روان یاری

دانشگاه ملی مهارت

ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی ؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال دوم، شماره ۱۴ بهمن ماه ۱۴۰۳– چهار صفحه

حضرت امام خمینی(ره): وقتی پایه حکومت بر دوش یک ملت نبود و بر قلب یک ملت نبود، اینها نمی توانند یک حکومتی باشند.

سخن سردبیر

دهه فجر، شکوه انقلاب اسلامی ایران

بهمن ماه در تاریخ نظام جمهوری اسلامی ایران با خاطرات شیرین و موفقیت‌های بیشماری همـراه بوده و تداعی‌کننده رشادت‌ها و پـایـداری مـردم ایران در مقابل نظام شاهنشاهی می‌باشد. بعـد از فرار محمد رضا شاه پهلوی در ۲۶ دی مـاه سـال ۵۷، مردم شریف ایران مصمم به تمام کردن کـار شده و روز بروز بر مبارزات و تـظـاهـرات خـود افزودند. حضور حضرت امام خمینی در ۱۲ بهمـن ماه و مدیریت انقلاب از نزدیک باعث شد کـه در یک دوره ده روزه‌ای که به نام **دهه فجر** نامگذاری شد ارکان سست نظام شاهی از بین رفته و مـردم در ۲۲ بهمن، آزادی، استقلال و جمهوری اسلامی را آزادانه جشن گرفتند. ضمن تبریک ایـن ایـام خجسته به دانشجویان عزیز، امیدواریم در سـایـه نظام مقدس جمهوری اسـلامـی ایـران شـاهـد شکوفایی روز افزون آنها باشیم و در این ایام کـه حملات سنگین دشمن به سرکردگی آمریکـا بـر ایران اسلامی نشانه رفته است امـیـدواریـم کـه بیداری و استقامت دانشجویان عزیـز بـر اهـداف انقلاب و آرمان‌های حضرت‌امام راسخ‌تـر گشـتـه، ولایتمداری را در سرلوحه افکار و اندیشه‌های خود قرار بدهند. در ضمـن از دانشـجـویـان عـزیـز درخواست داریم تا در راهپیـمـایـی‌هـای بـزرگ انقلابی شرکت کرده، پایداری و استقامت مستمـر خود را در راه نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران به اثبات برسانند.

از دانشجویان عزیز و ارجمند که در امـتـحـانـات نیمسال اول شرکت کرده و با موفقیـت بـه دوره دیگری پای گذاشته‌اند درخواست داریم که ضمن دقت بیشتر در انتخاب واحد و رعایت تـمـامـی جوانب، از همین آغاز نیمسال تحصیلی، درس‌های خود را بهتر و شاداب‌تر از گذشته شروع کـرده و به‌ویژه در دروس عملی، کارگاهی و پروژه بیش از پیش تلاش نمایند. به همه دانشـجـویـان عـزیـز توصیه می‌شود که از تجربیات و دانش تخصـصـی مشاوران و روان‌شناسان برجسته‌ی دانشگاه که در تمامی ایام هفته در محل مرکز مشاوره دانشـگـاه حضور دارند به‌ویژه در مورد مسائل تـحـصـیـلـی، اجتماعی، خانوادگی، ازدواج و تشکیل خانـواده و هم چنین بهبود وبهینه سازی سبک زندگی ایرانی و اسلامی استفاده نمایند.

آرزوی سربلندی نظام مقدس اسـلامـی و پیروزی بر کفر جهانی در سایه منویات مقـام معظم رهبری را از درگاه احدیت خواستارم.

ایام عزت مستدام

شرکت در راهپیمایی ۲۲ بهمن

در روز ۲۲ بهمن‌ماه امسال نیز، همزمان با ایام الله دهه مبارکه فجر اساتید، دانشجویان و کارمندان دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل در راهپیمایی چهل و ششمین سالروز پیروزی شکوهمند انلاب اسلامی ایران دوشادوش مردم فهیم و شهید پرور کشور شرکت کرده و یاد خاطره انقلاب اسلامی را در اذهان زنده کردند.

آیین رونمایی از یادمان شهید گمنام و افتتاح کارگاه آموزشی شهید حاج قاسم سلیمانی دانشگاه ملی مهارت با حضور استاندار و نماینده محترم اردبیل

استاندار اردبیل در آیین افتتاح پروژه‌های عمرانی دانشگاه ملی مهـارت، واحد استانی اردبیل: «تقویت دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبـیـل را با جدیت پیگیری خواهیم کرد».

به گزارش اداره روابط عمومی دانشگاه، همزمان با چهل و ششمین بهـار پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی، با حضور استاندار اردبیل و جمعی از مسئولین استانی، از یادمان شهید گمنام رونمایی شد و کارگاه آموزشی شهید حاج قاسم سلیمانی افتتاح گردید و مورد بهره برداری قرار گرفت. **دکتر مسعود امامی یگانه، استاندار اردبیل،** در جریان بازدیـد و افتتاح پروژه‌های عمرانی دانشگاه اظهار کرد: «برای کسب علم و مهارت در حوزه‌های مختلف، تأمین نیروی انسانی ماهر و کـارآمـد و ایـجـاد امیدواری در استان اردبیل، دانشگاه ملی مهـارت ظـرفـیـتـی بـزرگ محسوب می‌شود و لازم است توسعه زیرساخت‌های آن جزو اولویت‌های مسئولین استانی باشد».

استاندار اردبیل تصریح کرد: «از طریق اعتبارات سازمان برنامه و بودجه و اعتبارات استانی تقویت این دانشگاه را با جدیت پیگیری خواهیم کرد و برای تأمین خوابگاه نیز اقداماتی انجام خواهد شد». دکتر امامی یگانه افزود: «دانشگاه ملی مهارت متمرکز بر تخصص‌گـرایـی اسـت و در شرایطی که مهارت‌افزایی برای دانشجویان دغدغه‌ای جدی در کشور بـه شمار می‌آید بایستی به این دانشگاه به عنوان دانشگاهی پیشرو در امـر مهارت‌آموزی توجه کنیم».

در این آیین دکتر کریم نصیریان، رئیس دانشگاه ملی مـهـارت، واحـد استانی اردبیل نیز به تشریح وضعیت آموزشی و جایگـاه دانشـگـاه در چرخه تولید نیروی انسانی ماهر برای صنایع کشور پرداخت و گـفـت: اردبیل آخرین استانی بود که دانشگاه ملی مهارت در آن راه‌اندازی شده است و برای توسعه زیرساخت های آن نیازمند حمایت اسـتـانـداری و نمایندگان مجلس شورای اسلامی هستیم. دکتر نصیریان با اشـاره بـه کمبود فضاهای آموزشی و فرهنگی به رغم تلاش‌های انجام‌شده افـزود: از مهرماه امسال ساختمان آموزشی چندمنظوره مبتنی بر مدیریت سبز را با سه هزار و ۸۰۰ متر مربع شروع کرده ایم؛ اما همچنان ایـن فضـا پاسخگوی نیاز دانشجویان نبوده و برای احداث خوابگاه در این دانشگـاه با خیران گفتگوهایی صورت گرفته است.

همچنین در این مراسم، **احد بیوته نماینده مردم اردبیل، نیر، ن ه مین و سرعین در مجلس شورای اسلامی گفت:** دانشگاه ملی مـهـارت باید کلاس‌های درس خود را به اماکن تولیدی بسط و گسترش دهـد؛ چرا که آنچه در این دانشگاه آموزش داده می‌شود، باید تبدیل به ثـروت و رفاه برای مردم منطقه شود. وی عنوان کرد: کارخـانـه‌هـا از مـحـل خدمات اجتماعی خود می‌توانند به دانشگاه ملی مهارت مساعدت کننـد و در توسعه این نهاد ثروت‌ساز ایفای وظیفه نمایند، زیرا منافع آمـوزش و تربیت افراد در این دانشگاه به عموم جامعه می‌رسد.

گفتنی است برگزاری نمایشگاه توانمندی‌های علمی، صنعتی، تولیدی و تجلیل از کارکنان بازنشسته و جانباز از بخش‌های دیگر این آیین بود./

تبریک و سپاس

انتخاب خانم دکتر ملاحت شعبانی رئیس آموزشکده ملی مهارت دختران اردبیل به عنوان پژوهشگر برگزیده دانشگاه پیام نور استان اردبیل

دکتر ملاحت شعبانی، رئیس آموزشکده ملی مهارت دختران اردبیل و عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور، به عنوان پژوهشگر برگزیده (رتبه اول) دانشگاه پیام نور استان اردبیل در سال ۱۴۰۳معرفی شد. در مراسمی که به منظور تقدیر از پژوهشگران برتر برگزار شد، از تلاش‌ها و دستاوردهای علمی دکتر شعبانی در زمینه پژوهش‌های نوآورانه و مؤثر تجلیل به عمل آمد. این انتخاب، نشان‌دهنده نقش برجسته ایشان در توسعه علمی و پژوهشی دانشگاه پیام نور و همچنین تعهد به ارتقای سطح دانش در آموزشکده ملی مهارت دختران اردبیل است./

آرتروز فکری: ماهیت، علل و راه‌های رهایی

خانم عباسی کارشناس ارشد روانشناسی

در دنیای پرشتاب و مدرن امروزی، ذهن انسان‌ها بیش از هر زمان دیگری تحت تأثیر حجم عظیمی از اطلاعات، استرس‌های روزمره و زندگی‌های یکنواخت قرار گرفته است. این شرایط، گاه به کاهش بهره‌وری ذهنی و بروز حالتی می‌انجامد که می‌توان از آن به‌عنوان «آرتروز فکری» یاد کرد. این اصطلاح، اگرچه در متون علمی تعریف رسمی ندارد، اما استعاره‌ای قدرتمند برای نشان دادن کندی و محدودیت عملکرد ذهن، در شرایط خاص به شمار می‌رود.

آرتروز فکری چیست؟

آرتروز فکری حالتی است که در آن ذهن فرد از انعطاف‌پذیری لازم برای پردازش اطلاعات جدید و یافتن راه‌حل‌های خلاقانه محروم می‌شود. همان‌گونه که آرتروز جسمی باعث کاهش حرکت مفاصل و درد مزمن می‌شود، این نوع آرتروز نیز با کاهش توانایی ذهن در مواجهه با چالش‌ها همراه است .

افرادی که با این پدیده مواجه می‌شوند، اغلب از نشانه‌هایی نظیر خستگی ذهنی، کاهش تمرکز، و حتی ناتوانی در حل مسائل ساده روزمره شکایت می‌کنند. چنین وضعیتی نه تنها عملکرد فردی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه می‌تواند بر کیفیت زندگی اجتماعی و حرفه‌ای فرد نیز اثر منفی بگذارد.

دلایل بروز آرتروز فکری

یکنواختی زندگی: زندگی تکراری و بدون تغییر، مانند انجام مداوم وظایف یکسان در محیط‌های کاری یا شخصی، باعث کاهش تحریک ذهنی و افت انعطاف‌پذیری آن می‌شود.

انفجار اطلاعات: در عصر اطلاعات، حجم بالای داده‌ها و اخبار روزانه باعث می‌شود ذهن انسان با یک بار شناختی سنگین مواجه شود. این مسئله، گاه به جای افزایش آگاهی، منجر به سردرگمی و رکود ذهنی می‌گردد.

استرس و اضطراب مداوم: ذهن تحت فشارهای روانی مزمن، دچار فرسودگی شده و توانایی خود را برای پردازش و تحلیل اطلاعات از دست می‌دهد.

عادات محدودکننده فکری: پایبندی به دیدگاه‌های قدیمی و مقاومت در برابر یادگیری یا تغییر، ذهن را در چارچوبی خشک و بدون انعطاف گرفتار می‌کند.

استفاده بیش از حد از تکنولوژی:

آرتروز فکری:
ماهیت، علل و راه‌های رهایی

سرکار خانم لطیفه عباسی

کارشناس ارشد روانشناسی

وابستگی به ابزارهای دیجیتال، مانند شبکه‌های اجتماعی، به‌جای توسعه تفکر انتقادی، ذهن را به مصرف‌کننده منفعل اطلاعات تبدیل می‌کند.

چگونه از آرتروز فکری رهایی یابیم؟

۱. تقویت مهارت‌های ذهنی با چالش‌ها

همان‌طور که عضلات بدن با ورزش تقویت می‌شوند، ذهن نیز با حل معماها، مطالعه متون چالش‌برانگیز و یادگیری مهارت‌های جدید فعال‌تر می‌شود. برای مثال، یادگیری یک زبان جدید یا حل پازل‌های پیچیده می‌تواند ذهن را درگیر و انعطاف‌پذیری آن را افزایش دهد.

۲. تمرین تفکر انتقادی و خلاقانه

تفکر انتقادی یکی از ابزارهای کلیدی در مقابله با آرتروز فکری است. این مهارت با تحلیل عمیق اطلاعات و تلاش برای یافتن دیدگاه‌های متفاوت، به ذهن کمک می‌کند تا از چارچوب‌های محدودکننده خارج شود.

۳. تنوع در فعالیت‌های روزمره

انجام فعالیت‌هایی مانند سفر به مکان‌های ناشناخته، آشنایی با افراد جدید، و تجربه غذاهای متفاوت می‌تواند تنوع لازم را به زندگی اضافه کرده و ذهن را از حالت یکنواختی خارج کند.

۴. مراقبت از ذهن از طریق آرامش و تمرکز

تمریناتی مانند مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق، نقش بسزایی در کاهش استرس و تقویت توان ذهنی دارند. این تمرینات ذهن را آرام کرده و به آن اجازه می‌دهند تا انرژی تازه‌ای برای پردازش اطلاعات پیدا کند.

۵. ایجاد عادات یادگیری مادام‌العمر

برای جلوگیری از رکود ذهنی، لازم است که همواره به دنبال یادگیری چیزهای جدید باشیم. مطالعه کتاب‌های متنوع، شرکت در دوره‌های آموزشی، و بحث با افراد مختلف از جمله راهکارهایی است که می‌تواند ذهن را در وضعیت فعال نگه دارد.

۶. کاهش مصرف اطلاعات غیرضروری

یکی از راه‌های کاهش بار شناختی، فیلتر کردن اطلاعات دریافتی است. به‌جای دنبال کردن هر خبر یا مطلبی در رسانه‌ها، تنها بر موضوعاتی تمرکز کنید که برایتان ارزشمند و مرتبط هستند.

نتیجه‌گیری

آرتروز فکری، اگرچه به‌عنوان یک اصطلاح غیررسمی شناخته می‌شود، اما حقیقتاً یکی از مشکلات جدی در دنیای معاصر است. این وضعیت نشان‌دهنده ضرورت بازنگری در سبک زندگی، روش‌های یادگیری، و عادات ذهنی ماست. با انجام تغییرات ساده اما هدفمند، می‌توان از این حالت رکود ذهنی عبور کرد و به فردی انعطاف‌پذیرتر، خلاق‌تر و موفق‌تر تبدیل شد. در نهایت، همان‌گونه که سلامت جسمی نیازمند مراقبت مداوم است،

سیری در معنا درمانی فرانکل

کریم نیگنام مشاور دانشگاه ملی مهارت دختران اردبیل

ویکتور فرانکل (روانپزشک اتریشی درگذشته دوم سپتامبر ۱۹۹۷) زندانی اسیر در بند شکنجه‌گاه‌های هیتلر بود که جانی سالم اما خاطراتی وحشتناک باخودش بدر برد. وی مکتبی تازه در روانشناسی باز کرد و آن‌را **معنادرمانی** نام نهاد؛ اما به راستی منظور فرانکل از معنادرمانی چه بود آیا معنا همان مذهب است؟

معنا، پیوند اخلاق (درستکاری و نه صرفا خوش برخوردی) ، انگیزه و فرهنگ است. پس معنایابی همان یافتن انگیزه کافی برای رسیدن به هدفی اخلاقی در بستر آن حلقه‌ای از فرهنگ است که مورد قبول فرد می‌باشد.

تجربه بالینی و مطالعات آثار به من ثابت کرد که معنادرمانی درواقع انگیزه دادن به مراجع در یک مسیر اخلاقی است که در بستر فرهنگ ممکن خواهد بود. پس معنا بیش از آنکه یک القای بیرونی و پیگیری هدفی متعصبانه باشد یک نیروی درونی است که هدفی خاص البته مقبول خردمندان و فلاسفه آن جامعه را دنبال می‌کند و قرار گرفتن ارگانیزم (شخص) در این مسیر، فرد را در مسیر رضایت، شادکامی و آرامش قرار می‌دهد.

پس معنا از آن حیث که در پی اخلاق است از نظر هدف با مذهب می‌تواند اشتراکاتی داشته باشد اما از آن جهت که خواسته درونی فرد را مهم می‌شمارد و فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی تاریخی را ارزشمند تلقی می‌نماید با مذهب متفاوت است. *درواقع*

تجربه بالینی و مطالعات آثار به من ثابت کرد که معنادرمانی درواقع انگیزه دادن به مراجع در یک مسیر اخلاقی است که در بستر فرهنگ ممکن خواهد بود.

مذهب، اخلاقی بیرونی است که فرد را مجبور به تمکین می‌کند اما معنا تمایل درونی است که فرد را با مشارکت در ساختن بیرون به رضایتمندی می‌رساند.

میل به خودشکوفایی و جاودانی، انسان خردمند را مجبور می‌کند تا وی مسیر رهیافت به جهان معنادار و کنار آمدن با محدودیت‌های زیستی و اجتماعی خویش را پیدا کند و البته وی را قادر می‌سازد تا جاودانگی و بهزیستی را نه در خیال و رویا بلکه در ادامه نسل نوع خویش و فرایند طبیعیِ طبیعت جستجو نماید. برای مثال معنا می‌تواند معلم بازنشسته‌ای را قانع کند تا سال‌ها در یک ارگان عام‌المنفعه با درآمد ناچیزی کار کند؛ یا پزشکی را قانع کند تا بخشی از زمان کاری را در یک درمانگاه فقیر نشین سپری کند. یا باغبانی را ترغیب نماید تا در روز مدرسه به دانش‌آموزان مدرسه‌ای، گل هدیه ببرد؛ مهندسی را از گرفتن هدیه‌ای باز دارد و اخلاق حرفه‌ای را مهمترین هدف زندگی قرار دهد.

از فواید معنا می‌توان به افزایش هوش هیجانی، تحصیل رضایت زندگی، بی توجهی به سرزنش انسان‌های آسیب دیده به‌خاطر بدون دلیل خوب بودن و از همه مهمتر ترغیب عموم برای به حرکت درآوردن چرخ توسعه جامعه را نام برد./

راهپیمایی اساتید ، دانشجویان و کارکنان واحد دخترانه دانشگاه ملی مهارت استان اردبیل

در روز ۲۲ بهمن و همزمان با چهل و ششمین سالگرد پیروزی شکوهمند جمهوری اسلامی اساتید، دانشجویان و کارکنان واحد دختران دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل در یک روز سرد زمستانی دوشادوش مردم فهیم و شهید پرور در راهپیمایی شکوهمند شرکت کرده و با حضور خود به دشمنان قسم خورده ایران اسلامی ثابت کردند که پای انقلاب و ایران اسلامی ایستاده، حمایت، استقامت و پایداری در راه آرمان‌های نظام مقدس اسلامی را جزو افتخارات خود می‌دانند./

مرکز مشاوره و سبک زندگی آموزشکده دختران همه روزه در محل آموزشکده آماده ارائه خدمات مشاوره‌ای می باشد. دانشجویان می‌توانند از خدمات تخصصی مشاوران به رایگان بهره مند شوند!

نام ماهنامه داخلی: روان یاری
زیر نظر: دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل
صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و سبک زندگی واحد اردبیل
مدیر مسئول: کریم نصیریان
سردبیر: سیروس تقی زاده سابق
صفحه آرایی. اجرا: گروه مشاوره آموزشکده
هیات تحریریه: همکاران این شماره:
دکتر سیامک خدائی خیاوی؛ سیروس تقی زاده، ، دکتر کریم نیگنام، لطیفه عباسی

آدرس دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل:
اردبیل–میدان ایثار–ابتدای جاده خلخال
کدپستی: ۱۳۳۹۶–۵۶۱۸۴
شماره تلفکس دبیرخانه: ۰۴۵۳۳۶۶۸۱۹۵
Email: info-013@tvu.ac.ir

اثر آسیب‌های اجتماعی در شکل‌گیری شخصیت دانشجویان

آسیب های اجتماعی به دسته‌ای از نابسامانی‌ها و ناهنجاری‌های رفتاری افراد یک جامعه چه به‌صورت فردی و یا جمعی، اطلاق می‌شوند که ریشه در بی‌نظمی‌ها، کژ کارکردی‌های پدیده‌های اجتماعی و پیامدهای نامطلوب آن‌ها دارد. این دسته آسیب‌ها در عین حال که می‌تواند متاثر از یک شرایط ویژه اجتماعی باشد در عین حال می‌تواند بر شرایط اجتماعی جامعه تاثیر بگذارد. چنین آسیب‌هایی تقریباً در تمامی جوامع توسعه‌یافته تا در حال توسعه گسترش یافته است و صرفاً میزان یا نرخ شیوع و نحوهٔ مدیریت این مشکلات توسط سازمان‌های مربوطه می‌تواند متفاوت باشد. شاید بتوان گفت مهم‌ترین آسیب‌های اجتماعی عبارتند از: آسیب‌های اجتماعی دانش آموزان، فضای مجازی، بزهکاری، اعتیاد، طلاق، بیکاری، خودکشی و آسیب‌های ویژهٔ نوجوانان.

در بررسی چنین پدیده‌هایی با دو عنصر *فرد* و *اجتماع* مواجه هستیم، پس چه در شناسایی و چه در حل چنین بحران‌هایی باید هر دو عنصر را بررسی نماییم. به بیان دیگر یعنی هم شخص آسیب‌دیده اجتماعی می‌تواند برای جامعه مشکل آفرین باشد و هم جامعه دارای آسیب، می‌تواند شخص را در معرض تهدید قرار دهد. عکس همین فرض نیز می‌تواند درست باشد یعنی هرچه فرد دارای شخصیت متکامل و قوی باشد قطعا در برابر آسیب های اجتماعی نیز ایمن تر خواهد بود و در ضمن هرچه جامعه از سیستم های کارآمد و توانا برخوردار باشد جمعیت خویش را از آسیب‌های اجتماعی بهتر محافظت خواهد نمود.

اثر آسیب‌های اجتماعی در شکل‌گیری شخصیت دانشجویان

دکتر کریم نیکنام

رابط مشاوران دانشگاه ملی مهارت استان اردبیل

پیشگیری

پیشگیری محدود به معنای صوری آن که همان جلوگیری از بیماری می‌باشد، نیست بلکه به مجموع سه سطح مداخلات که با هدف جلوگیری از اتفاق، درمان و همچنین بازتوانی افراد آسیب دیده می باشد، گفته می‌شود.

متخصصان براین باورند پیشگیری آسان‌ترین و کم‌هزینه‌ترین روش در جلوگیری از آسیب‌ها و انواع خطرهای پیش روست که سبب کاهش هزینه‌های سنگین مادی و معنوی در خانواده و جامعه می‌شود. نگرش‌ها و عاداتی که بچه‌ها در دوران کودکی از پدر و مادر خود می‌آموزند، پایه و بنیانی برای بسیاری از تصمیم‌گیری‌های آینده‌ی آنان خواهد بود. قاعده سیر از *سلامت تا /ابتلا* طوری است که هرچه از میانگین به دامنه‌ها نزدیکتر شویم شیب دامنه تندتر می‌شود یعنی انسان‌ها هرچه سالم‌تر باشند خطر ابتلا آن ها را کمتر تهدید خواهد کرد بلکه احتمال پس این تفکر عوامانه که دیگران به ما مربوط نیست، در این مقوله صحیح نمی‌باشد بلکه دیگران، فرد را در معرض تهدید قرار خواهند داد.

سلامت شان تضمین شده تر خواهد بود و برعکس هرچه فرد آسیب دیده تر باشد خطر آسیب بیشتر خواهد بود و با کمترین تهدیدها احتمال آسیب جدید وجود خواهد داشت.

از طرف دیگر همین قاعده برای جامعه نیز صادق خواهد بود یعنی هرچه یک جامعه سالم‌تر و توسعه یافته‌تر باشد احتمال مقابله با بحران ها بیشتر است و برعکس هرچه یک جامعه آسیب دیده تر و درحال توسعه باشد احتمال خطرپذیری چنین جامعه‌ای بیشتر خواهد بود. نوجوان آسیب دیده توانایی کنترل هیجانات را نخواهد داشت این جمله بدان معنی است که مرکز منطق و اخلاق ذهن چنین نوجوانی در انجام عملیات منطقی ذهن ناتوان خواهد بود این مشکل از آنجا ناشی می شود که قسمت لیمبیک مغز که با دریافت محرک های هیجانی، فرمان پاسخ های هیجانی را به شکل رفتار صادر می کند عموماً باید توسط قسمت بالای مغز یعنی کورتکس و بویژه قسمت پیش پیشانی کنترل گردد اگر مغزی دارای چنین توانایی باشد می گوییم مغز یکپارچه شده است یعنی هماهنگی کلیه قسمت‌های مغز صورت گرفته و فرماندهی مغز به کورتکس واگذار گردیده است.

به طور کلی به صفر رساندن آسیب های اجتماعی در هیچ جامعه ای مقدور نیست، این درحالی است که آسیب‌های اجتماعی وارد صدمات فراوانی می‌تواند بر بنیان‌ها و ساختارهای اجتماعی وارد سازد بنابراین تمهیدات پیشگیرانه مناسب بایستی اتخاذ گردد تا عموم جامعه و بویژه جوانان و نوجوانان کمترین آسیب‌ها را از این پدیده اجتماعی ببینند./

کانون دانشجویی همیاران سلامت روان نهادی است غیر سیاسی و غیردولتی که به منظور جلب مشارکت و یاری دانشجویان هر دانشگاه به سایر دانشجویان، با هدف ارائه خدمات به منظور ارتقاء سلامت روان به صورت مستمر، فراگیر و اجتماع محور با اجرای برنامه ها و فعالیتهای خلاقانه زیر نظر مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه و با هماهنگی معاونت دانشجویی دانشگاه فعالیت می کند. دانشجوی همیار دانشجوی داوطلبی است که ضمن عضویت درکانون دانشجویی همیاران سلامت روان، آمادگی خود را برای انجام خدمات مرتبط با سلامت روان، آموزش، پیشگیری، شناسایی، یاری‌رسانی و ارجاع دانشجویان به خدمات مشاوره اعلام می‌دارد و خدمات خود را از روی احساس‌مسئولیت اجتماعی و با میل و رغبت بدون هیچگونه چشمداشتی و با این اعتقاد که برای اجتماع سودمند است ارائه نموده و در فعالیت‌های اجتماع‌محور مرکز مشاوره و سبک زندگی واحد آموزشی مشارکت می‌نماید. کوشش در جهت تبیین و شناساندن وظایف و اهداف مرکز مشاوره، تقویت روحیه شور و نشاط در بین دانشجویان، ارتقای سرمایه اجتماعی در بین دانشجویان، ارتقای سلامت واحد آموزشی، کمک به توانمندی تحصیلی دانشجویان و کمک به مرکز مشاوره سبک زندگی در راستای اجرای برنامه ها و کارگاه‌های آموزشی از اهداف اصلی کانون همیاران سلامت روان می باشند.

سام فرجزاده

دبیر کانون همیاران سلامت روان

دانشجوی کاردانی رشته تاسیسات

ارکان کانون عبارتند از دبیرکانون که دانشجویی است که در انتخابات شورای مرکزی بالاترین رای را کسب می‌کند؛ شورای مرکزی کانون که در انتخابات توسط اعضای مجمع عمومی کانون شال حداقل پنج عضو و حداکثر نه عضو اصلی و سه عضو علی البدل انتخاب می گردند. در این کانون منظور از مجمع عمومی کانون شامل کلیه اعضای کانون دانشکده یا آموزشکده بجز شورای مرکزی می‌باشد. دانشجویان علاقمند به همکاری با کانون همه ساله از بین دانشجویان مستعد و با نمرات بالا و از بین دانشجویان داوطلبی که از نظر اخلاقی و رفتاری برجسته باشند انتخاب شده و با توجه به اساسنامه کانون در کمک و یاوری به دانشجویان دیگر و نیل به سایر اهداف با مشاور، رابط مشاوران و روان شناسان دانشگاه همکاری می‌کنند.

در سال تحصیلی جاری ۱۶ نفر دانشجویان علاقمند به همکاری و عضویت در کانون با توجه به بخشنامه ۲۰۳۲۶/۵۲۰/۲۵ مورخه ۱۷/۱۱/۱۴۰۳ و با توجه به اطلاع رسانی امور دانشجویی و مشاوره جهت عضویت ثبت نام کردند و به عضویت کانون در آمده و با توجه به جلسه ای که در تاریخ ۲۳ بهمن تشکیل گردید اعضای شورای مرکزی آموزشکده به تعداد ۵ نفر عضو اصلی و ۲ نفر عضو علی‌البدل انتخاب و آقای سام فرجزاده دانشجوی کاردانی رشته تاسیسات به عنوان دبیر کانون انتخاب گردید. انشاا... اعضای کانون با همکاری و همفکری با همدیگر و ارتباط مستمر با دبیر کانون، مشاور آموزشکده دکتر سیامک خدائی خیاوی و رابط مشاوران جناب آقای دکتر کریم نیکنام و همچنین جناب آقای سیروس تقی زاده رئیس امور دانشجویی در ایفای مسئولیت‌های خیرخواهانه و داوطلبانه خویش موفق باشند./

دلایل طلاق و گسیختگی خانواده

دکتر سیامک خدائی خیاوی

روزی از بزرگی می‌پرسند که دلیل اصلی طلاق چیست؟ و او جواب می‌دهد که دلیل اصلی طلاق ازدواج است!! همین گفته خودش موجب استهزا قرار گرفته و با خنده همراه می‌شود؛ ولی اگر در بافت اصلی این پاسخ دقت شود می‌توان به درستی آن پی برد. اگر ازدواج به طور صحیح و مناسب صورت گیرد به احتمال میزان طلاق بسیار کاهش خواهد یافت. ولی انسان به لطف برخورداری از موهبت عقل و قوه ناطقه دارای پیچیدگی های خاصی است که همیشه و با دستورالعمل پیش نمی‌رود. و لذا می‌گویند انسان جعبه سیاهی است که واقعاً نمی‌توان آن را درست شناخت و دقیق پیش‌بینی کرد. نمونه آن رفتارهای بسیار خطرناکی که از یک فرد آگاه و باسواد دیده یا شنیده می‌شود و یا فردی که با تمام مولفه های سالم زندگی دست به خودکشی می‌زند. در این زمینه می‌توان به قتل، کشتار و جنایاتی که توسط گروه‌های مختلف سیاسی و یا غیرسیاسی اتفاق می‌افتد اشاره کرد. همه جنایت‌های بشری با عمق فاجعه بسیار دهشت بار توسط انسان با قوه ناطقه و تفکر صورت گرفته و همین نمونه‌ها ما را برآن می‌دارد تا در مورد انسان و دلایل تصمیماتش با احتیاط بیشتر قدم برداریم. در مورد موضوع این نوشتار که دلایل طلاق هست دقیقاً نوعی گنگی و نامفهومی وجود دارد و گاهی به دلایلی طلاق اتفاق می‌افتد که هیچ وقت روشن نمی‌شود. در زیر بعضی از دلایل اصلی طلاق به شکل مختصر و جهت اطلاع دانشجویان عزیز مرور می‌گردد تا از همین دوران دانشجویی با تفکر و اندیشه‌ی مناسب تصمیم بگیرند تا در آینده با مشکلات جدی خانوادگی روبرو نشوند. باید به یاد داشته باشیم که رهایی از شریک زندگی و همسر، واقعاً رهایی واقعی نیست حتی اگر استدلال سخت و محکمی آن را پشتیبانی کند.

عدم ارتباط موثر و سازنده: یعنی زوجین در برقراری ارتباط با همدیگر از مهارت‌های ارتباطی لازم برخوردار نبوده و گاهی با کلام یا رفتاری باعث آزار مکرر طرف مقابل شده و طلاق را باعث می‌شود.

عدم تطابق شخصیت‌ها: یکی از زوجین ممکن است دوستدار و خواهان روابط اجتماعی سطح بالا باشد و دیگری این ارتباط را صلاح نداند یا خواهان روابط اجتماعی نیست. یکی استقلال فردی را دوست داشته و دیگری وابستگی عاطفی را؛ بدیهی‌است چون افراد مدت زیادی با هم می‌مانند نمی‌توانند این رفتارهای مخالف شخصیتی را پذیرا باشند. همین گونه است که یکی دستور دهنده است آن دیگری هم دستور دهنده!!. به طور کلی تفات در نگرش، ارزش ها، علائق، سبک زندگی و ... مشکلاتی در ادامه راه ایجاد می‌کند که بهتر است قبل از تشکیل زندگی مورد توجه قرار بگیرند.

فشارهای خارج از خانواده: شبیه فشارهایی خانوادگی، دوستان، همکاران و مواردی از این دست که می‌تواند در بلندمدت تاثیر ناگواری در روابط زوجین بگذارند. وابستگی زیاد به خانواده پدری، دخالت خانواده زوجین، مزاحمت های مکرر خانواده های طرفین از فشارهایی است که می‌توانند در تسهیل طلاق نقش داشته باشند.

مشکلات مالی: به احتمال بعد از وضعیت ظاهر و مقبولیت جسمانی، این مورد باید جدی‌تر مورد توجه زوجین باشد. فردی می‌تواند یک خانواده را درست مدیریت کند که سوای سایر عوامل، امنیت مالی داشته باشد. پس ضمن اینکه داشتن منبع درآمد اصلی اساسی است چگونگی مدیریت مالی و توان تهیه حداقل‌های زندگی را هم باید در نظر گرفت.

خیانت: به نظر می‌رسد که مساله خیانت باید جدی تر نگریسته شود علاوه بر اینکه فضای اجتماعی افراد در اثر استفاده از پیام رسان‌های داخلی و خارجی بیشتر شده و امکان ارتباطات افراد بیشتر و متنوع‌تر شده است. در اثر رشد تمدن و پیشرفت های شگرف اطلاعاتی جامعه کنونی افراد در معرض دانش، آگاهی ا، تجربیات و آسیب های بیشتری قرار می‌گیرند و لذا ذائقه های افراد روز بروز عوض شده، خیانت را موجب می‌شوند. در این مورد عدم‌وفاداری نسبت به شریک زندگی روز بروز باعث افزایش طلاق شده و این را به ذهن متبادر می‌کند که شاید در آینده طلاق بیشتر از این باشد.

فشار روانی: استرس و فشارهای زندگی که نتیجه وضعیت فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، اخلاقی و اقتصادی نامناسب می‌باشد روز بروز در جلوگیری از تعمیق روابط عمیق زوجین تاثیر گذاشته و باعث تسهیل طلاق می‌شوند. زندگی در شرایط بد اقتصادی، داشتن شغل پر استرس، ناتوانی در تامین نیازهای فردی و اجتماعی، نبود بیمه، گرانی‌های افسار گسیخته و مواردی از این دست باعث بروز اضطراب و استرس مداوم شده و فرد را از همراهی موثر و سازنده با خانواده باز می‌دارد.

به طور کلی اشاره می‌شود که عامل های موثر در طلاق موارد بالا نیستند ولی مهمترین فاکتورهایی هستند که اخیراً گزارش شده و خانواده‌ها را با چالش‌ها و مشکلات زیادی روبرو کرده است. پیشنهاد بر این است که در ازدواج اگر به دنبال مناسب‌ترین باشیم بهتر از این است که به دنبال بهترین باشیم. و شاید با داشتن پول و زیبایی و ... بتوانیم بهترین! را به دست بیاوریم ولی این بهترین! موقعی خوب خواهد بود که مناسب هم باشد، اگر مناسب نباشد نتیجه‌اش آزار دهنده خواهد بود./

پیشگیری در سوء مصرف موادمخدر

دکتر سیامک خدائی خیاوی

در راستای تغییر ماموریت مراکز مشاوره‌ی دانشگاهی و توجه به سبک‌زندگی دانشجویان تاکید شده است که مشاوران و روان‌شناسان بیش از درمان به پیشگیری توجه کرده، آموزش و آگاهی‌بخشی را در کارهای خود در اولویت قرار دهند. بدیهی است که پیشگیری فقط آگاهی بخشی نیست و در فرایند بروز یک مشکل یا آسیب، گاهی آگاهی‌بخشی هم کارائی خود را ازدست می‌دهد. مثلا فردی که معتاد بوده و سوء مصرف موادمخدر داشته باشد افزایش اطلاعات و دانش برای او تاثیر نخواهد داشت چرا که تاثیر مهلک موادمخدر و میزان تخریب آن برای سازمان عصبی انسان و کارکردهای آن به حدی قوی است که دانش را نمی‌پذیرد. بنابراین نگاه عمده و اصلی مشاوره در دانشگاه و مرکز مشاوره و سبک زندگی بویژه در مقابله با موادمخدر و سوء مصرف آن باید به شکل فراگیر و جامع‌نگر بوده و عمدتاً متوجه پیشگیری شده و برخوردها و اقدامات درمانی، تسکینی و موقتی، در اولویت بعدی مورد توجه باشند. در این نوشتار مفهوم پیشگیری و ابعاد و مراحل آن به شکل اجمالی مورد توجه قرار می‌گیرد و انشاا... هم خانواده‌ها و هم مراکز تصمیم‌گیرنده و مجریان نهادهای اصلی کشوری نسبت به این مراحل نگاه جامع‌نگری داشته و همه جانبه به فکر رفع یا کاهش اثرات این آسیب مهم اجتماعی باشند.

تعریف پیشگیری

پیشگیری به معنی انجام اقداماتی است جهت حفظ سلامتی و بهزیستی و جلوگیری از گسترش بیماری‌ها می‌باشد. این اقدامات شامل ارتقای سطح بهداشت عمومی، بهبود سلامت و بهزیستی جامعه و بالابردن کیفیت زندگی افراد جامعه می‌باشند. شایسته‌ی توجه است که پیشگیری فقط به معنای جلوگیری از ایجاد بیماری نیست بلکه درمان به موقع، جلوگیری از گسترش بیماری‌ها هم جزو برنامه‌های پیشگیری است. پیشگیری در زمینه موادمخدر هم شامل یک سری از اقدامات و برنامه‌هایی است که لازم است عملیاتی بشود تا زمینه ابتلا به موادمخدر، درمان‌به‌موقع آن و حتی جلوگیری از گسترش اعتیاد در جامعه را شامل بشود. بنابراین موضوعات مهم اجتماعی که با کارکردهای اصلی زندگی مربوط می‌باشند فقط وظیفه‌ی یک گروه خاص مثلاً متخصصان یا نیروهای امنیتی و پلیس نیست. همه ارکان اصلی جامعه لازم است در این زمینه فعال باشند تا بتوانند در مورد آسیب‌های موادمخدر تاثیرگذار باشند.

سطوح پیشگیری

موادمخدر و هر عارضه اجتماعی دیگر، تمامی ارکان زیستی، اجتماعی، فرهنگی، اخلاقی و ... را شامل می‌شود، لذا اقدامات جزیره‌ای و بی‌قواره‌ی تک‌بعدی نمی‌تواند تاثیر آن چنانی داشته باشند. هم چنانکه اگر باغ زراعی داشته باشیم و آن را سم‌پاشی بکنیم بدیهی است که آفت‌های باغ و مزارع را از بین خواهد برد ولی تا زمانی که باغ همسایه هم آفت زدائی نشده باشد بعد از مدتی آفت‌های باغ همسایه به این باغ هجوم آورده و آن را از بین خواهد برد. چاره‌ی کار در این است که همه صاحبان باغ‌ها با همفکری و با استفاده از نظرات متخصصان کشاورزی اقدام به موقع و همه جانبه را در پیش بگیرند. در مورد موادمخدر هم اقدام تک بعدی و ناقص چاره‌ساز نبوده و لازم است تمامی سطوح پیشگیری مورد توجه باشند. با توجه به نظر متخصصان پیشگیری معمولاً در چهار سطح مختلف به شکل زیر عملیاتی می‌شود.

> موادمخدر و هر عارضه اجتماعی دیگر، تمامی ارکان زیستی، اجتماعی، فرهنگی، اخلاقی و ... را شامل می‌شود، لذا اقدامات جزیره‌ای و بی‌قواره‌ی تک‌بعدی نمی‌تواند تاثیر آن چنانی داشته باشند.

پیشگیری سطح اول: در این سطح هدف این است که کاری انجام شود تا از مبتلا شدن فرد به بیماری و موادمخدر جلوگیری شود. مثلا واکسیناسیون در امور طب و بهداشت در این جهت است که از ایجاد بیماری جلوگیری شود. در امور موادمخدر و اعتیاد هم که یک مساله اجتماعی است پیشگیری سطح اول به دنبال این است که کاری صورت بگیرد که از ایجاد آسیب و ابتلا به موادمخدر جلوگیری شود. پر کردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان می‌تواند یک عامل بازدارنده باشد. ورزش، سینما، کوه نوردی، شنا، دوچرخه‌سواری و اموری از این دست می‌تواند نقش بازدارنده‌ای در ابتلا به آسیب‌های اجتماعی ایفا کند. بحث اصلی در مورد مسائل اجتماعی که می‌تواند جزو اقدامات اصلی سطح یک پیشگیری باشد آموزش‌دادن و آگاهی‌بخشی به خانواده‌ها و کل جامعه است. افراد در صورتی که در مورد آسیب‌های اجتماعی، موادمخدر، و یا حتی بیماری‌های جسمانی اگر اطلاعات مناسب، بجا و کافی داشته باشند راحت می‌توانند خود را در مقابل وسوسه‌های مختلف مدیریت کرده و در دام آسیب نیفتند. چرا که دانش و آگاهی افراد نقش توانا‌کنندگی داشته و مانع اصلی در ایجاد بیماری و آسیب دارد. بدیهی است سطح آگاهی‌بخشی راحت‌تر و کم هزینه‌تر از درمان است و لذا بهتر است که خانواده‌ها فرزندان خود را نسبت به اثرات موادمخدر و آسیب‌های آن آگاه کرده و از

> سطح آگاهی‌بخشی راحت‌تر و کم هزینه‌تر از درمان است و لذا بهتر است که خانواده‌ها فرزندان خود را نسبت به اثرات موادمخدر و آسیب‌های آن آگاه کرده و از طریق صحبت با فرزندان تردیدهای آنان را برطرف نمایند.

طریق صحبت با فرزندان تردیدهای آنان را برطرف نمایند. دانش، آگاهی و افزودن اطلاعات و گسترش دامنه ذهنی تاثیر قوی روی افراد می‌گذارد. دانش به عنوان زاویه ورود به یک مساله است و می‌تواند عاطفه را تحت‌الشعاع خود قرار بدهد. اطلاعات درست و علمی هر چقدر زودتر وارد ساخت شناختی افراد بشود برای مدیریت زندگی فرد موثر خواهد بود. شناخت مثبت فرد را به طرف خود جذب می کند و شناخت منفی فرد را از گرایش به آن باز می‌دارد. بنا به اهمیت مساله، جامعه‌ی بزرگتر در کنار خانواده لازم هست از طریق وسایل ارتباط‌جمعی، تلویزیون، فضای مجازی و ... آگاهی بخشی‌های لازم را به مردم ارائه نمایند تا سپرحمایتی آنها در مقابل اطلاعات غلط و نامناسب باشد. بدیهی‌است که صرف ارائه‌ی دانش، تاثیرگذار نبوده و باید به حدی باشد که باعث ایجاد عاطفه و علاقه در افراد شده و آنها را به حرکت وادار نماید. یعنی دانشی می‌تواند توانا کند که به مهارت تبدیل شده باشد و این هم نیاز به مداومت و استمرار آگاهی بخشی، همه جانبه بودن آن، علمی و تخصصی بودن آن و ویژگی‌های خوب و برجسته شخصیتی و اجتماعی فرد ارائه دهنده آگاهی دارد.

پیشگیری سطح دوم: در این سطح هدف این است که اگر پیشگیری سطح اول موفق نبود و بیماری و یا ابتلا به موادمخدر رویت شد، افراد مبتلا زود شناسایی و درمان بشوند. پیچیدگی تربیت اجتماعی و تنوع اندیشه‌های بشری به گونه‌ای است که همه با آموزش‌ها و برنامه‌های پیشگیری سطح اول به مصونیت دست پیدا نمی‌کنند. در سطح دوم مساله این است که اگر اقدامات اولیه تاثیرگذار نبودند آیا بیمار یا فرد مبتلا را به حال خود رها کنیم؟! بدیهی است که رها کردن بیمار نه تنها کمکی نمی‌کند بلکه باعث گسترش آسیب می‌شود. در این‌سطح برنامه‌های بهداشتی و تصحیحی، شناخت هر چه سریعتر بیماری یا مشکل و اقدام به موقع جهت درمان در اولویت اصلی است. برنامه‌ی مقدم در این سطح این است که بیمار زود شناسایی شده و اقدامات درمانی برای آنها تدارک دیده شود.

پیشگیری سطح سوم : گاهی برنامه‌ها و اقدامات سطح اول و سطح دوم با اینکه به طور صحیح و مناسب عملیاتی می‌شود ولی یا درمان موفق نمی‌شود یا تعدادی از افراد به درمان پاسخ نمی‌دهند. در این حالت چاره چیست؟ در این سطح، هدف این است که جلوی وخیم شدن بیماری یا ابتلای تعداد بیشتر افراد به بیماری یا موادمخدر گرفته شود. پیشگیری در سطح سوم این است که جلوی گسترش و توسعه بیماری گرفته شود، یعنی اقدامات و فعالیت‌های هدفمندی اجرا شود که از ابتلای دیگران به بیماری یا آسیب جلوگیری نماید. در این حالت افراد مبتلا را به مانند زمانی که کرونا مشکل جهانی شده بود قرنطینه می‌کنند تا بیماری در سطح بیشتری سرایت نشود. جلوگیری از سرایت بیماری و ممانعت از گسترش آن ماموریت اصلی این سطح پیشگیری می‌باشد. در مشکلات روان‌شناختی، توان‌بخشی به افراد و خانواده های مبتلا مورد توجه می‌باشد. مهارت‌آموزی به افراد زندانی و افراد درگیر سوء مصرف موادمخدر و حتی خانواده‌های آنان اقدامی در این جهت است تا فرد و یا خانواده توان از دست رفته خود را باز یابند. مراکز نگهداری افراد معتاد بیشتر به خاطر اهمیت پیشگیری سطح سوم در مرکز توجه می‌باشد و می‌تواند علاوه بر اینکه نظارت لازم برای آنان صورت بگیرد باعث ایجاد محدودیت ارتباطی بین آنان و مردم عادی باشد؛ این هدف در پیشگیری سطح سوم اولویت اساسی است.

پیشگیری درسطح چهارم: این سطح که اخیراً مورد توجه قرار گرفته است بیشتر معطوف به این است که متخصصان باید در تشخیص و تجویزهای خود احتیاط‌های لازم را داشته باشند تا از آسیب زدن به بیماران جلوگیری نمایند. گاهی پزشکی نادانسته تجویز اشتباهی کرده و باعث فوت بیمار می‌شود و یا اینکه پرستاری در هنگام تزریق، آسیبی به بیمار وارد می‌کند. یا مشاور یا روان‌شناسی که اطلاعات و راهنمائی‌های اشتباه ارائه می‌دهد. تلاش در جهت جلوگیری از بروز این آسیب‌ها هم جزئی از برنامه‌های سطح چهارم پیشگیری است که بیشتر متخصصان، پزشکان، روان‌پزشکان، روان‌شناسان و مشاوران باید مورد توجه قرار بدهند تا از تجویزی که مطمئن نباشند پرهیز کنند؛ چرا که هر درمانگری با توجه به استانداردهای اخلاقی در مقابل بیماران و مراجعین خود مسئولیت داشته و باید بهترین تصمیمات را برای آنان در نظر بگیرند.

پیشگیری در مورد مواد مخدر

با توجه به ماهیت و ساختار موادمخدر، لازم است تلاش شود تا از ابتلای افراد به سیگار، دخانیات و هرگونه موادمخدر گرفته شود. چرا که این بلای جهانگیر، مصیبت اصلی زندگی شده و افراد درگیر، خانواده‌ها و حتی جامعه بزرگتر را تحت تاثیر قرار می‌دهد. با توجه به اینکه میزان تخریب در سوء مصرف موادمخدر بالا بوده و احتمال درمان در این آسیب اجتماعی ناچیز می‌باشد جهت اطلاع نوجوانان، جوانان، دانشجویان به مواردی اشاره می‌گردد و امید است مورد توجه باشد.

اولین موردی که شایسته است خوانندگان گرامی توجه نمایند این است که تابوی درمان‌پذیر بودن اعتیاد را بشکنیم و باور داشته باشیم که موادمخدر قابل درمان نیست. گاهی ادعای درمان شنیده می‌شود، با این حال یادآوری می‌شود که میزان درمان به حدی کمتر و از منظر علمی و آماری ناچیز است که بهتر است در مورد آن صحبت و تاکید نشود. با توجه به تجربیات روزمره و با توجه به تاکید متخصصان، از آن جائی که موادمخدر سیستم عصبی مرکزی را تحت تاثیر قرار داده و آن را تخریب می‌کند نباید به درمان پذیر بودن آن اعتماد داشته باشیم. تا به امروز ترمیم و درمان خرابی سلول‌های عصبی ممکن نشده و احیای آن حداقل تا به امروز محقق نشده است. به جوانان اکیداً توصیه می‌شود که درمان سوءمصرف موادمخدر مقدور نبوده و اکثر اقدامات درمانی اعتیاد به شکست منجر شده است، و با توجه به اینکه مصرف مواد و ا عتیاد قابل برگشت نیست بهتر است آگاهانه و هشیارانه با این موضوع برخورد نمایند. مصرف موادمخدر

> گاهی ادعای درمان‌پذیر بودن اعتیاد شنیده می‌شود، با این حال یادآوری می‌شود که میزان درمان به حدی کمتر و از منظر علمی و آماری ناچیز است که بهتر است در مورد آن صحبت و تاکید نشود.

موضوعی است یکبار برای همیشه و امکان برگشت تقریباً ناچیز است. بنابراین هشیاری و مراقبت از خود در مقابل وسوسه‌های عاطفی و شناختی چه تصادفی و چه مغرضانه و عامدانه در مورد اعتیاد لازم و اساسی است.

مورد دیگری که تاثیر موادمخدر را خطرناک می‌کند این است که ابتلا به موادمخدر در ابتدا قابل شناسایی نیست. افراد معتاد تا زمانی که پول داشته‌باشند اعتیادشان قابل دیدن و مشاهده نیست و خود فرد نمی‌تواند به اثرات مخرب آن آگاهی داشته باشد. زمانی اطرافیان متوجه می‌شوند که کار از کار گذشته است. به جوانان، نوجوانان، دانشجویان و قاطبه مختلف مردم توصیه می‌شود که گاهی دوست بسیار نزدیک، فامیل گرفتار به موادمخدر، حتی همسر و ... می‌توانند از این خلاء سوء استفاده کرده و باعث اعتیاد بشوند. با توجه به اینکه گرفتارشدن در چنبره و تسلط موادمخدر نیاز به تبحر و مهارت خاصی ندارد لذا خطرات آن باید جدی نگریسته شود. مواد در قالب یک قرص، یک نوشیدنی و یا دود و ... به آسانی حریم زندگی انسان را شکسته و خود را نشان می‌دهد؛ بر این اساس، لزوم مراقبت از خود باید همیشه در راس امور و مدیریت فردی هر انسان باشد.

با توجه به میزان بالای موادمخدر در جامعه و

> از آن جائی که موادمخدر اثر یک بار برای همیشه می‌گذارد، به همه دانشجویان و دانش‌آموزان توصیه می‌گردد تا در مقابل هوس مصرف و با دانش قابل‌درمان بودن، قدرت اراده من بالاتر است و ... قرار نگیرند.

سهولت دسترسی افراد به این ماده و حتی گاهی ارزان بودن آن، باعث گسترش مصرف در جامعه می‌شود. موسسات و نهادهای امنیتی، موسسات تربیتی و آموزشی ، آموزش‌وپرورش و دانشگاه‌ها لازم است در این زمینه وارد عمل شده و با انجام تحقیقات و ارائه دستورات لازم با نتایج تحقیقات علمی به مراکز تصمیم‌گیری، آنها را مجبور نمایند تا اقدامات تعیین‌کننده‌ای را در جریان تصمیم‌سازی‌های خود در نظر داشته باشند. صرف دستوردادن و بخشنامه نمی‌تواند موثر باشد. بسیاری از داروهای کدئین‌دار و موادمخدر و حتی داروهای اعصاب و روان که می‌تواند نقش تسهیلگر اعتیاد را داشته باشند حتی بدون نسخه هم از داروخانه‌ها خریداری و مصرف می‌شود و همین مساله لزوم مراقبت‌های لازم از سوی خانواده‌ها و خود افراد و نوجوانان را ضروری نشان می‌دهد. به خوانندگان عزیز یادآوری می‌شود که موادمخدر فقط هروئین یا تریاک نیست و با اسف مواد نوظهور دیگری هم تولید و در جامعه عرضه می‌شود. لازم است آگاهی‌های لازم در این زمینه به افراد داده شود تا وقتی در معرض مصرف قرار گرفتند بتوانند از خود دفاع نمایند. اخیراً موادمخدر نوپدید با اسامی متنوع و زیادی مشاهده یا شنیده می‌شود که اثرات تخریبی بسیار ناباورانه‌ای داشته و زندگی‌های زیادی را به نیستی و نابودی می‌کشانند؛ افراد در صورت داشتن اطلاعات در مورد نقش تخریب کنندگی آنها می‌توانند در مقابل آن بایستند و قاطعانه نه! بگویند.

گاهی تعدادی از جوانان و نوجوانان موادمخدر را از روی کنجکاوی و حتی شیطنت‌های احساسی مصرف می‌کنند تا اثرات آن را امتحان نمایند. **از آن جائی که موادمخدر اثر یک بار برای همیشه می‌گذارد، به همه دانشجویان و دانش‌آموزان توصیه می‌گردد تا در مقابل هوس مصرف و با دانش قابل‌درمان بودن، قدرت اراده من بالاتر است و ... قرار نگیرند.** جوانان نوجوانان باید و همیشه در فکرشان باشد که اعتیاد قابل‌درمان نیست. اگر قابل درمان بود خود درمانگران اعتیاد آن را مصرف می‌کردند! که مصرف نمی‌کنند!؟

با توجه به اطلاعات ارائه شده نتیجه می‌گیریم که در تمامی آسیب‌های‌اجتماعی بیش از درمان باید پیشگیری مدنظر باشد تا اثرات آسیب‌اجتماعی کمتر باشد. گاهی لازم می‌باشد که اطلاعات و دانش افراد بیشتر شود تا در مقابل آسیب‌ها مقاوم باشند، گاهی آموزش یک مهارت‌اجتماعی فرد را به یک زندگی بهتر و مناسب‌تر هدایت می‌کند و لازم است این آموزش‌ها و مهارت آموزی‌ها در دسترس باشند تا به عنوان سپرمقاوم و حمایتی عمل نمایند. توانمندسازی افراد و حمایت از خانوادهای افراد درگیر آسیب‌های اجتماعی بر اساس سطح سوم یادگیری بهتر است تقویت گردد. نهایت اینکه متخصصان بهداشت‌روان اطبا و سایر مراکز حمایتی از طریق دانش‌افزایی و برنامه‌های مختلف به گونه‌ای عمل نمایند که اقدامات درمانی آنها کمترین اثر سوئی برای بیماران، افراد مبتلا و خانواده‌های آنان نداشته باشد و این سطح چهارم است که بیشتر از طریق رعایت و پایبندی پزشکان و روان‌شناسان به استانداردهای اخلاقی به واقعیت می‌پیوندد./