

۳- کدام ماده در دود سیگار می تواند تنفس را مختل کند؟ گزینه ۲

۱- نیکوتین ۲- سیانیدریک اسید ۳- آمونیاک ۴- قطران

۴- کدامیک، از عوامل اصلی ایجاد سرطان در دود سیگار هستند؟ گزینه ۳

۱- کربورهای هیدروژن ۲- قطران ۳- مواد رادیواکتیو ۴- آرسنیک

۵- کدامیک، دود دست سوم مواد دخانی، محسوب می شود؟ گزینه ۲

۱- دودی که فرد سیگاری مستقیماً استنشاق می کند.

۲- دودی که روی وسایل و لباسهای فرد سیگاری چسبیده است.

۳- دودی که اطرافیان فرد سیگاری را به طور مستقیم آلوده می کند.

۴- دودی که باعث بروز ۳۰ درصد بیماریهای قلبی می شود.

۵- کدامیک، از عوارض بلند مدت مشروبات الکلی است؟ گزینه ۱

۱- سیروز کبدی ۲- کاهش فشار خون ۳- کاهش ضربان قلب ۴- عدم تعادل در حرکت

درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

نوجوانان در دوره ای از زندگی به سر می برند که تغییرات سریع در جنبه های جسمی، شناختی و اجتماعی آنها می گذارد. این تغییرات سریع فشارهایی را بر آنها تحمیل می کند. بخشی از این فشارها ناشی از تغییرات رشدی همچون بلوغ بوده و طبیعی است ولی عوامل دیگری نیز وجود دارند که نوجوانان را دچار چالش و مشکل می کنند از جمله:

۱) تفاوت میان دیدگاه های والدین و نوجوان

۲) اختلاف و کشمکش بین والدین

۳) فشار خانواده و نوجوان برای پیشرفت در امر تحصیل

۴) فشار دوستان برای انجام رفتارهای پرخطر

بسیاری از نوجوانان بدون اینکه دچار مشکل جدی شوند این دوره را به خوبی پشت سر می گذارند ولی برخی از آنها به دلیل نداشتن دانش و مهارت های مقابله ای و عدم دسترسی به حمایت های لازم در خانواده و جامعه دچار مشکل می شوند که از جمله این مشکلات می توان به افت تحصیلی، منزوی بودن، ضعف اعتماد به نفس، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان و پایبند نبودن به قوانین و مقررات جامعه اشاره کرد. این مشکلات می تواند عواقب ناگواری برای نوجوانان در پی داشته باشد از جمله ترک تحصیل، مصرف سیگار، بزهکاری و در نهایت ممکن باعث اعتیاد شود.

اعتیاد

اعتیاد به معنی عادت کردن، خوگرفتن و خود را وقف عادت نكوهیده کردن می باشد. فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد. اعتیاد هزینه های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی گزافی همچون فقر، جنایت، مشکلات اجتماعی و مشکلات بهداشتی را بر فرد و جامعه تحمیل می کند. درمان اعتیاد به مواد مخدر به دلیل پیچیدگی ابعاد آن آسان نیست ولی پیشگیری از اعتیاد به مراتب موثرتر و کم هزینه تر از درمان است.

اختلالات مصرف و وابستگی به مواد

اختلالات مصرف عبارت است از مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است. استفاده نامناسب از هر دارویی می تواند آسیب های جدی به همراه داشته باشد ولی اگر استمرار یابد منجر به اعتیاد می شود.

منظور از اعتیاد، مصرف مکرر موادی است که اثرات نامطلوبی بر سلامتی جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارند و روابط و زندگی روزمره فرد مصرف کننده را مختل می کنند. وابستگی به دارو ها یا مواد مخدر باعث می شود توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد مختل شود و هوش و حواس او تضعیف شود. معتادان به تدریج حس می کنند مواد مخدر برای آنها از همه چیز مهمتر است. آن ها هر از گاهی سعی می کنند مصرف مواد را قطع کنند ولی غالباً موفق نمی شوند. اگر تصمیم اولیه برای مصرف مواد اختیاری بوده است ولی با ادامه مصرف به مرور زمان توانایی آنها در خود کنترلی شدیداً کمتر می شود و به این مواد وابستگی پیدا می کنند. وابستگی به یک ماده به معنی تمایل شدید فرد برای ادامه مصرف یک ماده، علیرغم آگاهی از اثرات مضر آن است. وابستگی دارای دو جنبه روانی و جسمی است.

وابستگی جسمی:

وضعیتی است که در آن بدن یک فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند. برای مثال، فردی که برای اولین بار مواد مصرف می کند، آثار مصرف مواد را تجربه می کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند.

وابستگی روانی:

میل شدید درونی به ادامه مصرف مواد است. فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کند، دچار وسوسه برای مصرف مجدد می شود ولی با نشانه های سندرم ترک مواجه نمی شود، وابستگی روانی گاهی چنان شدید می شود که فرد تمام زندگی اش را حول محور خرید مواد مخدر تنظیم می کند. وابستگی روانی گاهی وسوسه ای شدید برای مصرف ایجاد می کند و احساس خوشایند مصرف مواد، فرد را بارها تحریک و او را متقاعد می کند که مصرف مواد باعث کاهش استرس و اضطراب در او می شود. عدم مصرف در چنین شرایطی باعث بروز علائمی چون همچون لرز، گرفتگی عضلانی، تب، تهوع و استفراغ می شود که فرد معتاد را وادار به مصرف می کند.

اگرچه اختلالات مصرف مواد حالتی ضعیف تر از وابستگی به مواد مخدر است ولی پیشگیری از آن به دلایل زیر اهمیت زیادی دارد:

- ۱) اختلالات مصرف به هر حال آثار مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد.
 - ۲) اختلالات مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث ناگوار همراه گردد. مثلاً رانندگی بعد از اختلال مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود.
 - ۳) ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند.
- از نشانه های وابستگی به مواد مخدر می توان به موارد زیر اشاره کرد:
- ۱- اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر
 - ۲- ادامه دادن به مصرف مواد با وجود مشکلات ناشی از آن
 - ۳- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر.
 - ۴- پدیدار شدن نشانه های سندرم ترک (مثل دردهای دست و پا، خمیازه های مکرر، لرز، آب ریزش بینی و چشم، اسهال)

مواد اعتیادآور

اکنون در جهان ۱۲ نوع ماده مخدر طبیعی و ۱۵۰۰ نوع ماده مخدر صنعتی که آثار ویران کننده تری دارند تولید می شود که هر کدام در آنها در سلامت جسم و روان اثرات مضر دارند.

بر اساس نوع تاثیر مواد اعتیاد آور بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده، آن ها را در سه گروه قرار می دهند.

۱- محرک ها

این مواد بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تاثیر می گذارند و در نتیجه فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و باعث هیجان در او می شود که این حالت خوش، کوتاه مدت بوده و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جستجو برای مواد بیشتری می دهد. از جمله محرک های طبیعی می توان کوکائین، کافئین، کراک و از محرک های مصنوعی می توان آمفتامین ها، اکستازی، ریتالین و ترامادول را نام برد.

۲- توهم زا

با مصرف این مواد، فرد دچار توهم های حسی و بصری می شود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند. از جمله توهم زا های طبیعی می توان فرآورده های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس و توهم زا های مصنوعی می توان ال. اس. دی را نام برد.

۳- مخدرها

شامل تمام موادی هستند که خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت های دستگاه عصبی را کند کرده و در نتیجه، فعالیت فکری و بدنی او را سست می کنند. از مخدر های طبیعی می توان تریاک و شیره تریاک و از مخدر های مصنوعی می توان هروئین، متادون و انواع قرص های مسکن و آرام بخش (کدئین) را نام برد.

سوء مصرف بعضی داروها مثل ترکیبات کدئین اعتیاد آور است و بدون تجویز پزشک، باید از مصرف آنها خودداری کنیم.

گرفتاری در دام اعتیاد

مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدر آغاز می‌شود و ادامه این روند باعث مصرف مکرر و اعتیاد می‌شود. بسیاری از نوجوانان با این تصور که با یکبار مصرف مواد معتاد نمی‌شوند و یا اگر درست و حساب شده مصرف کنند معتاد نمی‌شوند، در دام اعتیاد کشیده شده‌اند. از دلایل عمده پرهیز از مصرف مواد مخدر در نوجوانان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. ایمان به خدا ۲. اشتغال به تحصیل علم ۳. کسب و کار سالم ۴. پایبندی به مذهب و معنویت ۵. ورزش ۶. پرداختن به تفریحات سالم

برخی از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر عبارتند از:

۱. سابقه خانوادگی ۲. مراقبت‌ها و رفتارهای والدین ۳. مصرف مواد در بین دوستان
۴. فقدان عزت نفس ۵. افسردگی ۶. عدم پایبندی به مذهب و معنویت
۷. نداشتن کسب و کار سالم و یا بیکار بودن ۸. ترک تحصیل ۹. دوستان ناباب

عوامل موثر در شروع مصرف مواد

یکی از مهمترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد، اصرار دوستان و همسالان است. افراد مصرف‌کننده برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند، سعی می‌کنند، دوستان خود را وادار به همراهی کنند و فرد سالم هم برای این که از جمع دوستان، طرد نشود ممکن است به آنها پاسخ مثبت بدهد. برخی از افراد مجبورند شرایط سختی را برای مقابله با خواسته‌های دوستان ناباب خود تحمل کنند و پس از مدتی به دلیل عدم اعتماد به نفس کافی ممکن است تسلیم فشار آنها شوند، بنابراین بسیار مهم است که ضمن هوشیاری نسبت به چنین شرایطی، با کسب مهارت‌های مقاومتی، از آمادگی لازم برای مقابله با این فشارها برخوردار باشند. یکی از راه‌های بهره‌گیری از مهارت‌های مقاومتی «مهارت نه گفتن» است.

چگونه بگوییم «نه»

همه ما زمانی برای دستیابی به نیازهای خودمان، به دیگران (والدین) متکی بوده ایم ولی اکنون ما تکامل یافته ایم و به تدریج تمام این وظایف را برعهده گرفته ایم و در بسیاری از موارد، کسی مراقب ما نیست. بنابراین در این شرایط که ما مسئول مراقبت از خودمان شده ایم، باید در مواقع مورد نیاز «نه» بگوییم و ما مسئولیم در برابر فشار پیشنهادها نادرست مقاومت کنیم و تسلیم نشویم برای مثال دعوت به مصرف سیگار و سایر مواد مشکوک در جمع‌های دوستانه و مهمانی‌ها، نمونه‌ای از فشارهای روانی است که نوجوانان را تهدید می‌کند. در چنین شرایطی دستورالعمل‌ها و مهارت‌هایی وجود دارد که عمل به آنها می‌تواند نوجوان را از خطر حفظ کند. دستورالعمل‌های زیر نمونه‌ای از مهارت‌های مقاومتی است که با تمرین و به کارگیری آنها می‌توان در برابر دعوت به مصرف مواد مقاومت کرد:

- ۱) با اعتماد به نفس «نه» بگوییم. ۲) از تکنیک ضبط صدا استفاده کنید.
- ۳) پیام‌های غیر کلامی خود را با پیام‌هایی کلامی تان سازگار کنید: یعنی حتی تظاهر به سیگار کشیدن هم نکنید و چیزی نگویید که به طور مستقیم یا غیر مستقیم سیگار کشیدن را تایید کند.
- ۴) از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار بگیرید خودداری کنید.
- ۵) با معتادان رفت و آمد نکنید.
- ۶) در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی از خودتان مقاومت نشان دهید.
- ۷) دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید: کسانی که شما را تحت فشار قرار می‌دهند، تشویق کنید که رفتارشان را تغییر دهند البته نه فقط با زبان بلکه با عمل و حالت صورت، اخم کردن و تحویل نرفتن افراد سیگاری

توصیه‌های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و مواد مخدر)

- ۱) احترام به خود: جوانانی که به خود احترام می‌گذارند اعتماد به نفس بیشتری دارند و مراقب سلامتی خود هستند، بنابراین تصمیم ناسالم نمی‌گیرند که به سلامت آنها آسیب بزنند.
- ۲) احترام به ارزش‌ها و قوانین: جوانانی که برای ارزش‌های فرهنگی، مذهبی و خانوادگی و قوانین اجتماعی احترام قائلند، کمتر به مصرف مواد گرایش پیدا می‌کنند.
- ۳) مهارت‌های مقاومتی: باعث می‌شود تحت فشار سایرین قرار نگیرند و به راحتی «نه» بگویند.

- ۴) داشتن دوستان سالم
- ۵) خودکنترلی: باعث می شود در برابر لذت های آنی مقاومت کنند و از لذت های آنی برای دستیابی به لذت های پایدار و بلندمدت خود بگذرند.
- ۶) مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم: باعث می شود در برابر فشارهای محیطی مثل والدین معتاد و یا دوستان ناسالم مقاومت کنند و تصمیم مسئولانه بگیرند.
- ۷) برخورداری از مهارت های اجتماعی: داشتن مهارت های اجتماعی به نوجوانان و جوانان کمک می کند در دوست یابی و حفظ دوستان خود عملکرد مطلوب تری داشته باشند.
- ۸) داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف: جوانانی که هدف مشخص دارند می دانند که مصرف مواد مخدر با اهدافشان مغایرت دارد.
- ۹) روابط خانوادگی مطلوب: موجب تشویق نوجوانان به رفتارهای سالم و معقول می شود و به حفظ احترام و اعتماد خانواده کمک می کند فردی که خانواده اش از او به خوبی حمایت نمی کند، باید یک مربی یا معلم مطلوب پیدا کند و با راهنمایی های او سلامت خود را به خوبی حفظ کند.
- ۱۰) داشتن الگوی سالم: همیشه بهتر است الگویی سالم و مثبت برای خود انتخاب و رفتارهای او را تقلید کنیم.
- ۱۱) مهارت های مدیریت استرس: جوانانی که می توانند استرس خود را کنترل کنند، می دانند که مصرف مواد موجب تشدید استرس هایشان می شود.
- ۱۲) مهارت های کنترل خشم: جوانانی که مهارت های کنترل خشم را می دانند هرگز برای کنترل خشم خود به مصرف مواد مخدر روی نمی آورند، زیرا مصرف مواد می تواند خشم و خشونت آنها را بیشتر کند.
- ۱۳) حضور در فعالیت های ورزشی یا کلاسیک: این فعالیت ها غالباً زمان بر هستند و وقت کمتری برای جوانان باقی می گذارند و افرادی که از این قبیل فعالیت ها لذت می برند هرگز به سمت مصرف مواد نمی روند.

سوالات متن درس ۱۲

- چه عواملی در دوران نوجوانی باعث اعمال فشار روانی بر آنها می شود؟
تغییرات سریع در جنبه های جسمی، شناختی و اجتماعی آنها که شامل تغییرات رشدی همچون بلوغ و تغییرات شناختی و اجتماعی می باشند.
- چه عواملی محیطی می تواند نوجوانان را دچار چالش و مشکل کند؟
۱. تفاوتی میان دیدگاه های والدین و نوجوانان
۲. اختلاف و کشمکش بین والدین
۳. فشار خانواده بر نوجوان برای پیشرفت در امر تحصیل
۴. فشار دوستان برای انجام رفتارهای پرخطر
- برخی از مشکلات دوره نوجوانی که به دلیل نداشتن مهارت های مقابله ای در نوجوانان بروز می کند را بیان کنید.
۱. افت تحصیلی
۲. منزوی بودن
۳. ضعف اعتماد به نفس
۴. عدم برقراری ارتباط صحیح، با همسالان و بزرگسالان
۵. عدم پایبندی به قوانین و مقررات جامعه
- کلمه اعتیاد به چه معناست؟
عادت کردن، خو گرفتن و خود را وقت عادت نکوهیده کردن
- معتاد به چه فردی گویند؟
کسی که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.
- اعتیاد باعث چه هزینه هایی در یک جامعه می شود؟
باعث هزینه های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی گزافی همچون فقر، جنایت و مشکلات اجتماعی و بهداشتی را بر جامعه می شود.
- چرا پیشگیری از اعتیاد بر درمان آن، اولویت دارد؟
زیرا درمان اعتیاد به مواد مخدر به دلیل پیچیدگی ابعاد آن آسان نیست ولی پیشگیری از اعتیاد به مراتب موثرتر و کم هزینه تر از درمان است.
- منظور از اختلالات مصرف مواد چیست؟ عوارض آن را بنویسید.
مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است- آسیب های جدی جسمی و روانی را در پی دارد و می تواند منجر به اعتیاد شود.
- منظور از اعتیاد چیست؟
مصرف مکرر موادی که اثرات نامطلوبی بر سلامتی جسمی و روانی فرد مصرف کننده داشته و باعث وابستگی به آن مواد می شوند.
- منظور از وابستگی به یک ماده چیست؟
تمایل شدید فرد معتاد برای ادامه مصرف یک ماده، علیرغم آگاهی از اثرات مضر آن.

۱۱. دو جنبه وابستگی به مواد را نام ببرید.

۱. وابستگی جسمی ۲. وابستگی روانی

۱۲. وابستگی جسمی به مواد را تعریف کنید.

وضعیتی است که در آن بدن یک فرد نسبت به مواد مخدر، مقاومت نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می‌شود هر بار بیشتر از مرتبه های قبلی، مواد مصرف کند.

۱۳. منظور از وابستگی روانی به مواد چیست؟

میل شدید درونی به ادامه مصرف مواد است.

۱۴. فردی که وابستگی روانی شدیدی به مصرف مواد پیدا کرده، اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی ترک کند، چه علایمی در او ایجاد می‌شود؟

دچار وسوسه شدید برای مصرف مجدد می‌شود ولی با نشانه های سندرم ترک مواجه نمی‌شود.

۱۵. در مراحل اعتیاد، مرحله خفیف قبل از وابستگی چه نام دارد؟

اختلال مصرف مواد

۱۶. به چه دلایلی پیشگیری از اختلال مصرف مواد، دارای اهمیت زیادی است؟

(۱) در صورت ادامه، باعث وابستگی می‌شود.

(۲) اختلال مصرف نیز اثرات مضر و مخرب خود را بر جسم و روان دارد.

(۳) اختلال مصرف می‌تواند با خطرات و حوادث ناگوار مثل حادثه رانندگی همراه شود.

۱۷. برخی از نشانه های وابستگی به مواد مخدر را بیان کنید:

۱- اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر

۲- ادامه دادن به مصرف مواد با وجود مشکلات ناشی

۳- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر.

۴- پدیدار شدن نشانه های سندرم ترک

۱۸. نشانه های سندرم ترک در یک فرد معتاد کدامند؟

۱ - خمیازه های مکرر ۲- لرز ۳- دردهای دست و پا ۴- اسهال ۵- آب ریزش بینی و چشم

۱۹. چند نوع مواد مخدر طبیعی و صنعتی در جهان شناخته شده است؟

۱۲ نوع ماده طبیعی و ۱۵۰۰ نوع ماده صنعتی

۲۰. مواد مخدر را بر اساس تاثیر آنها بر روی عملکرد های دستگاه عصبی و بدن فرد به چه گروه‌هایی تقسیم می‌کنند؟

۱. محرک‌ها ۲. توهم‌زا ۳. مخدرها

۲۱. محرک‌ها چه تاثیراتی بر بدن فرد مصرف کننده دارند؟

این مواد با تاثیر بر سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن، فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرد و باعث هیجان در او می‌شوند در نتیجه حالت سرخوشی و نشاط موقت در فرد ایجاد می‌کنند ولی این احساس به سرعت جای خود را به افسردگی و جستجو برای مواد بیشتر می‌دهد.

۲۲. بعضی از انواع مهم محرک های طبیعی و مصنوعی را نام ببرید.

محرک های طبیعی مثل کوکائین، کافئین و کراک - محرک های مصنوعی مثل آمفتامین‌ها، اکستازی، ریتالین و ترامادول

۲۳. مواد توهم‌زا چه تاثیراتی بر بدن فرد مصرف کننده دارند؟

این مواد باعث توهم های حسی و بصری می‌شوند و فرد ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند.

۲۴. بعضی از انواع مواد توهم‌زای طبیعی و مصنوعی را نام ببرید:

طبیعی مثل فرآورده های گیاه شاهدانه، حشیش و گراس - مصنوعی مثل ال.اس.دی

۲۵. مخدرها چه تاثیری بر بدن فرد مصرف کننده دارند؟

این مواد خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیر کنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت های دستگاه عصبی را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کنند.

۲۶. بعضی از انواع مخدرهای طبیعی و مصنوعی را نام ببرید.

طبیعی مثل تریاک و شیره تریاک - مصنوعی مثل هروئین، متادون و انواع قرص های مسکن کدئینه و آرام بخش

۲۷. مسیر اعتیاد چگونه آغاز می‌شود؟

با امتحان کردن یک ماده مخدر

۲۸. بعضی از دلایل عمده پرهیز از مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بیان کنید.

۱. ایمان به خدا
۲. اشتغال به تحصیل علم
۳. کسب و کار سالم
۴. پایبندی به مذهب و معنویت
۵. ورزش
۶. پرداختن به تفریحات سالم

۲۹. برخی از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر را بیان کنید.

۱. سابقه خانوادگی
۲. مراقبتهای رفتاری والدین
۳. مصرف مواد در بین دوستان
۴. فقدان عزت نفس
۵. افسردگی
۶. عدم پایبندی به مذهب و معنویت
۷. نداشتن کسب و کار سالم و یا بیکار بودن
۸. ترک تحصیل
۹. دوستان ناباب

۳۰. یکی از مهمترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد در نوجوانان چیست؟

اصرار دوستان و همسالان

۳۱. چرا افراد معتاد سعی می‌کنند دوستان خود را وادار به همراهی با خود کنند؟

برای توجیه رفتار غلط خود

۳۲. فرد سالم به چه دلایلی ممکن است به خواسته‌های دوستان ناباب خود پاسخ مثبت دهد؟

۱. برای اینکه از جمع دوستان طرد نشود
۲. نداشتن مهارت‌های مقاومتی مثل مهارت «نه» گفتن
۳. عدم اعتماد به نفس کافی

۳۳. یکی از راههای بهره‌گیری از مهارت‌های مقاومتی چه نام دارد؟

مهارت «نه» گفتن

۳۴. برخی از دستورات عمل‌های لازم برای کسب مهارت‌های مقاومتی در نوجوانان برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر در برابر درخواست دوستان ناباب را بیان کنید.

۱. با اعتماد به نفس «نه» بگویید.
۲. برای «نه» گفتن تان دلیل بیاورید.
۳. از تکنیک ضبط صدا استفاده کنید.
۴. پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام‌های کلامی تان سازگار کنید.
۵. از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار بگیرید، خودداری کنید.
۶. با معتادان رفت‌وآمد نکنید.
۷. در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی از خودتان مقاومت نشان دهید.
۸. دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید.

۳۵. توصیه‌های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پر خطر مصرف دخانیات و مواد مخدر را بیان کنید.

۱. احترام به خود
۲. احترام به ارزش‌ها و قوانین
۳. مهارت‌های مقاومتی
۴. داشتن دوستان سالم
۵. خودکنترلی
۶. مقاوم بودن در شرایط و محیط‌های ناسالم
۷. برخورداری از مهارت‌های اجتماعی
۸. داشتن هدف و برنامه‌ای برای رسیدن به هدف
۹. روابط خانوادگی مطلوب
۱۰. داشتن الگوی سالم
۱۱. مهارت‌های مدیریت استرس
۱۲. مهارت‌های کنترل خشم
۱۳. حضور در فعالیت‌های ورزشی و کلاسی

۳۶. احترام به خود چگونه می‌تواند از اعتیاد پیشگیری کند؟

فردی به خود احترام می‌گذارد، مراقب سلامتی خود بوده و به سمت مواد نمی‌رود.

۳۷. برخورداری از مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان چگونه باعث پیشگیری از اعتیاد می‌شود؟

داشتن مهارت‌های اجتماعی به نوجوانان و جوانان کمک می‌کند در دوست‌یابی و حفظ دوستان خود، عملکرد مطلوب‌تری داشته باشد.

۳۸. روابط خانوادگی مطلوب، چگونه باعث پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان می‌شود؟

موجب تشویق نوجوانان به رفتارهای سالم و معقول شده و به حفظ احترام و اعتماد خانواده کمک می‌کند، فردی که خانواده‌اش از او حمایت نمی‌کند، ممکن است به سمت اعتیاد برود.

۳۹. حضور در فعالیتهای ورزشی یا کلاسی، چگونه می‌تواند باعث پیشگیری از اعتیاد در جوانان شود؟

این فعالیت‌ها غالباً زمان‌بر هستند و وقت کمتری برای جوانان باقی می‌گذارد، همچنین افرادی که از این قبیل فعالیت‌ها لذت می‌برند، هرگز به سمت مصرف مواد نمی‌روند.

سوالات صحیح و غلط

- ۱- نوجوانان به دلیل تغییرات جسمانی و رشدی مثل بلوغ، بیشتر از دیگران در معرض فشارهای روانی هستند. ص
- ۲- درمان اعتیاد به مواد مخدر به دلیل پیچیدگی ابعاد آن، ممکن نیست ولی پیشگیری از آن، آسان است. غ
- ۳- استفاده بیش از حد از هر دارویی می‌تواند باعث آسیبهای جدی همچون اعتیاد می‌شود. غ
- ۴- در وابستگی روانی به مواد مخدر، اگر مصرف مواد به مدت کوتاهی قطع شود، فرد دچار وسوسه برای مصرف مجدد می‌شود و با نشانه‌های سندرم ترک مواجه می‌شود. غ
- ۵- در وابستگی جسمانی به مواد مخدر، میزان مصرف مواد در هر مرتبه نسبت به قبل، افزایش می‌یابد. ص
- ۶- اختلالات مصرف مواد، حالت خفیفتر از وابستگی به مواد مخدر است ولی در صورت ادامه یافتن، می‌تواند فرد را به سمت وابستگی بکشاند. ص
- ۷- پدیدار شدن نشانه‌های سندرم ترک از علایم وابستگی به مواد مخدر در یک فرد می‌باشد. ص
- ۸- ریتالین و ترامادول از مواد محرک طبیعی هستند که فعالیت فکری و بدنی فرد را افزایش می‌دهند. غ
- ۹- حشیش و گراس از توهم‌زاهای طبیعی هستند که فرد را دچار اوهام حسی و بصری می‌کنند. ص
- ۱۰- مخدرها همانند مواد محرک، فعالیت سیستم عصبی را افزایش می‌دهند و فعالیت‌های فکری و بدنی را افزایش می‌دهند. غ
- ۱۱- هروئین و متادون از مخدرهای مصنوعی و ال‌اس‌دی از توهم‌زاها مصنوعی می‌باشند. ص
- ۱۲- افراد مصرف‌کننده مواد، برای اینکه رفتار خود را به دیگران تحمیل کنند، سعی می‌کنند، دوستان خود را وادار به همراهی کنند. غ
- ۱۳- سازگار کردن پیامهای غیرکلامی با پیامهای کلامی یکی از راههای کسب مهارتهای مقاومتی در برابر مصرف مواد اعتیاد آور است. ص

سوالات جای خالی

- ۱- بخشی از فشارهای روانی وارد بر نوجوانان، ناشی از تغییرات همچون، کاملاً عادی هستند. رشدی - بلوغ
- ۲- برخی از نوجوانان به دلیل نداشتن و عدم دسترسی به حمایت‌های لازم در و قادر به تحمل فشارهای دوران نوجوانی نبوده و دچار مشکل می‌شوند. مهارت‌های مقابله‌ای - خانواده - جامعه
- ۳- عادت کردن و خود را وقف عادت‌های نکوئیده، مثل مصرف مواد مخدر کردن، تلقی می‌شود. اعتیاد
- ۴- فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم یا به آن شده باشد. مواد مخدر - دارو - وابسته
- ۵- اعتیاد، هزینه‌های ، و گزافی را بر فرد و جامعه تحمیل می‌کند. اقتصادی - اجتماعی - عاطفی
- ۶- اگرچه اعتیاد، سیری مزمن و عودکننده دارد، اما قابل و است. پیشگیری - درمان
- ۷- درمان اعتیاد، به دلیل آن آسان نیست ولی پیشگیری از آن آسان است. پیچیدگی ابعاد
- ۸- به مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است، می‌گویند. اختلالات مصرف
- ۹- استفاده نامناسب از هر دارویی به طور مستمر . منجر به شود. اعتیاد
- ۱۰- افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کنند، با ادامه مصرف، به مرور زمان توانایی آنها در شدیداً آسیب دیده و به این مواد پیدا می‌کنند. خود کنترلی - وابستگی
- ۱۱- وابستگی مصرف مواد دارای دو جنبه و است. روانی - جسمانی
- ۱۲- وابستگی به مواد مخدر، وضعیتی است که در آن بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می‌دهد و مصرف فرد، روز به روز بیشتر می‌شود. جسمانی
- ۱۳- میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار، به ادامه مصرف مواد را وابستگی می‌گویند. روانی
- ۱۴- عدم مصرف مواد در شرایط وابستگی، باعث بروز علایمی همچون ، و می‌شود. لرز - گرفتگی عضلانی - تهوع و استفراغ

- ۱۵- ادامه اختلالات مصرف مواد، معمولاً فرد را به سمت می کشاند. وابستگی
- ۱۶- پدیدار شدن نشانه های در فرد، از نشانه های وابستگی به مواد مخدر است. سندرم ترک
- ۱۷- بر اساس نوع تاثیر مواد اعتیاد آور بر عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده، آنها را به سه گروه ، و تقسیم می کنند. محرکها - توهم زاها - مخدرها
- ۱۸- مواد اعتیاد آور از گروه روی سیستم عصبی و سایر دستگاهها اثر می کنند و فعالیت های فکری و بدنی فرد مصرف کننده را بیشتر می کنند. محرکها
- ۱۹- از محرکهای طبیعی می توان ، و را نام برد.
- کوکائین - کافئین - کراک
- ۲۰- از محرکهای مصنوعی می توان ، و را نام برد. آمفتامین ها - اکستازی - ریتالین - ترامادول
- ۲۱- مصرف مواد توهم زا، فرد را دچار اوهام و می کند. حسی - بصری
- ۲۲- از توهم زا های طبیعی می توان از فرآورده های گیاه ، و نام برد. شاهدانه - حشیش - گراس
- ۲۳- از توهم زا های مصنوعی می توان از نام برد. ال اس دی
- ۲۴- مواد اعتیاد آور از گروه فعالیت فکری و بدنی و فعالیت دستگاهی را کاهش می دهند. مخدرها
- ۲۵- از مخدر های طبیعی می توان و را نام برد. تریاک - شیره تریاک
- ۲۶- از مخدر های مصنوعی می توان، ، و انواع قرصهای را نام برد. هروئین - متادون - مسکن (کدئین)
- ۲۷- یکی از مهمترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر، است. اصرار دوستان و همسالان
- ۲۸- افراد مصرف کننده مواد برای این که رفتار غلط خود را سعی می کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند. توجیه کنند
- ۲۹- یکی از راهکارهای بهره گیری از مهارتهای مقاومتی در برابر اصرار دوستان برای مصرف مواد مخدر، است. مهارت نه گفتن
- ۳۰- استفاده از تکنیک ضبط صدا ای که راهکارهای افزایش در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر می باشد. مهارت های مقاومتی

سوالات تستی

- ۱- کدام گزینه در مورد اعتیاد به مواد مخدر، نادرست است؟ گزینه ۲
- ۱- سیری مزمن و عود کننده دارد. ۲- قابل درمان نیست.
- ۳- شروع آن به صورت اختیاری است. ۴- پیشگیری از آن، آسان است.
- ۲- کدامیک جزء علائم وابستگی روانی به مصرف مواد مخدر می باشد؟ گزینه ۳
- ۱- لرزش و گرفتگی عضلانی ۲- تهوع و استفراغ
- ۳- احساسات خوشایند و لذت بخش ناشی از مصرف مواد ۴- آبریزش بینی و چشمها
- ۳- کدامیک جزء مواد محرک طبیعی محسوب می شود؟ گزینه ۲
- ۱- حشیش ۲- کراک ۳- ترامادول ۴- گراس
- ۴- کدام یک از مواد توهم زای مصنوعی می باشد؟ گزینه ۱
- ۱- ال اس دی ۲- هروئین ۳- آمفتامین ها ۴- حشیش
- ۵- فرآورده های گیاه شاهدانه جزء مواد می باشند. گزینه ۴
- ۱- محرک طبیعی ۲- مخدر طبیعی ۳- توهم زای مصنوعی ۴- توهم زای طبیعی
- ۶- مهمترین عامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر در نوجوانان کدام است؟ گزینه ۱
- ۱- اصرار دوستان و همسالان ۲- ارزان و در دسترس بودن مواد
- ۳- عدم پایداری به مذهب و معنویت ۴- عدم اشتغال به تحصیل