



قائم مقام معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: آرامش درون خانواده همراه با نظارت فعالانه والدین، نقش موثری در پیشگیری از گرایش نوجوانان به سوء مصرف مواد دارد.

دکتر سید کاظم فرهمند در گفتگو با وب دا با اشاره به اینکه گوش دادن به کودکان و نوجوانان، نخستین گام برای کمک به آنها جهت رشد سالم و ایمن در برابر آسیب های اجتماعی است خاطر نشان کرد: حمایت عاطفی از فرزندان، شاد کردن فضای منزل، وضع مقررات و قوانین برای اجتناب از هر گونه مصرف مواد و آموزش مقاومت در برابر فشار منفی گروه همسالان، از جمله راه های موثر در پیشگیری از گرایش نوجوانان به اعتیاد است.

وی افزود: والدینی که نسبت به مصونیت فرزندان خود دغدغه دارند همواره باید به این سوال ها پاسخ دهند: فرزندشان الان کجاست، چه کار می کند و با چه کسی است؟ فرزندی که والدین آنها از محل حضور شان در بیرون از خانه مطلع هستند 37 درصد شانس کمتری در مصرف مواد نسبت به سایرین خواهند داشت.

وی فقر اطلاعات، کنجاویهای هدایت نشده، اضطراب و افسردگی، ضعف مبانی دینی، کمبود امکانات تفریحی، ضعف اعتماد به نفس، نگرش مثبت به مواد، مصرف مواد توسط والدین، وجود دوستان مصرف کننده مواد و عدم ارتباط موثر با والدین را از جمله عوامل گرایش افراد به مصرف مواد برشمرد و گفت: فرزندی که عضو خانواده های نیرومند هستند، کمتر احتمال دارد با همتایان مصرف کننده مواد رابطه برقرار کرده یا تحت تاثیر آنان قرار گیرند.

دکتر فرهمند تاکید کرد: عوامل سوق دهنده نوجوانان به سوی رفتارهای پرخطر اعتیاد به دلیل فقر مهارت لازم در آنان، فراتر از کنترل آنها میباشد، لذا لازم است به فرزندانمان مهارت های لازم را بیاموزیم.

وی آموزش مهارت های حل مساله، تفکر نقادانه، خلاقیت برای توانایی حل مساله، سازگاری اجتماعی و تصمیم گیری منطقی را از مهم ترین عوامل پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان عنوان نمود.

دکتر فرهمند با تاکید بر اینکه سبکهای ارتباطی پرخاشگرانه و سلطه پذیر زمینه را برای انحراف فرزندان و گرایش آنان به رفتارهای پر خطر مهیا خواهد ساخت به والدین توصیه کرد: از اعمال خشونت، نزاع،

تنش، توهین، مقایسه، مجادله، تحقیر شخصیت، تهدید، سرزنش، عیب جویی، درگیری، کشمکش عاطفی و تنبیه فرزندان خودداری و با اصلاح روابط در منزل، نسبت به برقراری ارتباط سالم با فرزندان مبادرت کنید.

وی همچنین به والدین توصیه نمود تصمیم گیری منطقی را به فرزندان خود آموزش دهید زیرا تصمیم گیری های ناگهانی، مطیعانه، احساسی و اجتنابی از سوی نوجوانان، زمینه را برای انحراف آنان به سوی رفتارهای پرخطر فراهم خواهد ساخت.

قائم مقام معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد در ادامه ویژگیهایی همچون ستیزه جویی- پرخاشگری-دروغگویی- پوچ گرایی- روان پریشی و اضطراب را زمینه ساز مصرف مواد در نوجوانان بر شمرد و به خانواده ها توصیه کرد: در صورت بروز تغییرات عمده شخصیتی، رفتاری و جسمی در فرزندان نظیر اختلال تمرکز و تعادل، رفت و آمدهای مشکوک، دیر آمدن به منزل، کمبود انگیزش برای تحصیل و کار، اختلال در فعالیت های اجتماعی، فراموشی، افکار خودکشی، سرقت وسایل از منزل، پرخاشگری و خلق و خوی تهاجمی، پر تحرکی، بیقراری، کناره گیری شدید و انزواطلبی، از مشاوران و متخصصین کمک بگیرید.

{jcomments on}