



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

پیشگیری از اعتیاد به مواد، الکل و دخانیات



اعتیاد چیست؟

اعتیاد (وابستگی به مواد) یک بیماری مزمن مغزی است که باعث می شود فرد علی رغم آگاهی از عواقب مخرب، به اجبار به مصرف مواد مخدر، الکل یا دخانیات ادامه دهد. این بیماری بر مدارهای مغزی مربوط به پاداش، انگیزه و کنترل رفتار تأثیر می گذارد.

چرا پیشگیری حیاتی است؟

آسیب های جبران ناپذیر: اعتیاد سلامت جسمی (قلب، ریه، کبد، سرطان)، روانی (افسردگی، اضطراب، روان پریشی)، روابط خانوادگی و اجتماعی، و وضعیت مالی را نابود می کند.

آسیب اجتماعی: افزایش جرم، خشونت، تصادفات رانندگی، فقر و بی خانمانی.

قابلیت پیشگیری: اعتیاد قابل پیشگیری است! سرمایه گذاری بر پیشگیری مؤثرترین و کم هزینه ترین راه مقابله است.

راهبردهای کلیدی پیشگیری برای بزرگسالان:

دانش قدرت است (آگاهی):

خطرات واقعی مواد مخدر (شیشه، هروئین، کراک، حشیش...)، الکل و دخانیات (سیگار، قلیان) را بیاموزید. مصرف هر کدام می تواند به وابستگی و تخریب زندگی منجر شود.

الکل: حتی مصرف "اجتماعی" خطر وابستگی، بیماری های کبدی، سرطان و تصادفات را افزایش می دهد. هیچ حد ایمنی وجود ندارد.

دخانیات: عامل اصلی سرطان های ریه، حنجره و مثانه، بیماری های قلبی و تنفسی. قلیان به هیچ وجه جایگزین ایمنی نیست.

مواد مخدر: آسیب های مغزی، روانی، مالی و اجتماعی بسیار شدید و سریع تر.

نه گفتن را تمرین کنید (مهارت های زندگی):

مقاومت در برابر فشار همسالان: برای رد پیشنهاد مصرف مواد، الکل یا سیگار آماده باشید. جملات ساده اما قاطع تمرین کنید: "نه ممنون"، "سلامتم برام مهمه"، "حالم رو بد می کنه".

مدیریت استرس و هیجانات: راه های سالم مقابله با استرس، غم، خشم و کسالت را بیاموزید: ورزش منظم، مدیتیشن، یوگا، صحبت با دوستان، سرگرمی های سالم.

تصمیم گیری مسئولانه: پیامدهای کوتاه مدت و بلندمدت مصرف را قبل از هر تصمیمی بسنجید.

محیط خود را ایمن کنید:

الکو باشید: اگر سیگاری هستید یا الکل مصرف می کنید، ترک کنید. رفتار شما تأثیر عمیقی بر اطرافیان (خصوصاً جوانان) دارد.

روابط سالم: با افرادی معاشرت کنید که سبک زندگی سالم دارند و از مصرف مواد دوری می‌کنند.

محیط خانه: فضایی امن، حمایتگر و عاری از مواد ایجاد کنید. قوانین واضح ضد مصرف داشته باشید.

سبک زندگی سالم را انتخاب کنید:

سلامت جسمی: تغذیه متعادل، خواب کافی و فعالیت بدنی منظم (حداقل ۳۰ دقیقه در روز) خلق‌وخو را بهبود بخشیده و میل به مصرف را کاهش می‌دهد.

سلامت روان: به سلامت روان خود اهمیت دهید. در صورت تجربه اضطراب یا افسردگی مداوم، بدون شرم از مشاور یا روانشناس کمک حرفه‌ای بگیرید. درمان مشکلات روانی خطر اعتیاد را کم می‌کند.

اوقات فراغت سازنده: به سرگرمی‌ها، کارهای داوطلبانه، یادگیری مهارت‌های جدید و فعالیت‌های فرهنگی/مذهبی بپردازید.

پیشگیری در سطح جامعه (نقش شما):

آگاه‌سازی: دانش خود را با خانواده، دوستان و همکاران به اشتراک بگذارید. شایعات (مثل بی‌خطر بودن قلیان یا حشیش) را اصلاح کنید.

حمایت از سیاست‌ها: از قوانین محدودکننده دسترسی به مواد (خصوصاً برای نوجوانان)، ممنوعیت تبلیغات دخانیات و الکل، و افزایش مالیات بر این محصولات حمایت کنید.

تشکیل گروه‌های محلی: در ایجاد یا مشارکت در برنامه‌های فرهنگی، ورزشی و آموزشی پیشگیرانه در محله خود نقش داشته باشید.

اگر کسی درگیر مصرف است:

زود مداخله کنید: سکوت نکنید. نگرانی خود را با مهربانی و بدون قضاوت ابراز کنید. مصرف را "عادی" یا "تفریح بی‌خطر" جلوه ندهید.

به دنبال کمک حرفه‌ای باشید: ترک اعتیاد نیاز به حمایت تخصصی دارد. فرد را به مراکز مشاوره اعتیاد، کلینیک‌های ترک یا روانپزشک معرفی کنید.

حمایت عاطفی: فرد را طرد نکنید. حمایت عاطفی خانواده و دوستان نقش کلیدی در موفقیت درمان دارد.

نکته امیدوارکننده: مغز توانایی قابل توجهی برای ترمیم خود پس از ترک مواد دارد. پیشگیری و درمان زودهنگام مؤثر هستند.