



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

بیماری اعتیاد، قابل پیشگیری و درمان پذیر است.

در این شماره می‌خوانید

مواد اعتیاد آور چیست؟
درباره چرخه اعتیاد بیشتر بدانیم.
تاب آوری

عدم مصرف: فرد، مواد یا مشروبات الکلی مصرف نمی‌کند.

مصرف پزشکی: با دستور پزشک دارو مصرف می‌کند که آسیب آن کم است (در اینجا منظور داروهای روانپزشکی است).

مصرف آزمایشی: فرد به دلیل کنجکاوی مواد مصرف می‌کند و ممکن است مصرف را ادامه دهد یا قطع کند.

مصرف گهگاهی: فرد در مهمانی یا پارتی به اصرار دوستان گهگاهی مواد مصرف می‌کند.

مصرف آسیب‌زا یا سوءمصرف: مصرف مواد به شکلی است که باعث آسیب‌های مختلف می‌شود مانند مشکلات تحصیلی، جسمی و خانوادگی.

مصرف وابسته: فرد از نظر جسمی و روانی به ماده وابسته می‌شود، در مصرف افراط می‌کند و در نتیجه مشکلات جدی برای او به وجود می‌آید.

مواد اعتیادآور (مخدر) چیست؟

به مناسبت ۲۶ ژوئن روز جهانی مبارزه با اعتیاد

کد مقاله ۹۴۰۴۱



تفاوتی میان مواد زیر وجود ندارد:
مشروبات الکلی - سیگار و قلیان - قهوه و مواد دارای کافئین - برخی داروهای روانپزشکی و آرام‌بخش‌های روانی (دیازپام، ریتالین، متادون، ترامادل و ...) - حشیش، تریاک، اکس، هرویین، کراک، شیشه و کوکائین.

توجه به این نکته ضروری است که هیچکس بطور ناگهانی معتاد نمی‌شود بلکه معمولاً مصرف مواد از حالت کنجکاوی و به صورت تفریحی شروع شده و کم‌کم با افزایش دفعات مصرف، مقدار مصرف و مصرف مواد دیگر، فرد از یک مصرف کننده تفریحی به مصرف کننده دائمی و معتاد تغییر وضعیت می‌دهد.

هر چیزی به غیر از غذا، که به منظور تغییر عملکرد بدن و روان استفاده شود ماده اعتیادآور یا مخدر نام دارد. از آنجا که همه مواد می‌توانند خلق و روحیه فرد مصرف کننده را تغییر دهند، می‌توان به آنها مواد روان‌گردان نیز گفت یعنی موادی که باعث تغییر و ایجاد حالات خاص در نحوه تفکر، احساس و رفتار فرد می‌شوند (البته در سال‌های اخیر در کشور ما مواد روان‌گردان، به اشتباه به مواد جدید صنعتی و آزمایشگاهی که اثری محرک و در مواردی توهم‌زایی دارند، اطلاق می‌شود، موادی نظیر قرص‌های اکس و شیشه). در تعریفی دیگر به هر ماده‌ای که عملکرد طبیعی بدن را از نظر روانی، جسمی و عاطفی تغییر دهد ماده اعتیادآور می‌گویند. با توجه به این تعاریف



درباره چرخه اعتیاد بیشتر بدانیم

در مرحله بعد او تلاش می‌کند مواد را به صورت پنهانی مصرف کند و مراقب باشد تا دوستان یا اطرافیان متوجه این موضوع نشوند. در نتیجه دروغ می‌گوید، گوشه‌گیر می‌شود و در بعضی مواقع رفتارهای عجیبی از خود نشان می‌دهد. در عین حال احساس گناه و افسردگی او بیشتر می‌شود. این احساسات با مصرف بیشتر مواد، شدت پیدا می‌کنند. او مجبور می‌شود اعتبار و عزت خود را زیر پا گذارد و همه چیز، حتی دوستان و خانواده خود را فدای دست یافتن به مواد کند. مواد دیگر مهم‌ترین چیز در زندگی او می‌شود. در واقع در این مرحله علاوه بر اینکه مصرف مواد برای او لذت‌بخش است، باعث می‌شود او دچار علائم بدنی و روانی دردآور ناشی از نرسیدن مواد به بدن نشود. بدیهی است که مواد مثل سابق او را دچار حالت نشنگی و لذت عمیق نمی‌کند چرا که بدن او به تدریج به وجود این مواد شیمیایی غریبه در خود عادت کرده است. بنابراین مجبور است مواد بیشتر و بیشتری را مصرف کند البته این بار نه فقط برای نشسته شدن بلکه برای انجام امور معمولی خود. در مرحله پایانی ما با یک فرد معتاد واقعی روبرو هستیم.

با مشکلات بهتر دست و پنجه نرم کند. در نتیجه مواد برای او اهمیت پیدا می‌کند. به نظر او مواد و مشروبات الکلی علاج احساسات ناخوشایند هستند. خاصیت ضد درد مواد و مشروبات الکلی برای او تسکین جسمی و روانی را به همراه دارد. همین احساس رهایی از درد و مشکلات باعث تمایل شدید او برای مصرف مجدد مواد و مشروبات الکلی می‌شود. با گذشت زمان و تکرار مصرف مواد، او کاملاً به آنها وابسته می‌شود و کنترل خود را بر میزان و دفعات مصرف از دست می‌دهد. بنابراین می‌توان گفت **اعتیاد به مواد، ناشی از مصرف مواد برای اولین بار و احساس خوشایند ناشی از آن است. احساسی که سبب مصرف عادت‌وار و زیاد آن ماده می‌شود.**

به این ترتیب فرد مصرف‌کننده در دام می‌افتد چراکه او دیگر حتی نمی‌داند برای مقابله با چه مشکلاتی شروع به مصرف مواد کرده بود. در این مرحله همه آنچه که او به آن فکر می‌کند، بدست آوردن و مصرف مواد است. پس دیگر کنترلی بر مصرف خود ندارد و به آثار زیان‌بار آن توجه نمی‌کند.

بطور معمول چرخه اعتیاد برای افراد مصرف‌کننده مواد، هنگام برخورد با یک مشکل، ناراحتی و یا نوعی درد جسمی یا روانی (عاطفی) شروع می‌شود. مشکل و ناراحتی‌ای که مقابله با آن دشوار است. این فرد با مشکلاتی روبرو می‌شود که نمی‌داند چگونه باید آن را حل کند. مشکلاتی نظیر اضطراب و بی‌انگیزگی، ترس از امتحان، جدایی از همسر یا فوت نزدیکان. در عین حال باید به ناراحتی‌های جسمی مثل دردهای مزمن یا حاد نیز توجه کرد. چنین فردی خود را با مشکلی روبرو می‌داند که گویی تمامی ندارد و نمی‌تواند راه‌حلی برای آن پیدا کند. البته هر کس چنین مشکلاتی را در طول زندگی تجربه می‌کند ولی تفاوت کسی که به سمت مواد و اعتیاد کشیده می‌شود با کسی که به مواد بی‌توجه می‌ماند در این است که اولی مصرف مواد و مشروبات الکلی را برای مقابله با مشکلات و رفع آنها انتخاب می‌کند.

با مصرف مواد فرد موقتاً تصور می‌کند مشکلش حل شده است و احساس بهتری پیدا می‌کند، چراکه فکر می‌کند حالا توانسته است





بسیاری از افراد جامعه، شرایط سختی را تحمل می‌کنند و با آن به مرور سازگار می‌شوند. این سازگاری به معنای عدم وجود تجربه دردناک نیست. وجود حملات تروریستی، از دست دادن عزیزان و مشکلات اجتماعی به هیچ وجه خوش‌آیند افراد جامعه نیست اما عموم افراد جامعه تلاش می‌کنند تا با شرایط نامطلوب سازگار شده و تا حد ممکن زندگی مطلوب خود را پیش گیرند.

با مشکلات خود چگونه دست و پنجه نرم می‌کنید؟ در مقابل تغییرات و تنش‌های محیطی چه واکنشی دارید؟ تا چه حد خود را در غلبه بر آنها توانمند می‌دانید؟ نسبت به تغییرات تا چه اندازه خوش‌بین هستید؟ چه راه‌ها و منابعی برای غلبه بر بحران‌ها می‌شناسید؟ **پاسخ به این سوالات بیانگر میزان تاب‌آوری شماست.**

تاب‌آوری به توانایی مقابله و سازگاری با عوامل تنش‌زا اطلاق می‌شود؛ که بیش از آنکه ویژگی شخصیتی باشد، مهارتی است که با تمرین قابل دستیابی و ارتقا است. این توانمندی نظیر سایر مهارت‌ها در برخی افراد قدرت بالاتری دارد. انجمن روانپزشکی آمریکا معتقد است تاب‌آوری یک پاسخ طبیعی در برابر مشکلات است که در عموم افراد جامعه سالم مشاهده می‌شود.

چند لحظه تامل:

به مشکلاتی که با آن روبه‌رو هستید و یا تغییراتی که در زندگی‌تان پیش آمده است بیندیشید. چه راه‌هایی برای مقابله با آنها برگزیدید؟ تا چه حد توانایی سازگاری و کنار آمدن با آنها را در خود دیده‌اید؟

ما می‌توانیم با تمرین، همه این ویژگی‌ها را در خود به وجود بیاوریم و یا آنها را در خود افزایش دهیم تا به سطح مطلوبمان برسیم. با بررسی رفتارها و نگرش‌های خود، فکر می‌کنید در کدام راهکار توانمندتر هستید و برای دستیابی به کدام نیاز به صرف انرژی و توان بیشتری دارید؟ در مواجهه با مشکلات اولین اقدام برای کسب تاب‌آوری کدام یک از مصادیق فوق است؟

عوامل موثر در تاب‌آوری

در بسیاری از منابع گام‌های دستیابی به تاب‌آوری با توجه به ویژگی‌های فردی و نیز منابع در دسترس منحصر به فرد هر کس تبیین می‌شود. با این حال می‌توان قدم‌های مدون و قابل استفاده‌ای برای عموم جامعه پیشنهاد کرد که با یاری آنها افراد مختلف بتوانند توانمندی خود را در برابر تحمل مشکلات ارتقا بخشند. عوامل متعددی در تاب‌آوری موثر است که براساس مستندات علمی **وجود روابط بین فردی موثر و حمایت‌گر** از جمله اساسی‌ترین این عوامل است. این روابط می‌تواند درون و یا برون خانوادگی باشد. به طور کلی وجود افراد حمایت‌گر و دلسوز به فرد کمک می‌کند تا سنگینی دردها را با دیگران تقسیم کند. البته شیوه برخورد افراد در بهره‌بردن از این روابط متفاوت است. گروهی از ما ترجیح می‌دهیم درددل کنیم و از هم‌حسی سایرین بهره‌بریم و برخی ترجیح می‌دهیم با گذراندن لحظات خوب در کنار عزیزانمان، توانمان در مقابله با مشکلات را افزایش دهیم.

کمک می‌کند تا قدرت سازگاری بالاتری با هر موقعیت جدید داشته باشد و به دنبال نقاط قوت خود جهت نیل به این مقصود باشد. این افراد همچنین قادر خواهند بود عواطف و هیجانات خود را بهتر تحت مدیریت خود قرار دهند. این امر به این معنا نیست که این افراد عواطفی که مثبت تلقی نمی‌شوند، نظیر خشم و اضطراب، را تجربه نمی‌کنند. بلکه قادرند با مدیریت این هیجانات بهترین پاسخ را در مواجهه با هر موقعیت ابراز دارند. از دیگر عوامل موثر در پذیرش شرایط یا اتفاقات **داشتن نگاه واقع‌بینانه نسبت به زندگی و رویدادهای آن** است. افرادی که نسبت به زندگی و دیگران انتظارات زیادی از محیط و دیگران دارند، در مقابل هر امر خلاف این انتظار تاب و تحمل خود را از دست می‌دهند و به شکایت و اعتراض می‌پردازند.

عوامل بنیادی **دوم ظرفیت فرد** در طراحی مسیرهای واقع‌بینانه برای حل مشکل و به کار بستن این راهکارهاست. واقع‌بینی نکته کلیدی این مهم است که مستلزم داشتن بینش کافی در متمایز کردن مشکلات قابل حل و غیرقابل حل از یکدیگر است. در مواجهه با مشکلاتی که به نظر غیرقابل حل می‌آید باید از راهکارهای انعطاف‌پذیر بهره‌برد. به عبارت دیگر اگر نمی‌توانیم از مانعی عبور کنیم می‌توانیم راه‌های دیگر برای رسیدن به هدف را بجوییم. با سرسختی بیش از حد، آنجا که با دیدی واقع‌گرایانه قادر به تغییر شرایط نیستیم تنها انرژی و زمان خود را به هدر داده‌ایم.

دیگر عامل موثر در تاب‌آوری داشتن رویکرد مثبت نسبت به خود است. افرادی می‌توانند در برابر مشکلات تاب بیاورند که به خود، مسیر حرکت و توانمندی‌هایشان اعتماد داشته باشند. اعتماد به نفس و عزت‌نفس بالا از جمله عواملی است که به فرد



راهکارهایی برای ایجاد تاب‌آوری

دستیابی به تاب‌آوری یک فرآیند فردی است. راهکارهایی که برای یک نفر موثر است ممکن است برای دیگری چندان مفید نباشد. شیوه موثر برای هر کس به شدت تحت تاثیر فرهنگ و محیطی است که وی در آن تربیت شده و افراد و منابعی است که او با آنها در ارتباط است. با این همه می‌توان به طور کلی چند راهکار کلی برای نیل به این مقصود در نظر گرفت. برای کشف بهترین راهکار برای خود بهتر است ضمن مطالعه گام‌های پیش‌رو به گذشته و تجارب فردی خود نیز نظری داشته باشید.

ارتباطات خود را گسترده و موثر کنید.

همانطور که ذکر شد، داشتن ارتباطات موثر با افراد خانواده و دوستان و عضویت در گروه‌های اجتماعی حمایت‌گر شیوه‌ای مفید برای قدرت بخشیدن به تاب‌آوری فرد است. شنیده شدن و نیز شنیدن دیگران در شرایط سخت توان افراد را برای مقابله با تغییرات بالا می‌برد و همچنین به فرد نشان می‌دهد که در سختی‌ها تنها نیست.

پذیرید که تغییر بخشی از زندگی است.

زندگی سفری سرشار از فراز و نشیب است که ما را با چالش‌های زیادی روبه‌رو می‌کند. نباید از خاطر برد که رسیدن به برخی اهداف با تحمل سختی‌ها و نیز پذیرش تغییر ناممکن است. از همه مهم‌تر آنکه رشد و تعالی انسان در گرو تغییر و با سازگاری با برخی سختی‌ها و موقعیت‌های پرتنش است. نسبت به زندگی نگاه واقع بینانه داشته باشیم و انتظارات خود را واقع بینانه کنیم.

به خود ایمان داشته و این باور را تقویت کنید.

برای تاب آوردن در برابر برخی تنش‌ها و تغییرات لازم است که اعتماد به نفس بالایی داشته باشید. به هدف خود ایمان داشته باشید، بر آن تمرکز کنید و ایمان‌تان را تقویت کنید. لازم نیست همواره بهترین انتخاب‌ها را داشته باشیم، اما باید تلاش کنیم تا با دیدی واقع بینانه بهترین تصمیمات را در هر مرحله از زندگی اتخاذ کنیم. این احتمال برای هر کس وجود دارد که در نیمه راه دریابد که اشتباه کرده است. اما این به آن معنا نیست که بازنده است. افراد موفق کسانی هستند که بعد از دیدن اشتباه‌شان بدون از دست دادن اعتماد به نفس و توانمندی‌هایشان راهی جدید و صحیح را برگزینند. پس با اطمینان روی هدف‌تان متمرکز بمانید. از مشکلات اجتناب نکنید و قاطعانه پیش بروید.

از جسم و روح خود مراقبت کنید.

توان ما در مقابله با مشکلات ارتباط تنگاتنگی با سلامت ما دارد. جسم ضعیف توان بالایی در تحمل فشارهای روحی ندارد. تغذیه سالم، ورزش مناسب، خواب کافی و نیز تفریح از عوامل موثر در تقویت جسم ماست. برای تقویت روان بهتر است به عواطف و احساسات خود توجه کنیم، آنها را جدی بگیریم و در صورت لزوم از یک متخصص کمک بگیریم. خستگی و افسردگی روانی توان ما را در غلبه بر مشکلات کاهش می‌دهد.

انعطاف‌پذیر باشید.

به خاطر داشته باشید سرسختی و سماجت گاه خود مانع بزرگی برای رسیدن به هدف است. افراد موفق قدرت سازگاری بالایی با شرایط دارند و بر این باورند که قرار نیست در زندگی همه چیز دقیقاً مطابق میل و برنامه‌ریزی‌های ما پیش برود. در برخورد با موانع گاه لازم است کمی مسیرمان را تغییر دهیم و برخی سختی‌ها را بپذیریم.

چند لحظه تامل

با توجه به تجارب فردی‌تان کدام راهکار را موثرتر از بقیه ارزیابی می‌کنید؟ کدام راهکار برای شما چندان مفید نیست؟ چه پیشنهادی دیگری می‌توانید به فهرست بالا اضافه کنید که پیش از این تجربه کرده‌اید و آنها را مفید یافته‌اید؟

با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، می‌توانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتاب‌ها 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 فرهاد طارمیان، یلدا طبسی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی،

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

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

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

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