

# خانواده و پیشگیری از اعتیاد

دکتر مهراوه کاظمیان  
کارشناس مسؤول بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی مازندران



رویا منتظری  
مدیر مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی مازندران



نوید سوداگر امیری  
مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی مازندران



## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- ویژگی‌های رفتاری خانواده‌ها را که نقش مهمی در گرایش فرزندان به اعتیاد دارد فهرست کنند.
- عوامل خطر برای فرزندان در گرایش به اعتیاد را نام ببرند.
- تشویق فعالیت‌های سالم و خلاق را توضیح دهند.
- پیشنهاد پیشگیری از اعتیاد به والدین را شرح دهند.

## مقدمه

خانواده اصلی‌ترین و بنیادی‌ترین نهاد جامعه است که سلامت جامعه به آن بستگی تام دارد. خانواده می‌تواند در مقابل بسیاری از انحرافات اجتماعی ایستادگی کند و در کاهش آسیب‌پذیری از آن نقش داشته باشد. خانواده می‌تواند به عنوان عاملی برای حفظ ارزش‌های یک جامعه عمل کند. ولی آنچه حایز اهمیت است توجه کانون خانواده و بویژه نقش پدر و مادر در تربیت و کنترل فرزندان خود در سنین نوجوانی است که در صورت توجه آن‌ها به این امر مهم می‌توان شاهد پیشگیری از گرایش به مواد مخدر در نوجوانان و جوانان باشیم. یکی از راه‌های پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر و جلوگیری از اعتیاد جوانان و نوجوانان، آگاه ساختن اقشار جامعه و خانواده‌ها نسبت به ماهیت مواد، مضرات آن‌ها، زمینه‌های اعتیاد و نقش هر یک از آن‌ها در جلوگیری از اعتیاد فرزندان و اطرافیان‌شان است. پیشگیری از اعتیاد به مراتب آسان‌تر و مفیدتر از درمان شخص معتاد است.



## نقش خانواده

مهم‌ترین نهاد اجتماعی که در پیشگیری از اعتیاد می‌تواند بسیار مؤثر باشد، خانواده است. پیشگیری از اعتیاد در مراکز مختلفی از جمله مدرسه، محل کار، منطقه و محل سکونت انجام می‌شود اما خانواده در بالاترین درجه اهمیت و حساسیت قرار دارد. والدین نخستین کسانی هستند که شخصیت فرزندان را شکل می‌دهند. محیط خانوادگی مناسب، باعث شکل‌گیری و رشد سلامت فرزندان می‌شود و محیط خانوادگی نامناسب، می‌تواند آسیب‌های روانی و شخصیتی جبران‌ناپذیری را به فرزندان وارد کند.

## خانواده و پیشگیری از اعتیاد

مداخله زود هنگام والدین در مورد پیشگیری از اعتیاد می‌تواند تأثیر بسیار زیادی داشته باشد، اما بعضی از والدین تصور می‌کنند که اعتیاد ویژه افراد خاصی است و فرزند آن‌ها هیچ وقت معتاد نخواهد شد و این غفلت چه بسا فرزندان را به سمت اعتیاد بکشاند. بنابر این، آگاهی و شناخت والدین از موضوع اعتیاد و روش‌های پیشگیری از آن ضرورت دارد. برخی از ویژگی‌های رفتاری خانواده‌ها می‌توانند نقشی مهم در گرایش فرزندان به اعتیاد داشته باشند از جمله:

- برخورد نامناسب با فرزندان
- فرزندپروری ضعیف
- اختلاف والدین با یکدیگر
- عدم نظارت والدین بر رفتار فرزندان
- گرایش اعضای خانواده به مصرف مواد
- و برخی دیگر از رفتارهای ضد اجتماعی می‌تواند منجر به مشکلات اجتماعی، آسیب‌های روانی یا اعتیاد در فرزندان شود.

به طور کلی محیط آشفته و بی‌ساختار خانوادگی عامل خطر عمده‌ای برای مصرف مواد محسوب می‌شود. درعین حال ویژگی‌های دیگری وجود دارد که نقش محافظت‌کننده از اعتیاد را برای فرزندان دارد. این ویژگی‌ها می‌تواند شامل رابطه امن و سالم با فرزندان،



نظارت والدین بر فرزندان و ایجاد مقررات مناسب برای آن‌ها، انتقال مناسب ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی به فرزندان و حمایت از آن‌ها باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند اگر به والدین در این زمینه آموزش‌های مناسب داده شود به مراتب بیشتر از برنامه‌های آموزش فرزندان به تنهایی مؤثر خواهد بود.

## عوامل خطر برای فرزندان در گرایش به اعتیاد

اگر چه در همه کشورهای جهان، خانواده یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین عوامل در پیشگیری از اعتیاد محسوب می‌شود، اما با توجه به ویژگی‌های اجتماعی و فرهنگی کشور ما، اهمیت خانواده بیشتر از سایر کشورهاست. در جامعه ما بیشتر فرزندان همراه با خانواده زندگی می‌کنند و معمولاً زمانی خانواده را ترک می‌کنند که خود، خانواده دیگری را تشکیل می‌دهند. همچنین سال‌های زندگی افراد همراه با خانواده، طولانی‌تر از سایر کشورهای سنتی یا پیشرفته است. علاوه بر این آیین‌ها، سنت‌ها و فرهنگ نیز بشدت بر خانواده و زندگی خانوادگی تأکید دارند.

این آگاه‌سازی باید به طور مکرر از راه‌های مختلف، مانند خواندن کتاب، جزوه، روزنامه، شرکت در جلسات مشاوره، سمینار و پیوستن به انجمن‌ها و تشکل‌های والدین انجام شود.

### آگاه‌سازی خانواده و آموزش والدین

آگاه‌سازی والدین شامل ابعاد مختلف است که در ادامه به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود:

- **آموزش اطلاعات لازم درباره مواد مخدر به خانواده‌ها:** والدین باید از نوع مواد اعتیاد آور شایع در منطقه محل زندگی، شکل و اسامی رایج آن‌ها، نحوه مصرف و علائم مصرف آن‌ها مطلع باشند. همچنین باید نحوه پاسخ‌دهی به سؤالات فرزندان خود را در مورد این مواد بدانند. همچنین والدین باید از موقعیت‌هایی که ممکن است نوجوانان مواد مصرف کنند و نحوه تهیه و محل مصرف مواد مخدر نیز آگاه شوند. در مورد صفات شخصیتی که کودکان را مستعد سوء مصرف مواد می‌سازد و چگونگی برخورد با این صفات نیز اطلاعات لازم را به دست آورند.
- **افزایش مهارت لازم برای ایجاد پیوندهای خانوادگی قوی:** جوانانی که با خانواده خود پیوندهای قوی و مثبت دارند، کمتر احتمال دارد به گروه‌ها و دوستی‌هایی بپیوندند که صرفاً دور محور مصرف مواد شکل می‌گیرد. محیط خانوادگی سالم و بدون تنش عامل مهمی در پیشگیری از ابتلای فرزندان به اعتیاد است. در آموزش افزایش مهارت والدین، تأکید بر نکات زیر از اهمیت بیشتری برخوردار است:

- **برقراری ارتباط صمیمانه با کودکان:** کودکان و نوجوانان با والدینی که می‌دانند چگونه به آنان گوش دهند، بیشتر صحبت می‌کنند. والدین باید یاد بگیرند که چگونه هنگام صحبت فرزندان کاملاً به او توجه کنند، با او ارتباط چشمی برقرار کنند و به احساسات و عواطفش پاسخ دهند. چگونه با کلام یا بدون کلام، افکار و اعمال صحیح وی را تشویق کرده یا در صورت عصبانیت، چگونه با فرزند خود رفتار کنند. والدین باید مطمئن باشند که فرزندان شان براحتی مشکل خود را با آنان مطرح می‌کنند.



با توجه به اهمیت خانواده در فرهنگ ما، می‌توان نتیجه گرفت که هم نقش عوامل محافظت کننده از مصرف، سوء مصرف و وابستگی به مواد و هم عوامل خطر ساز در گرایش به اعتیاد در کشور ما بسیار جدی است. بنابراین، شناخت و آگاهی دقیق والدین ایرانی از فرآیند شکل‌گیری اعتیاد در فرزندان، روش‌های پیشگیری از اعتیاد، سطوح پیشگیری از اعتیاد و برنامه‌ریزی پیشگیری از اعتیاد، ضرورت دارد. والدین می‌توانند از طریق کسب مهارت‌های فرزندپروری، آموزش مهارت‌های نظارت بر فرزندان، ایجاد رابطه عمیق و غنی، افزایش حمایت از فرزندان و بهبود کیفیت زندگی فرزندان و محیط خانوادگی، به پیشگیری از اعتیاد کمک کنند.

### فعالیت‌های پیشگیری از اعتیاد متمرکز بر آگاه‌سازی

#### خانواده و آموزش والدین

کودکان بیش از همه از والدین خود تأثیر می‌پذیرند. آگاه‌سازی والدین یکی از بخش‌های مؤثر در هر برنامه پیشگیری از اعتیاد است. برخلاف نوجوانان که معمولاً شیوع مصرف را بیش از حد واقعی آن فرض می‌کنند، مطالعات مختلف نشان داده‌اند که همواره والدین میزان شیوع سوء مصرف مواد مخدر را کمتر از میزان واقعی آن تخمین می‌زنند و در نتیجه، خطر آن را نیز احساس نمی‌کنند. اغلب باور ندارند که این مشکل برای فرزندان آن‌ها نیز ممکن است پیش آید. در ابتدا، والدین باید از خطر اعتیاد آگاه شوند و درباره پیشگیری از آن احساس مسؤولیت کنند.

اخلاقی، انگیزه‌ها و ارزش‌های والدین خود را از طریق فرآیندهای تقلید و همانند سازی کسب می‌کنند. بنابراین والدین می‌توانند از تأثیر قوی خود برای ارایه الگوهای رفتاری صحیح استفاده کنند. والدین باید در مورد نگرش خود نسبت به مصرف مواد و پیام‌هایی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم منتقل می‌کنند آگاهی داشته باشند.

همچنین در مورد مصرف سیگار، دارو یا احياناً مصرف مواد مخدر توسط خودشان و دلایلی که دارو یا مواد مصرف می‌کنند، مثلاً برای آرامش، جشن و ... و زمان مصرف‌شان و تأثیر این نگرش‌ها یا رفتارها بر فرزندان خود آگاه باشند. علاوه بر این، والدین می‌توانند مهارت «نه گفتن» و مقاومت در مقابل خواسته‌های خلاف دیگران را به فرزندان عملاً آموزش دهند.

• **تشویق فعالیت‌های سالم و خلاق:** این برنامه شامل دو بخش است:

« تشویق و حمایت والدین از شرکت کودک در فعالیت‌های مدرسه، ورزش، موسیقی و سرگرمی‌های سالم.

« تشویق والدین به صرف وقت برای فرزندان خود. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که کودکان و نوجوانان از تفریح در کنار و همراه با والدین خود لذت بیشتری می‌برند و این همراهی موجب استحکام ارتباط مطلوب والدین و فرزندان نیز می‌شود.

تشکیل جلسات والدین با یکدیگر و ایجاد تشکلهای جمعی آنان می‌تواند موجب تقویت محیطی عاری از مواد مخدر باشد. در این تشکیلات، والدین به طور منظم با هم در تماس

• **کمک به افزایش اعتماد به نفس در فرزندان:** افرادی که مبتلا به سوء مصرف مواد مخدر می‌شوند، اغلب اعتماد به نفس کمی دارند. در مقابل، نوجوانانی که درباره خود احساس مثبتی دارند، بیشتر می‌توانند در مقابل اصرار دوستان‌شان به مصرف مواد مقاومت کنند. والدین باید بدانند که تشویق به عنوان بهترین روش تربیتی، پرهیز از تحقیر، دادن مسؤلیت‌های مناسب بر اساس سن و توانایی و افزایش مهارت‌ها و توانایی‌های کودک و نوجوان، می‌تواند والدین را به اهداف خود برساند.

• **ایجاد سیستم ارزشی قوی:** تا نه سالگی، کودکان باید باورهایی در مورد صحیح یا غلط بودن رفتارها داشته باشند و بتوانند بر اساس باورهای خود تصمیم بگیرند. والدین باید یاد بگیرند که چگونه براحتی و آزادانه در مورد ارزش‌های مختلفی مانند اتکا به خود و احساس مسؤلیت فردی با فرزندان خود بحث و صحبت کنند و از جذب شدن این ارزش‌ها توسط فرزندان‌شان مطمئن شوند.

• **وضع مقررات واضح در خانواده:** کودکان به وجود اصول و مقررات خاص در خانواده نیاز دارند. فرزندان در محدودیت‌ها بهتر عمل می‌کنند. به طور کلی، هنگامی که اصول رفتاری خانواده و انتظاراتی که از افراد می‌رود، کاملاً روشن باشد، بندرت ممکن است که افراد این اصول و انتظارات را مورد حمله قرار دهند، به خصوص اگر نسبت به خانواده احساس تعلق داشته باشند. داشتن اقتدار در ارتباط با فرزندان با ارتباط صمیمانه منافاتی ندارد. رساندن این پیام به نوجوانان لازم است که به هیچ وجه اجازه مصرف سیگار یا مواد مخدر را ندارند و «باید» دلایل آن نیز برای‌شان تشریح شود. رساندن این پیام به فرزندان ضروری است که هرگاه در رابطه با دوستان خود یا احياناً مصرف مواد مخدر دچار مشکلی شدند، می‌توانند مشکل خود را با والدین مطرح کنند.

• **آموزش الگوی خوب بودن:** والدین همیشه از مهم‌ترین الگوهای زندگی فرزندان خود هستند. فرزندان، بسیاری از الگوهای رفتاری، خصوصیات





- آیا می‌دانید باید حداقل روزانه ۳۰ دقیقه از وقت خود را برای ارتباط مؤثر با فرزند خود اختصاص دهید.
- به خاطر بسپاریم داشتن عزت نفس بالا، مانعی جدی در برابر مصرف موادمخدر و روانگردان‌هاست. اعتماد به نفس، مانع از لغزش جوانان در مقابل وسوسه دوستان ناباب برای مصرف مواد مخدر می‌شود.
- کودکان کم‌تحرک و بی‌نشاط کاندیدای اعتیاد هستند در حالی که با مقداری صرف وقت می‌توانید فضای مناسبی را برای بازی و رشد آنان فراهم آورید.
- نتایج مطالعات نشان می‌دهد نوجوانانی که با والدین خود رابطه صمیمی و عمیق دارند، کمتر به سوءمصرف موادمخدر و روان‌گردان‌ها گرایش پیدا می‌کنند.
- تقویت و گسترش آموزه‌های دینی و اخلاقی در خانواده، مصونیت فرزندان مان را در جامعه در مقابل انواع آسیب‌های اجتماعی از جمله اعتیاد، تضمین می‌کند.
- برای سلامت جسمی و روانی کودک خود و جهت جلوگیری از بروز اعتیاد وقت کافی برای تفریح و ورزش کودکان به وجود آورید. سلامتی، نشاط و امنیت در جهانی عاری از موادمخدر امکان پذیر است.
- نوجوانانی که مواد مصرف می‌کنند اغلب مشکلات رفتاری دارند، عملکرد تحصیلی‌شان ضعیف است و ممکن است ترک تحصیل کنند. این‌گونه نوجوانان در خطر خشونت و بیماری‌های عفونی هستند.
- فرزندان خانواده‌های سخت‌گیر، بی‌تفاوت، گسسته و پریشان در لب پرتگاه آسیب‌های اجتماعی ناشی از موادمخدر و روان‌گردان‌ها هستند.
- والدین می‌توانند با صحبت کردن درباره خطرات مصرف حشیش، شیشه و هروئین با فرزندشان بسیار تاثیرگذار باشند.
- اغلب معتادان مواد را نخستین‌بار در جمع دوستان مصرف کرده‌اند؛ دوستان فرزندان‌تان را بشناسید.
- هوشیار باشیم؛ کراک موجود در کشور همان هروئین فشرده است و مشاهده ابزارهایی مانند: فندک اتمی، پیپ شیشه‌ای، سیخ و سنجاق سیاه شده، لوله‌های کوتاه نی یا خودکار خطرناک هستند. گول نخورید؛ مصرف حشیش اعتیادآور است.

بوده و از مسایل کوچک محیطی و فعالیت‌های فرزندان‌شان در ارتباط با مواد مخدر آگاه می‌شوند. والدین می‌توانند سیستم‌های حمایتی دولتی و غیردولتی را در منطقه خود فعال کنند. در جوامعی که مردم به دشواری «اعتیاد» را به منزله مشکل اجتماع خود می‌پذیرند، ایجاد چنین تشکیلاتی به تلاش‌های مستمر و پیگیر نیاز دارد. از جمله تشکیلاتی که می‌تواند این هدف را دنبال کند، انجمن اولیا و مربیان است.

### ارایه نکاتی خطاب به والدین

- اگر مصرف سیگار فرزندان را پذیرفته‌اید، برای اعتیاد او به مواد خطرناک‌تر آماده باشید.
- اگر به سؤالات فرزندان درباره موادمخدر و روانگردان‌ها پاسخ صحیح ندهید، آن‌ها پاسخ غلط را از دوستان‌شان خواهند شنید.
- حدود نیمی از معتادان کشور، مصرف مواد را بین ۱۵ تا ۲۲ سالگی آغاز کرده‌اند. برای محافظت فرزندان از اعتیاد، نه آزادی و نه سخت‌گیری بلکه نظارت و حمایت دایمی راهگشا است.



**نتایج مطالعات نشان می‌دهد نوجوانانی که با والدین خود رابطه صمیمی و عمیق دارند، کمتر به سوءمصرف موادمخدر و روان‌گردان‌ها گرایش پیدا می‌کنند.**



ژنتیک، مصرف مواد در والدین، مصرف مواد در خواهران و برادران، مدیریت نادرست خانواده، کمبود نظارت بر اعضای خانواده، بی‌توجهی والدین به مشکلات فرزندان، تعارضات خانوادگی به ویژه طلاق و جدایی والدین، سوءرفتار جنسی یا بدنی، مشکلات اقتصادی و بی‌میلی فرزندان به والدین را شامل می‌شود. این ویژگی‌ها عوامل خطری هستند که در بسیاری خانواده‌ها وجود دارد و می‌تواند اثر بسیار مخربی بر فرزندان به جا بگذارد. علاوه بر این عوامل، بعضی خصوصیات مثبت نیز در خانواده وجود دارد که می‌تواند کودکان و نوجوانان را در مقابل خطر سوءمصرف مواد محافظت کند. این خصوصیات، عوامل محافظ یا پشتیبان نامیده می‌شود. برخی از این عوامل عبارتند از: روابط خانوادگی قوی، فرزندپروری صحیح، مسؤلیت‌پذیری مشترک، انتظارات روشن و شفاف، اختصاص زمان برای یکدیگر و حس اعتماد متقابل در اعضای خانواده. کاهش هر چه بیشتر عوامل خطر و افزایش عوامل محافظ در خانواده می‌تواند محیط سالمی را برای رشد کودکان و نوجوانان فراهم کند. علاوه بر آن، حل و فصل چالش‌های زندگی را بدون اسپرشدن در دام سوءمصرف مواد و الکل به آن‌ها بیاموزد.

- یک نوجوان معتاد ممکن است بگوید که «هرگز باور نمی‌کردم یک فامیل نزدیک مرا معتاد کند.»؛ برای اعتیاد فقط یکبار مصرف مواد کافی است. به یاد داشته باشیم کودکان از رفتار ما، بیشتر از گفتار ما الگو می‌گیرند.
- واقعیتی تکان‌دهنده از گزارش‌های پلیس نشان می‌دهد مصرف شیشه ریشه اصلی قتل‌های خانوادگی است.
- هشدار! مواد اعتیادآورند؛ چه مخدر، چه محرک. برخی از پایگاه‌های اینترنتی، وبلاگ‌ها و شبکه‌های ماهواره‌ای با تبلیغات وسیع برای معتاد کردن فرزندان مان در حال فعالیت هستند. آگاه باشیم که اعتیاد اکنون با ایجاد راه‌های جدید تلاش دارد به خانه‌های ما وارد شود.

### نتیجه‌گیری

خانواده به عنوان مهم‌ترین نهاد اجتماعی، بیشترین نقش را در زمینه پیشگیری از اعتیاد دارد. در هر خانواده شرایط و ویژگی‌هایی وجود دارد که می‌تواند کودکان و نوجوانان را به مصرف مواد مخدر تشویق کند یا آن‌ها را از خطر سوءمصرف مواد دور سازد. عوامل خانوادگی که ممکن است باعث افزایش خطر مصرف مواد در کودکان و نوجوانان شود، دامنه گسترده‌ای مانند عوامل

- منابع:
- [http://www.fadaa.org/resource\\_center/just\\_the\\_facts/famrisk.pdf](http://www.fadaa.org/resource_center/just_the_facts/famrisk.pdf)
  - Amani F, Ahari, S, Azami A. Trend of drug abuse patterns in drug addiction centers during 1999-2004
  - Journal Ardabil of medical science. 2005; 3(5): 220-224
  - Coviello DM, Alterman AL, Cacciola JS, Rutherford MJ, Zanis DA. The role of family history in addiction severity and treatment response. Journal of Substance Abuse Treatment. 2004; 26: 1-11. Chen LS
  - Johnson EO, Breslau NB, Hatsukami DH, Saccone NL, Grucza RA, Wang JC. Interplay of genetic risk factors and parent monitoring in risk for nicotine dependence. Addiction. 2009; 104(10):1731-1740
  - Mansouri A, Bazrafshan M. Prevalence and attitudes about drug and tobacco use among male students. Journal University zahedan of Medical Sciences Research; (1390); Supplement 1, 13: 59
  - Karkhi M. Wrong beliefs in addiction. Qom University of Medical Sciences. Printsahar; (1391)
  - بررسی نقش خانواده در اعتیاد فرزندان از دیدگاه مادران دارای فرزند معتاد شهر کرمان. رقیه مهدی پور رابری و همکاران، دوره سوم، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۱، صفحات ۶۷ تا ۷۶
  - نقش و کارکرد خانواده در گرایش دانشجویان به اعتیاد و سوء مصرف مواد، شیرین شهریار و همکاران، سال پنجم، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۲، صفحات ۵۹ تا ۶۷

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰). کد موضوع ۱۰۲۵ پیامک ۰۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۲۵)