

آشنایی با عوامل محافظت کننده از مصرف مواد مخدر



نام‌ها و نشانه‌ها

شکوفه محرابی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی لرستان



محمد حیدری

کارشناس پیشگیری و کنترل اعتیاد معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی لرستان



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله:

عوامل خطر ساز مصرف مواد را تشخیص دهند.

افراد در معرض خطر را بموقع شناسایی کنند.

عوامل محافظت کننده را بشناسند و از شروع یا ادامه مصرف مواد پیشگیری کنند.



بهورزان، به‌عنوان خط مقدم ارائه خدمات در نظام شبکه بهداشت، بیشترین تماس را با خانواده‌ها، نوجوانان و گروه‌های در معرض خطر دارند؛ بنابراین شناخت این عوامل برای آنان ضروری است. عواملی مانند ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی (مانند افسردگی، اضطراب و بیش‌فعالی در کودکان)، مشکلات خانوادگی، استرس‌های اجتماعی، همراهی با دوستان مصرف‌کننده و عدم دسترسی به فعالیت‌های سالم تفریحی می‌توانند خطر آغاز مصرف را افزایش دهند، در حالی‌که پیوند عاطفی قوی در خانواده، مشارکت اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی و دسترسی غربالگری مؤثر و آموزش‌های پیشگیرانه مبتنی بر شواهد را فراهم می‌سازد. (۶)

در پژوهش انجام‌شده در ایران درباره الگوی مصرف مواد در میان دانش‌آموزان دبیرستانی، نتایج نشان داد که عواملی مانند همراهی با دوستان مصرف‌کننده، نبود نظارت خانوادگی کافی، کنجکاو و سطوح بالای استرس و ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی از مهم‌ترین عوامل خطر برای شروع مصرف مواد هستند. این مطالعه همچنین نشان داد که ارتباط عاطفی مثبت با والدین، مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و درگیر بودن در برنامه‌های مدرسه به‌عنوان عوامل محافظت‌کننده مؤثر عمل می‌کنند. یافته‌ها نشان می‌دهند که برنامه‌های آموزشی در سطح جامعه، به‌ویژه آموزش‌های بهورزان، باید بر تقویت این عوامل محافظت‌کننده متمرکز باشد تا از شکل‌گیری رفتارهای پرخطر در نوجوانان جلوگیری شود. (۷)

بهورزان به‌عنوان نخستین سطح ارائه خدمات بهداشتی در مناطق روستایی و محروم، نقش محوری در شناسایی افراد در معرض خطر مصرف مواد مخدر، آموزش جامعه، مداخله زودهنگام و ارجاع مناسب دارند. شناخت الگوهای خطرناک مانند فشار همسالان، مشکلات هیجانی، تعارضات خانوادگی، فقدان مهارت‌های زندگی و دسترسی آسان به مواد، به بهورزان کمک می‌کند تا اقدام‌های هدفمندتری در پیشگیری انجام دهند. از سوی دیگر، تقویت عوامل محافظت‌کننده مانند انسجام خانواده، مهارت‌های مقابله‌ای سالم، مشارکت اجتماعی نوجوانان و نگرش منفی نسبت به مصرف مواد، زمینه‌ساز کاهش رفتارهای پرخطر در جامعه است. (۴) پیشگیری از مصرف مواد در سطح روستاها و مناطق کم‌برخوردار زمانی اثربخش‌تر می‌شود که بهورزان با درک دقیق عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده، نقش فعال‌تری در آموزش و غربالگری جامعه ایفا کنند.

نقش کلیدی بهورزان در شناسایی عوامل مؤثر بر مصرف مواد

عواملی مانند اختلالات روان‌پزشکی درمان نشده، استرس‌های خانوادگی و مشاجره و اختلاف شدید بین والدین، فرزند پروری ناکارآمد، وجود والدین مصرف‌کننده در خانواده، ناآگاهی نسبت به عواقب مصرف و نبود مهارت‌های مقابله‌ای، زمینه را برای شروع مصرف مواد در نوجوانان و جوانان فراهم می‌کند. در مقابل، وجود ارتباط حمایتی در خانواده، مشارکت افراد در فعالیت‌های اجتماعی سالم، تقویت مهارت‌های زندگی و دسترسی به آموزش‌های سلامت‌محور می‌تواند به‌عنوان سپری محافظ در برابر رفتارهای پرخطر عمل کند. آشنایی بهورزان با این مؤلفه‌ها نه‌تنها به شناسایی بموقع افراد در معرض خطر کمک می‌کند، بلکه امکان طراحی برنامه‌های آموزشی هدفمند و مداخلات زودهنگام را فراهم می‌سازد. (۵)



احساس تعلق به مدرسه و دوست داشتن مدرسه صرف نظر از موفقیت تحصیلی عامل محافظت‌کننده در برابر مصرف مواد و سیگار و الکل است. **نقش بهورز:** آگاه سازی معلمان و والدین از اهمیت احساس تعلق کودکان و نوجوان به مدرسه و تدوین تفریحات و موارد فوق برنامه در مدرسه

شناسایی و مداخله زودهنگام در مشکلات روانی: یکی از دلایل مصرف مواد، الکل و دخانیات احتمال وجود اختلالات روان‌پزشکی مانند اضطراب و افسردگی یا بیش‌فعالی و نقص تمرکز است. گاهی افراد از مصرف مواد، سیگار یا الکل به عنوان نوعی خوددرمانی مشکلات سلامت روان استفاده می‌کنند. **نقش بهورز:** غربالگری اختلالات روان در گروه سنی اگر زود شناسایی شوند، احتمال مصرف مواد به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد. (۹)

عوامل خطر مصرف مواد

فشار دوستان و همسالان: وقتی نوجوان دوستانی دارد که مواد را امتحان کرده‌اند یا پیشنهاد می‌دهند، احتمال مصرف خیلی بیشتر می‌شود. **تعارض و تنش در خانواده:** دعوای زیاد، نبود آرامش در خانه یا رابطه ضعیف والدین با فرزند، زمینه‌ساز مصرف مواد است.



عوامل محافظت‌کننده در مصرف مواد

ارتباط عاطفی خوب در خانواده: خانواده‌ای که با نوجوان ارتباط صمیمی، حمایت‌کننده و باز دارد، احتمال گرایش به مواد در اعضایش کمتر است.

نقش بهورز: یادگیری مهارت‌های فرزندپروری کودک و نوجوان و انتقال آموزش‌ها و تشویق خانواده‌ها به گفت‌وگوی روزانه، گوش‌دادن فعال و حمایت عاطفی از نوجوان و تشویق رفتارهای مطلوب نوجوان

مهارت‌های زندگی (به‌ویژه مهارت نه‌گفتن، کنترل استرس و حل مسئله): نوجوانی که مهارت مقابله با فشار همسالان و مدیریت احساسات دارد، در برابر مواد مقاوم‌تر است.

نقش بهورز: فراگیری مهارت‌های زندگی و اجرای جلسات آموزشی مهارت‌های زندگی در خانه بهداشت یا مدرسه روستا

داشتن الگوی سالم در خانواده و جامعه: هنگامی که نوجوان، بزرگسالانی را می‌بیند که رفتارهای سالم دارند، احتمال مصرف مواد در او کمتر می‌شود. به‌علاوه خانواده‌هایی که در آن یکی از افراد خانواده مصرف‌کننده مواد، سیگار و الکل هستند؛ احتمال مصرف در نوجوان آن خانواده افزایش می‌یابد.

نقش بهورز: آگاه‌سازی والدین از تأثیرات مصرف مواد و سیگار بر فرزندان‌شان، ترویج الگوهای رفتاری سالم در جلسات عمومی و معرفی افراد موفق محلی **حمایت اجتماعی و احساس تعلق:** نوجوانانی که احساس می‌کنند عضو ارزشمند خانواده، مدرسه یا جامعه هستند، کمتر به سمت رفتار پرخطر می‌روند.



نقش بهورزان در تقویت عوامل محافظت‌کننده و کاهش عوامل خطر

در این میان، بهورز با توجه به ارتباط نزدیک با جامعه روستایی، آگاهی از آسیب‌ها و نیازهای آن منطقه، آگاهی از روش‌های فرزندپروری و مهارت‌های زندگی با شناسایی تغییرات رفتاری در نوجوانان، آموزش خانواده‌ها درباره عوامل خطر، غربالگری مشکلات سلامت روان و مصرف مواد، الکل و دخانیات و ایجاد پیوند میان خانواده و منابع حمایتی، نقش مؤثری در تقویت عوامل محافظت‌کننده دارد. همچنین حضور فعال بهورز در محیط روستا، او را قادر می‌سازد عوامل محیطی خطرناک مثل محل‌های تجمع مصرف‌کنندگان یا نبود برنامه‌های هدایت‌کننده و فعالیت سالم تفریحی برای نوجوانان را به مرکز بهداشت گزارش کرده و برای کاهش آن‌ها همکاری بین‌بخشی ایجاد کند. یکی از نقاط قوت حضور بهورز در جامعه روستایی، شناخت دقیق از فرهنگ، روابط خانوادگی و وضعیت واقعی نوجوانان است؛ شناختی که از بسیاری از برنامه‌های ملی مؤثرتر عمل می‌کند. نقش بهورز در پیشگیری از مصرف مواد تنها شامل آگاه‌سازی نیست، بلکه بخشی از فرآیند غربالگری اختلالات سلامت روان در گروه سنی ۵ سال به بالا و مداخله زودهنگام، نظارت اجتماعی و ایجاد ارتباط بین خانواده، مدرسه و مراکز تخصصی است. بهورز

وجود فردی با سوءمصرف مواد در خانه یا فامیل نزدیک، هم الگوی نامناسب ایجاد می‌کند و هم دسترسی را آسان می‌سازد.



ضعف نظارت والدین: وقتی والدین نمی‌دانند نوجوان کجاست، با چه کسی است و چه کار می‌کند؟ احتمال افتادن در رفتارهای پرخطر بیشتر می‌شود. **مشکلات عاطفی و روانی:** افسردگی، اضطراب، بیش‌فعالی و نقص توجه، اضطراب جدایی، احساس تنهایی یا خشم کنترل نشده از مهم‌ترین نشانه‌هایی است که می‌تواند به پیش‌بینی گرایش به مصرف مواد کمک کند.

عملکرد ضعیف در مدرسه: افت تحصیلی، بی‌علاقگی به درس، ترک تحصیل و یا اخراج از مدرسه از عوامل مهم شروع رفتارهای پرخطر از جمله مصرف مواد است. **سابقه مصرف مواد در خانواده:** وجود فردی با سوءمصرف مواد در خانه یا فامیل نزدیک، هم الگوی نامناسب ایجاد می‌کند و هم دسترسی را آسان می‌سازد. **نبود مهارت‌های زندگی:** ناتوانی در «نه گفتن»، حل مسأله، مدیریت احساسات یا کنترل استرس باعث می‌شود فرد در برابر پیشنهاد مصرف، مقاومت کمتری داشته باشد.

عواملی مانند همراهی با دوستان مصرف‌کننده، نبود نظارت خانوادگی کافی، کنجکاوی و سطوح بالای استرس و ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی از مهم‌ترین عوامل خطر برای شروع مصرف مواد هستند.



می‌تواند با آموزش‌های کوتاه و مستمر به خانواده‌ها، خطرات ناشی از نظارت ناکافی یا روابط ناسالم را کاهش دهد. با این حال، برخی چالش‌ها مانند نبود برنامه‌های ثابت مهارت‌آموزی در روستاها، کمبود جلسات آموزشی برای خانواده‌ها و فشارهای اجتماعی بر نوجوانان، نیازمند حمایت بیشتر مرکز بهداشت و نهادهای محلی است.

نتیجه‌گیری

پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهند که گرایش به مصرف مواد معمولاً تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل خطر مانند تنش خانوادگی، فشار همسالان، مشکلات روان‌شناختی، عدم نظارت والدین، دسترسی آسان به مواد و ضعف مهارت‌های زندگی

قرار دارد. در مقابل، پیوند عاطفی مثبت با خانواده، مشارکت در فعالیت‌های مذهبی و ورزشی، نظارت والدین، حمایت اجتماعی و آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان عوامل محافظت‌کننده شناخته می‌شوند. در مجموع، حضور فعال و آگاهانه بهورز نقش مهمی در کاهش عوامل خطر و تقویت عوامل محافظت‌کننده در جامعه روستایی دارد.

پیشنهادها

- اجرای منظم آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت جرأت مندی، کنترل استرس، حل مسأله) برای نوجوانان با محوریت بهورزان
- تقویت ارتباط والد - فرزند و افزایش نظارت والدین از طریق آموزش مهارت‌های فرزند پروری کودک و نوجوان
- شناسایی و غربالگری زودهنگام افراد دارای مشکلات سلامت روان و افراد در معرض خطر مصرف مواد، الکل و دخانیات و ارجاع بموقع افراد در معرض خطر
- توسعه فعالیت‌های فرهنگی، ورزشی و اجتماعی سالم برای کاهش فشار همسالان و افزایش احساس تعلق به مدرسه
- تقویت همکاری بین خانه بهداشت، مدارس و نهادهای محلی در برنامه‌های پیشگیرانه.

منابع

۱. ناصری ا. (۱۴۰۱) عوامل خطر و محافظت‌کننده پیش بین مصرف مواد در پسران نوجوان ایرانی. رویش روانشناسی. سال ۱۱. شماره ۶. شماره پیاپی ۷۵. شهریور ۱۴۰۱.
۲. باقری یزدی ع، یاسمی ت. (۱۳۸۲) پیشگیری و درمان سوء مصرف مواد برای بهورزان - معاونت بهداشت
۳. غلامی، س؛ ترامیان، ف؛ و علی‌اکبری، محمد. (۱۳۹۷). عوامل خطر و محافظت‌کننده پیش‌بین مصرف مواد در نوجوانان ایرانی. فصلنامه «رشد و پرورش»
۴. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (۱۳۹۸). «پیشگیری و درمان سوءمصرف مواد؛ راهنمای آموزشی برای بهورزان». دفتر آموزش و ارتقای سلامت، دانشگاه علوم پزشکی گناباد
۵. «گزارش ملی پیشگیری از سوء مصرف مواد در نوجوانان: عوامل خطر و محافظت‌کننده» ستاد مبارزه با مواد مخدر، (۱۳۹۶)
6. Taremiyan, F., Bolhari, J., Peyravi, H., & Asgari, A. (2008). Risk and protective factors of substance abuse among high school students in Tehran. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 14(2), 146-154.
7. Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. Psychological Bulletin, 112(1), 64-105.