

اعتیاد و نقش والدین

نقش والدین در مراقبت فرزندان از ابتلاء به اعتیاد

نقش والدین در شکل گیری شخصیت فرزندان به خصوص در دوران کودکی و نوجوانی و موفقیت آنان در مسیر زندگی بسیار مهم است. والدین با تأمین فضای امن و پر محبت و سازنده و ارائه الگوهای مثبت بهترین تکیه گاه برای فرزندان بوده و سبب ایجاد و افزایش اعتماد به نفس در آنان میشوند و با آموزش حس ارزشمندی و مسئولیت پذیری و تقویت قدرت تصمیم گیری و مهارتهای فردی می توانند در تکامل شخصیت آنان تأثیر به سزایی داشته باشند.

والدین مهمترین و اولین الگوی رفتاری در زندگی فرزندانند، بنابراین اعتیاد آنان سبب از بین رفتن زشتی این مسئله و آشنایی زود هنگام فرزندان با اعتیاد می گردد و از طرفی از آنجا که فرد معتاد در هنگام نئشگی بی خیال و سر حال و هنگام خماری بسیار خشمگین و کم تحمل و بی توجه است در نتیجه فرزندان دچار سردرگمی و کمبود محبت و عاطفه و عدم کنترل و نظارت مناسب از جانب والدین می گردند.

زمینه های مساعده کننده تمایل به انحرافات در جوانان و نوجوانان

- وجود مشاجره در خانواده
- وجود سابقه انحراف و یا اعتیاد در والدین
- تنبيه بیش از حد در کودکی و از بین بردن اعتماد به نفس در آنان
- فقر، بیکاری و مشکلات اجتماعی ناشی از آن
- حمایت افراطی از فرزندان و عدم نظارت کافی بر آنان
- درک نشدن فرزندان و عدم همدلی توسط خانواده و محیط
- محیط عاری از محبت و عدم حمایت عاطفی در خانواده
- وجود بیماریهای روانی چون افسردگی، اضطراب، اختلال جنسی و شخصیتی در جوان و نوجوان
- دوست بد و همانند سازی با آنان
- ضعف باورهای معنوی و دینی

در برقراری ارتباط مناسب به نکات زیر توجه داشته باشید:

- وقت کافی برای فرزندان بگذارید و سعی کنید با آنها گفتگو کنید، برنامه مشترک با هم داشته باشید، با دوستان آنها آشنا شوید تا به نیازها و علایق و گرایشهای آنها پی ببرید و از آن در جهت برقراری یک ارتباط صمیمانه و مستمر استفاده نموده و در جهت رفع نقاط ضعف و حساسیتهای آنها با حمایت های مناسب خود بکوشید.
- به فرزندان گوش دهید (در زمان مناسب و کافی با نگاه و حالت و حرکات خود نشان دهید که با علاقه گوش میکنید).
- از بحث و جدل و استفاده از کلمات آزار دهنده با نوجوانان و جوانان بپرهیزید و از به کار بردن گوشه و کنایه و انگ و سرزنش و تحقیر و توهین نیز جداً دوری کنید.
- سعی در برقراری گفتگوی دو طرفه به جای نصیحت و موعظه داشته باشید.
- در هنگام عصبانیت سخن نگوئید و هنگام گفتگو با همدلی و محبت صحبت کنید و سعی کنید مسائل را از دریچه نگاه او بنگرید و پس از درک احساس وی با استدلال سخن بگوئید.

۶- کودکی و نوجوانی بهترین فرصت برای برقراری ارتباط سرشار از عاطفه و محبت با والدین است از این فرصت حداکثر استفاده را برای تحکیم روابط عاطفی از طریق ابراز عشق و علاقه بی قید و شرط خود به فرزندان بنمائید (به او بفهمانید او را به خاطر خودش دوست دارید و برای رفتارهای مثبت او ارزش قائل هستید) .

۷- به فرزندانمان قدرت تصمیم گیری صحیح و به موقع و با قدرت نه گفتن به هنگام پیشنهاداتی که از سوی همسالان و دوستان داده می شود را بیاموزیم تا قدرت تحمل پذیری عواقب منفی رد پیشنهادات آنان را (همچون طرد دوستان و یا کلمات نامناسب و یا ...) با قدرت منطق و استدلال بپذیرند .

۸- اگر فرزندانمان در مورد سیگار ، مواد مخدر و ... حساس شده و نیاز به اطلاعاتی دارند این اطلاعات را به روش صحیح و به مقدار کافی در اختیارشان بگذاریم تا از دوستان و همسالان به طریق غلط دریافت نکنند و در مورد قبح استفاده از سیگار و مواد مخدر و غیر اخلاقی بودن آن صحبت نمائیم . اینگونه گفتگوها ارتباط را با فرزندانمان عمیقتر و محکمتر نموده و در صورت رو به روشن شدن با مشکلات به راحتی درباره آن با ما صحبت می کنند .

□ به نوجوانان و جوانان نیز توجه داده می شود :

- رفتار قاطعانه همراه با اعتماد به نفس را در خود پرورش دهید .
- در زندگی خود دارای هدف و برنامه ریزی باشید .
- در انتخاب دوستان دقت نمائید .
- مهارتهای خود را در زمینه کنترل خشم ، استرس ، روش حل مسئله و تصمیم گیری افزایش دهید .
- ارتباط خود را در هر شرایطی با والدین و بستگان حفظ کرده و خود را از حمایتهای آنان بهره مند سازید .

□ برخی علائم و نشانه های مصرف مواد مخدر :

توجه کنید : این علائم ممکن است مربوط به علل دیگری نیز باشد پس با دیدن یک یا دو مورد زیر با قاطعیت در مورد مصرف مواد مشکوک نشوید و حتماً با یک مشاور متخصص قبل از هر گونه قضاوت و تصمیم گیری و انگ زدن مشورت نمائید .

- ۱- دیدن وسایل مربوط به مصرف مواد در میان لوازم شخصی (سرنگ ، لوله و زر ورق ، سیگار و ...) .
- ۲- بی توجهی به وضع ظاهری و رعایت نکردن بهداشت فردی .
- ۳- درخواست مکرر پول و یا گم شدن پول در خانه .
- ۴- ایجاد افت تحصیلی و غیبت های مکرر از مدرسه .
- ۵- بروز رفتارهایی چون روحیه تهاجمی و عصبانیت های مکرر، پنهان کاری ، بی توجهی ، بی حوصلگی ، تمایل به انزوا، بی اعتنایی به وضع ظاهری و عدم رعایت بهداشت فردی ، بی تفاوتی به علایق و سرگرمی های قبلی ، ورزش و دوستانی که قبلاً معاشرت می کرده است ، تغییر ساعات خواب و بیداری .
- ۶- علائم تزریق روی دستها .
- ۷- وجود تغییرات جسمی مانند : قرمزی چشم ها ، سر و صورت ، تغییر رنگ چهره ، عرق ریزی مکرر ، دستشویی رفتن های طولانی .