

# پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان دبیرستانی

## پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان دبیرستانی

- همه نوجوانان ایرانی در این سن چیزهایی درمورد مواد می دانند . شنیدن مطالبی درمورد مواد و زندگی عاری از مواد همیشه جزئی از زندگی روزمره نوجوانان است .
- آنها می توانند مواد مختلف را از هم تشخیص دهند و غالباً" می دانند مصرف گهگاه ، تفریحی و اعتیاد چه معنی دارد .

# پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان دبیرستانی

- آنها احتمالاً "دوستان و هم سن و سالانی را دیده اند که سیگار یا چیزهای دیگری امصرف می کنند و شاید احساس می کنند که دچار پیامد خاصی نشده اند و درمقابل شاید کسانی را بشناسند که نمی توانند مصرف الکل یا مواد شان را کنترل کنند و به سختی دررنج هستند .
- ممکن است نوجوانان دراین سن سیگار ، مشروب یا مواد دیگر را تجربه کرده یا برای مصرف آن تحت فشار دوستان و همسالان قرار گرفته باشند همچنین ممکن است تعارف دوستانشان را برای مصرف مواد رد کرده و سعی کرده باشند پاک بمانند .

پنج نکته ای که به زندگی سالم و عاری از مواد در این دوره کمک می کنند

## ۱ – دیگر زمان صحبت کلی درمورد مواد گذشته است .

در این سن باید با جزئیات واقعی بیشتری صحبت کنید.

خیلی باارزش است که به فرزند نوجوانتان بگوئید مصرف مواد می تواند برایش پیامدهای مخرب جبران ناپذیری داشته باشد یا او را در موقعیت خطرناکی قرار دهد.

همچنین بگوئید هرکس ممکن است به مصرف مواد وابسته یا معتاد شود و برخی ترکیب های مواد ممکن است حتی کشنده باشد .

پنج نکته ای که به زندگی سالم و عاری از مواد در این دوره کمک می کنند

## ۲ – به فرزندان با تاکید بگوئید که مواد چه تاثیر مخربی بر آینده یک یک نوجوان دارد

بگوئید چگونه مصرف مواد ممکن است شانس ورود یک  
نوجوان دبیرستانی به دانشگاه یا شاغل شدن او را در حرفه  
ای که دوست دارد از بین ببرد .

پنج نکته ای که به زندگی سالم و عاری از مواد در این دوره کمک می کنند

### ۳ – به فرزندان بگوئید چگونه سعی کند رهبر گروه همسالان خودش باشد .

او باید مسئولیت شخصی کارهای خود را بر عهده بگیرد و به  
دیگران هم بگوید آنها هم چنین کنند . رهبری کردن جزئی  
از ابراز وجود مثبت است . نوجوان باید کند تمرین کند  
روی گروه تاثیر مثبت بگذارد .

پنج نکته ای که به زندگی سالم و عاری از مواد در این دوره کمک می کنند

## ۴ - از گزارشات خبری تلویزیون و روزنامه ها برای بازکردن سر صحبت استفاده کنید.

اگر خبری در مورد بازداشت یک نوجوان به خاطر مصرف مشروب الکلی یا مواد شنیدید در مورد اثر مخرب این حادثه روی آینده یک نوجوان و خانواده اش با او صحبت کنید .

اگر خبری در مورد حادثه ، تصادف ، یا بیماری بدنبال مصرف مواد وجود داشت با او از پیامدهای مشکل ساز مصرف مواد که باید از ابتدا پیش بینی می شدند سخن بگوئید.

پنج نکته ای که به زندگی سالم و عاری از مواد در این دوره کمک می کنند

۵ - فرزند نوجوان خود را برای کارهایی که خوب انجام می دهید و انتخاب های مثبتی که می کند تشویق کنید .

به او نشان دهید که رفتار و ویژگی های خوبش را متوجه هستید و آنها را قدر می دانید .

به او بگوئید از اینکه الگوی خوبی برای خواهر یا برادر کوچکتر و سایر بچه ها است خوشحال هستید .

همچنین به او صریحا " بگوئید که اگر او سیگار یا هر ماده ای مصرف کنند چقدر ناراحت می شوید .