



ستاد مبارزه با مواد مخدر
اداره کل فرهنگی و پیشگیری



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
اداره کل امور فرهنگی

زیر نظر شورای سیاستگذاری:

گاهنامه داخلی. شماره دوم. آبان ماه ۱۳۹۰
ویژه دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور

پیشگیری نوین

✓ ورود به دانشگاه و پیشگیری از سوء مصرف مواد

✓ درس خواندن و پیشگیری از سوء مصرف مواد

✓ ورزش و پیشگیری از سوء مصرف مواد

✓ آشنایی با عوارض و پیامدهای سوء مصرف قرص ریتالین

اهداف سایت

از سایت دیدن فرمایید

- ارتقای امر اطلاع رسانی هدفمند و نیز افزایش سطح دانش تخصصی معلمان، اساتید، دانش آموزان و دانشجویان در امر پیشگیری از اعتیاد به منظور گسترش فرهنگ پیشگیری در محیط آموزشی.
- ارائه اطلاعات و منابع آموزشی کاربردی پیشگیری از اعتیاد برای متخصصان، والدین و آحاد جامعه
- ارائه آخرین مدل‌ها و استراتژی‌های کارآمد پیشگیری از اعتیاد در کانون‌های هدف مدرسه، دانشگاه، خانواده، محله، محیط‌های کاری و رسانه‌ها.
- ایجاد بانک اطلاعات از کلیه کارشناسان و متخصصان امر پیشگیری اولیه از اعتیاد در سراسر کشور و تعامل مستمر با آنها
- فراهم کردن تبادل تجربیات بین متخصصان و کارشناسان پیشگیری از اعتیاد در سطح کشور
- دست یابی متخصصان پیشگیری از اعتیاد به آخرین دستاوردهای پژوهشی کشور در این عرصه
- آموزش و آشنایی با عوارض و پیامدهای سوء مصرف مواد در ابعاد مختلف
- تقویت دانش بومی در برنامه‌های پیشگیری

www.pishgirinovin.com

www.pishgirinovin.org

www.pishgirinovin.ir

ورود به دانشگاه و پیشگیری از سوء مصرف مواد

اختصار اشاره می‌شود:

- ترک محیط منزل، دوری از خانواده و عدم نظارت‌های اجتماعی
- قرار گرفتن در موقعیت‌های ناآشنا و احساس تنهایی
- رویارویی با استقلال و عدم اعتماد به نفس
- افزایش حجم ارتباط با دوستان جدید
- فشار همسالان و عدم توانایی برای ارایه نقطه نظرات منفی در قبال دوستان
- بروز مشکلات عاطفی و اختلالات روان
- مشکلات خانوادگی و نبود امکانات رفاهی
- یکنواختی زندگی خوابگاهی و بی‌برنامگی دانشجویان خوابگاهی
- فشارها و نگرانی‌های درونی ناشی از وضعیت تحصیلی
- نداشتن اطلاعات کافی درباره مواد، پیامدها و عوارض آن
- ضعف باورهای مذهبی در برخی از افراد و احتمال ناامیدی

ورود به دانشگاه می‌تواند دشوارترین مرحله زندگی یک فرد باشد. عواملی وجود دارد که باعث می‌شوند وی نتواند این دوران پر تلاطم را با موفقیت پشت سر گذاشته و دوران تحصیل در دانشگاه را با سربلندی آغاز نماید. این عوامل که با عنوان عوامل خطر از آنها یاد می‌شود عبارتند از:

- محیط خانوادگی آشفته
- فقدان همبستگی و سازش میان والدین و فرزندان
- احساس خجالت، گوشه‌گیری و انزوا
- ضعف در مهارت‌های اجتماعی و برقراری ارتباط با همسالان
- رفتارهای پر خاشاگرانه

✓ برای پیشگیری از سوء مصرف مواد، بعنوان اولین گام، در انتخاب دوستان خود دقت کنید.

✓ اگر اطرافیان شما در حال استفاده از مواد غیر قانونی هستند؛ احتمال مصرف شما نیز وجود دارد. هرچند ممکن است مصرف مواد در دایره محدود دوستانتان، به شما اعتبار کاذب دهد اما آیا واقعا این تمام چیزی است که در زندگی به دنبال آن هستید؟

گاهی افراد پس از سالها تلاش، موفق می‌شوند وارد دانشگاه شده و در نتیجه، باید خود را برای تجربه شرایطی متفاوت، یعنی تحصیل در محیطی جدید به نام دانشگاه و همچنین آشنایی با دوستان جدید.

اما نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که هر محیطی می‌تواند در کنار تجربیات نو و خوشایند، عوامل تهدید کننده و خطر سازی نیز داشته باشد. در اینجا به برخی از این عوامل به

درس خواندن و پیشگیری از سوء مصرف مواد



بعضاً دانشجویانی هستند که با هدف کسب موفقیت تحصیلی، مواد غیر قانونی مصرف می‌کنند. آنها ادعا می‌کنند با مصرف اینگونه مواد زمان بیشتری را صرف مطالعه می‌نمایند. اگر می‌خواهید نمره بالاتری در امتحان کسب کنید چرا به جای مصرف مواد غیر قانونی، با استفاده از برنامه ریزی تحصیلی، از فشار و استرس ناشی از مطالعه کردن حجم زیاد درس در شب‌های امتحان نمی‌کاهید؟

✓ با انتخاب مواد غیر قانونی شاید بتوانید به صورت کاذب مدت زمان طولانی تری بیدار بمانید، اما نمی‌توانید روی آنچه مطالعه می‌کنید تمرکز داشته باشید.

ورزش و پیشگیری از سوء مصرف مواد

اگر فکر می‌کنید استفاده از مواد می‌تواند شما را در حرفه ورزشی ارتقا دهد بهتر است دوباره فکر کنید. استروئیدها و انواع دیگر داروهای ورزشی ممکن است فقط پس از اولین استفاده به شما انرژی کاذب دهد. ولی پس از مدتی به مصرف این گونه مواد معتاد خواهید شد. زیرا این مواد جزئی از سیستم بدن شما می‌شوند. اگر واقعا می‌خواهید در ورزش برتر باشید و در عین حال مواد هم مصرف نکنید، لازم است مرتب ورزش کرده و شرافتمندانه با مصرف این گونه مواد مبارزه کنید.



مطالعات اخیر بیانگر آن است که ورزش منظم، یکی از مهمترین عوامل در پیشگیری از سوء مصرف مواد بویژه در دانشجویان ورزشکار می‌باشد.

اعمال فشار و نفوذ دوستان و روش پیشگیری از سوء مصرف مواد



وقتی شما کلماتی مانند فشار و نفوذ دوستان و اطرافیان را در دانشگاه می‌شنوید به احتمال زیاد چنین صحنه‌هایی را در ذهن خود تصور می‌کنید: فرد زورگویی که به یک جوان مواد پیشنهاد می‌کند، یا در سال اول دانشگاه، دانشجویی که در جشن‌های دوستانه قرص‌های توهم را مصرف می‌کند و فکر می‌کند که همه این کار را انجام می‌دهند، یا کسی که سعی می‌کند کاری را برای اولین بار انجام دهد زیرا دوستانش به او می‌گویند این کار به تو احساس فوق‌العاده خوبی خواهد داد. چیزی که ممکن است تا به حال به آن توجه نکرده باشید؛ این است که، این قبیل فشارها می‌تواند بسیار موثر باشند. آمارها نشان می‌دهد که اغلب جوانان در خارج از محیط‌های دوستانه مواد مصرف نمی‌کنند. پس بیاید از خود در مواجهه شدن با فشار دوستانان برای مصرف مواد استفاده کنید.

مطمئن باشید شما می‌توانید با عملی کردن مهارت مقاومت در برابر فشار دوستان، روی آنها تاثیر گذاشته و بدین ترتیب در تغییر جو دانشگاه ایفای نقش نمایید.



آشنایی با قرص ریتالین

به عنوان یک ماده محرک عوارض و پیامدهای سوء مصرف

تاریخچه ریتالین

«متیل فنیدیت» با نام تجاری ریتالین در سال ۱۹۵۴ با هدف درمان افسردگی، خواب آلودگی در طول روز و سندرم خستگی مزمن به بازار عرضه شد. اما بتدریج با پیشرفت علم و تجربه‌های گوناگون، مشخص شد می‌توان از این دارو در درمان کودکانی که دچار اختلال بیش فعالی و کم نیز هستند، استفاده کرد.

متاسفانه با ایجاد تبلیغات توسط سوداگران در برخی از دانشگاه‌های آمریکایی و استرالیایی برای ترویج و مصرف قرص «ریتالین» (که خاصی شبیه آمفتامین دارد) مسبب گردید دانشجویان به دلیل تأثیر آن در درمان خواب آلودگی در طول روز، برای درس خواندن و یا مهمانی‌های شبانه شان چند عدد از این قرصها را مصرف نمایند.

بدین ترتیب در سال‌های اخیر مصرف خودسرانه این دارو در برخی کشورها رو به افزایش گذاشته، که متاسفانه عدم آگاهی از آثار و عوارض این قرص، سبب بروز نگرانی شده است. هم اکنون گزارش‌هایی وجود دارد که برخی از افراد در خوابگاه‌ها یا خانه‌های دانشجویی برای بیدار ماندن در شبهای امتحان از قرص‌های ریتالین استفاده می‌کنند. شواهد متعدد حاکی از آن است که این افراد از این قرصها استفاده می‌کنند تا بتوانند چندین ساعت متوالی بیدار بمانند و به شکل غیر معمولی و کاذب تمرکز خود را برای مدت طولانی حفظ کنند.

آثار و عوارض سوء مصرف ریتالین
از آنجا که ریتالین دارویی است که توسط پزشکان تجویز می‌شود، مصرف کنندگان تصور می‌کنند این قرصها بی‌خطرند و «بدنامی» که مصرف سایر مواد نظیر مواد مخدر، شیشه، اکس و... به جای می‌گذارد در افراد نخواهد گذاشت. پزشکان و روانپزشکان با صراحت اعلام می‌کنند ترک

نگاهی به برخی از چالش‌ها و رابطه آن با سوء مصرف مواد

نمونه‌هایی از مواردی که با آن مواجه می‌شوید:
 شاید شما نمی‌خواهید مواد مصرف کنید و به آن به عنوان یک سرگرمی نگاه می‌کنید
 می‌خواهید فقط یک بار مصرف آن را تجربه کنید.
 هنگامی که به باشگاه می‌روید یا زمانی که در دانشگاه دچار استرس می‌شوید، با مصرف یک قرص می‌خواهید آرام شوید. به نظر شما آیا برای مقابله با اینگونه چالش‌ها راه دیگری وجود ندارد؟ آیا مصرف مواد انتخاب درست و سالمی است؟

توجه داشته باشید شما به عنوان انسانی بالغ می‌توانید در مواجهه با اینگونه چالش‌ها تصمیم منطقی بگیرید. به عنوان مثال با یاری گرفتن از روشهایی مانند تقویت ارتباط فردی با خداوند، تسوکل و همچنین بهره‌گیری از صحبت و مشاوره یک دوست خیرخواه و مناسب، پر کردن اوقات فراغت با رفتن به سینما یا مطالعه یک کتاب، می‌توانید آرامش را به ارمغان آورده و بدین ترتیب جایگزین نشنگی و خماری ناشی از مصرف مواد و داروهای اعتیادآور نمایید. این موارد ممکن است تا حدی کلیشه‌ای به نظر رسد اما زمانی که به مصرف مواد وابستگی پیدا کردید، صحت آن را خواهید پذیرفت، ولی آن زمان شاید کمی دیر شده باشد!

چند پیشنهاد مفید برای دور ماندن از سوء مصرف مواد:

شاید کنار آمدن با فشارهای محیط و دوری از سوء مصرف مواد کمی سخت به نظر رسد. اما چند راهکار برای مقابله با این فشارها را مطالعه و به کار ببرید تا مشاهده کنید به راحتی می‌توانید بر آن‌ها فایز آید:

- زمانی که در موقعیتی قرار گرفته‌اید که از سوی دوستانتان برای مصرف مواد احساس فشار می‌کنید، بهانه‌ای آورده و آنجا را ترک کنید.
- چنانچه این فشار قویتر شد، از یک دوست مطمئن یا یک مشاور مناسب درخواست کمک نمایید.
- دوستان جدیدی انتخاب کنید که به تصمیمات شما در مورد عدم مصرف مواد احترام بگذارند.
- به مکان‌هایی که احتمال مصرف مواد در آن وجود دارد، وارد نشوید.
- مهارت «نه گفتن» را فراموش نکنید.

به یاد داشته باشیم استفاده محدود ریتالین نیز باعث عادت کردن بدن مصرف کننده به دزهای پایین و در نتیجه ایجاد علاقه فرد به استفاده از دزهای بالاتر و حتی مصرف مواد سنگین تر و خطرناک تر خواهد شد.

کردن داروهای محرک آمفتامینی نظیر ریتالین، بسیار سخت تر و پیچیده تر از سایر مواد است. شایع ترین عوارض مصرف خود سرانه قرص‌های ریتالین عبارتند از:

- عصبی شدن و بی خوابی
- حالت تهوع و استفراغ
- احساس سرگیجه و سردرد
- تغییرات ضربان قلب و فشار خون (معمولا به صورت افزایش و در مواردی نیز به شکل کاهش دیده می‌شود).
- خارش و جوش‌های پوست
- دردهای شکم، کاهش وزن و مشکلات معده
- وابستگی و اعتیاد
- بروز حالت‌های روان پریشی (جنون)
- علایم وابستگی به ریتالین:
- بروز افسردگی پس از قطع مصرف

عوارض مصرف مقادیر زیاد ریتالین
 از دست دادن اشتها و سوء تغذیه
 لرزش و پرش عضلات
 تب، تشنج و سردرد
 نامنظم شدن ضربان قلب و تنفس (در مواردی می‌تواند به شکل خطرناکی ادامه پیدا کند).

- تکرار حرکات و اعمال بی هدف
- بروز حالت‌های پارانوید (سوء ظن)، توهم و هذیان
- احساس حرکت و جنبش حشرات در زیر پوست
- مرگ (تاکنون در چند مورد سوء