

چگونه با فرزندم درباره اعتیاد صحبت کنم؟

مجموعه: تعلیم و تربیت

اعتیاد چیست؟

اعتیاد یک بیماری اصلی، پیش رونده و کشنده است. این عارضه، نوعی ارتباط تسکین دهنده با یک ماده روان گردان یا تأثیر گزار بر ذهن و یا رفتاری که ما را در برابر میل بیش از حد، ناتوان می کند می باشد. اعتیاد به عنوان حالتی که در آن بدن انسان برای انجام فعالیت های عادی خود به یک ماده یا یک رفتار خاص وابسته می شود تعریف شده است. زمانی که ماده مورد نیاز در اختیار بدن قرار نمی گیرد یا انجام رفتاری که شخص معتاد بدان وابسته شده است امکان پذیر نمی باشد، نتیجه کار بروز علائم خماری یا محرومیت است.

پیشگیری از اعتیاد در فرزندان

برای هر کسی که در زندگی اش پدر یا مادر شده باشد یا حتی قصد بچه دار شدن داشته باشد، این یک کابوس است که فرزندش با مصرف سیگار یا مواد سر و کار پیدا کند اما خوشبختانه این موضوعی است که می شود از آن به راحتی پیشگیری کرد اما من چگونه می توانم با فرزندم درباره این موضوع صحبت کنم؟ نکند صحبت کردن درباره این موضوع باعث گرایش بیشتر او به مصرف بشود؟ آنچه در زیر می آید به شما نشان خواهد داد که چگونه این کار را انجام دهید .



پیشگیری از اعتیاد را به فرزندان آموزش دهید

انکار راه حل نیست

فکر کردن به این موضوع که فرزند من ممکن است مواد مصرف کند، به قدری دردناک است که بیشتر پدرها و مادرها صورت مسئله را پاک می کنند و فرض را بر این می گذارند که این اتفاق برای فرزند آنها نخواهد افتاد اما متأسفانه این یک اشتباه بسیار رایج است.

برای مثال در یک پژوهش خراجی 40 درصد نوجوانان اظهار کردند که حشیش (ماری جوانا) را امتحان کرده اند، در حالی که تنها 18 درصد از والدین فکر می کردند که فرزندشان حشیش مصرف کرده است.

این تفاوت عظیم نشان دهنده آن است که ما تمایل داریم فرزند خودمان را جدا از این مشکلات فرض کنیم. کدام پدر و مادری دوست دارد فرزندش را در حال مصرف مواد تصور کند؟ اما این موضوع ما را مواجه با خطر بزرگی قرار می دهد؛ غفلت از موضوعی به این مهمی، ما را شبیه کبکی می کند که سرش را زیر برف کرده تا خطر را نبیند. شاید مهمترین پیامی که می توان در این میان مطرح کرد، این است که بیایید سرمان را از زیر برف دریاوریم و با شجاعت راه حل برای این موضوع پیدا کنیم.

نگرانی در مورد باز شدن روی نوجوان در باره ی اعتیاد

طی تجربه آموزش پیشگیری از اعتیاد برای والدین همیشه به این پرسش برمی خورده ام که «چطور با فرزندم درباره مواد صحبت کنم بدون اینکه پرده حیایی که بین من و فرزندم هست، پاره شود؟» به عبارتی بیشتر والدین تصور می کنند که بهتر است بین خود و فرزندشان فاصله ای پدید بیاورند و درباره بعضی موضوعات (مانند روابط با جنس مخالف و مواد) صحبتی نکنند؛ با این امید که مسکوت ماندن این موضوع باعث شود که فرزندشان بداند که این موضوع را تایید نمی کنند و خود به خود به دنبال این کارها نرود. پاسخ من به این والدین همیشه این بوده است که «لطفا این پرده حیا را از بین ببرید».

اما چطور این فاصله را از بین ببریم؟! چطور این موضوع را طوری مطرح کنیم که فرزندمان برداشت نکند که با مصرف مواد موافقیم؟ از آن مهمتر چطور با او صحبت کنیم که با ما لجبازی نکند؟ اصلاً چه سنی برای صحبت کردن با فرزند مناسب است؟ توصیه های زیر به شما کمک خواهد کرد که مفید و موثر با او صحبت کنید:



اعتیاد یک بیماری اصلی، پیش رونده و کشنده است

-1 از چه سنی درباره مواد با فرزندمان صحبت کنیم؟

بهتر است با فرزندتان در هر سنی که هست، درباره مواد صحبت کنید. سال های میانی دبستان و پیش از شروع دوران نوجوانی، بهترین زمان برای صحبت کردن است. در این سن فرزند شما هنوز شروع به استقلال طلبی نکرده است و حرف شما به نوعی قانون نانوشته زندگی او خواهد شد. البته اگر فرزندتان به نوجوانی و جوانی رسیده باشد هم، هنوز برای صحبت کردن دیر نیست. مهم این است که از هر فرصتی برای صحبت در این باره استفاده کنید.

-2 دختر و پسر فرقی ندارد

از قدیم این دیدگاه بین ما وجود داشته است که در رابطه با مصرف مواد پسرها در معرض خطرند و اگر هم کسی قصد داشته باشد که با فرزندش درباره مخدر صحبت کند، مخاطب اصلی پسرها هستند.

اگرچه پیش ترها فقط این پسرها بودند که مخاطبان اصلی مصرف مواد محسوب می شدند اما امروزه الگوهای مصرف مواد تغییر کرده است و با ظهور مواد جدید در بازار، دیگر دخترها هم به اندازه پسرها در معرض اعتیاد هستند.

-3 درباره اعتیاد زیاد بدانید

درباره اعتیاد و انواع مواد تا جای ممکن اطلاعات دقیق و علمی کسب کنید. کتاب بخوانید، در اینترنت جستجو کنید و سوالات تان را از متخصصان بپرسید. در منابع اینترنتی نه تنها می توانید درباره اثرات مصرف مواد اطلاعات کسب کنید، بلکه تصاویری از آنها را هم ببینید. شما باید اطلاعات کامل و درستی درباره مواد داشته باشید.

یک منبع خوب برای پرسش درباره مواد، اعتیاد و درمان آن شماره تلفن «خط ملی اعتیاد (09628) است که می توانید از آن هم استفاده کنید.

پیش از شروع دوران نوجوانی با فرزندتان ، درباره مواد صحبت کنید

-4 موضوع خودتان را محکم و قاطع بیان کنید

پژوهش ها نشان داده است که مهمترین امتناع نوجوان از مصرف مواد، تاثیر والدین است. نوجوانانی که از والدین شان پیغام «ما مصرف مواد را تایید نمی کنیم» به صورت قطعی و واضح دریافت می کنند، 54 درصد کمتر به سمت مصرف مخدر می روند. پس با اطمینان و محکم به فرزندتان بگویید که با مصرف مواد موافق نیستید.

اگر لازم بود، این کار را به صورت عملی هم نشان بدهید. برای مثال اجازه ندهید که برای خانه قلیان خریده شود و یا از مهمان سیگاری بخواهید سیگارش را بیرون از منزل یا نزدیک پنجره بکشد.

-5 از گاه کوه نسازید

یکی از مهمترین خطاهایی که والدین مرتکب می شوند این است که زمان صحبت درباره مواد می ترسند و این ترس را به فرزندشان منتقل می کنند. یکی از ویژگی های نوجوانی این است که آنها خود را مصون از هرگونه مشکل، بیماری و دردسر احساس می کنند؛ به همین خاطر نگرانی شما را واکنشی شدید و غیرمنطقی می دانند و آن را جدی نمی گیرند.

از تصور اینکه ممکن است به فرزند شما مواد تعارف شده باشد یا حتی آن را امتحان کرده باشد، وحشت نکنید. حتی اگر چنین اتفاقی افتاده باشد، مصرف امتحانی مواد لزوماً به معنای اعتیاد فرزند شما و کارتن خواب شدن او نیست. باید با اعتماد به خودتان و فرزندتان، محکم و قاطع صحبت کنید.

-6 منصفانه صحبت کنید

صحبت هایتان باید حتماً منصفانه باشد. صحبت کردن وحشت زده درباره مصرف مواد و کارتن خواب شدن، برای نوجوانی که مصرف مواد را میان دوستانش دیده است، خنده دار به نظر می آید. مطرح کردن این موضوع که اگرچه در ابتدا مصرف مواد نتایج زیاد بدی ندارد اما به مرور زمان آسیب های غیرقابل جبران را نشان خواهد داد، قابل قبول تر است.



درباره اعتیاد و انواع مواد تا جای ممکن اطلاعات دقیق و علمی کسب کنید

7-مسئولیت انتخاب را به گردن خودش بیندازید

به خاطر داشته باشید که وقتی بهترین نتیجه را خواهید گرفت که مسئولیت تصمیم گیری درباره رفتار را به عهده فرزندتان بگذارید. وقتی که شما این انتخاب را برای فرزندتان در نظر می گیرید که خودش گزینه درست را برگزیند، به نوعی از بروز هرگونه لجبازی جلوگیری می کنید.

چند جمله خوب برای صحبت کردن درباره مواد

«*شاید این سوال من برات عجیب باشه ولی تا حالا کسی به تو مواد تعارف کرده؟ اگر این اتفاق افتاد، دوست دارم در موردش با هم حرف بزنیم.»

«*من می دونم که مواد یا سیگار ممکنه اولش لذتبخش باشه اما به خاطر عوارضی که به مرور ایجاد می کنه، دوست ندارم تو اون ها رو حتی امتحان کنی، هر چند تو بزرگ شدی و خودت بهتر می دونی تصمیم عاقلانه کدومه.»

«*ببینم تو بلدی اگه کسی بهت سیگار تعارف کرد، چطوری بهش بگی نه؟ دوست داری با هم تمرین کنیم؟»

منبع:

ماهنامه سپیده دانایی

<http://www.beytoote.com/baby/tuition/kids2-about-addiction.html>