‌های بحرانی، فشارها و تنش‌های روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشیم.

■ مسوولیت و تکلیفی به فرزندان خود بدهیم که با توان آن‌ها متناسب باشد.

■ همواره در نظر داشته باشیم که خانواده‌ها در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات، نقش بسیار مؤثرتری بر عهده دارند.

■ به‌منظور پیشگیری از ابتلای فرزندان مان به مصرف دخانیات، قدرت نه گفتن را در آن‌ها تقویت کنیم.

■ به هیچ عنوان خطر مصرف قلیان را دست‌کم نگیریم و با پرهیز از مصرف قلیان و ذکر عوارض و بیماری‌های آن الگوی سالمی برای فرزندان مان باشیم.

فواید ترک دخانیات

هنگامی که دخانیات را کنار می‌گذارید..

■ ۲۰ دقیقه بعد:

فشار خون و نبض طبیعی‌تر می‌شود. گردش خون در بدن به‌ویژه در دست‌ها و پاها بهبود می‌یابد.

■ ۸ ساعت بعد:

میزان اکسیژن خون به حد طبیعی باز می‌گردد. میزان منواکسیدکربن

آیا به نیکوتین اعتیاد داریم؟

اکثر افراد دخانیات مصرف نمی‌کنند. با این حال، بسیاری از افراد دخانی (که اغلب خود را غیردخانی می‌دانند) ممکن است بیش از آن چه که فکر می‌کنند به نیکوتین معتاد باشند. آیا در ۳۰ روز گذشته دخانیات مصرف کرده‌اید؟ آیا می‌توانید به سادگی از مصرف دخانیات چشم‌پوشی کنید؟ هیچ‌کس نمی‌خواهد استعمال دخانیات را با قصد وابسته‌شدن شروع کند. مصرف دخانیات معمولاً با حالتی مخفیانه شروع می‌شود؛ به صورت یک تجربه یا یک کار به ظاهر شجاعانه یا تلاش برای تطبیق یا هم‌رنگ شدن با جماعت. برای خیلی‌ها ترک دخانیات سخت‌تر از آن است که پیش‌بینی می‌کردند.

آیا به نیکوتین اعتیاد داریم؟ برای پاسخ به این سوال تست زیر را انجام دهید.

۰ امتیاز	۱ امتیاز	۲ امتیاز	۳ امتیاز	
	بعد از ۳۰ دقیقه	۵ تا ۳۰ دقیقه	در عرض ۵ دقیقه	۱. چه مدت بعد از بیدار شدن اولین سیگار خود را می‌کشید؟
خیر	بله	-	-	۲. آیا سیگار نکشیدن در مکان‌هایی که سیگار کشیدن در آن ممنوع است برای شما سخت است؟
سایر سیگارهای طول روز	اولین سیگار در صبح	-	-	۳. کدام سیگار است که نکشیدنش برای شما سخت‌ترین است؟
۱۰ نخ یا کمتر	۱۱-۲۰ نخ	۲۱-۳۰ نخ	۳۱ نخ یا بیشتر	۴. روزانه چند نخ سیگار می‌کشید؟
خیر	بله	-	-	۵. آیا در خلال اولین ساعت بعد از بیدار شدن نسبت به باقی روز بیشتر سیگار می‌کشید؟
خیر	بله	-	-	۶. حتی اگر به حدی مریض باشید که تمام روز در بستر باشید هم سیگار می‌کشید؟

بررسی امتیاز

۱ اگر ۷ یا ۸ امتیاز کسب کرده‌اید، سطح وابستگی شما به نیکوتین بالا است. شما باید برای حفظ سلامت خود در مورد روش‌های ترک دخانیات با پزشک مشورت کنید یا این که برای یافتن مراکز ترک دخانیات در منطقه خود تحقیق کنید.

۲ اگر زیر ۵ امتیاز دارید احتمالاً می‌توانید بدون تکنیک‌های اصلاح یا جایگزینی نیکوتین، مصرف دخانیات را متوقف کنید. ۳ خودارزیابی این فرصت را برای شما فراهم کرد تا عادت‌های مصرف دخانیات خود را شناسایی و ارزیابی کنید. بدون در نظر گرفتن سطح کنونی اعتیاد شما به نیکوتین، اکنون وقت آن است که گام‌هایی را به سمت ترک این عادت بردارید.

شما می‌توانید:

■ برنامه‌ای را برای کنار گذاشتن عادت استعمال دخانیات تهیه

کنید. اولین گام ترک دخانیات، مشخص کردن این موضوع است که چرا می‌خواهید ترک کنید. دلایل خود را روی یک برگه کاغذ بنویسید. بعد از آماده کردن این لیست، یک کپی از آن را همراه خود داشته باشید. آن را به خاطر بسپارید و هر زمان که وسوسه شدید سیگار بکشید، به دلایل توقف این رفتار فکر کنید.

■ درباره زمان‌ها و مکان‌هایی که معمولاً در آن دخانیات مصرف می‌کنید، فکر کنید. به این فکر کنید در این زمان‌ها به جای مصرف دخانیات چه کاری می‌توانید انجام دهید. فهرستی از جایگزین‌های مثبت دخانیات تهیه کنید.

■ با دخانیات خداحافظی کنید! یک روز را برای ترک دخانیات انتخاب و قرارداد تغییر رفتار را امضا کنید و از یک دوست و عضو خانواده هم بخواهید تا آن را امضا کند.

■ همه سیگارها، فندک‌ها، زیرسیگاری‌ها و قلیان‌های خود را دور بیندازید.

گام دوم: برای ترک دخانیات اقدام کنید

اگر برای ترک دخانیات آماده شده‌اید موارد زیر را روشن کنید و برای ترک برنامه‌ریزی کنید:

مهم‌ترین دلیل و انگیزه شما برای ترک دخانیات کدام است؟

دلایل خود را یادداشت کرده و مرتب به آن بیندیشید.



تاریخ ترک را انتخاب کنید.

از همان روز اول خود را یک غیر مصرف کننده دخانیات محسوب کنید حتی اگر دخانیات مصرف می‌کنید نحوه استعمال خود را تغییر دهید. بدین ترتیب که زمان و مکان‌های عادی و همیشگی استعمال دخانیات را تغییر دهید. موقتاً در خانه یا اتومبیل دخانیات مصرف نکنید. در محل‌هایی که احساس راحتی می‌کنید، دخانیات مصرف نکنید. سیگار را در نیمه آن خاموش کنید. قلیان را بعد از چند پک کنار بگذارید.



روش ترک را انتخاب کنید.

روش شخصی، به صورت توقف یک‌باره و ناگهانی یا ترک تدریجی به صورت کم کردن دفعات مصرف دخانیات روزانه تا زمانی که به تدریج و در طول یک مدت مشخص که خودتان انتخاب می‌کنید آن را کنار بگذارید. این روش به زمان بیشتری نیاز دارد اما اگر به نیکوتین وابسته شده‌اید، این روش برای شما مناسب‌تر است.



روش مداخله پزشک، پزشک با استفاده از جایگزین نیکوتینی، شامل استفاده از قرص مکیدنی، آدامس و برچسب نیکوتینی یا گروه‌درمانی با استفاده از هم‌تایان به ترک شما کمک می‌کند.

چگونگی کنترل هوس مصرف دخانیات را یاد بگیرید.

هنگام میل شدید به مواد دخانی، از یکی از روش‌های زیر استفاده کنید:



■ **تأخیر:** برای استعمال مواد دخانی چند دقیقه وقفه ایجاد کنید. از ساعت زنگ‌دار می‌توان استفاده کرد.

■ **تنفس عمیق:** سه بار نفس عمیق بکشید و سپس آهسته تنفس کنید.

■ **نوشیدن:** یک لیوان آب یا نوشیدنی کم‌کالری مصرف کنید.



■ **انحراف:** به جای مصرف دخانیات عمل دیگری مثل روزنامه خواندن، جدول حل کردن و قدم زدن انجام دهید.

■ **یادآوری:** به دلایل ترک دخانیات و ضررهای آن فکر کنید.

■ **تک تک شرح دادن:** به طور جداگانه موقعیت‌های هوس برانگیز را نام برده، در مورد راه‌های مقابله با هر یک فکر کنید.

■ **پاداش:** هرگاه موفق به غلبه بر یکی از هوس‌های استعمال دخانیات خود شدید به طریقی به خود هدیه بدهید.

■ **رد کردن:** در صورت تعارف

■ چیزهایی را که می‌توان در دهان گذاشت و دهان را مشغول کرد دم دست بگذارید مثلاً اسمارتیز، آدامس، خلال دندان و خلال هویج می‌تواند به شما کمک کند.

■ اگر قبلاً در ترک مواد دخانی مشکل داشته‌اید، درباره جویدن آدامس نیکوتین‌دار، استفاده از برچسب‌های نیکوتین‌دار، اسپری‌های بینی، مواد استنشاقی یا قرص با پزشک مشورت کنید.

■ به خانواده و دوستان خود بگویید که استعمال دخانیات را متوقف کرده‌اید.

■ علامت‌های «سیگار نکشید»، «استعمال دخانیات ممنوع» را در ماشین، محیط کار و خانه خود نصب کنید.

■ زمان بیشتری را در اماکنی که اجازه استعمال دخانیات نمی‌دهند، مثلاً ساختمان‌های عمومی، کتابخانه‌ها، سینماها و تئاترها و رستوران‌های بدون سیگار صرف کنید.

■ یک ورزش جدید، برنامه تمرینی، سرگرمی یا تعهد سازمانی جدید را انتخاب کنید. این کارها به برهم خوردن روال زندگی شما و جدا شدن از دخانیات کمک می‌کند.

■ مواد دخانی را در مکانی قرار دهید که دسترسی به آن سخت باشد و مصرف دخانیات را نامطلوب‌تر و سخت‌تر کند. مثلاً سیگار را در فریزر، جعبه آچار ماشین و یا قلیان را در انباری بگذارید. تأخیر در استعمال دخانیات به شما در تجدید نظر در مورد مصرف کمک می‌کند.

علائم سندرم ترک دخانیات و درمان آن

علامت	روش درمان
آیا احساس سبکی سر دارید؟	دقت کنید تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته یا از نشسته به ایستاده را به دقت و به آرامی انجام دهید. دوش آب گرم بگیرید از فنون شل‌سازی عضلانی استفاده کنید.
آیا احساس خشکی حلق و مجاری تنفسی دارید؟	مایعات زیاد میل کنید. دوش آب گرم بگیرید.
آیا احساس بی‌قراری می‌کنید؟	قدم بزنید. دوش آب گرم بگیرید.
آیا احساس کسالت دارید؟	استراحت کنید.
آیا به بی‌خوابی مبتلا شده‌اید؟	از ساعت ۶ عصر چای و قهوه میل نکنید.
آیا به نفخ و یبوست مبتلا شده‌اید؟	مایعات زیاد و غذا با فیبر زیاد مصرف کنید.
آیا احساس گرسنگی می‌کنید؟	مایعات زیاد و غذا با کالری کم مصرف کنید تا افزایش ناگهانی وزن پیدا نکنید.
آیا سردرد دارید؟	مایعات زیاد مصرف کنید و بیشتر استراحت کنید. دوش آب گرم بگیرید. از فنون شل‌سازی عضلانی استفاده کنید.
آیا احساس می‌کنید تمرکز شما به هم خورده است؟	مطالبی را که باید به خاطر بسپارید از جمله کارهای روزمره را یادداشت کنید. بیشتر استراحت کنید. دوش آب گرم بگیرید و از فنون شل‌سازی عضلات استفاده کنید.
آیا اشتهای شما زیاد شده و احساس می‌کنید وزن شما افزایش یافته است؟	ورزش کنید. غذاهای کم‌کالری و کم‌چرب مصرف کنید.

گام سوم: زندگی بعد از ترک دخانیات

۱ برای پیشگیری از عود استعمال دخانیات اطلاعات زیر را انجام دهید:

- همیشه انگیزه و علت اصلی ترک دخانیات خود را پیش رو داشته و به آن فکر کنید.
- با افکار منفی مبارزه کنید. «ترک مواد دخانی کار سختی است»، «فقط یک بار مصرف ضرری ندارد» و امثال این افکار را از خود دور کنید.
- مثبت و قوی باشید.
- کارت «ترک دخانیات» خود را در نقاط مختلف منزل و در دید قرار دهید.
- استفاده از غذاهای کم‌کالری یا نوشیدنی‌های کم‌کالری هنگام تمایل به استعمال دخانیات مفید است.
- قرار دادن قلم یا خودکار بین انگشتان دست به جای سیگار
- حل جدول به جای مصرف قلیان مفید است.

- در صورتی که دچار لغزش شدید و یک بار مصرف کردید، از خودتان ناامید نشوید. با خودتان بگویید که «من مصمم به ترک هستم» و با تفکر مثبت و بررسی مجدد دلایل ترک خود، بار دیگر برنامه ترک دخانیات را شروع کنید.

۲ برای کسب آرامش از راه‌های زیر استفاده کنید:

- در یک مکان راحت دراز بکشید و خود را رها کنید.
- چشم‌های خود را به آرامی ببندید و چند نفس عمیق بکشید.
- کشیدن دست‌ها و پاها برای چند ثانیه؛ عضلات خود را رها کنید.
- به تجربه‌های خوشایند و مناظر دل‌پذیر فکر کنید.
- قدم زدن، ورزش کردن و رفتن به پارک مفید است.
- حمایت‌های اجتماعی کسب کنید: مثل تماس با دوستان، صحبت با افراد فامیل در مورد ترک سیگار و ...
- اجتناب از موقعیت‌های خطر آفرین مثل حضور در میهمانی افراد سیگاری یا جایی که قلیان و یا هر ماده دخانی دیگر مصرف می‌شود به‌ویژه در اوایل دوره ترک دخانیات ضروری است.

اختلالات مصرف مواد

مصرف، مصرف نامناسب و اختلالات مصرف

اگرچه به واژه سوءمصرف مواد اغلب در خصوص مواد روانگردان و ممنوع اشاره می‌شود، اما ممکن است افراد زیادی وجود داشته باشند که از داروهای بدون نسخه و تجویزی، سوءاستفاده یا استفاده نامناسب کنند. استفاده نامناسب^۱ عبارت است از مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است. مثلاً استفاده شما از یک مسکن تجویزی بسیار قدرتمند که متعلق به دوست شما است برای یک سردرد معمولی استفاده نامناسب از دارو محسوب می‌شود. استفاده بیش از حد از هر دارویی می‌تواند آسیب‌های جدی به همراه داشته باشد. استفاده نامناسب و سوءمصرف هر دارویی می‌تواند منجر به اعتیاد شود.

چرا برخی از افراد گرفتار اعتیاد می‌شوند؟

- سابقه خانوادگی: سابقه خانوادگی در بروز اعتیاد نقش دارد.
- گرایش‌ها و رفتار والدین: تحقیقات نشان می‌دهد که مراقبت‌ها و نگرانی‌ها یا انتظارات والدین بر کاهش مصرف سیگار، الکل و مواد در فرزندان تاثیر گذار است.
- مصرف مواد در دبیرستان‌ها: بیشتر افرادی که از مواد ممنوعه استفاده می‌کنند، از دبیرستان شروع به انجام این کار کرده‌اند.
- انتظارات مثبت: رایج‌ترین دلیلی که افراد برای توضیح نوشیدن الکل، سیگار کشیدن یا مصرف مواد ممنوعه ارایه می‌کنند، رسیدن به آرامش، کاهش استرس یا فراموش کردن مشکلات است.
- مشکلات سلامت ذهنی: افرادی که دچار افسردگی هستند، احتمال بیشتری دارد که از داروهای تجویزی سوءاستفاده کنند، حشیش و سایر مواد ممنوعه بکشند و معتاد به سیگار شوند.

چرا برخی افراد مواد مصرف نمی‌کنند؟

- عوامل زیادی بر خودداری افراد از مصرف مواد اثر می‌گذارد. برخی از شایع‌ترین عوامل گزارش شده عبارتند از:
 - **مذهب و معنویت:** هر چه سطح معنویت و مذهبی بودن (دعا، توکل) بالاتر باشد، احتمال کمتری دارد که فرد اقدام به نوشیدن الکل، سیگار کشیدن یا استفاده از سایر مواد ممنوعه کند.
 - **مشغولیت فرد:** هر چه فرد بیشتر در فرایندهای آموزشی و سایر فعالیت‌های فوق برنامه درگیر باشد، احتمال کمتری دارد که به اعتیاد روی بیاورد.
 - **ورزشکار بودن:** هر فردی که ورزش می‌کند، احتمال کمتری دارد که از مواد ممنوعه استفاده کند.



نشانه‌های هشداردهنده مصرف مواد مخدر

هر یک از نشانه‌های زیر می‌تواند علامت هشداردهنده‌ای درباره مصرف مواد مخدر باشد:

- حرف زدن مانند معتادان (آهسته، کش‌دار و بی‌جان)؛
- قرمزی چشم‌ها و استفاده مرتب از قطره‌های چشمی؛
- خیره ماندن‌های طولانی؛
- ناآراستگی و عدم توجه به ظاهر؛
- استفاده از خوشبوکننده‌های دهان؛
- آبریزش مداوم بینی؛
- دوست شدن با افراد معتاد؛
- از دست دادن دوستان سالمی که اهل مصرف مواد مخدر نیستند؛
- عضو یک باند شدن؛
- فرار از مدرسه؛
- افت عملکرد در مدرسه؛
- هدر دادن پول یا از دست دادن اشیای باارزش؛
- تغییر عادت‌های غذایی؛
- نوسان‌های خلقی و عاطفی؛
- خشونت و پرخاشگری؛ و
- کمبود انرژی و انگیزه.

اعتیاد به مواد مخدر

منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد مخدر، مصرف مکرر این مواد است که تبعات نامطلوبی برای سلامت جسمی و ذهنی به دنبال دارد و روابط و زندگی روزمره مصرف‌کننده را مختل می‌کند. وابستگی به داروها یا مواد مخدر باعث می‌شود توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش و حواس او تضعیف شود. معتادان به تدریج حس می‌کنند مواد مخدر برای آن‌ها از کار، مدرسه، خانواده و روابط دوستانه و اجتماعی نیز مهم‌تر شده‌اند. آن‌ها هرازگاه سعی می‌کنند مصرف این مواد را قطع کنند اما غالباً موفق نمی‌شوند. افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کنند، به مرور به این مواد، وابستگی جسمی و روانی پیدا می‌کنند.

۱ وابستگی جسمی

وابستگی جسمی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مواد مصرف کند. به طور مثال، فردی که برای اولین بار مشروب می‌نوشد، آثار نوشیدن الکل را تجربه می‌کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری الکل بنوشد. این میزان در دفعات بعدی نیز به طور مرتب بیشتر می‌شود و همین امر باعث شکل‌گیری اعتیاد می‌شود. عدم مصرف در چنین شرایطی باعث بروز علائم سندرم ترک می‌شود که بارزترین علائم عبارتند از: لرز، گرفتگی عضلانی، تب، تهوع و استفراغ. معتادان مجبورند دوباره مواد مصرف کنند تا از دست این مشکلات خلاص شوند.

۲ وابستگی روانی

منظور از اعتیاد یا وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی به ادامه مصرف مواد است. فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، ممکن است وابستگی جسمانی نیز داشته یا نداشته باشد. وابستگی روانی گاهی وسوسه‌ای شدید برای مصرف مواد تلقی می‌شود. احساسات خوشایند و لذت‌بخشی که مصرف مواد ایجاد می‌کند، ممکن است فرد را بارها تحریک و او را متقاعد کند که مصرف مواد می‌تواند باعث کاهش استرس‌ها و اضطراب‌های او شود. در چنین شرایطی، اگر فرد مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کند، دچار وسوسه برای مصرف مجدد می‌شود ولی با نشانه‌های سندرم ترک مواجه نمی‌شود. وابستگی روانی گاهی چنان شدید می‌شود که فرد تمام زندگی‌اش را حول محور خرید و فروش مواد مخدر تنظیم می‌کند.

نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر

معیار تشخیص وابستگی یا اعتیاد به مواد مخدر، داشتن حداقل ۳ نشانه از میان نشانه‌های زیر است:

- ۱ مقاومت به مواد مخدر؛
- ۲ پدیدار شدن نشانه‌های سندرم ترک هنگام قطع مصرف مواد مخدر؛
- ۳ مصرف فراوان یا طولانی مدت مواد مخدر؛
- ۴ تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر؛
- ۵ صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد یا رهایی یافتن از آثار و عوارض آن؛
- ۶ اختلال عملکرد در مدرسه و محل کار به دلیل مصرف مواد مخدر؛ و
- ۷ ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن؛ نظیر آسیب‌ها و بیماری‌های جسمی.

پیشرفت اعتیاد

مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدر آغاز می‌شود. برخی نوجوانان و جوانان مصرف مواد مخدر را امتحان می‌کنند، تنها به این دلیل که از دوستان خود عقب نمانند یا از سوی آن‌ها طرد نشوند. برخی دیگر نیز ممکن است به دلیل کنجکاوی‌هایی که مقتضای سن‌شان است، به مصرف مواد علاقه‌مند شوند. گروهی دیگر نیز ممکن است به احساسی که پس از اولین مصرف پیدا می‌کنند، علاقه‌مند شوند و به مصرف مواد ادامه دهند. به هر حال، این روند موجب مصرف مکرر و شکل‌گیری تدریجی اعتیاد می‌شود. در مسیر اعتیاد معمولاً مقاومت بدن به طور تدریجی افزایش می‌یابد و فرد حس می‌کند که مواد برای او دیگر آن آثار خوشایند را ندارد و برای دستیابی به آن آثار مجبور می‌شود هر دفعه بیشتر از دفعه پیش به مصرف مواد روی آورد. در این وضعیت، حتی تلاش برای ترک مواد مخدر با نشانه‌های سندرم ترک مواجه می‌شود. فرد معتاد در چنین شرایطی ممکن است اعتیاد خود را انکار کند یا علائم ناخوشایندی را که احساس می‌کند، به اعتیاد خودش ربط ندهد. در این وضعیت معمولاً مشکلات زندگی باعث می‌شوند فرد معتاد دست به کارهایی بزند که مدتی بعد پشیمان شود. او احتمالاً در چنین وضعیتی تصمیم به ترک مواد می‌گیرد اما نمی‌تواند به عهد خود وفادار بماند.



فشار همسالان برای مصرف مواد مخدر



منظور از فشار همسالان، فشاری است که از جانب افراد هم‌سن‌وسال یا هم‌رتبه به فرد وارد می‌شود. این فشار می‌تواند مثبت یا منفی باشد. اگر فشار به فرد برای انجام کاری سالم و مثبت و سودمند باشد، فشار مثبت تلقی می‌شود و اگر فشار به فرد برای انجام کاری منفی و ناسالم و زیان‌بار باشد، فشار منفی تلقی می‌شود. به همین ترتیب، می‌توان گفت دعوت همسالان از یک فرد برای مصرف مواد مخدر، یک فشار منفی است. بسیاری از جوانانی که مواد مصرف می‌کنند، گاهی اطرافیان‌شان را به مصرف مواد دعوت یا مجبور می‌کنند. آن‌ها معمولاً این کار را انجام می‌دهند تا از حمایت دیگران برای انجام و ادامه رفتارهای نامناسب خود بهره‌مند شوند. آن‌ها بر این باورند که اگر دیگران با آن‌ها همراه شوند، رفتار خودشان کمتر نامناسب و ناسالم به نظر خواهد رسید و حتی اگر گیر بیفتند هم تنها نخواهند بود. جوانانی که مواد مصرف می‌کنند، وقتی دیگران در برابر دعوت یا اصرار آن‌ها به مصرف مواد، مقاومت می‌کنند؛ ناراحت می‌شوند و معمولاً دوست ندارند کسی به آن‌ها یادآوری کند که این کارشان، زیان‌بار و ناسالم و غیرقانونی است. برخی از جوانان معتاد نیز اطرافیان خود را مجبور به مصرف می‌کنند تا آن‌ها را دچار احساس شرمساری کنند. این گروه از جوانان ممکن است گاهی حتی بدون اطلاع فرد، او را درگیر مصرف مواد کنند؛ مثلاً مقداری از یک ماده مخدر را در لیوان نوشیدنی‌اش حل کنند. به هر حال، بیشتر جوانانی که مواد مصرف می‌کنند، به آثار مخرب مصرف این مواد اهمیتی نمی‌دهند و نگران عواقب رفتار ناسالم و غیرقانونی خود نیستند. برخی از جوانان معتاد نیز اطرافیان خود را برای مصرف مواد تحت فشار می‌گذارند زیرا می‌دانند مصرف مواد مخدر می‌تواند توان منطقی و استدلال آن‌ها را مختل کند.

مقاومت در برابر فشار مصرف مواد

در ادامه، به چند دلیل مهم مبنی بر عدم استفاده از مواد مخدر اشاره می‌شود که ما هنگام تحت فشار قرار گرفتن و باید به آن‌ها فکر کنیم یا آن‌ها را به زبان بیاوریم:

- نمی‌خواهم اعتماد والدین یا سرپرستانم را از دست بدهم؛
- نمی‌خواهم ارزش‌های اعتقادی یا قانون را زیر پا بگذارم یا دستگیر شوم؛
- نمی‌خواهم پرخاشگر شوم و به دیگران آسیب بزنم؛
- نمی‌خواهم چیزی بگویم که بعداً پشیمان شوم؛
- نمی‌خواهم هوشیاری‌ام کاهش پیدا کند؛
- نمی‌خواهم دچار توهم شوم؛
- نمی‌خواهم افسرده شوم یا خودکشی کنم؛
- نمی‌خواهم به زندان بیفتم؛
- نمی‌خواهم معتاد شوم؛
- نمی‌خواهم عواقب مصرف مواد مخدر را به جان بخرم؛
- نمی‌خواهم به بیماری‌های کبدی، قلبی یا سرطان مبتلا شوم؛
- نمی‌خواهم از مدرسه اخراج شوم؛
- نمی‌خواهم از تیم ورزشی‌ام اخراجم کنند؛
- نمی‌خواهم پولم را هدر بدهم؛
- می‌خواهم درست فکر کنم؛
- می‌خواهم خودکنترلی داشته باشم و خودم انتخاب کنم که مواد مصرف کنم یا نه؛
- می‌خواهم دیگران به من احترام بگذارند؛
- می‌خواهم برای خواهران و برادران کوچک‌ترم الگو باشم؛
- می‌خواهم مهارت‌های اجتماعی را بدون تکیه بر مواد مخدر یاد بگیرم و تمرین کنم؛ و
- نمی‌خواهم عکس‌العملم کند شود و تصادف کنم.

جوانانی که مواد مخدر مصرف می‌کنند، معمولاً با استفاده از حرف‌های مشخصی به تشویق همسالان خود برای مصرف مواد می‌پردازند؛ حرف‌هایی از این قبیل که:

- تو که نمی‌ترسی! می‌ترسی؟!
- همه همین کار را می‌کنند.
- به خاطر این و آن، لذت خودت را از دست نده.
- بچه‌ننه نباش!
- مطمئن باش هیچ‌کس جز من و تو از این موضوع باخبر نخواهد شد.
- یک بار امتحان کردن کسی را نمی‌کشد.
- اگر این کار را نکنی، دیگر پیشت نمی‌آیم.
- مطمئن باش هیچ مشکلی پیش نمی‌آید.
- نگران نباش! ما مدت‌هاست داریم همین کار را می‌کنیم.
- مطمئن باش خوش می‌گذرد.
- مطمئن باش حال بهتری پیدا خواهی کرد.

استفاده از مهارت‌های مقاومتی

برخی افراد مجبور می‌شوند اوقات سختی را برای مقابله با دوستان ناباب خود بگذرانند. آن‌ها ممکن است اعتمادبه‌نفس کافی نداشته باشند و مدتی پس از «نه» گفتن، دوباره تسلیم فشار همسالان شوند. فشار منفی همسالان می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد. گاهی این فشار، مستقیم است؛ یعنی افرادی که مواد مصرف می‌کنند، عبارات مستقیم و متقاعدکننده‌ای به زبان می‌آورند. گاهی این فشار، غیرمستقیم است؛ یعنی افرادی که مواد مصرف می‌کنند، ممکن است تشویق مستقیمی به مصرف مواد نکنند اما همین همنشینی با معتادان، به خودی خود، یک فشار منفی و غیرمستقیم محسوب می‌شود.

بیشتر جوانان با فشار همسالان خود برای سیگار کشیدن، مشروب خوردن و مصرف انواع مواد مخدر و محرک مواجه می‌شوند و بنابراین بسیار مهم است که آن‌ها همیشه از این آمادگی برخوردار باشند که در برابر این فشارها مقاومت کنند و «نه» بگویند. مهارت‌های مقاومتی، مهارت‌هایی هستند که به فرد کمک می‌کنند در برابر چنین فشارهای منفی و ناسالمی «نه» بگویند. در ادامه، دستورالعمل‌هایی برای استفاده از مهارت‌های مقاومتی ذکر می‌شود:



با اعتماد به نفس «نه» بگویید:

- به چشم‌های فردی که با او صحبت می‌کنید، نگاه کنید
- با صدایی رسا بگویید «نه»
- متکی به نفس و مطمئن باشید که دارید کار درستی انجام می‌دهید
- از این که قانون را زیر پا نگذاشته‌اید و به ارزش‌های اعتقادی و خانوادگی‌تان وفادار بوده‌اید، احساس رضایت کنید.



برای «نه» گفتن تان دلیل بیاورید:

- می‌توانید به راحتی توضیح دهید که مصرف مواد را کاری ناسالم، زیان‌بار، خطرناک و غیرقانونی می‌دانید.



از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید:

- پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط‌شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب‌تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.



پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام کلامی‌تان سازگار کنید:

- تظاهر به مصرف مواد مخدر نکنید؛
- تظاهر به نوشیدن حتی یک جرعه از مشروبات الکلی نکنید؛
- لب به سیگار و حشیش نزنید؛
- به سرنگ یا آمپولی که با آن تزریق می‌کنند، دست نزنید؛
- هرگز قبول نکنید برای شخص دیگری مواد بخرید؛
- هیچ چیزی نگویید که معنای مستقیم یا غیرمستقیمش تایید مصرف مواد مخدر باشد؛ و
- هرگز مواد مخدر شخص دیگری را نزد خودتان نگه ندارید.



از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آن‌جا برای مصرف مواد تحت فشار قرار بگیرید، خودداری کنید:

- پیشاپیش در مورد آن‌چه دوستان‌تان در هر مهمانی هنگام مواجهه با شما می‌گویند، فکر کنید؛
- قبل از حضور در هر موقعیتی از عدم وجود مواد مخدر در آن‌جا مطمئن شوید؛
- هرگز به جایی نروید که می‌دانید در آن‌جا مشروب و مواد مخدر مصرف یا تعارف می‌شود؛ و
- فقط در فعالیتهای سالم شرکت کنید.



با معتادان رفت و آمد نکنید:

- فقط با دوستانی حشر و نشر داشته باشید که از سلامت آن‌ها اطمینان دارید؛ و
- از معتادان و فروشندگان مواد مخدر دوری کنید.



در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید:

- از قوانین موجود در زمینه شیوه برخورد با معتادان و فروشندگان مواد مخدر مطلع شوید؛
- قوانین مصرف مواد مخدر را زیر پا نگذارید؛
- از کسانی که قوانین مربوط به مصرف مواد مخدر و داروهای غیرقانونی را زیر پا می‌گذارند، دوری کنید؛ و
- از حضور در اماکنی که به محل خرید و فروش و مصرف مواد مخدر شهرت دارند، خودداری کنید.



دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید:

- انجام فعالیت‌های سالم را به دیگران پیشنهاد بدهید؛
- کسانی که شما را تحت فشار می‌گذارند، تشویق کنید رفتارشان را تغییر دهند؛ و
- جاهایی را که نوجوانان معتاد می‌توانند برای دریافت کمک به آن‌جا مراجعه کنند، شناسایی کنید.

افرادی که سبک زندگی سالمی دارند...

- کنترل بیشتری بر زندگی خود خواهند داشت.
- قادرند مسؤولیت رفتار و تصمیم‌های خود را قبول کنند.
- می‌توانند ضمن مراقبت از سلامت خود، مزاحم ایمنی و سلامت دیگران نیز نشوند.
- آن‌ها از قوانین اجتماعی پیروی می‌کنند و به ارزش‌های خانوادگی خود احترام می‌گذارند.
- آن‌ها قوانین و مقررات مربوط به مصرف مواد را می‌دانند و هرگز از قوانین اجتماعی و مقررات مدرسه خود درباره مصرف مواد مخدر و داروهای غیرقانونی سرپیچی نمی‌کنند.
- آن‌ها دیگران را نیز به پیروی از این قوانین و مقررات تشویق می‌کنند.



خطرات همراه با مصرف انواع تنباکو (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

پیری زودرس، چین و چروک صورت	
سلامت پایین‌تر و دیر شدن سرماخوردگی	
عفونت تنفسی و آسم	
فشارخون بالا و دیابت	
سقطه، زایمان زودرس و کودکان با وزن کم هنگام تولد در زنان باردار	
بیماری کلیوی	
بیماری انسداد مزمن راه هوایی شامل آمفیزم	
بیماری قلبی، سکته، بیماری عروقی	
سرطان‌ها	

مواد افیونی

مواد افیونی باعث خواب‌آلودگی، رهایی از درد و القای شادی می‌شوند. به این مواد «مخدر» نیز می‌گویند. مواد افیونی از ماده والد یعنی «تریاک» استخراج می‌شوند. مواد افیونی مضعف دستگاه اعصاب مرکزی هستند. انواع مواد افیونی خیابانی شامل تریاک، شیره، هروئین و کراک هروئین می‌شود. داروهای افیونی همچنین ممکن است توسط پزشک و عموماً برای درمان درد تجویز شود. مصرف مواد افیونی تجویز نشده و خیابانی می‌تواند مشکلات متعددی برای مصرف‌کنندگان ایجاد کند، به خصوص این‌که این مواد گاه به صورت تزریقی مصرف می‌شوند که می‌تواند مشکلات بیشتری را برای مصرف‌کننده ایجاد کند. داروهای افیونی تجویز شده نیز می‌تواند برای مصرف‌کنندگان مشکل‌آفرین شود اگر به صورت مکرر، با دوزهای بالاتر یا مدت زمان بیشتر از تجویز پزشک مصرف شوند.

الگوی سالمی باشید

الگوی سالم و عاری از مواد مخدر، فردی است که سبک زندگی سالمی را انتخاب کرده و از مصرف مواد مخدر و داروهای غیرقانونی اجتناب می‌کند، با قوانین آشنایی دارد و از آن‌ها پیروی می‌کند و در ضمن، دیگران را نیز از خطرهای مواد مخدر آگاه می‌سازد. بزرگسالان باید الگوی سالمی برای نوجوانان و جوانان خود باشند و به آن‌ها کمک کنند سبک زندگی سالمی انتخاب نمایند.

مشکلات سلامت اختصاصی ناشی از هر ماده

انواع تنباکو

استفاده از محصولات تنباکو عامل اصلی بیماری و مرگ مرتبط با مواد و یک مشکل اصلی سلامت عمومی است. تدخین مستمر انواع تنباکو عامل خطرزا برای شماری از مشکلات سلامت جدی و طولانی مدت مثل فشارخون بالا، دیابت و آسم است. کودکان کسانی که انواع تنباکو را تدخین می‌کنند در معرض خطر افزایش یافته مجموعه‌ای از مشکلات مثل عفونت‌های تنفسی، آلرژی و آسم هستند. زنان بارداری که سیگار می‌کشند در معرض خطر بالاتر سقط، زایمان زودرس و تولد فرزند با وزن کم هستند. گرچه بیشتر مردم تنباکو را به صورت تدخینی مصرف می‌کنند، استفاده از انواع تنباکو به روش‌هایی به غیر از تدخین مثل جویدن یا آفیه همچنین با خطر افزایش یافته بیماری همراه است. نهایتاً، مواجهه با دود تنباکو در محیط (سیگار کشیدن منفعلانه) همچنین خطر این مشکلات سلامت را در میان کسانی که خودشان سیگار نمی‌کشند، افزایش می‌دهد.

خطرات همراه با مصرف مواد افیونی (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

خارش، تهوع و استفراغ	
خواب‌آلودگی، یبوست، خرابی دندان، دوره‌های قاعدگی نامنظم	
خرابی دندان‌ها	
دشواری در تمرکز و به یاد آوردن چیزها	
افسردگی، کاهش میل جنسی، ناتوانی جنسی	
مشکلات مالی و درگیری با قانون	
دشواری‌های ارتباطی	
مشکل در حفظ شغل و زندگی خانودگی	
تحمل و وابستگی، علائم محرومیت	
بیش مصرف و مرگ ناشی از نارسایی تنفسی	

خطرات همراه با مصرف حشیش (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

مشکلات توجه و انگیزش	
اضطراب، بدبینی، هول، افسردگی	
کاهش توانایی حافظه و حل مساله	
فشارخون بالا	
آسم، برونشیت	
سایکوز در افراد با تاریخچه فردی و خانوادگی اسکیزوفرنی	
بیماری قلبی و بیماری انسداد مزمن ریوی	
سرطان‌های راه هوایی فوقانی و گلو	

محرك‌های آمفتامینی

محرك‌های آمفتامینی شامل آمفتامین، دِکس‌آمفتامین، مت‌آمفتامین و اکستاسی می‌شوند. این دسته از مواد با وجود اثرات مشابه کوکائین، نیم‌رخ داروشناختی متفاوت با آن دارند و مصرف آن‌ها می‌تواند منجر به طیف وسیعی از مشکلات سلامت جسمی و روانی شود. شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که برخی محرك‌های آمفتامینی به سلول‌های مغز آسیب می‌رسانند. به علاوه، مصرف طولانی مدت دوز بالای آمفتامین یک عامل خطر برای سوءتغذیه است که آن نیز می‌تواند منجر به آسیب دایمی به سلول‌های مغز شود. مصرف محرك‌های آمفتامینی همچنین با شیوع بالای مشکلات اجتماعی شامل مشکلات ارتباطی، مشکلات مالی، مشکلات مرتبط با کار و تحصیل همراه است. نوسان‌های خلقی همچنین با مصرف مستمر محرك‌های آمفتامینی همراه است و برخی مصرف‌کنندگان بدتر شدن مشکلات سلامت روان مثل افسردگی و تحریک‌پذیری را بعد از گذشت مدتی از مصرف گزارش می‌کنند.



در بین مواد افیونی، هرویین بیشترین اثر تخدیری را به عنوان یک ماده مخدر دارد. در ادامه اعتیاد به هرویین را توضیح می‌دهیم. اعتیاد به سایر مواد مخدر نیز از این روند تبعیت می‌کند.

اعتیاد به هرویین: هرویین پودر سفیدرنگی است که از مورفین استخراج می‌شود. امروزه هرویین هیچ استفاده درمانی ندارد. هرویین یک ماده آرام‌بخش است که باعث خواب‌آلودگی و توهم می‌شود و از نظر ذهنی احساسات را کند می‌کند. مصرف‌کنندگان ممکن است نوسانات روانی شدیدی را تجربه کنند که شامل سرخوشی‌های زیاد و پس از آن افسردگی و وضعیت روانی شدید می‌شود. این ماده سبب کاهش دفع ادرار، تنفس و تنگ شدن مردمک چشم می‌شود.

حشیش

در جهان، حشیش شایع‌ترین ماده غیرقانونی مورد مصرف به حساب می‌آید. گرچه تجربه بیش مصرف و مسمومیت با حشیش محتمل است، احتمال مرگ به علت مسمومیت با حشیش به تنهایی بسیار پایین است، البته ترکیب آن با سایر مواد می‌تواند منجر به بیش مصرف و مرگ شود. گرچه مصرف حشیش همراه با پیامدهای سلامت منفی متعدد است و مصرف حشیش در بارداری اثرات مشابه تدخین تنباکو بر روی مادر و جنین دارد و می‌تواند شدت و عوارض وضعیت‌های بیماری فعلی مثل فشارخون بالا، بیماری قلبی، بیماری‌های تنفسی و سرطان‌های خاص را افزایش دهد.

خطرات همراه با مصرف محرک‌های آمفتامینی (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

دشواری خواب، از دست دادن اشتها و کاهش وزن، دهیدراتاسیون، کاهش مقاومت به عفونت	
قفل شدگی فک، سردرد، درد عضلانی	
نوسانات خلقی - اضطراب، افسردگی، بیقراری، شیدایی، هول، بدبینی	
لرزش، ضربان نامنظم قلب، کوتاهی نفس	
دشواری در تمرکز و به خاطر آوردن چیزها	
رفتار تهاجمی و خشن	
جنون بعد از مصرف مکرر دوزهای بالا	
آسیب دایمی به سلول‌های مغز	
آسیب کبدی، خونریزی مغزی، مرگ ناگهانی ناشی از مشکلات قلبی - عروقی	

آمفتامین‌ها

آمفتامین‌ها گروه بزرگ و متنوعی از مواد مصنوعی هستند که باعث تحریک سیستم اعصاب مرکزی می‌شوند. دوزهای پایین آمفتامین باعث ارتقای هوشیاری، کاهش خستگی و بهبود وضعیت روانی فرد می‌شود. با استفاده مکرر از این دارو وابستگی فیزیکی و روانی ایجاد می‌شود. الگوهای خواب تحت تأثیر قرار می‌گیرد (بی‌خوابی)، ضربان قلب، تعداد تنفس، فشار خون افزایش می‌یابد و بی‌قراری، اضطراب، از بین رفتن اشتها و مشکلات بصری نیز ایجاد می‌شود. دوزهای بالا در دوره‌های طولانی مدت می‌تواند باعث توهم و اختلالات رفتاری شود.

انواع معینی از آمفتامین‌ها یا داروهای شبه‌آمفتامین را برای مقاصد درمانی استفاده می‌کنند. از داروهایی مانند ریتالین برای درمان کمبود توجه یا اختلال بیش‌فعالی کودکان استفاده می‌کنند. در سال‌های اخیر، این دارو در خوابگاه‌های دانشجویی محبوب شده چون برخی از دانشجویان از این داروها برای بیدار ماندن در شب‌های امتحان استفاده می‌کنند. باور غلطی وجود دارد که این دارو باعث بهبود عملکرد درسی و دانشگاهی می‌شود.

مت‌آمفتامین

نوعی از آمفتامین که روز به روز رایج‌تر می‌شود، مت‌آمفتامین است که یک ماده اعتیادآور قوی و با عمل طولانی است که به‌شدت باعث فعال شدن مرکز پاداش مغز می‌شود و حس سرخوشی و شادی ایجاد می‌کند. مت‌آمفتامین می‌تواند باعث آسیب به مغز شود و در مهارت‌های حرکتی و کارکردهای شناختی اختلال ایجاد کرده و به جنون و افزایش احتمال

بروز حمله قلبی و سکته بینجامد.

دوزهای کم مت‌آمفتامین باعث افزایش فعالیت فیزیکی و کاهش اشتها می‌شود. اثرات این ماده به سرعت از بین می‌رود و مصرف‌کننده به‌اجبار در جستجوی مصرف مقدار بیشتری بر می‌آید. دوزهای بالا می‌تواند منجر به تشنج، ضربان نامنظم قلب، توهم و حتی مرگ شود. در عین حال، مصرف بلندمدت می‌تواند باعث وابستگی، جنون، پارانوآ، پرخاش‌گری، کاهش وزن و سکته شود. سوءمصرف چنین ماده‌ای اغلب سبب می‌شود فرد چند روز نخوابد یا غذا نخورد. در برخی مصرف‌کنندگان این ماده، حالت بالا به همراه برانگیختگی و آشفتگی و رفتارهای خشن بروز می‌کند.

آسیب‌های این ماده مانند سایر آمفتامین‌ها نابودکننده است. استفاده طولانی مدت می‌تواند باعث آسیب‌های کشنده به کلیه و ریه و همین‌طور آسیب روانی پایدار شود. در برخی حالت‌ها، ممکن است دو و نیم سال پس از آخرین مصرف نیز اختلال کارکرد روانی عمده ادامه داشته باشد. مت‌آمفتامین با اولین مرتبه مصرف به صورت یک ماده بی‌نهایت اعتیادآور عمل می‌کند.

شیشه (Ice) شکل قوی‌ای از مت‌آمفتامین است.

اکستازی

اکستازی یا متیلن دیوکسی مت‌آمفتامین یا MDMA به همراه توهم‌زایی حس باز و گرم بودن ایجاد می‌کند. اثرات این دارو در عرض ۳۰ دقیقه شروع می‌شود و ممکن است ۴ تا ۶ ساعت دوام داشته باشد. افراد جوان ممکن است ابتدا از اکستازی برای بهبود وضعیت روانی و انرژی گرفتن برای رقصیدن استفاده کنند. این ماده باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون شده و دمای بدن را تا نقطه‌ای افزایش می‌دهد که می‌تواند کلیه و سیستم قلبی عروقی را دچار اختلال کند. استفاده مداوم سبب آسیب زدن به توانایی تعقل، تفکر و تنظیم عواطف، حافظه، خواب و ایجاد درد در مغز می‌شود. اکستازی در ترکیب با الکل بی‌نهایت خطرناک و اغلب مرگ‌بار است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ممکن است این دارو باعث مسمومیت عصبی دایمی مانند تخریب سلول‌های مغزی تولیدکننده سروتونین شود.



آرام بخش ها و قرص های خواب آور



الکل

بین عوارض ناشی از مصرف الکل و میزان مصرف یک رابطه دوز- پاسخ وجود دارد. مصرف الکل یک عامل خطرزا برای طیف وسیعی از مشکلات سلامتی بوده و یک علت اصلی بیماری، افت کیفیت زندگی و مرگ زودرس است. مشکلات اجتماعی همچنین مکرراً با مصرف الکل پرخور و در حد وابستگی همراه است و شامل قطع روابط با خانواده و دوستان و دشواری در حفظ تحصیل و کار می شود. زنانی که در طول بارداری الکل مصرف می کنند، در خطر داشتن کودکانی با بدشکلی، مشکلات یادگیری و رفتاری و نقص تکامل مغزی هستند. تحمل و وابستگی ممکن است متعاقب مصرف مقادیر بالا به صورت مزمن ایجاد شود و مصرف کنندگان وابسته ممکن است در صورت کاهش یا قطع مصرف الکل دچار علائم محرومیت شوند. علائم ترک شامل لرزش، تعریق، اضطراب، تهوع، استفراغ و اسهال، بی خوابی، سردرد، فشار خون بالا، توهم و تشنج می شوند.

خطرات همراه با مصرف الکل (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) شامل موارد زیر است:

خماری، رفتار تهاجمی و خشن، تصادفات و آسیب	
کاهش عملکرد جنسی، پیری زودرس	
مشکلات گوارشی، زخم معده، ورم لوزالمعده، فشار خون بالا	
اضطراب و افسردگی، دشواری های ارتباطی، مشکلات مالی و شغلی	
دشواری در به خاطر آوردن چیزها و حل مسایل	
بدشکلی و آسیب مغزی در کودکان متولدشده از زنان باردار	
سکته، آسیب دایمی مغز، آسیب عصب و عضله	
بیماری کبدی و بیماری لوزالمعده	
سرطان دهان، گلو و سینه، خودکشی	

آرام بخش ها و قرص های خواب آور شامل بنزودیازپین ها و ترکیبات مرتبط با آن هستند، اما آنتی هیستامین ها و آنتی سایکوتیک ها را شامل نمی شوند. آن ها جزء داروهای نسخه ای هستند، هر چند می توانند برای مصرف کنندگان، به خصوص در صورت مصرف مکرر یا با دوزهای بیشتر مشکلاتی ایجاد کنند. عموماً بنزودیازپین ها برای درمان مشکلات خواب، اضطراب یا سایر اختلالات خلقی، تروما، عمل های جراحی، ترک مواد خاص، تشنج و درد عضلانی تجویز می شوند. آرام بخش ها و قرص های خواب شامل دیازپام، آلپرازولام، کلونازپام، فلورازپام، آکسازپام، نیترازپام، میدازولام، فلونیترازپام و فنوباریتال است. این فهرست کامل نیست و تنها نام های ژنریک را شامل می شود. تحمل و وابستگی به آرام بخش ها و قرص های خواب می تواند پس از یک دوره کوتاه مصرف ایجاد و ترک از این داروها می تواند بسیار ناخوشایند باشد. علائم ترک شامل اضطراب شدید و هول، بی خوابی، افسردگی، سردرد، تعریق و تب، تهوع و استفراغ و تشنج است. احتمال بیش مصرف ناشی از بنزودیازپین ها بسیار نامحتمل است، حتی اگر با دوزهای بسیار بالا مصرف شوند. گرچه، در صورت مصرف آن ها با سایر مواد مثل الکل، استامینوفن یا مواد افیونی، خطر بیش مصرف و مرگ به صورت قابل توجهی افزایش می یابد.

خطرات همراه با مصرف آرام بخش ها و قرص های خواب (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

خواب آلودگی، گیجی و تیرگی شعور	
دشواری در تمرکز و به خاطر آوردن چیزها	
تهوع، سردرد، عدم تعادل در راه رفتن	
دشواری در خواب	
اضطراب و افسردگی	
تحمل و وابستگی بعد از دوره کوتاهی از مصرف	
علائم محرومیت شدید	
بیش مصرف و مرگ در صورت مصرف با الکل، ترکیبات افیونی و سایر مواد سرکوب کننده	

مواد استنشاقی تمام موادی هستند که به صورت استنشاقی مصرف می‌شوند، گرچه خود این مواد اثرات داروشناختی مختلفی دارند. مواد فزّاری که به صورت شایع مصرف می‌شوند شامل بنزین، حلال‌ها، چسپ‌ها، اسپری‌ها، جلادهنده‌های حاوی بنزن و چسپ‌ها یا تینرهای رنگ حاوی تولوئن است. آمیل‌نیتريت و نیتروساکسید نیز در برخی جوامع مصرف می‌شوند. اثرات کوتاه مدت شامل تهوع، استفراغ، سردرد و اسهال است. دوزهای بالاتر می‌تواند منجر به تکلم جویده جویده، اختلال جهت‌یابی، تیرگی شعور، هذیان، ضعف، لرزش، سردرد و توهم بینایی شود. نهایتاً مصرف می‌تواند در اثر سکنه قلبی منجر به اغما یا مرگ شود. عموماً، مواد استنشاقی به علت دسترسی آسان توسط جوانان به قصد تجربه استفاده می‌شوند و ممکن است در طولانی مدت مصرف مداوم نیابد. گرچه گروه‌هایی وجود دارند که مواد استنشاقی را تا دوران بزرگسالی، گاهی به علت فقدان دسترسی به سایر مواد و فشار فرهنگی ادامه می‌دهند. مواد استنشاقی خاصیت وابستگی آور بالایی ندارند که به این معنا است که احتمال اندکی وجود دارد که مصرف‌کنندگان آن از نظر جسمی به آن وابسته شوند. گرچه، مصرف مواد استنشاقی با طیفی از اثرات شدید حاد و مزمن همراه است. مصرف دوز بالای مواد استنشاقی به بی‌هوشی فرد می‌انجامد. اگر جذب اکسیژن مصرف‌کننده در خلال فرایند استنشاق کاهش یابد، چه‌بسا در عرض ۵ دقیقه به مرگ مصرف‌کننده منتهی شود. «نشانگان مرگ ناگهانی بر اثر استنشاق» می‌تواند نتیجه مرگ‌بار این عمل باشد؛ خواه این بار اول مصرف باشد یا نه. این سندرم زمانی رخ می‌دهد که مصرف‌کننده عمیقاً ماده را استنشاق کند و سپس یا دچار وحشت شود یا در یک فعالیت فیزیکی مشارکت کند.

خطرات همراه با مصرف مواد استنشاقی (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

گیجی و توهم، تهوع، خواب‌آلودگی، اختلال جهت‌یابی، تاری دید
علایم شبه‌سرم‌خوردگی، سینوزیت، خونریزی بینی
تهوع و استفراغ، سوءهاضمه، زخم معده، اسهال
سردرد، تصادفات و آسیب، رفتار خطرناک و غیرقابل پیش‌بینی
از دست دادن حافظه، تیرگی شعور، افسردگی، تهاجم، خستگی شدید
دشواری‌های هماهنگی، کندگی واکنش‌های، هیپوکسی
سراسم، تشنج، اغما، آسیب اعضا (قلب، ریه‌ها، کبد، کلیه)
مرگ در اثر نارسایی قلبی

توهم‌زها موادی هستند که قادر به ایجاد توهم‌های بصری و صوتی و تغییرات غیرمعمول در وضعیت روانی، فکری و حسی هستند. این مواد را «روان‌گردان»^۱ می‌نامند. وقتی که یک ماده توهم‌زا در مغز جذب شود، پیام‌های حسی به زحمت به مغز می‌رسد و ممکن است مصرف‌کننده به جای دیوارهای صاف، دیوارهای موجی شکل ببیند یا رنگ‌ها را «ببوید» یا این‌که مزه‌ها را «بشنود». مواد توهم‌زا شامل لیسرتیک اسید دی‌اتیل‌آمید (ال‌اس‌دی) (LSD)، پسیلوسیبین و پسیلوسین (چارچ روان‌گردان)، کتامین، فن‌سیکلیدین و مسکالین است. این‌ها گروهی از مواد هستند که بر روی ادراک مصرف‌کننده از واقعیت اثر گذاشته و از طریق اعوجاج یک یا بیشتر از پنج حس (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه) توهم ایجاد می‌کنند. آن‌ها همچنین می‌توانند منجر به اعوجاج فرآیندهای شناختی، احساس زمان، خودآگاهی و خلق شوند. توهم‌زهای طبیعی مثل چارچ روان‌گردان و مسکالین و توهم‌زهای صنعتی مثل ال‌اس‌دی، کتامین و پی‌سی‌پی (PCP) وجود دارند. کتامین یک ماده بیهوشی است اما در بسیاری از کشورها به علت عرضه کابوس شبانه در بیماران، دیگر استفاده نمی‌شود.

اثرات توهم‌زها غیرقابل پیش‌بینی هستند و ممکن است برای مصرف‌کنندگان مختلف یا در مواقع مختلف متفاوت باشند. در طولانی مدت، استفاده از توهم‌زها می‌تواند عوارض برخی اختلالات روانی مثل اسکیزوفرنی را تشدید کند. مصرف‌کنندگان ممکن است همچنین دچار فلاش‌بک شوند که به صورت بازگشت خود به خود اثرات مصرف توهم‌زا در گذشته است. خطرات همراه با مصرف مواد توهم‌زا (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

تغییرات بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی، رفتار غیرقابل پیش‌بینی
دشواری خواب
تهوع و استفراغ
افزایش ضربان قلب و فشارخون بالا
نوسانات خلق
اضطراب، هول، بدبینی
فلاش‌بک‌ها
افزایش علایم بیماری‌های روانی مثل اسکیزوفرنی

1. psychedelic

الاسدی

در میان مواد روان گردان، «الاسدی» معروفترین و بدنامترین ماده روان گردان است. این ماده اثرات فیزیکی شامل افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و دمای بدن، سیخ شدن موهای بدن، لرزش عضلانی و اسپاسم عضلانی، تعریق، افزایش بزاق، لرز، سردرد و حالت تهوع ملایم ایجاد می کند. این ماده مخدر باعث تحریک انقباض های ماهیچه ای رحم می شود و ممکن است منجر به تولد زودرس نوزاد یا سقط جنین در زنان باردار شود.

اثرات روانی الاسدی بسیار متنوع است. سرخوشی، حالت رایج روانی ای است که این ماده ایجاد می کند، اما فرد مصرف کننده ممکن است بی قراری را نیز تجربه کند. به علاوه این ماده ممنوعه زمان «چرخه تمرکز» را کوتاه می کند و باعث می شود ذهن فرد سرگردان شود. به هنگام مصرف، تفکرات چه بسا با هم تداخل کنند یا به شکل موازی درآیند و مصرف کننده چندین تفکر متفاوت را با هم تجربه کند و خاطرات سرکوب شده او به سطح بیاید که اغلب دارای نشانه شناسی های عجیبی هستند. الاسدی در روند ادراک فرد اختلال ایجاد می کند، مثلاً سبب می شود اشیای ثابت در نظر فرد متحرک دیده شود. فرد ممکن است اختلال در ضربان قلب خود را به عنوان «حمله قلبی» تفسیر کند. این خطاها معمولاً زمانی رخ می دهند که مصرف کننده با یک تجربه یا یک خاطره سرکوب شده عاطفی مواجه می شود. گرچه هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد الاسدی وابستگی فیزیکی ایجاد می کند، اما ممکن است وابستگی روانی ایجاد کند. بسیاری از مصرف کنندگان این ماده توهم زا یک یا دو روز بعد از مصرف افسرده می شوند و برای رهایی از این افسردگی بار دیگر به مصرف الاسدی رو می آورند. در نتیجه چرخه ای از مصرف الاسدی برای رهایی از افسردگی های پس از مصرف آن ایجاد می شود که می تواند منجر به اعتیاد روانی شود.

کوکایین

یک پودر کریستالی سفیدرنگ است و به «کُک» هم مشهور است. کوکایین در عرض کمتر از یک دقیقه از طریق ریه ها به جریان خون و در کمتر از ۳ دقیقه به مغز می رسد. کوکایین با مکان های گیرنده در سیستم اعصاب مرکزی ترکیب می شود و لذت شدیدی تولید می کند. این احساس شادی و سرخوشی به سرعت فروکش می کند و میل به تجربه مجدد احساسات لذت بخش، مصرف کننده را به سمت مصرف کوکایین بیشتر می کشاند.

کوکایین هم محرک است و هم مخرب سیستم اعصاب مرکزی. دوزهای پایین این ماده می تواند باعث کاهش ضربان قلب شود. در دوزهای بالاتر، اثرات فیزیکی شدیدتر هستند: افزایش ضربان قلب و فشار خون، کاهش اشتها که می تواند منجر به کاهش شدید وزن، تشنج، پرش ناگهانی ماهیچه ها، ضربان نامنظم قلب و حتی مرگ بر اثر اوردوز شود. رهایی موقتی از افسردگی، کاهش خستگی، پرحرفی، افزایش هوشیاری و افزایش اعتماد به نفس از دیگر اثرات کوکایین است. با این حال، با افزایش دوز، مصرف کننده برانگیخته تر و نگران تر می شود و رفتار او خشن و پارانوییدی تر می شود.



مصرف کوکایین با طیف وسیعی از مشکلات سلامت جسمی و روانی همراه است. خطر عوارض سمیت و مرگ ناگهانی معمولاً به علت اثرات کوکایین بر روی سیستم قلبی-عروقی قابل توجه است. مصرف کوکایین با رفتار پرخطر شامل تزریق پرخطر و رفتار جنسی غیرایمن همراه است که مصرف کنندگان و شرکای جنسی آنها را در معرض خطر قابل توجه ابتلا به طیفی از بیماری های منتقل شونده از راه جنسی و ویروس های منتقل شونده از راه خون قرار می دهد. کوکایین شروع سریع دارد و اثرات آن نسبتاً سریع از بین می رود که می تواند منجر به تمایل برای مصرف مکرر ماده در یک نوبت منفرد توسط مصرف کنندگان آن شود. کوکایین هم چنین وابستگی روانشناختی یا وسوسه قوی ایجاد می کند که می تواند حتی بعد از چند بار مصرف ماده ایجاد شود.

کِرَاک

در واقع همان کوکایین خالص است اما نمک هیدروکلراید هنوز در آن وجود دارد و با جوش شیرین و آب فرآوری می شود. چون کِرَاک یک ماده مخدر خالص است، رسیدن به سرخوشی بسیار سریع رخ می دهد و مصرف کننده به سرعت معتاد می شود.

خطرات همراه با مصرف کوکایین (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

دشواری خواب، تندی ضربان قلب، سردرد، کاهش وزن	
بی حسی، سوزن سوزن شدن، پوست سرد، خراشیدن یا کندن پوست	
وسوسه شدید، استرس ناشی از سبک زندگی	
تصادفات و آسیب ها، مشکلات مالی	
نوسانات منطقی - اضطراب، افسردگی، شیدایی، بدبینی	
افکار غیرمنطقی، دشواری در به خاطر آوردن چیزها	
رفتار تهاجمی و خشن	
جنون بعد از مصرف مکرر دوزهای بالا	
مرگ ناگهانی ناشی از مشکلات قلبی - عروقی	

سایر مواد



این گروه موادی هستند که به سادگی در هیچ یک از طبقات دیگر داروشناختی قرار نمی‌گیرند. این‌ها می‌توانند شامل گاما‌هیدرو بوتیرات (GHB) و هر داروی «طراح» دیگری شوند. سایر مواد مثل کاوا، داتورا، خات، نات مگ و مصرف کافیین بیش از حد همچنین می‌توانند در این طبقه قرار گیرند. ممکن است در منطقه شما مواد دیگری باشند که در هیچ یک از کلاس‌های مواد ارایه شده قرار نگیرند و لازم باشد در طبقه «سایر مواد» قرار گیرند. گاما‌هیدرو بوتیرات (فانتزی) در ابتدا به عنوان یک داروی بی‌هوشی ساخته شد و بعد به عنوان یک ماده تفریحی با خواص مشابه الکل و یک مکمل غذایی برای بدنسازها محبوبیت پیدا کرد. گرچه، به علت پتانسیل سوءمصرف استفاده از آن به عنوان داروی بی‌هوشی در بسیاری از کشورها ممنوع شده است. گزارش‌هایی نیز از فعالیت شبه تشنج متعاقب مصرف آن وجود دارد. مصرف گاما‌هیدرو بوتیرات با خطر افزایش یافته بیش مصرف در مقایسه با سایر مواد همراه است زیرا دوز مورد نیاز برای دستیابی به اثرات مطلوب سرخوشی آور بسیار به دوز بیش مصرف نزدیک است. به علت شروع اثر سریع و خواص آرام‌بخشی/فراموشی آور، این ماده در مواردی برای تجاوز استفاده می‌شود که در آن قربانی بدون آن که بداند گاما‌هیدرو بوتیرات محلول در یک نوشیدنی را مصرف می‌کند. مصرف مزمن گاما‌هیدرو بوتیرات می‌تواند تحمل و وابستگی و یک سندرم ترک ایجاد کند که مشابه سندرم ترک الکل و بنزودیازپین‌ها با اضطراب، بی‌خوابی، لرزش، تعریق، بی‌قراری، تیرگی شعور و سایکوز مشخص می‌شود.

اثرات کاوا شامل بی‌حسی و سوزن سوزن شدن دهان، سرخوشی خفیف، کاهش اضطراب، آرمیدگی، تقویت حسی و افزایش اجتماعی بودن می‌شود. در دوزهای بالاتر آرام‌بخشی و عدم هماهنگی رخ می‌دهد. اثرات طولانی مدت مصرف کاوا شامل مشکلات گوارشی، روده‌ای خفیف، اختلال دید و بثورات پوستی خشک در پشت دست‌ها، کف پاها، روی ساق، رو و پشت ساعد می‌شود.

خات یک گیاه طعم‌دهنده مخصوص مناطق گرمسیری آفریقای شرقی و شبه‌جزیره عربستان است. این گیاه حاوی یک محرک آمفتامینی است که سرخوشی و کاهش اشتها ایجاد می‌کند. مصرف طولانی مدت آن می‌تواند مشکلات گوارشی و قلبی - عروقی و پوسیدگی دندان ایجاد کند.

ماری‌جوآنا و سایر فرآورده‌های خشک‌ش

اگرچه شواهد باستان‌شناسی نشان می‌دهد که مصرف ماری‌جوآنا (علف، گراس، پات) به ۶ هزار سال قبل باز می‌گردد، اما این ماده از دهه ۱۹۶۰ به این سو در آمریکا محبوب شده است. ماری‌جوآنا را در اکثر مواقع به صورت دود مصرف می‌کنند. اثر ماری‌جوآنا معمولاً ظرف ۱۰ تا ۳۰ دقیقه حس می‌شود و بعد از ۳ ساعت نیز از بین می‌رود.

مهم‌ترین تأثیری که ماری‌جوآنا در بدن ایجاد می‌کند، اتساع رگ‌های خونی چشم‌هاست که سبب می‌شود چشم‌ها سرخ شوند. مصرف ماری‌جوآنا سبب سرفه، خشکی دهان و گلو، افزایش تشنگی و اشتها، کاهش فشار خون، ضعف متوسط عضلانی و خستگی و پرمردگی پلک‌ها می‌شود. مصرف کنندگان ممکن است اضطراب، هراس، پارانویا و جنون را تجربه کنند و به محرک‌های رنگی، صوتی و چیزهایی که با سرعت متغیر از آن‌ها دور می‌شوند، واکنش‌های شدیدی نشان دهند. دوزهای بالای حشیش می‌تواند توهم‌های بصری واضح ایجاد کند. مصرف کنندگان مت‌آمفتامین اغلب به دلیل مواد شیمیایی موجود در آن، آسیب‌های بازگشت‌ناپذیری را در دندان‌های خود تجربه می‌کنند. به این حالت «دهان مت‌آمفتامین» گفته می‌شود.

گاما‌هیدروکسی بوتیرات

یا گاما‌هیدروکسی بوتیرات (GHB) یک آرام‌بخش بسیار قوی سیستم اعصاب مرکزی است که به دلیل اثرات شادی‌بخش، آرام‌بخش و آنابولیک (بدن‌سازی) آن مشهور شده است. این ماده در اصل برای کمک به کاهش توده چربی بدن (چربی‌سوزی) و افزایش حجم ماهیچه‌ها بدون نسخه به بدن‌سازها فروخته می‌شود. GHB یک مایع بی‌رنگ و بی‌مزه است که می‌توان به سادگی آن را در خانه یا آزمایشگاه شیمیایی تولید کرد. این ماده نیز همانند روپینول، بدون آن که تشخیص داده شود در نوشیدنی‌ها ریخته می‌شود و نتیجه آن از دست رفتن حافظه، کاهش هوشیاری، فراموشی و حتی مرگ است. سایر عوارض جانبی GHB عبارتند از: حالت تهوع، استفراغ، از دست رفتن حافظه، توهم، کما و تنگی نفس.

کاوا یک ترکیب مشتق شده از ریشه بوته پایپر متیستیکوم است که در بسیاری از جزایر اقیانوس آرام کاشته می‌شود. کاوا برای قرن‌ها توسط ساکنان جزایر اقیانوس آرام به دلایل آیینی، مذهبی، پزشکی و اجتماعی مصرف می‌شده است. ریشه کاوا خرد شده (به صورت سنتی از طریق جویدن)، در آب ریخته شده و برای تولید یک مایع خاکستری رنگ با طعم بسیار ناخوشایند صاف می‌شود و به عنوان یک نوشیدنی مصرف می‌شود.

بخش «خودارزیابی» این فرصت را برای شما فراهم کرد تا دریابید تحت کنترل مواد و فرد مصرف‌کننده مواد هستید یا نه. بار دیگر به نتایج نگاهی بیندازید، ممکن است لازم باشد برخی رفتارهایی را که برای سلامت شما مضر هستند، اصلاح کنید.

اکنون قادرید:

■ وضعیتی را تصور کنید که فردی که شما مصرف‌ماده ممنوعه‌ای را پیشنهاد می‌دهد، به روش‌های متفاوت رد کردن این پیشنهاد فکر کنید. این سناریو را در ذهن خود تکرار کنید تا بار بعدی که در این موقعیت قرار گرفتید آمادگی آن را داشته باشید.

■ به مرکز بهداشتی نزدیک خود بروید تا درباره برنامه‌های درمانی یا گروه‌های حمایتی که ممکن است داشته باشند اطلاعاتی به دست آورید.

■ درباره الگوهای مصرف مواد در بین دوستان و گروه اجتماعی خود فکر کنید. آیا هرگز به دلیل مصرف مواد توسط آن‌ها، احساس ناراحتی کرده‌اید؟ آیا فکر می‌کنید که اگر به گذراندن وقت با آن‌ها ادامه بدهید، اجتناب از مصرف مواد دشوارتر می‌شود؟ اگر پاسخ شما بله است، شروع به بررسی فعالیت‌های اجتماعی جدید و روش‌هایی کنید که می‌تواند دایره فعالیت اجتماعی شما را گسترده‌تر کند.

■ اگر در مورد مصرف مواد نگران خود یا دوست نزدیک‌تان هستید، از یک مشاور وقت بگیرید تا با او درباره این موضوع صحبت کنید.

■ روش‌هایی را یاد بگیرید که بدون مواد به تفریح بپردازید. به دنبال مراکز، فعالیت‌ها و گروه‌های اجتماعی باشید که برای سرگرمی بر سوءمصرف مواد تکیه ندارند.

■ اگر مشکلی در مورد اعتیاد به مواد دارید، خود را متعهد کنید که عضو یک برنامه درمانی شوید. توجه داشته باشید که شما مشکل دارید و برای غلبه بر آن نیازمند کمک دیگران هستید.



الکل

الکل اولین ماده شیمیایی و شایع‌ترین ماده‌ای است که بر عملکرد جسمی و روانی افراد اثر می‌گذارد. حقیقت این است که الکل یک ماده مخدر است.

مصرف الکل یکی از گرفتاری‌های امروزی جوامع بشری است. (هر چند که این مشکل در مملکت ما چندان شایع نیست)، اما با توجه به تبلیغ گسترده الکل در رسانه‌های ارتباط جمعی جهانی و تأثیر این تبلیغات بر نسل جوان، پرداختن به آن اهمیت دارد.

الکل در بدن

الکل در بدن هر فرد تأثیر متفاوتی می‌گذارد. عوامل متعددی بر سرعت جذب مشروبات الکلی در بدن اثر می‌گذارد: غلظت الکل نوشیدنی، مقدار مشروبی که مصرف می‌شود، مقدار غذایی که در معده است، اسپاسم دریچه پیلور معده، متابولیسم بدن، وزن، شاخص توده بدنی و وضعیت روانی فرد.

غلظت الکل خون نسبت حجم الکل خون به حجم کل خون است. این مقیاسی اولیه برای اندازه‌گیری آثار رفتاری و فیزیولوژیک مشروبات الکلی در فرد است.

با افزایش غلظت الکل خون، فرد مصرف‌کننده از آثار روانی و فیزیولوژیک بیشتری رنج می‌برد. همه این تغییرات منفی هستند. نوشیدن مشروبات الکلی موجب تقویت هیچ‌یک از عملکردهای ذهنی یا جسمی نمی‌شود. با وجود تفاوت‌های فردی، الکل بسته به میزان «غلظت الکل خون» هر فرد، آثار رفتاری مشترکی را ایجاد می‌کند.

آثار و عوارض ناشی از افزایش غلظت خونی الکل

آثار و عوارض الکل به موازات افزایش غلظت خونی آن افزایش می‌یابد:

■ **غلظت خونی ۲ درصد:** این افراد معمولاً آرام می‌شوند و ممکن است اعتماد به نفس‌شان بیشتر شود و پرحرف‌تر شوند اما در عوض، توان تفکر و تصمیم‌گیری آن‌ها مختل می‌شود.

■ **غلظت خونی ۵ درصد:** مناطقی از مغز این افراد که وظیفه استدلال، استنتاج و قضاوت را برعهده دارد، مختل می‌شود. با این حال، این افراد ممکن است احساس گرما، آرامش و اعتمادبه‌نفس کنند. سرعت تکلم آن‌ها معمولاً کند می‌شود و گاهی چیزهایی می‌گویند یا کارهایی انجام می‌دهند که هرگز نگفته یا انجام نداده بودند. هماهنگی عضلات این افراد کاهش می‌یابد و عکس‌العمل‌های‌شان نیز بسیار کندتر می‌شود.

■ **غلظت خونی ۸ درصد:** تعادل، تکلم، بینایی و شنوایی این افراد تا حدودی مختل می‌شود.

■ **غلظت خونی ۱۰ درصد:** توان استدلال، قضاوت، تصمیم‌گیری، خودکنترلی، هماهنگی عضلانی و عکس‌العمل این افراد به‌طور جدی آسیب می‌بیند. با این حال، این افراد ممکن است ادعا کنند که تحت



تأثیر الکل قرار نگرفته‌اند. آن‌ها غالباً دچار اختلال در تکلم می‌شوند و هنگام راه رفتن تلو تلو می‌خورند. احساسات این افراد نیز معمولاً غیرقابل پیش‌بینی است.

■ **غلظت خونی ۱۲ درصد:** این افراد معمولاً آشفته و سردرگم می‌شوند؛ چشم‌شان تاری می‌شود؛ تعادل خود را از دست می‌دهند و گاهی دچار حالت تهوع و استفراغ می‌شوند.

■ **غلظت خونی ۲۰ درصد:** احساسات این افراد دچار نوسان می‌شود. آن‌ها غیرقابل پیش‌بینی هستند و ممکن است در حال گریستن ناگهانی به خنده بیفتند. برخی از آن‌ها نیز ممکن است دچار کاهش سطح هوشیاری شوند.

■ **غلظت خونی ۳۰ درصد:** این افراد هیچ کنترلی بر ذهن و بدن خود ندارند و بیشترشان دچار کاهش سطح هوشیاری می‌شوند.

■ **غلظت خونی ۴۰ درصد:** این افراد دچار کاهش سطح هوشیاری، کندی ریتم تنفس و کندی شدید ضربان قلب می‌شوند و ممکن است جان خود را از دست بدهند.

■ **غلظت خونی ۵۰ درصد:** سطح هوشیاری این افراد به شدت کاهش می‌یابد. آن‌ها دچار اغما می‌شوند و معمولاً جان خود را از دست می‌دهند.

مشروبات الکلی و سلامت

آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی می‌تواند بسیار شدید باشد. افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی خواه ناخواه پیامدهای فوری یا بلندمدتی را تجربه خواهند کرد که بستگی به شخصیت، مقدار مشروب مصرفی و شرایط روحی آن‌ها دارد.

آثار فوری و کوتاه‌مدت:

۱

■ الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می‌کند، به طوری که تعداد تنفس، ضربان قلب و فشار خون کاهش می‌یابد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود.

■ الکل باعث افزایش دفع ادرار می‌شود. اگرچه شاید این اثر منجر به دفع شدید آب بدن شود، اما در واقع بدن انسان آب مورد نیاز خود را از ماهیچه‌ها یا بافت‌های مغزی کسب می‌کند. این مساله منجر به بروز نشانه‌هایی شامل سردردهای خُماری در هنگام صبح می‌شود که اکثر مصرف‌کنندگان مشروب را آزار می‌دهد.

■ مشروبات الکلی اگر با معده خالی مصرف شوند، باعث التهاب سیستم گوارشی و اختلال در گوارش و سوزش معده می‌شوند. به‌علاوه افرادی که در وقفه‌های نوشیدن، به‌طور تفریحی مقدار زیادی مشروبات الکلی مصرف می‌کنند، خود را در معرض احتمال ابتلا به ضربان نامنظم قلب یا آریتمی قرار می‌دهند که می‌تواند باعث اختلال در گردش خون و آسیب به ماهیچه قلب شود.

■ خماری اغلب در اولین صبح پس از نوشیدن بروز می‌کند. نشانه‌های آن برای اکثر مشروب‌خورها آشناست: سردرد، کوفتگی و خستگی عضلانی، درد معده، اضطراب، افسردگی، اسهال و تشنگی.

■ افزایش تولید اسید معده نیز می‌تواند باعث تحریک معده و ایجاد حالت تهوع شود. رهایی از خماری معمولاً ۱۲ ساعت زمان می‌برد. استراحت در بستر، استفاده از غذای جامد و آسپیرین می‌تواند به رهایی از این ناراحتی‌ها کمک کند، اما تنها درمان خماری کنار گذاشتن دایمی مصرف مشروبات الکلی است.

آثار کوتاه مدت

سیستم عصبی

- اختلال در تفکر و هماهنگی حرکتی
- افزایش زمان واکنش و سخن گفتن با لکنت
- غلظت الکل خون بالا می‌تواند منجر به کما و مرگ شود.

حواس

- کاهش بینایی و شنوایی
- کند شدن حواس چشایی و بویایی

پوست

- سرخ شدن چهره، عرق کردن و سرد شدن پوست
- پاره شدن مویرگ‌ها

معه

- درد معده
- تورم و خونریزی

واکنش جنسی

- در مردان: اختلال در نعوظ
- در زنان: کاهش ترشحات روان‌کننده مهبل

سیستم ایمنی

- کاهش مقاومت در مقابل بیماری‌ها

مغز

- آسیب و تخریب سلول‌های مغزی
- اختلال در حافظه
- افزایش احتمال سکته

قلب

- تضعیف ماهیچه قلب
- افزایش فشار خون
- ضربان نامنظم قلب

سیستم گوارشی

- التهاب مزمن معده
- افزایش احتمال ابتلا به سرطان‌های لب، دهان، نای، مری، معده، پانکراس و رکتوم
- سوءتغذیه
- چاقی

کبد

- کبد چرب
- سیروز
- افزایش احتمال ابتلا به سرطان کبد

سیستم تناسلی

- در زنان: نامنظم شدن قاعدگی و افزایش احتمال تولد نوزاد با نقص مادرزادی و همچنین افزایش سرطان پستان
- در مردان: ناتوانی و تحلیل رفتن بیضه

■ مشروبات الکلی بر توانایی فرد برای تصمیم‌گیری در مورد رابطه جنسی تأثیر مستقیمی دارد چون باعث کاهش مقاومت فرد برای بروز احساسات می‌شود و افراد در هنگام مستی کارهایی انجام می‌دهند که در زمان هوشیاری انجام نمی‌دهند.

■ احتمال استفاده از روش‌های ایمن در هنگام رابطه جنسی، در افرادی که هوشیاری خود را از دست می‌دهند، بسیار کم است. این افراد تحت تأثیر الکل بیشتر به فعالیت جنسی‌ای می‌پردازند که خطر بالایی دارد. احتمال انتقال عفونت‌های جنسی یا یک حاملگی ناخواسته در بین افرادی که به شدت الکل مصرف می‌کنند، در قیاس با کسانی که اصلاً لب به الکل نمی‌زنند، بیشتر است.



■ مسمومیت ناشی از مشروبات الکلی بیشتر از تصور مردم رخ می‌دهد و اغلب می‌تواند مرگ‌بار باشد. نوشیدن مقدار زیادی مشروب الکلی در کوتاه‌مدت می‌تواند باعث شود که سطح الکل خون به سرعت به حد مرگ‌بار برسد. مشروبات الکلی - خواه آن را به تنهایی مصرف کنند یا به همراه سایر مواد - علت اصلی و شماره یک مرگ‌های ناشی از اورژانس‌های سمی است.

■ مرگ ناشی از مسمومیت مشروبات الکلی با از کار افتادن سیستم اعصاب مرکزی و سیستم تنفسی یا ورود استفراغ و مایعات به ریه‌ها رخ می‌دهد. الکل سبب اختلال در اعصابی می‌شود که اعمال غیرارادی بدن را برعهده دارند مانند تنفس و واکنش ماهیچه بین مری و نای (که از خفگی جلوگیری می‌کند). وقتی میزان غلظت الکل خون به سطح بسیار بالایی می‌رسد، در نهایت این کارکردها مختل می‌شوند. مشروبات الکلی باعث حساسیت معده می‌شوند و افرادی که مقدار بیش از حدی مشروب الکلی می‌نوشند دچار استفراغ می‌شوند. اگر فرد مصرف‌کننده بیهوش شود و استفراغ کند، خطر خفگی بر اثر ورود استفراغ به ریه‌ها وجود دارد. مقدار الکلی که باعث می‌شود فرد هوشیاری خود را از دست بدهد، به دوز مرگ‌بار آن بسیار نزدیک است. مهم است که بدانیم غلظت الکل خون می‌تواند حتی بعد از این که فرد مصرف‌کننده بیهوش شد نیز افزایش پیدا کند، چون الکل از معده و روده جذب خون می‌شود. نشانه‌های مسمومیت ناشی از مشروبات الکلی شامل ناتوانی در بیدار شدن از خواب، ضعف، ضربان قلب سریع و تنفس نامنظم و غیرمعمول و سردی (احتمالاً لرز)، رنگ‌پریدگی و آبی شدن رنگ پوست است. اگر شما کسی را دیدید که به شدت مست است و این نشانه‌ها را از خود بروز می‌دهد، با اورژانس تماس بگیرید و تقاضای کمک کنید. منتظر نمانید تا فرد بیهوش شود چون در این صورت احتمال وقوع مرگ ده برابر افزایش می‌یابد.

آثار بلندمدت



الکل به سرعت در اکثر نقاط بدن منتشر می‌شود و ممکن است بر اندام‌ها و بافت‌های زیادی اثر بگذارد. مشکلات بلندمدت مصرف الکل عبارتند از بیماری‌های سیستم عصبی، بیماری‌های قلبی - عروقی و کبد و همین‌طور برخی سرطان‌ها.

۱ اثر الکل بر سیستم عصبی: سیستم عصبی به الکل بسیار حساس است. حتی نوشیدن مقدار اندک مشروب، کاهش اندازه و وزن مغز و از دست رفتن برخی از توانایی‌های فکری فرد را در پی دارد.

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که در دوره نوجوانی، سلول‌های مغزی در حال رشد در مقایسه با آنچه پیش‌تر محققان فکر می‌کردند، درمقابل مصرف مشروبات الکلی آسیب‌پذیرتر است. به نظر می‌رسد چون که مصرف مشروبات الکلی به نواحی قدیمی مغز نوجوانان آسیب می‌زند؛ نواحی‌ای که کنترل محرک‌های آنی و تفکر را بر عهده دارند. به‌علاوه، به اعتقاد محققین افرادی که مصرف مشروبات الکلی را در سنین پایین شروع می‌کنند، احتمال این‌که در آینده دایم‌الکسر شوند، بسیار زیاد است.

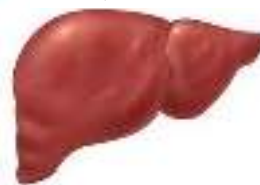
۲ اثر الکل بر سیستم قلبی - عروقی: الکل به چند شکل بر سیستم قلبی - عروقی اثر می‌گذارد. الکل در افزایش فشار خون، آریتمی قلب و کاهش حجم خروجی قلب نقش دارد. افرادی که روزانه سه تا چهار لیوان مشروب می‌خورند، فشارخون بالاتری در مقایسه با سایرین دارند.

۳ بیماری‌های کبدی: یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مربوط به مصرف مشروبات الکلی سیروز کبدی است. ماحصل نوشیدن مشروبات الکلی این است که کبد کالری‌های اضافی بدن را تبدیل به چربی و در خود ذخیره می‌کند؛ وضعیتی که به آن «کبد چرب» می‌گویند. اگر زمان کافی بین دوره نوشیدن وجود نداشته باشد، این چربی نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی منتقل شود و سلول‌های پر از چربی، سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. مصرف مداوم الکل می‌تواند باعث یک مرحله دیگر از تخریب کبد شود که به آن فیبروز گفته می‌شود که طی آن، بافت‌های آسیب‌دیده کبد بافت‌های پیرامونی را زخمی و یا به اصطلاح «فیبروزه» می‌کنند. تغذیه مناسب و ترک مشروبات الکلی می‌تواند تا حدی از پیشرفت این بیماری بکاهد. اگر شخص همچنان به مصرف الکل ادامه دهد، با مرگ سلول‌های کبدی، آسیب کبد دائمی و موجب مرگ می‌شود.

هیپاتیت الکلی

وضعیتی هشداردهنده و جدی است که در اثر مصرف طولانی‌مدت مشروبات الکلی رخ می‌دهد. التهاب مزمن کبد می‌تواند خود به خود مرگ‌بار باشد یا این‌که به سیروز تبدیل شود.

کبد سالم



کبد مبتلا به سیروز



۴ سرطان: الکل یکی از عوامل سرطان‌زا محسوب می‌شود. التهاب مکرر دستگاه گوارش به دلیل مصرف بلندمدت مشروبات الکلی با ابتلای به سرطان مری، معده، دهان، زبان و کبد ارتباط نزدیکی دارد. شواهدی در دست است که نشان می‌دهد زنانی که مشروبات الکلی مصرف می‌کنند، در قیاس با زنانی که از مصرف مشروبات الکلی پرهیز می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلای به سرطان سینه قرار دارند.

۵ سایر آثار: مصرف مشروبات الکلی دلیل عمده التهاب مزمن پانکراس است؛ پانکراس عضوی است که آنزیم‌های گوارشی و انسولین تولید می‌کند. مصرف مشروبات الکلی، مانع از تولید این آنزیم‌ها و این موضوع به نوبه خود مانع از جذب مواد مغذی می‌شود. نوشیدن مشروبات الکلی می‌تواند باعث جلوگیری از جذب کلسیم شود که یکی از مواد مهم مغذی برای تثبیت و شکل‌گیری استخوان‌ها است. این موضوع به خصوص باید مورد توجه زنان قرار گیرد، چون زنان بیشتر در معرض ابتلای به پوکی استخوان هستند. روند نازک شدن استخوان و از دست دادن کلسیم نیز با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. مصرف مشروبات الکلی این حالت را وخیم‌تر می‌کند.

همچنین شواهد نشان می‌دهد که مصرف مشروبات الکلی توانایی بدن برای شناسایی و مبارزه با میکروب‌ها، باکتری‌ها و ویروس‌ها را خدشه‌دار می‌کند. ارتباط بین مصرف مشروبات الکلی و ایدز همچنان نامشخص است، چون برخی از گروه‌های جمعیتی که در معرض خطر ایدز قرار دارند، مشروبات الکلی بیشتری نیز مصرف می‌کنند. به هر حال، مسلم است که هر عامل استرس‌زایی، از جمله مصرف مشروبات الکلی، علاوه بر تأثیر بر سیستم ایمنی، در توسعه بیماری‌ها نیز مؤثر است.

الکل و حاملگی

مشروبات الکلی یکی از خطرناک‌ترین و شایع‌ترین عواملی است که سبب ایجاد نقص‌هایی در جنین می‌شود.

اگر زنی در دوره حاملگی مشروبات الکلی مصرف کند، این الکل از طریق جفت وارد خون جنین در حال رشد می‌شود. بیش از ۱۰ درصد این کودکان، در معرض سطح بالای الکل در رحم قرار می‌گیرند. همه این کودکان از درجه‌های متفاوتی از عوارض رنج می‌برند، از ناتوانی‌های یادگیری جزئی گرفته تا آسیب‌های شدید فکری، ذهنی و جسمی.

الکل مصرفی در خلال سه‌ماهه نخست حاملگی بیشترین تأثیر مخرب را بر رشد اندام‌های جنین وارد می‌کند.

در سه ماهه آخر حاملگی نیز که مغز جنین به سرعت در حال رشد است، الکل بر رشد سیستم اعصاب مرکزی تأثیر زیادی می‌گذارد. اختلالی موسوم به «نشانگان جنین الکلی» وجود دارد که با مصرف مشروبات الکلی در خلال حاملگی مرتبط است. برای مثال، «نشانگان جنین الکلی» سومین عامل شایع آسیب‌های مادرزادی و



دومین دلیل عقبافتادگی ذهنی در آمریکا است که می‌توان از آن پیشگیری کرد.

در بین علایم «نشانگان جنین الکلی» عقبافتادگی ذهنی، کوچک شدن اندازه سر، تشنج، طبیعی نبودن اندازه و شکل صورت، دست و پا و قلب و مغز دیده می‌شود. کودکان مبتلا به «نشانگان جنین الکلی» ممکن است مشکلاتی مانند حافظه ضعیف و نقص در یادگیری، کاهش تمرکز، حرکات غیر ارادی، ناتوانی در حل مساله و بسیاری از مشکلات دیگر را تجربه کنند.

برخی کودکان که نشانه‌های کم‌تری را در مقایسه با نشانه‌های کامل رفتاری و جسمی «نشانگان جنین الکلی» بروز می‌دهند، در رده مبتلایان به «آثار جنین الکلی» طبقه‌بندی شوند.

نشانه‌های «آثار جنین الکلی» در نوزدانی که تازه متولد می‌شوند شامل وزن پایین و زودرنجی است و ممکن است نقص‌های دائمی ذهنی در آن‌ها وجود داشته باشد.

مصرف الکل در دوران بارداری می‌تواند به سقط جنین یا مرده‌زایی منجر شود.

سقط جنین به معنای پایان یافتن طبیعی دوران بارداری قبل از تکامل جنین است. اما مرده‌زایی به معنای تولد نوزادی است که مرده به دنیا آمده باشد. مصرف الکل در دوران بارداری می‌تواند احتمال بروز خونریزی، جدایی زودرس جفت و خطرهای دیگر را نیز افزایش دهد.

جنین‌هایی که در معرض الکل قرار می‌گیرند، معمولاً کوتاه‌تر و کم‌وزن‌تر از سایر نوزادان به دنیا می‌آیند. نوزاد کم‌وزن به نوزادی گفته می‌شود که وزنش در بدو تولد کمتر از ۲/۵ کیلوگرم باشد. نوزادان کم‌وزن در معرض انواع مشکلات تنفسی، تغذیه‌ای و تکاملی خواهند بود.

البته هر جنینی که در معرض الکل قرار بگیرد، لزوماً به نشانگان الکل جنینی مبتلا نمی‌شود اما هیچ اطمینانی به مبتلا نشدن نیز نیست. بسیاری از جنین‌هایی که در معرض الکل قرار می‌گیرند، حتی اگر دچار سندرم الکل جنینی نشوند، به عوارض و اختلالات مغزی دچار می‌شوند. به هر حال، قرار گرفتن در معرض الکل باعث

می‌شود جنین در معرض انواع و اقسام اختلالات جسمی، ذهنی، رشدی و تکاملی قرار بگیرد.

برای اجتناب از ایجاد آسیب در جنین زنان حامله، یا زنانی که احتمال حاملگی در آن‌ها زیاد است، توصیه می‌شود که به کلی از مصرف هر نوع مشروبات الکلی پرهیز شود.

نوشیدن و رانندگی

تصادفات رانندگی عامل بیشترین تعداد مرگ و میر در همه گروه‌های سنی است. یکی از عوامل مرتبط با سوانح رانندگی، مصرف مشروبات الکلی است.

آسیب‌های رانندگی در سطوح مختلف «غلظت الکل خون»

غلظت الکل خون (درصد)*	آثار قابل پیش‌بینی بر رانندگی
۰/۰۲	توانایی مغز برای کنترل ماهیچه‌های چشم کاهش پیدا می‌کند. توانایی انجام دو کار به صورت هم‌زمان کاهش پیدا می‌کند.
۰/۰۵	هماهنگی کاهش پیدا می‌کند. توانایی ردیابی اشیای متحرک کاهش پیدا می‌کند. توانایی واکنش‌دهی به موقعیت‌های اضطراری کاهش پیدا می‌کند. توانایی راندن وسیله نقلیه کاهش پیدا می‌کند.
۰/۰۸	توانایی تمرکز کاهش پیدا می‌کند. حافظه کوتاه‌مدت از دست می‌رود. توانایی کنترل سرعت کاهش پیدا می‌کند. زمان واکنش کند می‌شود. شناخت علایم ترافیکی و تابلوها کند می‌شود. توانایی درک خطرات ترافیکی کاهش پیدا می‌کند.
۰/۱۰	توانایی نگه‌داری ماشین در یک جاده باریک و ترمز کردن کاهش پیدا می‌کند.
۰/۱۵	توانایی پردازش اطلاعات سیستم بینایی و شنوایی کند می‌شود. از دست دادن کنترل وسیله نقلیه

* اطلاعات این جدول سطح «غلظت الکل خون» را نمایش می‌دهد که اثر آن معمولاً مشاهده می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که اکثریت رانندگان حتی با برخورداری از غلظت الکل ۰/۰۸ در خون، به خصوص در مورد انجام کارهای اصلی رانندگی دچار اشکال می‌شوند. ترمز کردن، هدایت، تغییر خط جاده و تصمیم‌گیری از جمله این اقدامات هستند.

مصرف مشروبات الکلی و الکلیسم

«مصرف الکل» زمانی حادث می‌شود که پای مصرف بی‌رویه مشروبات الکلی در کار، درس یا روابط اجتماعی و خانوادگی باز شود، یا وقتی پای تخلف از قانون به میان بیاید، مثلاً رانندگی تحت تأثیر مشروبات الکلی. «وابستگی شدید به الکل» یا «الکلیسم» زمانی رخ می‌دهد که مشکلات سلامت شخص مصرف‌کننده مشروبات الکلی جدی شوند و توقف مصرف الکل منجر به بروز نشانه‌های ترک شود.

مشروبات الکلی و سوء مصرف داروها

مصرف هم‌زمان مشروبات الکلی و داروها، ممکن است موجب بروز چند مشکل پزشکی شامل مسمومیت ناشی از مشروبات الکلی، بی‌هوشی، آسیب سیستم تنفسی و حتی مرگ شود. افرادی که به‌هنگام نوشیدن مشروب از دارو هم استفاده می‌کنند، در مقایسه با کسانی که در هنگام مصرف الکل دارو مصرف نمی‌کنند، بیشتر در معرض استفراغ، بی‌هوشی و مشغول شدن به رفتارهای پرخطر مانند رانندگی در حین مستی و رابطه جنسی برنامه‌ریزی نشده هستند.

دلایل مصرف الکل و بروز الکلیسم

۱ عوامل بیولوژیک و خانوادگی

تحقیقات نشان می‌دهند که این پدیده در میان کودکان خانواده‌های الکلی در مقایسه با سایر مردم بیشتر است. کودکان ممکن است به‌شدت تحت تأثیر رفتار والدین خود قرار گیرند.

۲ عوامل اجتماعی و فرهنگی

برخی از افراد به عنوان روشی برای سرکوب درد، آسیب شدید و یا مشکلی عاطفی و اجتماعی شروع به مصرف الکل می‌کنند. مثلاً دانشجویان چه‌بسا برای رهایی از استرس زندگی خوابگاهی، ناامیدی از تأمین انتظارات خود، دشواری‌های برقراری روابط، از دست دادن امنیت خانه، از دست دادن عزیزان و دوستان نزدیک اقدام به مصرف مشروبات الکلی کنند. درگیر شدن در یک رابطه هولناک، مرگ یک عضو خانواده و بروز سایر مشکلات از جمله بسترهای مستعدی است که سبب می‌شود فرد به دنبال یک مادهٔ تخریب‌کننده بگردد.

متأسفانه، ناراحتی‌های عاطفی که باعث می‌شود بسیاری از افراد به مشروبات الکلی پناه ببرند، چه‌بسا باعث شود فرد به دامان داروهای ضدافسردگی هم روی بیاورد. آثار این داروها هم مشخص است و سبب می‌شود روز به روز ناراحتی وی تشدید شود. بنابراین، فردی که قبلاً افسرده بوده در اثر مصرف دارو چه‌بسا افسرده‌تر شود و موجبات آزدگی دوستان و سایر حامیان اجتماعی خود را نیز فراهم کند. در نهایت، فردی که الکل مصرف می‌کند، به لحاظ بدنی هم به دارو وابسته می‌شود. دیدگاه‌های خانواده نسبت به مشروبات الکلی نیز بر این که فرد درگیر مصرف الکل شود تأثیر می‌گذارد.



عواقب مصرف الکل

آثار الکلیسم بر خانواده

کانون خانواده خیلی زودتر و در هنگامی که فرد شروع به نشان دادن علائم و نشانه‌های این بیماری می‌کند، شروع به واکنش می‌کند. در خانواده‌های پریشان و آشفته، کودکان از سنین اولیه قواعد معینی را یاد می‌گیرند: صحبت نکن، اعتماد نکن، احساس نکن!

این موضوع سبب می‌شود سرپرستان الکلی ناخودآگاه از رسیدگی به مشکلات و مسایل اصلی دیگر اعضای خانواده غفلت کنند.

برای کودکانی که در خانواده‌های الکلی زندگی می‌کنند، «زندگی» یک چالش است. آن‌ها باید با استرس، اضطراب و آشفتگی دایمی دست و پنجه نرم کرده و به آن عادت کنند.

این کودکان اغلب قربانی خشونت، سوءاستفاده، غفلت یا تجاوز جنسی می‌شوند و وقتی چنین کودکانی رشد می‌کنند، در مقایسه با کودکانی که در خانواده‌های غیرالکلی پرورش یافته‌اند، بیشتر مستعد الکلی شدن هستند.

این کودکان اغلب دشواری‌ها و مسایلی در زندگی خود داشته‌اند که از فقدان پرورش‌های لازم توسط والدین آن‌ها در دوره کودکی ناشی می‌شده است. عمده این مشکلات، دشواری در پیوستن به اجتماع پیرامون خود، نیاز به تحت کنترل درآوردن احساسات و موقعیت‌ها، عزت نفس پایین و افسردگی بوده است.

خوشبختانه، همه افرادی که در خانواده‌های الکلی رشد می‌کنند، مجبور به تحمل مشکلات در طول زندگی خود نیستند. بیشتر این کودکان با رسیدن به دوره بلوغ، در واکنش به مشکلات خانوادگی، نوعی تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری از خود بروز می‌دهند. بنابراین، آن‌ها در حالی به دورهٔ بلوغ وارد می‌شوند که مجهز به توانایی‌های مثبت و مهارت‌های شغلی ارزشمندی هستند مانند توانایی پذیرش مسوولیت و مهارت‌های سازمانی قوی، که انتظاراتی واقعی از دیگران و شغل خود دارند.

هزینه‌های اجتماعی مصرف الکل

هزینه‌های مرتبط با مصرف مشروبات الکلی، هزینه‌های درمان، دادگاه‌ها، بیمه‌های سلامت، از دست رفتن بهره‌وری و ... الکلیسم به شکل مستقیم و غیرمستقیم هزینه‌هایی را به خانواده و جامعه تحمیل می‌کند.

هزینه مصرف مشروبات الکلی توسط نوجوانان

شامل هزینه‌های مربوط به سوانح رانندگی، خشونت، سرقت، خودکشی، ولگردی، غرق شدن، نشانگان الکل جنینی، رابطه جنسی پرخطر، مسمومیت، روان‌پریشی و درمان وابستگی به مشروبات الکلی است.

زنان و الکلیسم

زنان سریع‌تر و با مقدار مصرف کم‌تری معتاد به الکل می‌شوند و چه‌بسا از پیامدهای مشروبات الکلی به شکل عمیق‌تری رنج ببرند. مقدار چربی بدن زنان تنها عاملی نیست که تأثیر الکل در مردان و زنان را از هم متمایز می‌کند. در بدن زنان، میزان آنزیمی که الکل

را در معده پیش از آن که به جریان خون و مغز وارد شود تجزیه می‌کند، نصف این میزان در مردان است بنابراین اگر یک مرد و یک زن مقدار یکسانی الکل بنوشند، غلظت الکل خون زن تقریباً ۳۰ درصد بالاتر از مرد خواهد بود. این امر زنان را در مورد حرف زدن با لکنت، رانندگی بی‌احتیاط و سایر آسیب‌های مرتبط با الکل آسیب‌پذیرتر می‌کند.

تفاوت‌های هورمونی نیز می‌توانند بر غلظت الکل خون زنان اثر بگذارند. بودن در مواقع خاصی از دوره قاعدگی و نیز استفاده از قرص‌های ضدبارداری، می‌تواند در طولانی‌تر شدن مستی زنان نقش داشته باشد.

خودآزمایی

اینکه مطالب صفحات بعدی برای شما کاربرد بیشتری داشته باشند، تمامی دلایلی که مربوط به علت مصرف مشروبات الکلی است را ثبت کنید. تعدادی از دلایل رایجی که مردم شروع به مصرف الکل می‌کنند در جدول زیر فهرست شده است. ممکن است شما دلایل شخصی خودتان را داشته باشید و می‌توانید آنها را به آخر جدول اضافه کنید.

دلایل مصرف الکل	لطفاً در این قسمت دلایل مربوطه را تیک بزنید
چون دوستانم الکل مصرف می‌کنند	
چون باعث آرامشم می‌شود	
شب‌ها کمک می‌کند که بخوابم	
زمانی که از لحاظ اجتماعی به هم ریختم، آرامم می‌کند	
بعضی وقت‌ها که حوصله‌ام سر می‌رود این کار را می‌کنم	
بدون الکل دچار تشویش و اضطراب می‌شوم	
زیرا احساس سرحالی و نشاط نمی‌کنم	
چون از حالت مستی خوشم می‌آید	
چون کم‌کم می‌کند تا برخی از مشکلات زندگی را که باعث ناراحتی و استرس است، فراموش کنم مثل بدهی‌ها، ارتباط‌های شخصی پردردسر و مشکلات کار	
دلایل دیگر	

باشند را نیز به آن اضافه کنید.

در ستون سمت راست سه مزیت اصلی کاهش یا قطع مصرف مشروبات الکلی را مشخص کنید. این موارد سه دلیل اصلی و مهم شما برای ترک یا کاهش الکل خواهد بود.

حال به این فکر کنید که در ترک و یا کاهش میزان الکی که مصرف می‌کنید، چه مواردی می‌تواند موثر باشد. تعدادی از مزیت‌های مصرف کم و یا عدم مصرف در جدول زیر طبقه‌بندی شده است. می‌توانید موارد دیگری که به نظر شما می‌توانند موثر



اگر با روش کنونی به مصرف الکل ادامه بدهم

ضررهای مصرف الکل چیست؟	فواید مصرف الکل چیست؟
در صورت ادامه مصرف الکل، خودم و زندگی‌ام را در شش ماه آینده چگونه تصور می‌کنم؟	

اگر مصرف الکل را متوقف کنم یا کاهش دهم

ضررهای کاهش و ترک مصرف الکل چیست؟	فواید کاهش و ترک مصرف الکل چیست؟
زندگی خود را شش ماه پس از ترک و یا کاهش مصرف الکل چگونه تصور می‌کنم؟	

اکنون تصور کنید که مصرف الکل را کاهش داده یا قطع کرده باشید. فایده و ضرر آن چیست؟ در صورت ترک یا کاهش مصرف الکل انتظار دارید پس از شش ماه، زندگی شما چگونه باشد؟

اکنون نتایج آشکار و صادقانه را در مورد مصرف‌تان و برنامه‌ای که برای آن دارید، تهیه کنید.

من	برنامه من
مصرف‌کننده با ریسک پایین هستم	ادامه دهم
مصرف‌کننده با ریسک بالا هستم	کاهش دهم
مصرف‌کننده با ریسک بسیار بالا هستم	ترک کنم
مصرف‌کننده با ریسک بسیار بالا و الکلی هستم	

تذکر: اگر شما وابسته به الکل هستید، مشاوره با پزشک‌تان قبل از ترک مصرف ضروری است.

سه دلیل اصلی من	مزایای ترک یا کاهش مصرف الکل
	پول بیشتری برای خرج کردن خواهم داشت
	کاهش وزن خواهم داشت
	شب‌ها خواب بهتری خواهم داشت
	صبح‌ها سر حال‌تر بیدار خواهم شد
	احساس شادی و نشاط بیشتری خواهم داشت
	کنترل بیشتری بر خود خواهم داشت
	احساس سلامت و تندرستی بیشتری خواهم داشت
	روابطم با خانواده و دوستانم بهتر می‌شود
	احساس آرامش بیشتری خواهم داشت
	دلایل دیگر

برنامه شما چیست؟

اکنون در مورد مصرف مشروبات الکلی اطلاعات جامعی دارید. میزان و زمان مصرف‌تان را می‌دانید. همین‌طور از نتایج کاهش و ترک مصرف نیز آگاه شده‌اید.

آیا می‌خواهید به مصرف ادامه دهید، اما با میزان کمتر و فواصل زمانی بیشتر؟

یا می‌خواهید کلاً مصرف الکل را متوقف کنید؟

در مورد عواقب ادامه مصرف به طریقی که الان دارید، فکر کنید. فواید و ضررهای آن کدامند؟ زندگی شش ماه بعد خود را چگونه می‌بینید؟

چطور می‌توانید مصرف الکل را کنترل کنید؟

نحوه مصرف مشروبات الکلی در شما تا حدی برای شما عادت محسوب می‌شود. عادت‌هایی که طی زمان بسط می‌یابد. از این رو قبل از ترک مصرف باید مدتی را صرف عادت‌ها جدید مصرف الکل نمایید.

برنامه‌ریزی:

در ابتدا مصرف الکل را با برنامه‌ریزی زمان و میزان، کنترل کنید.

■ از یادداشت‌های روزانه‌تان برای تعیین زمان و میزان الکل که مصرف خواهید کرد، استفاده کنید.

■ زمان‌هایی را که برای مصرف الکل دارای خطر بالاست و آن مواقع میزان بیشتری الکل مصرف می‌کنید، مشخص کنید. برای مثال شب‌ها با جمع دوستان، در خانه پس از گذراندن یک روز دشوار یا شب‌های آخر هفته یا سایر تعطیلات.

■ حداقل دو روز در هفته را به عنوان روزهای بدون الکل معین کنید

■ برای روزهایی که مشروب می‌خورید محدوده زمانی تعیین کنید و در زمان تعیین شده مصرف را ترک کنید یا به خواب بروید.

■ روزهایی که قرار است الکل مصرف کنید، نوع مشروب و تعداد پیمانه‌ای را که قرار است بنوشید مشخص نمایید. سعی کنید برای کاهش تعداد پیمانه الکل که مصرف خواهید کرد تدبیری بیندیشید

■ میزان الکل که در مقایسه با برنامه‌ریزی‌تان مصرف کرده‌اید را تعیین و ثبت کنید.

■ برای ساعاتی پیش از شروع مصرف الکل برنامه غذایی مشخصی داشته باشید و سعی کنید تا حد امکان در طول نوشیدن مشروبات الکلی غذا بخورید. این کار کمک می‌کند تاثیر الکل در بدن شما کاهش یابد.

گزینه‌های جایگزین

زمان مربوط به مصرف الکل را با فعالیت دیگر جایگزین کنید.

■ یکی از روزهای هفته را که معمولاً الکل مصرف می‌کنید، انتخاب کنید و سعی کنید آن روز کار دیگری مثل رفتن به سینما، شنا یا فعالیت دیگر انجام دهید.

■ اگر تمایل دارید در خانه الکل مصرف کنید، نوشیدنی‌های غیرالکلی را امتحان کنید. نوشیدنی‌های غیرالکلی می‌تواند شامل نوشابه‌های گازدار، انرژی‌زا یا آب‌میوه باشد. نوشیدنی‌های گرم مانند چای، قهوه، شکلات داغ، کاکائو، یا شیک‌های مالت‌دار نیز جزو نوشیدنی‌های غیرالکلی هستند.

■ در صورتی که به هنگام بیرون رفتن با دوستان‌تان الکل می‌نوشید می‌توانید به بهانه رانندگی، پیشنهاد نوشیدنی را رد کنید.

■ اگر نوشیدنی الکلی مصرف می‌کنید، آن را با نوشیدنی‌های غیرالکلی جایگزین کنید.

من الکل مصرف نمی‌کنم ولی ...

۱ ولی احساس تنش دارم و نمی‌توانم بخوابم

ریلکسیشن و یوگا را امتحان کنید. نفس‌های عمیق و آرام انجام دهید. فکرتان را آرام نگه دارید و افکار منفی را از خود دور کنید و سعی کنید از لحاظ زمانی برنامه فشرده‌ای برای خود تنظیم کنید. خودتان را سرگرم کنید.

به طور منظم ورزش کنید. البته به جز عصرها. زمان منظم و یکسانی برای خواب و بیداری داشته باشید. مطمئن شوید که اتاق خواب و تخت‌خواب شما راحت باشد. برنامه منظمی برای زمان خواب داشته باشید و قبل از خواب ذهن‌تان را فارغ کنید. همین که مصرف الکل را قطع کنید وضعیت خواب شما به تدریج بهبود خواهد یافت. مراحل را که ذکر شد دنبال کنید.

۲ ولی احساس بی‌حوصلگی می‌کنم

برنامه روزانه‌ای برای خودتان تنظیم کنید و بدین ترتیب کاری برای انجام دادن خواهید داشت. از پولی که برای الکل خرج می‌کردید برای کارهای خاص استفاده کنید. با دوستانی که حمایت‌تان می‌کنند و شما را به سمت مصرف الکل سوق نمی‌دهند، در ارتباط باشید. دنبال سرگرمی و علایق جدید باشید. به فعالیت‌هایی که قبلاً با آنها سروکار نداشتید، روی آورید.

۳ ولی دچار استرس هستم و آرامش ندارم

تفریح و آرام‌سازی روزانه ضروری است. برنامه زمانی تنظیم کنید و هر بار کاری انجام دهید. رژیم غذایی متعادلی داشته باشید. مساله‌های‌تان را با دوستان و خانواده در میان بگذارید. ترجیحات و اولویت‌های‌تان را مشخص کنید و از دادن جواب منفی نهراسید.

۴ ولی در جمع دوستان احساس تنهایی می‌کنم و خودم را عضوی از جمع نمی‌دانم

سعی کنید زیاد روی خودتان تمرکز نکنید. به اطرافیان‌تان فکر کنید. در ذهن‌تان سوالاتی راجع به زندگی آنها از خودتان بپرسید و به حرف‌هایی که زده می‌شود، گوش کنید. مجبور نیستید با دوستانی که مصرف‌کننده‌های قهار الکل هستند به نوشیدن ادامه دهید. این انتخاب آنهاست نه شما. مردم به دلیل اینکه کسی میزان کمتری مشروب می‌خورد، مسخره‌اش نمی‌کنند.

آیا به الکل اعتیاد دارید؟

اگر الکی هستید، مصرف الکل شما پیوسته و فراوان است. مصرف پیوسته و فراوان الکل می‌تواند به بیماری‌های مختلفی منجر شود.

بیشتر مصرف‌کنندگان قهار الکل، تغذیه مناسبی ندارند. به‌خصوص این افراد به اندازه کافی ویتامین «ب ۱» دریافت نمی‌کنند. این در حالی است که بدن آنها به دلیل عوارض الکل نیاز بیشتری به این ویتامین دارد. این ویتامین برای ترمیم سلول‌های عصبی بدن و به‌خصوص سلول‌های مغزی ضروری است. مصرف فراوان الکل، ویتامین‌ها را از بدن دفع می‌کند و این منجر به آسیب سیستم عصبی می‌شود.

بیشتر افرادی که الکی هستند، اولین تجربه‌های‌شان از آسیب‌های عصبی به صورت گزگز و کرختی انگشتان دست و پا نمایان می‌شود و بعدها می‌تواند به صورت فراموشی و از دست دادن حافظه کوتاه‌مدت نیز پدیدار شود. این امر نوعی از بیماری دمانس است که به دلیل میزان بالای الکل در بدن رخ می‌دهد و علت ریشه‌ای آن کمبود ویتامین «ب ۱» است؛ زیرا مغز برای تشکیل حافظه جدید به این ویتامین نیاز دارد.

علاوه بر این، افراد الکی در انجام فعالیت‌های ساده روزانه مثل بالا رفتن از پله‌ها دچار تنگی نفس می‌شوند و مدام احساس خستگی می‌کنند. همین‌طور از آنجایی که الکل به سلول‌های خونی بدن (گلبول‌های قرمز) که وظیفه اکسیژن‌رسانی را دارند، آسیب می‌رساند و برای سلول‌های دیگر که خونریزی را قطع می‌کنند، مخرب است این افراد خیلی زود دچار کبودی می‌شوند.

از دیگر عوارض مصرف پیوسته و فراوان الکل، دیابت است. به این دلیل که الکل به پانکراس که وظیفه تولید انسولین را دارد، آسیب می‌رساند. افراد الکی بدون آن که خودشان متوجه شوند به کبدشان نیز ضرر می‌رسانند.

در صورتی که هر کدام از این علائم را تجربه کرده باشید، باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید.

ترک یک‌باره مصرف فراوان الکل

بدن و به‌خصوص مغز همواره در حال سازگاری با میزان بالای الکی است که به مدت طولانی در بدن وجود داشته است. به همین دلیل اگر یک‌باره الکل از بدن حذف شود، بدن مجبور است با این شرایط مجدداً خود را وفق دهد.

در صورتی که بدن شما عادت به میزان بالای الکل دارد و این الکل یک‌باره متوقف شود، ممکن است عواقب و عوارضی را که در زیر آمده تجربه کنید:

- لرز و ترمورهای مزمز
- فشارخون بسیار بالا و قرمزی گونه‌ها

■ تهوع و استفراغ که تنها راه جلوگیری از آن مصرف بیشتر الکل است.

■ تنش و آشفتگی که قابلیت انجام هر کاری را از فرد می‌گیرد.

■ احساس گیجی و عدم تشخیص زمان و مکان و فراموشی و از دست دادن حافظه کوتاه‌مدت

■ توهم یعنی فرد احساس می‌کند اتفاقات بدی قرار است رخ بدهد یا خیال‌بافی می‌کند و صداهایی می‌شنود. عموماً این افراد در توهم‌های خود عنکبوت، موش و مار می‌بینند.

■ امکان دارد دچار سرع شوند و کنترل بدن خود را از دست بدهند، غش کنند یا حتی بیهوش شوند.

تمام این موارد علائم ترک یک‌باره الکل هستند. پیش از این گفتیم که ترک ناگهانی الکل بسیار خطرناک است و می‌تواند مهلک باشد. این علائم می‌توانند حتی آسیب‌های ماندگار در مغز بگذارند. با این حال ادامه دادن مصرف شدید الکل نیز عواقب جدی برای سلامتی دارد. اگرچه بدن در حال سازگاری با آن است، ولی آسیب‌های ناشی از الکل رفته رفته جدی‌تر و وخیم‌تر خواهد بود.

تذکر: اگر فکر می‌کنید به الکل وابسته هستید، حتماً به پزشک مراجعه کنید و از او برای ترک الکل مشورت بخواهید. فراموش نکنید که با مشاوره مناسب و درست، هر کسی با اطمینان خاطر و بدون خطر قادر به ترک الکل است.

در صورت لغزش یا عود، تکلیف چیست؟

نباید به مصرف الکل بازگشت داشته باشید! اما در صورت بازگشت دوباره نیز تسلیم نشوید و اهدافی را که دارید رها نکنید. در صورتی که لغزش کرده‌اید، به عواقب آن بیندیشید. آیا موقعیتی که در آن بودید، دشوار بود؟ دلیلی داشت که احساس خوبی نداشته باشید؟ دلیل بازگشت دوباره شما چه بود؟

پاسختان را بنویسید و برای کنار آمدن و حل آن شرایط، افکار و احساسی که دفعه آینده خواهید داشت، برنامه‌ریزی کنید. به این طریق می‌توانید از لغزش‌های مجدد در آینده اجتناب کنید.

لغزش‌ها بخش از زندگی محسوب می‌شوند. به یاد داشته باشید که زندگی با الکل کمتر و یا بدون الکل مستلزم یافتن عادت‌های جدید است. به همین خاطر برای مدتی بازگشت مجدد به عادت‌های قدیمی ساده است. اگر لغزش کردید اهدافی را که برنامه‌ریزی کرده بودید، فراموش نکنید و دوباره تلاش کنید. دوباره این کتابچه را مطالعه کنید تا مطالب برای‌تان مرور شود.

در صورتی که دچار تردید شدید، این سوال را از خودتان بپرسید:
آیا می‌خواهید شما الکل را کنترل کنید یا الکل شما را کنترل کند؟