

# اطلاعات پیرامون مواد مخدر برای والدین

## اطلاعات پیرامون مواد مخدر برای والدین

برای اطلاعات در مورد مواد مخدر با اداره مرکزی اطلاعات در مورد مواد مخدر (*DRUGInfo Clearinghouse*) به شماره 1300 85 85 84 تماس بگیرید یا به وب سایت زیر مراجعه کنید:  
[www.druginfo.adf.org.au](http://www.druginfo.adf.org.au)

برای گرفتن مشاوره تلفنی محرمانه درباره مواد مخدر و الکل و/یا معرفی شدن به مرکز دیگر به طور محرمانه با شماره تلفن مستقیم 1800 888 236 در سراسر کشور بصورت شبانه روزی میتوانید تماس بگیرید. همچنین میتوانید با مرکز کمک به خانواده ها درباره مواد مخدر به شماره 1300 660 068 تماس بگیرید.

توجه کنید: اطلاعات موجود در این جزوه برای اهداف کلی میباشد و نباید آنها را جایگزینی برای نظرات خاص و حرفه ای فرض نمود.

این جزوه جهت حمایت از نوآوری والدین و همکاری آنها در اجتماعات مدارس توسط وزارت آموزش و کارورزی تهیه شده است. بودجه آن توسط صندوق حمایت از اجتماع (*Community Support Fund*) تامین شده است.



## شما می‌توانید تاثیر بگذارید

فرزند شما حتی اگر مواد مخدر را بکار نبرد با این موضوع از طریق رسانه های گروهی یا هم دوره ای های خود آشنا خواهد شد. با صحبت با فرزندتان درباره مواد مخدر و اینکه با فشارهای زندگی چگونه کنار می آید، می‌توانید او را حمایت کنید. هدف از این جزوه کمک به شما است تا بتوانید با اطمینان بیشتری در مورد داروهای مخدر با فرزند خود گفتگو کنید. این جزوه به بسیاری از سوالات والدین پاسخ می‌گوید و اطلاعات دقیقی را نیز در اختیارتان می‌گذارد. مبنای آن فلسفه به حداقل رساندن موارد زیان آور است.

## دارو چیست؟

هرگونه ماده ای بجز غذا یا آب که با وارد شدن به بدن روی اعمال مغز و/یا بدن اثر بگذارد دارو نام دارد.

بنابراین دواهای طبی، کافئین، تنباکو، مواد استنشاقی، الکل، حشیش، هروئین و استروئید ها همه دارو بشمار میروند.



## داروها

## انواع داروهای اصلی و اثرات آنها

طبقه بندی داروها اغلب بر پایه نوع اثر آنها بر دستگاه اعصاب مرکزی می‌باشد. سه نوع اصلی دارو وجود دارد:

- افسرده سازها
- محرک ها
- داروهای توهم زا

قانونی بودن مواد مخدر به عوامل خاصی بستگی دارد. برای مثال، الکل يك ماده مخدر قانونی است ولی تحت اغلب شرایط خرید آن برای افراد زیر هجده سال غیر قانونی است.

## افسرده سازها

این واژه بدان معنی نیست که فرد پس از مصرف دارو افسرده یا غمگین میشود. این مواد روی دستگاه اعصاب مرکزی اثر کرده و انتقال پیامهای عصبی از مغز و به مغز را کند میکنند. ضربان قلب و تنفس نیز کند میشود.

### افسرده سازها عبارتند از:

داروهای مجاز: الکل، آرام بخش های خفیف، مواد استنشاقی (چسب، بنزین، رنگهای پاشیدنی)، کودئین ها نظیر پنادین (Panadeine) و مواد افیونی مانند متادون.



## ماری جوانا

داروهای غیر مجاز: مشتقات شاهدانه ( ماری جوانا، حشیش، روغن حشیش)، مواد افیونی مانند هروئین.

اثرات خفیف عبارتند از:

- احساس آرامش
- احساس آسودگی و خوشی
- حالت وجد و شغف
- احساس شجاعت بیشتر

اثرات شدیدتر عبارتند از:

- بریده بریده صحبت کردن
- حرکات نا هماهنگ
- استفراغ و حالت تهوع
- بیهوشی بدلیل کند شدن ضربان قلب و تنفس
- مرگ در موارد بسیار شدید

افسرده سازها روی تمرکز ذهنی و هماهنگی حرکات اثر می گذارند و ممکن است عکس العمل انسان را در مورد پیش آمدهای غیر منتظره کند نمایند. به دلیل همین اثرات، رانندگی خطرناک است. وقتی یکی از این افسرده سازها با نوع دیگری از آنها مصرف شود، مثلا مصرف الکل با حشیش، این اثرات

نامطلوب بنحو غیر منتظره ای تشدید میشوند. میزان جرم و نیکوتین در مشتقات شاهدانه بیشتر از توتون است. مصرف مداوم این مواد ممکن است باعث برونشیت، سرطان دهان، حلق و ریه همچنین سایر بیماری های ناشی از استعمال دخانیات بشود. این مواد همچنین بر حافظه کوتاه مدت و تفکر منطقی تاثیر میگذارند.

هروئین از مواد افیونی بشمار میرود. این مواد مسکن های قوی بوده و از گروه افسرده سازهای بسیار قدرتمند هستند.

هروئینی که در خیابانها بفروش میرسد اغلب ناخالص است و ممکن است پیچیدگیها و اثرات جانبی شدیدی بواسطه ناخالصی هروئین ایجاد شود. شراکت در سوزنهای تزریق، سرنگ ها و سایر دستگاههای تزریق کننده هم خطر ابتلا به ویروس اچ آی وی/ایدز، هپاتیت سی و بی و سایر عفونتها را بدنبال دارد.

## محرکها

محرکها دستگاه اعصاب مرکزی را تحریک میکنند و پیامهای عصبی از مغز و به مغز سریع تر مبادله میشوند. محرکها ضربان قلب را بیشتر کرده، باعث افزایش دمای بدن و فشار خون میشوند.



## اکستزی

## محرکها عبارتند از:

داروهای مجاز: نیکوتین (سیگار)، کافئین (قهوه، کولا، شکلات، قرصهای لاغر کننده و برخی نوشیدنیهای انرژی زا)، سودوافدرین (pseudoephedrine) (که در بعضی از شربت‌های سرما خوردگی و سرفه وجود دارد).

داروهای غیر مجاز: کوکائین، امفتامین‌های (amphetamines) تجویز نشده، ال اس دی (LSD) و اکستسی (ecstasy)

## اثرات خفیف این مواد عبارتند از:

- تشنگی
- از دست دادن اشتها
- بی خوابی
- انبساط مردمک چشمها
- پرحرفی
- بیقراری
- اثرات شدید تر عبارتند از:
- تشویش
- وحشت
- حمله صرعی
- سردرد و گرفتگی ماهیچه معده
- خشونت
- سوء ظن شدید (پارا نويا)
- گیجی ذهن
- از هوش رفتن

کسانیکه از محرکها استفاده میکنند ممکن است به دلیل کاهش خواب و غذا از نظر بدنی بیحال باشند.

## داروهای توهم زا

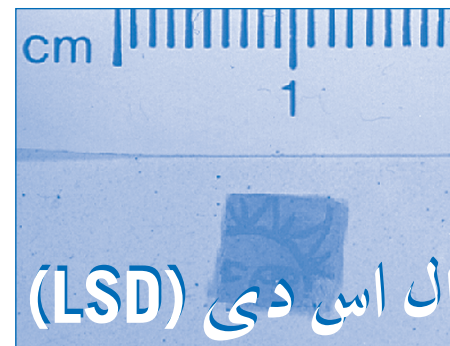
داروهای توهم زا بر قوه درک اثر میکنند. مصرف کنندگان این داروها ممکن است چیزهایی را که میبینند یا میشوند به نحوی غیر واقعی باشند. حواس بویژه درک زمان، شنیدن صدا و تشخیص رنگ دچار اختلال و سردرگمی میشوند. اثرات این مواد بسیار گوناگون بوده و پیش بینی آنها آسان نیست.

## داروهای توهم زا عبارتند از:

داروهای غیر مجاز: ال اس دی، قارچهای جادویی، مسکالین (mescaline)، اکستسی و ماری جوانا (در دزهای بالا).

## برخی از اثرات آنها عبارتند از:

- احساس ناگهانی گرما و سرمای شدید
- انبساط مردمک چشمها
- از دست دادن اشتها، گرفتگی ماهیچه معده و حالت تهوع
- افزایش جنب و جوش، پرحرفی و خندیدن زیاد
- وحشت و احساس ترس واهی از آزار دیگران (پارا نويا)
- تداعی خاطرات بسیار قدیمی



## مواد مخدر چگونه روی افراد اثر میگذرانند؟

اثر مواد مخدر از شخصی به شخص دیگر متفاوت است و به عوامل زیر بستگی دارد:

- شخص: خلق و خو، جثه، وزن، جنسیت، شخصیت، سلامتی، آخرین باری که فرد غذا خورده است، انتظاراتی که از ماده مخدر دارد و اینکه تجربه قبلی او در مورد مواد مخدر چه بوده است.
- ماده مخدر: میزان مصرف، قدرت، نحوه مصرف (کشیدنی، خوردنی، تزریقی) و اینکه شخص همراه این ماده مخدر، مواد مخدر دیگری نیز مصرف کرده باشد.
- محیط: اینکه شخص در محیطی با دوستان مورد اعتماد خود، تنها، در یک جمع خانوادگی ویا در یک اجتماع باشد.

## مصرف مواد مخدر چه

## ضررهایی دارد؟

- آسیب های ممکن عبارتند از:
- مضرات بدنی
- آسیب رساندن به روابط با دیگران از جمله با دوستان، خانواده و جامعه
- آسیب رساندن به شیوه زندگی از جمله به کار، تحصیلات و مسکن
- و صدمات ناشی از نقض قانون
- در اثر مسمومیت ناشی از مواد مخدر قضاوت انسان دچار اختلال میشود و اشخاص در چنین حالتی ممکن است به استقبال خطرانی بروند که در حالت عادی نمی رفتند \_ مثلا شیرجه در آب بسیار کم عمق.
- بسیاری از جوانان مواد مخدر را تجربه میکنند. آگاهی

یافتن جوانان دارای اهمیت است تا آنان بتوانند این مرحله را تا حد امکان به سلامت بگذرانند.

با آنکه جوانان ممکن است داروهای مخدر را مصرف نکنند، ولی امکان دارد از مصرف مواد مخدر توسط دیگران صدمه ای متوجه آنان بشود. یک خطر معمول هنگامی است که شخص با فردی که الکل زیادی مصرف کرده است سوار اتومبیل میشود.

برخی از داروها، مخصوصا داروهای طبی، لازم هستند یا برای سلامتی انسان سودمند میباشند. اما شراکت در مصرف آنان میتواند زیان آور باشد.

## چرا جوانان

## داروهای مخدر مصرف میکنند؟

جوانان همان دلایلی را برای مصرف مواد مخدر ارائه میدهند که بزرگترها می آورند. از جمله:

- خوش گذراندن
- گریز از دشواریهایشان و فراموش کردن آنها
- کسب اعتماد و جرات
- گریز از مسئولیت فردی برای تصمیمات
- معاشرت با دیگران
- جشن و شادمانی
- کسب تجربه
- رفع کسالت
- آرامش و رفع استرس
- رهایی از درد و رنج
- برای بسیاری از مردم کسب تجربه و به استقبال خطر رفتن بخشی از جریان زندگی و رشد بشمار میرود.
- مصرف مواد مخدر توسط والدین تاثیر زیادی بر مصرف مواد مخدر توسط فرزندانها میگذارد.

## چگونه میتوانم بفهمم که

### فرزندم مواد مخدر

#### مصرف میکند؟

درک اینکه فرزندان مواد مخدر مصرف میکند یا خیر بسیار مشکل است. اثر مواد مخدر از شخصی به شخص دیگر بسیار متفاوت است. هیچگونه تغییرات احساسی و یا بدنی خاصی وجود ندارد که آن را بتوان تنها به مواد مخدر نسبت داد ولی چنانچه رفتار فرزندان برای مدت طولانی غیر عادی باشد، ممکن است مسئله ای در میان باشد. بخاطر داشته باشید که تمام این تغییرات ممکن است بخشی از بلوغ و ضرورت‌های سنی باشد. دقت کنید پیش از آنکه عجلانه در مورد اعتیاد احتمالی فرزندان نتیجه گیری کنید با او صحبت کنید.

#### برخی از علایم هشدار دهنده عبارتند از:

- بیحالی
- تغییر در روال تغذیه
- تغییرات خلقی شدید و پرخاشهای نابجا
- نیامدن به خانه در شبها
- پایین آمدن نمرات درسی
- مشکل در مدرسه
- تغییرات ناگهانی و پی در پی دوستان
- نیاز بدون توجهی به پول
- داشتن پول زیاد
- گم شدن اشیای قیمتی
- مشکل با پلیس

## اگر بفهمم که

### فرزندم مواد مخدر

#### مصرف میکند چه باید کنم؟

به خاطر داشته باشید که سلامتی فرزندان و دیگران در درجه اول اهمیت است.

**وحشت نکنید:** نشان دادن عکس العمل بیش از حد شما باعث خواهد شد که فرزندان کمتر راغب به گفتگو با شما و بیان دقیق اتفاق باشد. با آرامش با فرزند خود صحبت کنید و بفهمید که چه در جریان است.

**حقیقت را دریابید:** با فرزندان صحبت کنید و بفهمید چه ماده مخدری را و چند بار مصرف میکند. ممکن است فرزند شما ماده مخدری را تجربه کرده است و دیگر آن را مصرف نمی کند.

**توجه خود را نشان دهید:** برای فرزندان روشن کنید که او را دوست دارید ولی نمیخواهید که مواد مخدر مصرف کند.

**به دنبال فرصت مناسب باشید:** اگر هنگامی که فرزندان تحت تأثیر مواد مخدر است، یا شما عصبانی و ناراحت هستید، بخواهید با فرزندان در مورد مواد مخدر صحبت کنید احتمال زیادی می‌رود که این گفتگو به مشاجره بیانجامد. صبر کنید تا او هوشیار شود و شما نیز احساس آرامش بیشتری کنید.

**مشکلات را بشناسید:** اگر فرزندان ماده مخدری را برای تأمین نیاز خود یا حل یک مشکل بطور منظم مصرف میکنند، نیازمند کمک و پشتیبانی است.

هیچگاه در مورد کمک گرفتن از افراد متخصص به خود تردید راه ندهید.

**خود را سرزنش نکنید:** اگر فرزندان مواد مخدر مصرف میکنند، این بدان معنی نیست که شما پدر یا مادر خوبی نبوده اید. بسیاری از جوانان با وجود آنکه از محبت سرشار والدین برخوردارند، با اوقاتی سخت و تجاری دشوار روبرو میشوند.

## چطور میتوانم بر

### تصمیم گیری فرزندم در

#### مورد مواد مخدر تأثیر بگذارم؟

تجربه اندوزی بخشی طبیعی از رشد است. بسیاری از نوجوانان الکل و تنباکو را تجربه میکنند. آنها برخی مواد مخدر غیر مجاز، مثلاً ماری جوانا، را هم تجربه خواهند کرد.

اقداماتی وجود دارد که والدین میتوانند با انجام آنها از احتمال آسیب فرزندان در اثر مواد مخدر بکاهند.

**سرمشق خوبی برای فرزندان باشید:** فرزندان والدینی که خود مشروب‌خور و سیگاری هستند بیشتر احتمال دارد که سیگاری یا مشروب‌خور بشوند. به مصرف سیگار، الکل و سایر مواد توسط خودتان توجه کنید و ببینید این کارهای شما چه پیغامی به فرزندان میدهد. در مورد مصرف مواد مخدر چه توسط خودتان و چه توسط دیگران طوری با فرزندان صحبت کنید که کنجکاری او را برانگیزد و باعث روشن شدن رفتار و معیارهایش شود.

**آگاه باشید:** آماده باشید تا درباره موضوع مواد مخدر با صداقت و رک صحبت کنید. اگر پاسخ پرسشی را نمیدانید خود را آماده کنید تا اطلاعات بیشتری بدست بیاورید و پاسخ آن را پیدا کنید. این کاری است که شما و فرزندان میتوانید با هم انجام دهید. اگر در مورد اثر داروها مبالغه کنید تا با ترساندن، او را از مصرف داروها برحذر دارید، ممکن است او حرفتان را گوش ندهد.

**صحبت کنید و بشنوید:** برای شنیدن مسایل و نگرانی های فرزندان آمادگی داشته باشید. نشان دادن حساسیت بیش از حد یا کم اهمیت جلوه دادن نگرانی فرزندان ممکن است باعث عدم تمایل او به صحبت با شما شود. گفتگو با فرزندان یک فرایند دو طرفه است. خیلی مهم است که بتوانید با فرزندان درباره مباحث

روزانه گفتگو کنید. والدینی که در مورد موضوعاتی از قبیل موسیقی، مدرسه یا ورزش با فرزند خود صحبت نمیکنند برای بحث در موارد حساسی نظیر داروهای مخدر بیشتر با اشکال مواجهند.

**اصول کلی را تعیین کنید:** برای موقعیتهای دشوار از پیش برنامه ریزی کنید. تعیین اصولی برای مشخص نمودن رفتار قابل قبول در مورد مصرف الکل و سایر داروها دارای اهمیت است.

هنگام تعیین این اصول از فرزندان کمک و مشورت بخواهید. این امر به او کمک میکند تا بیشتر به این اصول پایبند باشد. یاد دادن نحوه مذاکره و به توافق رسیدن به جوانان، این کمک را به آنها میکند تا مشاجرات حل نشده را پایان بدهند و آنها را یاری میدهند تا بطور مثبت رفع اختلاف کنند.

**دوستان فرزندان و خانواده های آنان را بشناسید:** والدین دیگر میتوانند منبع پشتیبانی و تشویق بسیار خوبی برایتان باشند.

**به دنبال گزینه های دیگری بجای مواد مخدر باشید:** والدین میتوانند فرزندان را تشویق کنند که شیوه های دیگری را برای کسب آرامش و مواجهه با مشکلات استفاده نمایند.

**توجه کنید:** اطلاعات موجود در این جزوه برای اهداف کلی میباشد و نباید آنها را جایگزینی برای نظرات خاص و حرفه ای فرض نمود.

این جزوه جهت حمایت از نوآوری والدین و همکاری آنها در اجتماعات مدارس توسط وزارت آموزش و کارورزی تهیه شده است. بودجه آن توسط صندوق حمایت از اجتماع (Fund) Community Support) تامین شده است.