



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

۱۴۴

شماره

سال چهاردهم

خرداد ۱۳۹۳

پیام مشاور

Payam-e Moshaver

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

در این شماره می خوانید

ویژه روز جهانی مبارزه با دخانیات
سوء مصرف مواد را جدی بگیرید
ترک عادت موجب مرض نیست
از افراد پر خطر فاصله بگیرید



به مناسبت روز جهانی مبارزه با دخانیات

۲۰۱۴ می ۳۱

کد مقاله ۹۳۳۱



افزایش مالیات بر دخانیات کاهش مرگ و میر و بیماری



نوجوانان و جوانان می شود. مالیاتی که قیمت سیگار را تا ۱۰ درصد افزایش می دهد حدود چهار درصد کاهش مصرف در اقشار پردرآمد و هشت درصد کاهش مصرف در اقشار کم درآمد و متوسط را نشان داده است. هدف نهایی روز جهانی بدون دخانیات حفاظت نسل های امروز و آینده در برابر مصرف دخانیات است. فراموش نکنیم مصرف دخانیات سالانه حدود ۱۰ درصد از مرگ و میرهای جهان را سبب می شود و این در حالی است که این دسته از مرگ و میرها قابل پیشگیری هستند.

سیگار رایج ترین ماده مصرفی اعتیادآور جهان است و علت آن وجود نیکوتین در توتون است که اعتیادآور می باشد. البته عوارض اصلی سیگار مربوط به نیکوتین نیست بلکه عمدتاً در دود حاصل از سوختن توتون است. لازم به یادآوری است که عوارض بیان شده برای سیگار در حالتی شدیدتر برای قلیان وجود دارد.

شیوع جهانی مصرف دخانیات هر سال نزدیک به شش میلیون نفر قربانی می دهد. در این میان بیش از ۶۰۰ هزار نفر افراد غیرسیگاری در اثر استعمال دود دست دوم جان خود را از دست می دهند. اگر مداخله ای صورت نگیرد این شیوع مصرف تا سال ۲۰۳۰ به مرگ هشت میلیون نفر در سال منجر خواهد شد. بالغ بر هشتاد درصد این مرگ و میرهای ناشی از مصرف دخانیات شامل افراد ساکن در کشورهای کم درآمد و متوسط است.

امسال به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات سازمان جهانی بهداشت و دست اندرکاران این امر از همه کشورها خواسته اند افزایش مالیات بر دخانیات را به منظور کاهش مصرف در برنامه های پیشگیرانه خود قرار دهند. پژوهش ها نشان می دهد مالیات بیشتر و در نتیجه بالاتر رفتن قیمت سیگار باعث کاهش مصرف به ویژه در میان اقشار کم درآمد و مانع شروع مصرف در





کد مقاله ۹۳۳۲

سوء مصرف مواد جدی است

با مشاهده اعتیاد به مواد اغلب جوانان از ازدواج با آن فرد صرف نظر می‌کنند. به نظر می‌رسد این گزینه مناسب و منطقی است اما عده‌ای هم هستند که به دلایلی از جمله وابستگی بیش از اندازه به طرف مقابل و ... نمی‌توانند تصمیم به جدایی بگیرند. در چنین شرایطی بهتر است ازدواج را به تعویق بیندازید و زمانی زندگی مشترک خود را زیر یک سقف شروع کنید که فرد مورد نظر، مواد را کنار گذاشته باشد. بهتر است بین آخرین بار مصرف مواد حداقل ۶ ماه فاصله باشد. اگر فرد در طول ۶ ماه به مصرف مجدد اقدام نکرد، می‌توانید به ازدواج با فرد مورد نظر فکر کنید. البته بهتر است با نظرخواهی از پزشک معالج، این کار را انجام دهید؛ زیرا ممکن است فرد اظهار دارد که ترک کرده است و حتی قسم هم بخورد در حالی که چنین چیزی صحت نداشته باشد. از آنجا که افرادی که به سوء مصرف مواد روی می‌آورند، اغلب فاقد مهارت‌های مقابله‌ای هستند. عزت نفس پایینی دارند و در سازگاری با محیط با مشکل مواجه‌اند؛ همچنین دچار مشکلات روان‌پزشکی هستند و به روان‌درمانی نیازمندند بنابراین تنها نباید به ترک مواد اکتفا شود بلکه این افراد باید تا مدت‌ها تحت نظر روان‌شناس باشند تا به خودشناسی برسند و مهارت‌های مقابله‌ای خود را تقویت کنند.



• یکی از دیدگاه‌های نادرست برخی از جوانان این است که ازدواج می‌تواند به فرد کمک کند تا از مصرف مواد دست بشوید، شما چه نظری دارید؟



حقایق درباره مصرف قلیان

- دود حاصل از سوختن تنباکوی قلیان حاوی مقدار زیادی مواد سمی است که مصرف این مواد عامل مهمی در بروز سرطان ریه و بیماری‌های قلبی و عروقی است.
- در هر بار مصرف قلیان دود بسیار زیادی در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار وارد بدن می‌شود و میزان نیکوتین دریافتی به اندازه‌ای است که ایجاد اعتیاد می‌کند.
- خطر انتقال بیماری‌های عفونی و بیماری‌های واگیر و هپاتیت B از طریق دهان و دستان آلوده همچون سسل به دلیل استفاده مشترک افراد از قلیان وجود دارد.
- بر اساس بررسی‌های معاونت سلامت و دبیرخانه کشوری کنترل دخانیات، هر مصرف کننده قلیان از نظر مواجهه و استنشاق دود در هر وعده، معادل ۱۰۰ نخ سیگار یا بیشتر، دود دریافت می‌کند.
- دود حاصل از تنباکوی حاوی مواد شیمیایی، خطرناک است و مسبب انواع سرطان‌ها است. این مواد توسط آب تصفیه نمی‌شوند.
- تنباکوه‌های میوه‌ای نیز دارای تار بوده و سرطان‌زا هستند.
- مواد سمی قلیان نه تنها کمتر از سیگار نیست بلکه بعضی مواد خطرناک از جمله قیر یا دوده (سرطان‌زا)، مونواکسید کربن (آلاینده) و نیکوتین (ایجاد کننده وابستگی) موجود در دوده آن از سیگار بیشتر است. با مصرف قلیان بیش از ۶۰۰ ماده سمی و مهلک وارد ریه فرد مصرف کننده و اطرافیان خواهد شد.
- در مقایسه با یک نخ سیگار دود قلیان مقدار بیشتری ارسنیک، سرب و نیکل دارد. ۳۶ بار بیشتر از سیگار حاوی تار و ۱۵ بار بیشتر از سیگار حاوی مونواکسید کربن است.



حقایق درباره مصرف سیگار

- شروع مصرف سیگار در سنین نوجوانی و جوانی احتمال اعتیاد به سیگار را افزایش می‌دهد. تحقیقات نشان داده است کسانی که در نوجوانی یا جوانی به طور مرتب سیگار می‌کشند، مصرف را در دوران بزرگسالی نیز ادامه می‌دهند. اکثر افراد بزرگسالی که در حال حاضر سیگار می‌کشند، مصرف خود را در نوجوانی شروع کرده‌اند.
- مصرف سیگار می‌تواند از رشد طبیعی ریه جلوگیری کند و آن را با کندی مواجه کند و این به معنای کاهش حجم اکسیژن در دسترس برای عضلات است.
- مصرف سیگار منجر به افزایش احتمال ابتلا به انواع سرطان‌ها از جمله خون، ریه، دهان، حلق، مری، مثانه، پانکراس و دهانه رحم می‌شود.
- نوجوانانی که سیگار مصرف می‌کنند ۲/۵ برابر بیشتر از آنهایی که سیگار نمی‌کشند به لحاظ شاخص‌های سلامتی در وضعیت نامطلوبی هستند.
- مصرف سیگار برونشیت و بیماری‌های مزمن تنفسی ایجاد می‌کند.
- نوجوانانی که سیگار می‌کشند سه برابر بیشتر از آنهایی که سیگار نمی‌کشند به دلیل مشکلات عاطفی و روانی به پزشک مراجعه می‌کنند.
- وقتی سیگار کشیده می‌شود تمام مونواکسید کربن، ۹۰ درصد نیکوتین و ۷۰ درصد قطران (قیر) موجود در آن در ریه باقی می‌ماند.
- جوانانی که مرتباً سیگار مصرف می‌کنند بیشتر دچار بیماری‌های تنفسی می‌شوند.
- سیگار دروازه سایر اعتیادها به شمار می‌رود.
- مصرف سیگار با افزایش احتمال خطر بیماری‌های کرونر قلبی، فشار خون بالا، سکته مغزی، خونریزی مغزی، آب مروارید، بیماری‌های غده تیروئید، سقط جنین، یائسگی زودرس، پوکی استخوان و بیماری‌های پوستی همراه است.



کنترل رفتارمان را به دست بگیریم

بسیاری از ما روزانه در حلقه تکراری و معیوب عاداتمان گرفتار هستیم. عاداتی که از حیطه شغلی و تحصیلی گرفته تا رفتاری و فکری کنترل اعمال ما را در اختیار می‌گیرند. این شبکه پیرامون ما گاه تا حدی منسجم و غیر قابل تغییر می‌نماید که با وجود آگاهی از ناکارآمدی آنها تلاش و تمایلی برای تغییر آنها در خود نمی‌یابیم. اما واقعیت آن روی سکه است. کنترل زندگی ما در دستان توانمند خود ماست. افسردگی هر روزه، واکنش خشم به تمام ناگواری‌های پیرامون، قضاوت‌های عجولانه و نادرست درباره دیگری و سایر رفتارهای مخرب عادتی که جسم و روح ما را می‌آزارد، همه و همه قابل کنترل هستند. کافی است بخواهیم تا سیگار را خاموش کنیم و یا باور کنیم که می‌توانیم دنیا را زیباتر ببینیم. باید باور کنیم این ما هستیم که مسئول و کنترل کننده این رفتار مخربیم. قدرت هر عادت ناپسند تنها و تنها منوط به تصمیم ماست.

شکستن هر عادت ناپسند نیاز به اراده و تمرین دارد. پر واضح است که هیچ تغییری یک شبه رخ نمی‌دهد و هیچ حلقه معیوب عادتی به یکباره فرو نمی‌باشد. پس در این راه باید صبور باشیم و تغییرات هر چند کوچک رفتاریمان را راجح کنیم. یادمان باشد گرفتاری در حلقه عادات یک فرآیند تدریجی بوده و رهایی از آن نیز به گذر زمان نیاز دارد. خود را تشویق کنید، شکست‌های کوچک در این راه را با مهربانی ببخشید و از آنها برای گذران بهتر مسیر درس بگیرید.

از یک همسفر یاری بگیرید

مسیر تغییر عادات نظیر هر سفر دیگری با حضور یک همراه شیرین‌تر و آسان‌تر می‌شود. حمایت سایرین و استفاده از تجربیات موفق آنها ما را در نیل به مقصود یاری می‌کند. وجود فرد دیگری که سختی مسیر را می‌داند به ما توان می‌دهد تا باور کنیم در این راه تنها نیستیم. نکته مهم انتخاب همسفر است. از همراهی با افراد ضعیف، بازدارنده و ایرادگیر خودداری کنید. افرادی که مأیوسند و شکست‌ها را بیشتر از پیروزی‌ها می‌بینند افراد مناسبی برای این مسیر نیستند. دوستان ایده‌آل‌گرا که فقط به عالی بودن، و نه بهتر شدن، می‌اندیشند و قصد دارند یک شبه راه صد ساله بپیمایند نیز می‌توانند انگیزه‌ها و تلاش‌مان را از جلوه ببندازند. همسفری حمایت‌گر، مثبت‌اندیش و واقع‌گرا برگزینید و همین نقش را برای همسفرتان ایفا کنید.

اهداف و ارزش‌های خود را مشخص کنید

تغییر عادات بایستی منطبق بر نظام اعتقادی و ارزشی شما باشد. تلاش برای ارتقا رفتار و فکر زمانی کارآمد خواهد بود که شما را در تعالی جسمی و روحی یاری کند. این اهداف را به طور خاص و قابل اندازه‌گیری تدوین کنید. برای مثال اگر قصد دارید عادت سیگار کشیدن را ترک کنید به طور مشخص تعیین کنید که هر روز چند نخ سیگار را کنار می‌گذارید. یا اینکه مقرر کنید که تا هفته آینده مبلغ خاصی به واسطه نخریدن سیگار پس‌انداز کنید. اهداف‌تان را منطقی تنظیم کنید. نه خیلی آسان و نه خیلی سخت. تلاش کنید برای دستیابی به آنها در خود ایجاد انگیزه نمایید. اهداف‌تان را بنویسید و این جملات را با "من می‌خواهم..." یا "من قصد دارم..." آغاز کنید. در ادامه سود و فایده‌ای که ترک این عادت برایتان دارد، بطور واضح و مشخص فهرست کنید. سعی کنید دلایل کافی برای ترک عادت منفی خود پیدا کنید. سپس این یادداشت‌ها را در محلی که به آسانی قابل مشاهده است قرار دهید. مشاهده این فهرست‌ها در شما ایجاد انگیزه می‌کند. کنار اهدافی که به آنها دست یافته‌اید علامت بگذارید و بابت پیشرفت‌تان به خود پاداش دهید. یادتان باشد هر علامت بیانگر توانمندی بالای شما در غلبه بر یک عادت است. پس شما می‌توانید مسیر را به خوبی ادامه داده و به پایان برسانید.

رفتار جایگزین را انتخاب کنید

تغییر یک عادت بدون جایگزین کردن آن با یک رفتار یا فکر دیگر ممکن نیست. پیش از آغاز سفر رفتار مطلوب را شناسایی کرده و به مرور جایگزین عادت ناخوشایند پیشین کنید. یک رفتار خوشایند و بسیار دوست‌داشتنی جایگزین می‌تواند به راحتی تمایل ما نسبت به رفتار عادتی را کم کند. به یاد داشته باشید از اشاراتی که مستقیم یا غیرمستقیم عادت نامطلوب را به خاطر می‌آورد اجتناب کنید. برای مثال برای ترک سیگار از رفت و آمد با دوستانی که سیگار می‌کشند حتی الامکان دوری کنید. تا حد ممکن محیط پیرامون خود را تغییر دهید تا تمایل به انجام عادت دوباره به سراغتان نیاید. یادمان باشد ما بارها بابت رفتارهای عادتی‌مان پاداش گرفته‌ایم و به همین دلیل است که تثبیت شده‌اند. فرصت پاداش گرفتن مجدد را از خود بگیریم و در عین حال مضرات تکرار این رفتار را مرتباً یادآور شویم، یادداشت کنیم و در معرض دید خود قرار دهیم.

به خود ایمان بیاورید

اهداف شما مهم و دارای اولویت هستند حتی اگر دیگران بر این باور نباشند. مهم این است که شما از یک رفتار ناخوشایند به ستوه آمده‌اید و عزم خود را برای تغییر آن جزم کرده‌اید. این یعنی آغاز یک ماجرا که شما قهرمان آن هستید. شما از همه کسانی که خود را مغلوب این سفر دیده‌اند و تلاشی برای آغاز آن نکرده‌اند برترید. این تلاش نشان قدرت و قوت شماست. در طول مسیر به نقطه پایان نگاه کنید. به آینده‌ای نه چندان دور که اراده شما تنها عامل تولد یک رفتار یا اندیشه است. به زیبایی آن روزها و قدرت اراده‌تان افتخار کنید. آن روز دور نیست. اگر شما بخواهید حتما رخ خواهد داد. نگذارید افکار ویرانگر مسیر را تغییر دهد. بروز این افکار ناگزیر است. موانع فکری مخرب در ذهن ما تلاش خواهند کرد که ما را در انگیزه تغییرمان سست کنند. بگذارید آنها کار خود را انجام دهند. ما مسیر خود را پیش می‌گیریم و نخواهیم گذاشت این افکار مانعی بر سر راه ما شوند. یادمان باشد تغییر یک عادت همیشه در مسیر موفقیت نیست. شکست‌های کوچک و موقتی حتما رخ خواهند داد. نسبت به آنها متعطف باشید و شک نکنید که دوباره به مسیر درست برخواهید گشت. اگر شکست‌ها تکراری و زیاد شد می‌توانید یک جریمه کوچک برای خود در نظر بگیرید. یادمان باشد تغییر یک فرآیند است که در کنار فرازهایش گاه با فرودهایی همراه است. یادمان باشد در طول مسیر انعطاف‌پذیر باشیم و در صورت لزوم فهرست اهدافمان را بازنگری کنیم.

هیچ تغییری به ناگهان رخ نمی‌دهد و هیچ گام بلندی بی‌تلاش برداشته نمی‌شود. صبور باشید و خود را باور کنید.

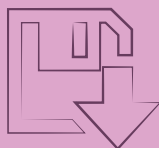
لیستی از رفتارها و افکار نامطلوب‌تان تهیه کنید. تا می‌توانید مشخص و دقیق بنویسید. موانع سر راه تغییر و سود حاصل از ترک عادت منفی را کنار هر رفتار بنویسید. یکی از آنها که بیشترین انگیزه و سود و کمترین مانع را دارد انتخاب کنید و برای تغییر آن برنامه‌ریزی کنید. در صورت لزوم از یک متخصص حیطه بهداشت روان کمک بگیرید.

از افراد پرخطر فاصله بگیرید

کد مقاله ۹۳۳۴



با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، میتوانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتاب ها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و یا اسکن کد مربوط به آن، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.

پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



پیام مشاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرمدیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر شهربانو قهاری، یلدا طبسی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،

معصومه وقار

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

payamemoshaver@ut.ac.ir

میان کسانی که بر روی درخواست‌های خود برای دعوت از دیگران جهت مصرف مواد و نوشیدن الکل پافشاری می‌کنند، پرخطرتر محسوب می‌شوند. بسیاری از افراد پرخطر به نقش دیگر تخریبی خود آگاه هستند اما به عمد به این کار ادامه می‌دهند و در این بین کسانی هم هستند که از نقش خود تخریبی خود آگاه نیستند. این افراد اغلب به مواد مخدر یا الکل اعتیاد دارند و علاوه بر اعتیاد ممکن است، بی‌بندوباری جنسی و رفتارهای پرخطر دیگری هم داشته باشند. ارتباط با افراد پرخطر دردسرساز است. گرچه عده‌ای ممکن است آنقدر به خود مطمئن باشند که تحت تاثیر این افراد قرار نگیرند و یا عده‌ای هم ممکن است به قصد کمک به این افراد نزدیک شوند، اما ارتباط با این افراد بایستی با حد و مرز و فاصله زیادی باشد. چنانچه قادر به حفظ این حد و حریم‌ها نیستید، حتی الامکان از زندگی خود حذفشان کنید.

بسیاری از نوجوانان و جوانان تحت تاثیر افراد پرخطر به رفتارهای پرخطر دست می‌زنند. کم نیستند کسانی که اولین بار سیگار، ماری‌جوانا، شیشه، حشیش و هروئین را با فشار دوستان پرخطر خود تجربه کرده‌اند. شرکت در موقعیت‌هایی مانند مهمانی‌هایی که در آن مشروب یا مواد مخدر توزیع می‌شود، می‌تواند برای بسیاری از جوانان موقعیتی فشار آور باشد و آنها را تحت فشار برای مصرف سیگار، مواد و الکل قرار دهد. افراد پرخطری که دیگران را به سمت مواد و الکل سوق می‌دهند رفتار دیگر تخریبی دارند. درخواست از کسی برای مصرف مواد، دعوت کردن برای نوشیدن الکل آن هم از کسی که تاکنون چنین تجربه‌ای نداشته است، نوعی دیگر تخریبی محسوب می‌شود. زیرا بسیاری از افراد ممکن است تنها با یک بار مصرف مواد یا نوشیدن الکل به آن وابسته شوند، یا دچار مسمومیت گردند و در این

«م»: آگه نیایی دیگه نه من نه تو

«الف»: نیام

«م»: مثل طوطی فقط یک کلمه را تکرار می‌کنی «نه نیام» خیلی مسخره است. آگه نیایی من رابطه‌ام را با تو قطع می‌کنم.

«الف»: گفتم که نه نیام

«م»: خیلی مسخره است، دیگه با تو حرفی ندارم

«الف»: باشه من هم همینطور

به این ترتیب «الف» از «م» جدا می‌شود و با کمک فن صفحه خط افتاده در برابر اصرارهای پرخطر او مقاومت می‌کند. این نوع گفتگو می‌تواند طرف مقابل را خشمگین کند و باعث قطع ارتباط گردد. قطع رابطه با افراد پرخطر هدفی است که برای رسیدن به آن باید از این فن کمک بگیرید.

«م» از «الف» برای یک مهمانی دعوت می‌کند. «الف» حدس می‌زند که در این مهمانی سیگار، مشروب و مواد توزیع می‌شود، به همین دلیل با «م» مخالفت می‌کند اما «م» مقاومت می‌ورزد و «الف» با کمک فن صفحه خط افتاده با درخواست‌های «م» مخالفت می‌کند.

«م»: مهمانی خوبی در پیش داریم، دلم می‌خواهد تو هم باشی.

«الف»: نه من اینجور جاها نیام.

«م»: خیلی عالی است، یک مهمانی توپ که همه بچه‌ها هستند خیلی خوش می‌گذرد.

«الف»: نه من نیام.

«م»: بابا داری خودت رو لوس می‌کنی، بیا خوش می‌گذره، می‌شه بگی دلالت چیه؟

«الف»: دلیل خاصی ندارم، نیام

لازم است بدانید:

- نسبت به تصمیم خود برای رد پیشنهادات غیر معقول دیگران محکم و مصمم باشید.
- بهرتر است فاصله خود را با افراد پرخطر حفظ کنید و به آنها نزدیک نشوید.

- مهارت «نه» گفتن و امتناع از درخواست را یاد بگیرید و در صورت مواجهه با درخواست‌های پرخطر، قاطعانه به آنها «نه» بگویید.

- برای رد پیشنهاد، خیلی دلیل و برهان نیاورید. برای مقابله با چنین افرادی فن «صفحه خط افتاده» را بیاموزید. این فن برای مقابله با افراد پرخطر و سمج امتحان خود را پس داده است. در پاسخ به درخواست طرف مقابل تنها یک جمله بگویید، جمله‌ای که با «نه» شروع می‌شود و آنگاه این جمله را به دفعات در پاسخ به درخواست دیگری تکرار کنید. در صورتی که این

روش موثر باشد فرد سمج موقعیت را ترک می‌کند اما اگر احساس کردید علیرغم استفاده از این فن، فرد همچنان به درخواست خود اصرار می‌ورزد شما موقعیت را ترک کنید.

تمرین

- ارتباط با افراد پرخطر چه پیامدهای منفی به بار می‌آورد؟
- آیا تاکنون با چنین افرادی روبه‌رو شده‌اید؟ چگونه با آنها برخورد کرده‌اید؟
- آیا همیشه با حذف افراد پرخطر یا دوری گزیدن از آنها می‌توانیم خود را از آسیب‌هایی مثل اعتیاد دور کنیم؟
- به نظر شما چه مهارت‌ها و توانمندی‌های دیگری می‌تواند فرد را از آسیب‌های اجتماعی مصون دارد؟