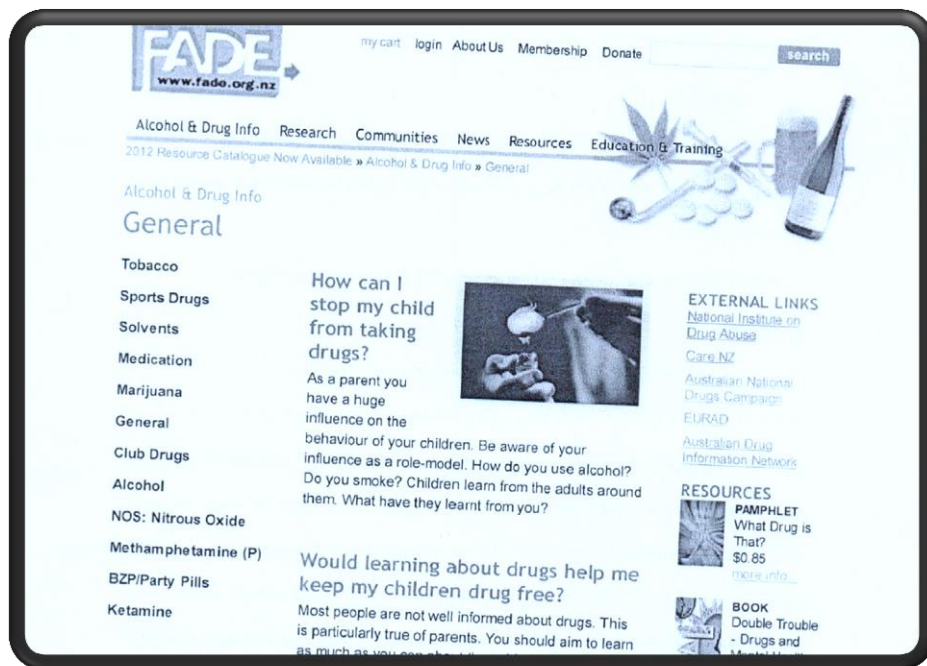


به نام خدا

ترجمه متن کاربردی درباره

راه‌های دور نگهداشتن فرزندان

از مصرف مواد مخدر و الکل

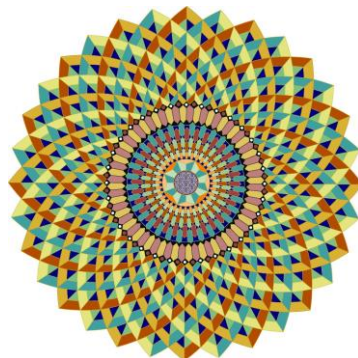


منبع اصلی متن:

www.fade.org.nz/e

Catalogue now Available/Alcohol & Drug Information/ General - ۲۰۱۲

ترجمه: داود میرزائی مقدم؛ فروردین ۱۳۹۹



- چگونه می‌توانم فرزندم را از مصرف مواد مخدر دور نگه دارم؟

شما به عنوان والدین، تأثیر زیادی در رفتار فرزندان خود دارید. باید از تأثیر خود به عنوان یک الگو (Role - Model) برای فرزندتان آگاه باشید. آیا از الکل استفاده می‌کنید؟ آیا سیگار می‌کشید؟ کودکان از بزرگسالان اطراف خود، چیزهای زیادی فرا می‌گیرند. با خود اندیشیده‌اید تا کنون آنها از شما چه چیزی آموخته‌اند؟

- آیا توسعه آگاهی من درباره مواد مخدر کمک می‌کند تا بتوانم فرزندانم را از سوء مصرف مواد مخدر محافظت کنم؟

بیشتر مردم اطلاعات خوب و مناسبی درباره مواد مخدر ندارند. این امر به ویژه در مورد والدین، صدق می‌کند. شما باید یادگیری هرچه بیشتر درباره این موضوع را به عنوان هدف خود در نظر بگیرید. این باعث می‌شود صحبت درباره مواد مخدر با فرزندانتان آسان‌تر شود.

- چه زمانی باید برای اولین بار در مورد مواد مخدر با فرزندانم صحبت کنم؟

در مورد مواد مخدر از سنین کودکی با فرزندان خود صحبت کنید. بهترین روش این است که اجازه دهید موضوع «به طور طبیعی» مطرح شود. منتظر یک بهانه (مورد) در هنگام تماشای تلویزیون، مقاله روزنامه یا بحث در مورد یک فیلم باشید و سپس با استفاده از آن مورد، موضوع مواد مخدر را مطرح کنید.

- چگونه باید در مورد مواد مخدر با فرزندانم رفتار کنم؟

در این خصوص، داشتن یک ارتباط خوب با فرزندان، بسیار حیاتی است. این ارتباط باید صادقانه، منظم و دائمی باشد. در این باره با احتیاط به نظرات فرزندانتان گوش دهید و سعی کنید قضاوت نکنید. از سخنرانی خودداری کنید. این توصیه علاوه بر مواد مخدر در مورد سایر موارد نیز صدق می‌کند.

- آیا محیط خانه، باعث تغییر در گرایش فرزندان به مصرف مواد مخدر می‌شود؟

با گذراندن وقت با فرزندان و ایجاد احساس ارزشمندی در آنان، دوست داشتن و محبت نسبت به فرزندانتان را به آنها نشان دهید. به آنها بگویید که به وجودشان افتخار می‌نید و این کار را بطور مستمر انجام دهید. کودکانی که اعتماد به نفس بالایی دارند، آسان‌تر در برابر فشارهای مختلف برای استفاده از مواد مخدر مقاومت می‌کنند. (در این زمینه مطالعه کتاب **والدین سمی** (آسیب‌های جسمی - روانی ناشی از رفتارهای غلط والدین و روش‌های در مان آنها اثر سوزان فوروارد، ترجمه مینا فتحی، انتشارات درسا توصیه می‌شود؛ مترجم)

- چگونه بدانم فرزندم تجربه یا مصرف مواد مخدر را داشته است؟

تا وقتی که به طور جدی فرزند خود را در حال استفاده از مواد مخدر دیده یا آنکه آنها خود درباره مصرف مواد مخدر به شما مطلبی عنوان کنند، نمی‌توانید مطمئن باشید که از مواد مخدر استفاده می‌کنند. در زیر بسیاری از علائم جسمی و رفتاری استفاده از مواد مخدر ذکر شده است. اگر فرزند شما تعدادی از این علائم را داشته باشد، احتمال دارد از مواد مخدر استفاده کند.

- علائم جسمی استفاده از مواد مخدر:

- چشم‌ها: به ویژه بعد از مصرف کانابیس می‌تواند باعث قرمز شدن چشم، آبکی و پف کردن چشم، گشادی و خیرگی مردمک‌های چشم شود.
- بو: کانابیس و الکل بوهای متمایزی دارند. دود کانابیس شیرین و قوی است لذا با دود تنباکو و سیگار بسیار متفاوت است.
- گفتار مبهم و آهسته.
- هماهنگی ضعیف و متناوب یا خیره شدن.
- بی توجهی به ظاهر و بهداشت نامناسب.
- سرفه‌های مزمن.
- تغییر در اشتها.
- تغییر ناگهانی وزن.
- کاهش انرژی و بی حالی عمومی و مزمن.
- اختلال در الگوی خواب.
- فراموشی و از دست دادن گهگاه حافظه.

- علائم رفتاری مصرف مواد مخدر:

- کاهش ورزش یا سرگرمی‌های معمول.
- نوسانات خلقی و دوری فزاینده از خانواده و برخی دوستان.
- درخواست‌های غیر معمول یا مشکوک برای پول.
- افت نمرات مدرسه و عدم انجام تکالیف.
- ظهور دوستان جدید و عدم تمایل به معرفی آنان.
- تماس‌های مکرر تلفنی غیرقابل توضیح.
- کاهش محبت.
- عدم نگرانی درباره عواقب اعمال خود.
- عدم تمایل به همکاری در انجام کارهای خانه و خانواده.
- دروغ گویی مداوم، فرار یا رفتار پنهانی.
- گم شدن پول نقد و اقلام با ارزش.
- تغییر کامل در ظاهر.
- آمدن به خانه در اواخر شب و تأخیر در آمدگی برای حضور در مدرسه.
- دیر خوابیدن.
- بحث‌های ستیزه آمیز و با خشونت درباره اثرات منفی مصرف مواد مخدر.
- سرزنش کردن دیگران، نظیر والدین، معلمان، خواهران و برادران بخاطر رفتار اعتیادی خود.
- استفاده زیاد و نامتعارف از عطر و خوشبو کننده هوا در اتاق

- داروهای ضد افسردگی چیست؟

ترکیبات تشکیل دهنده داروهای ضد افسردگی شامل الکل، حشیش، هروئین، مورفین، حلال‌ها، قرص‌های خواب آور و مسکن‌ها هستند. آنها سیستم عصبی مرکزی مغز را کاهش داده و باعث کاهش ضربان قلب، فشار خون و تنفس می‌شوند. آنها احساس آرامش و خواب آلودگی به مصرف‌کننده داده و باعث کاهش درد و کم‌حرفی او می‌شوند. داروهای ضد افسردگی با دوزهای بالا ممکن است عملکرد مغز را به حدی کاهش دهد که تنفس متوقف شود. آنها به طور بالقوه، بسیار اعتیادآور هستند.

- محرک‌ها چیستند؟

محرک‌ها شامل نیکوتین، کوکائین، اکستازی، آمفتامین و امیل نیتريت هستند. محرک‌ها باعث ایجاد احساس انرژی، هوشیاری، صحبت‌های هیجانی و احساس تندرستی می‌شوند. آنها سیستم عصبی مرکزی را تحریک کرده و باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌شوند. محرک‌های دارای دوز بالا می‌تواند خطرناک و حتی کشنده باشد. داروهای ضد افسردگی و محرک‌ها می‌توانند بسیار اعتیادآور باشند.

- توهم‌زها چیستند؟

برخی از توهم‌زها شامل LSD، قارچ‌های جادویی، دیتورا، کتامین، دگزا و PCP است. این داروها، آنچه را که ما می‌بینیم، می‌شنویم و احساس می‌کنیم (مثل هالوسیناسیون) را تغییر می‌دهند. این اثرات، بسیار متغیر است و به عوامل زیادی بستگی دارد. برخی از داروها می‌تواند خیلی خطرناک بوده یا مستقیماً باعث ایجاد تصادف و سانحه رانندگی شوند.

- استروئیدها و داروهای ورزشی چیست؟

برخی استروئیدها شامل داروهای ورزشی، استروئیدهای آنابولیک، هورمون رشد، تستسترون، آگونیست‌های بتا₂، دیورتیک‌ها و اریتروپویتین‌ها (EPO) هستند. این داروها توسط ورزشکاران و افراد دیگری که می‌خواهند عملکرد جسمانی خود را بهبود بخشیده یا ظاهر خود را تغییر دهند، استفاده می‌شوند. آنها معمولاً به افزایش توده عضلانی یا بهبود گردش اکسیژن در بدن کمک می‌کنند. بیشتر این داروها عوارض جانبی جدی دارد و خصوصاً برای جوانان می‌تواند خطرناک باشند.

- چرا اثرات کوتاه مدت داروها این قدر متفاوت است؟

اثرات کوتاه مدت دارو، بسته به عوامل زیر، متفاوت است:

- قدرت دارو
- نحوه مصرف دارو
- شرایط مصرف دارو
- تاریخچه مصرف مواد مخدر توسط افراد
- داروهای دیگری که فرد مصرف کرده
- فیزیولوژی فردی

- آیا ممکن است تحمل نسبت مصرف مواد مخدر، در فرد ایجاد شود؟

در صورت ادامه استفاده از مواد، مصرف‌کننده برای ایجاد و تکرار احساس اثر مطلوب، باید مقدار بیشتری از مواد، مصرف کند؛ به این وضعیت «تحمل» گفته می‌شود. با گذشت زمان، معتادان برای احساس طبیعی بودن باید دوزهای بسیار زیادی از مواد مخدر، مصرف کنند. آنها دیگر لذتی را که در مراحل اولیه استفاده از مواد مخدر تجربه می‌کردند دریافت نمی‌کنند.

دوز طبیعی هروئین و مرفین برای فردی که مدت زیادی به مصرف مواد مخدر، معتاد است برای فردی که در اوایل مصرف است کافی است تا او را بکشد. به همین ترتیب یک فرد الکلی حرفه‌ای ممکن است بتواند یک بطری کامل را بنوشد در حالیکه یک فرد تازه‌کار، اگر این مقدار الکل را بنوشد، بسیار بیمار شود.

- مصرف مواد مخدر در دوران بارداری، چگونه بر کودک تأثیر می‌گذارد؟

بسیاری از مواد مخدر می‌توانند به جنین در حال رشد آسیب برسانند. بهترین توصیه این است که در دوران بارداری از مصرف مواد مخدر اجتناب شود.

- آیا مادر باردار در حین بارداری می‌تواند الکل بنوشد؟

الکل، بسیار خطرناک است، حتی یک بار نوشیدن زیاد آن، به جنین در حال رشد آسیب می‌رساند. این امر به ویژه در مراحل اولیه بارداری صادق است (وقتی زن، حتی نمی‌داند که باردار است). مادران، در صورت بارداری یا شیردهی بهتر است احتیاط کرده و الکل مصرف نکنند.

- آیا در دوران بارداری می‌توان سیگار کشید؟

مصرف سیگار در دوران بارداری ممکن است منجر به هیپوکسی جنین (نقص در رساندن اکسیژن)، تولد نوزادان کم وزن و سقط جنین شود. این نوزادان شروع سختی در زندگی دارند و به محض تولد علائم اجباری ترک نیکوتین را تجربه می‌کنند. شانس ابتلای آنها در ابتدای کودکی به آسم، برونشیت و سایر اختلالات تنفسی، بسیار بیشتر است.

- اگر من از مواد مخدر استفاده کنم چه می‌شود؟

مصرف دو یا چند نوع مواد مخدر متفاوت، حتی در یک جلسه می‌تواند خطرناک باشد زیرا اثرات مواد مخدر در صورت ترکیب می‌تواند بسیار شدیدتر از مصرف جداگانه هریک باشد. مصرف الکل با مواد مخدر، رایج است و می‌تواند خطرناک و موجب اوردوز (Over Dose) شود.

- آیا مواد مخدر غیرقانونی، همیشه همان چیزی هستند که باید باشند؟

مواد مخدر غیرقانونی به دلیل اختلاط و امتزاج با سایر مواد، بسیار بدنام و در معرض سوء ظن هستند. به عنوان مثال، قرص‌های اکستازی حاوی داروهای دیگری مانند کتامین یا متادون هستند. در برخی از قرص‌هایی که به عنوان اکستازی فروخته می‌شوند اصلاً اکستازی وجود ندارد.

- چرا نمی‌توانم سوزن را با سایر مصرف‌کنندگان مواد مخدر به صورت مشترک استفاده کنم؟

در صورت تزریق مواد مخدر، احتمال خطر آلودگی سوزن وجود دارد. ایدز (HIV) و هپاتیت در صورت استفاده از سوزن مشترک می‌تواند منتقل شود.

- برای مصرف مواد مخدر غیر از صدمه‌ای که به بدن وارد می‌کند دلیل دیگری برای اجتناب از مصرف وجود دارد؟

اغلب، این اثر سمی مواد مخدر نیست که مستقیماً به مصرف‌کننده آسیب می‌رساند، بیشتر اوقات، حوادث و مرگ ناشی از رفتارهای پرخطر، اتفاق می‌افتد. در حالی که فرد تحت تأثیر اثرات مواد مخدر است هماهنگی و قضاوت او ضعیف می‌شود. سقوط، تصادفات اتومبیل، دعوا و غرق شدن، رایج‌ترین اتفاقات است.

- به عنوان پدر و مادر / معلم، اگر دریابم که کسی مواد مخدر مصرف کرده است، چگونه باید رفتار کنم؟

در این موارد دخالت نکنید:

- سعی در تشخیص؛ شما پزشک نیستید.
- اتهام بیش از حد؛ شما وکیل نیستید.
- محبت یا تنبیه زیاد؛ شما واعظ نیستید.
- استدلال یا استفاده از زور؛ شما مجری قانون نیستید.
- برچسب‌زنی یا خطاب قرار دادن یک دانش‌آموز مصرف‌کننده مواد به عنوان مصرف‌کننده (Druggie) یا الکلی.
- استفاده از کلمات عاطفی/اصطلاحی و ... در هم کشیدن چهره.
- انعکاس پیام‌های مختلف و در هم با فرو رفتن در خود.

داود میرزائی مقدم؛ ۱۳۹۹/۱/۱۹

در قرنطینه خانگی و دورکاری