



❖ پیشگیری از مصرف مواد در سنین راهنمایی و دبیرستان:

در سنین راهنمایی و دبیرستان به تدریج تاثیرپذیری از **گروه همسالان و کنجکاوی** نسبت به مسائلی که در گروه مطرح می شود، بیشتر شده و والدین باید یک رابطه دوستانه با نوجوان برقرار کنند چرا که در غیر این صورت نوجوان مسائل و مشکلاتش را با والدین در میان نخواهد گذاشت و در نتیجه مشکلاتش را با دوستان مطرح خواهد کرد لذا در این مرحله والدین به راحتی هر چه تمام تر ممکن است نوجوان را از دست بدهند.

بزرگترین حامی و پناهگاه نوجوان خانواده است. اگر خانواده نتواند این وظیفه را به درستی انجام دهد، فرزند از جاذبه خانواده خارج شده و در معرض **جذب عوامل محیطی** از جمله دوستان ناباب قرار می گیرد و چه بسا در دام اعتیاد می افتد. **جنسیت** نیز در این دوران اهمیت ویژه ای دارد، دختران در مقایسه با پسران به داشتن حمایت والدین و نظم و انضباط بیشتر تمایل نشان می دهند، در حالی که پسران عمدتاً برعکس هستند.

دوست یابی و استقلال طلبی یکی از ویژگی های رشدی در نوجوانان است. به جای اینکه نوجوان از رفت و آمد با دوستان منع شود یا در این زمینه به وی سخت گرفته شود، بهتر است والدین روی رفت و آمد فرزندشان کنترل و نظارت داشته و دوستان و خانواده دوستان وی را بشناسند. تا حد ممکن بهتر است نوجوانان تحت فشار قرار نگیرند و تهدید نشوند، چون در این صورت ممکن است جرات صحبت کردن در مورد اتفاقات خطرناکی را که برایشان پیش می آید را نداشته باشند.

توجه به شخصیت و استقلال طلبی نوجوان بسیار مهم است. نوجوانی که حس کند اطرافیان برای شخصیتش احترام لازم را قائل نیستند و به چشم یک کودک به وی نگاه می کنند، ممکن است به واکنش های شدید یا رفتارهای نامناسب و حتی ضداجتماعی دست بزند یا به کشیدن سیگار روی آورد تا نشان دهد که بزرگ شده است.

افت تحصیلی نیز در این زمان می تواند یک زنگ خطر برای والدین باشد. در این سنین والدین باید فعالیت های فوق برنامه و روزمره برای فرزندان خود تنظیم کنند و نظارت لازم را نیز بر این برنامه ها داشته باشند .

قاطعیت از شرایط لازم برای تربیت فرزندان است. در محیط خانواده به همان اندازه که مهر و صفا لازم و حیاتی است، داشتن قاطعیت نیز ضروری است و ضعیف بودن مدیریت خانواده نارسایی های زیادی را به دنبال خواهد داشت و می تواند باعث لابلایی گری نوجوان شود. والدین باید بتوانند در مقابل رفت و آمد و خواسته های غیرمنطقی نوجوانان مقاومت کرده و مقررات واضح و روشن وضع کرده و در مقابل نقض این مقررات، تنبیهاتی نیز در نظر بگیرند که البته این تنبیهات به هیچ وجه نباید بدنی باشد و می تواند شامل محروم کردن از پول توجیبی یا لغو یک برنامه مورد علاقه فرزند باشد.

● **نوجوانان زمانی در معرض خطر بیشتری برای سوء مصرف مواد هستند که :**

- دل بستگی بین نوجوان و والدین وجود نداشته باشد.
- والدین از فرزندان خود غفلت کنند.
- در محیط خانه هرج و مرج حکم فرما باشد.
- پدر و مادر ، خود سوء مصرف مواد داشته یا مبتلا به بیماری های روانی باشند.

● **نوجوانان وقتی در برابر عوامل خطر محافظت می شوند که :**

- پیوند های عاطفی بین نوجوانان و والدین محکم باشد.
- نیازهای عاطفی ، اجتماعی ، شناختی و مالی نوجوانان در حد امکان برآورده شود.
- محدودیت ها و مقررات دقیقی در خانواده وضع شده باشد و نظم و انضباط بطور معقولی در نظر گرفته شود.



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

مرکز بهداشت جنوب تهران

واحد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

زهرا مرتضوی - سعیده مصطفوی