

## توصیه های پیشگیرانه به جوانان

۱. خطرات و عوارض مصرف مواد اعتیاد آور را خوب بشناسید.
۲. به هرکس که به شما مواد تعارف کرد محکم و قاطع بگویید نه ، افراد خوش فکر هر تعارفی که مخالف سلامتی آنها شود، به راحتی رد می کنند.
۳. به یاد داشته باشید که کشیدن سیگار مقدمه است برای اسارت در چنگال اعتیاد به مواد مخدر
۴. از رفت و آمد در مکان های آلوده و دوستی با افراد مشکوک پرهیز کنید.
۵. از دوستی با افرادی که اختلاف سنی آنها با شما زیاد است، خودداری کنید.
۶. مواد اعتیادآور سم کشنده ای است که اثراتش به تدریج ظاهر می شود.
۷. به صحبت های پدر و مادر که خیرخواه ترین دوستان شما هستند، اطمینان کنید.
- اعتقادات و پایبندی مذهبی خود را تقویت کنید.
۸. با مطالعه، ورزش و تفریحات سالم برای اوقات فراغت خود برنامه ریزی کنید.

۹. دوستان و نزدیکان خود را خوب بشناسید.
۱۰. بعضی جوانان فکر می کنند که با دیگران متفاوت هستند و هر وقت که اراده کنند، می توانند مصرف مواد را کنار بگذارند، در حالی که این طرز تفکر منجر به اعتیاد می شود.
۱۱. به هنگام سختی و ناراحتی با پدر و مادر و یا یک بزرگتر مطمئن و قابل اعتماد مشورت کنید.
۱۲. بیشترین تأثیر مخدر اعتیاد بر ارکان خانواده وارد می آورد، همان طوری که موثرترین عامل پیشگیری از اعتیاد نیز نهاد خانواده است.
۱۳. مهارت های زندگی خود را افزایش دهید.

## توصیه های پیشگیرانه به والدین

۱. اطلاعات کافی درباره مواد اعتیادآور علل و عوامل موثر در مصرف مواد، خطرات، عوارض و علائم آن کسب کنید.
۲. مهارت های تربیتی خود را افزایش دهید.
۳. الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز برخلاف گفته خود عمل ننمایید.
۴. فضایی ایجاد کنید که فرزندان در آن احساس آرامش کنند.

۵. شرایطی ایجاد کنید که شما را محرم اسرار خود بدانند.
۶. به صحبت های فرزندان خود گوش کنید. با لبخند تکان دادن سر، استفاده از جملات مثبت نظیر: «چقدر جالب»، «من این را نمی دانستم» و ... آنها را به گفتن جملات بیشتر تشویق کنید.
۷. از فرزندان انتظار نداشته باشید، آرزوهای برآورده نشده شما را تحقق بخشند.
۸. از قبل خود را برای پاسخ گویی به سوالات کنجکاوانه فرزندان آماده نمایید.
۹. با تقویت قدرت اعتماد به نفس تصمیم گیری و از بین بردن افسردگی و کمرویی فرزندان آنها را در برابر شرایط آسیب زا مقاوم سازید.
۱۰. راه مقاومت و پایداری در برابر فشار همسالان را در خصوص مصرف مخدر به فرزندان بیاموزید تا از نه گفتن به آنها نهراسند.
۱۱. موانع را بردارید. به فرزندان انگیزه داده و از آنها حمایت کنید.
۱۲. وقت بیشتری را با فرزندان صرف کنید و از همه مهم تر به آنها ابراز عشق کنید و بگویید که دوستشان دارید.
۱۳. سعی کنید حتی الامکان آهنگ صدایتان ملایم و دوستانه باشد.

# توصیه موثر

## در پیشگیری از اعتیاد

## به والدین و جوانان

تهیه کننده:

ف - بخشی

مددکار اجتماعی مرکز MMT

۲۴. فرزندانان به خاطر رفتار مثبت آنان تشویق کنید.

۲۵. در موقعیت های بحرانی فشارها و تنش های روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشید.

۲۶. هرگز فضای خانه را متشنج ننمایید و از مشاجره و بحث های بیهوده بپرهیزید.

۲۷. مسئولیت و تکلیفی به فرزندان خود بدهید که با توان آنان متناسب باشد.

۲۸. در روابط خود با فرزندانان همواره صادق و مهربان باشید.

۲۹. والدین باید اعتماد فرزندان را نسبت به خودشان جلب کنند در غیراینصورت نوجوان برای حل مسائل خود به دیگران مراجعه می کند.

۳۰. ارتباط با نوجوان اگر بر پایه محبت و عشق باشد، سبب تأمین اعتماد به نفس در او می شود اما اگر با فشار و خشونت همراه شود، موجب اختلالات و دشواریهای عصبی می شود.

۳۱. نوجوانان می خواهند مستقل باشند، پس عقاید خود را به آنان تحمیل نکنید بایستی او را تحمل کرد و با مشورت کردن از او در امور خانه در کسب استقلال یاریش کرد.

۱۴. مواضع خود را در برابر سیگار، مواد مخدر و الکل مشخص نموده، صریحاً آن را به زبان آورید.

۱۵. عقاید خود را به زور به آنها تحمیل نکنید.

۱۶. فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی نسبت به مضرات و عواقب ویرانگر مصرف مواد مخدر آگاه سازید.

۱۷. آنان را بیش از اندازه و به طور اغراق آمیز نترسانید.

۱۸. از چگونگی دوستیابی و معاشرت فرزندان خود با دیگران آگاه باشید.

۱۹. به نحوه خرج کردن پول توسط فرزندانان اهمیت بدهید.

۲۰. برای اوقات فراغت آنان برنامه ریزی کنید. همواره آنان را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نمایید و زمینه این امور را برایشان فراهم کنید.

۲۱. آنان را به رعایت اصول مذهبی و انجام فرایض دینی تشویق کنید.

۲۲. در انجام فعالیت های منطقی به فرزندان خود استقلال و آزادی بدهید.

۲۳. اگر می خواهید مانع پویایی و رشد جسم روان فرزندانان نشوید از انتقاد غیرسازنده، تمسخر و شرمندگی کردن آنان مخصوصاً در مقابل دیگران جداً بپرهیزید.