



(سخن سرا)

نهم اردیبهشت ماه روز روان شناس و مشاور گرامی باد!

روان شناس بودن سخت، اما زیباست، جور دیگر می‌شنوی، جور دیگر می‌بینی و این شنیدن و فهمیدن پر از سختی وزیباییست!

روان شناس که باشی، دلت دریا می‌شود و روحت وسیع؛ این حرفه زیبای سخت، ظرفیت را افزایش می‌دهد به اندازه درک افراد مختلف که به تو مراجعه می‌کنند. درکشان می‌کنی و همراهشان می‌شوی تا هم یاریشان کنی و هم مگذاری وابسته‌ات شوند. چه حس لطیف و شعف بخشی است وقتی مراجعت باکوله باری از یاس، غم و ناامیدی پیش تو آمده ولی با برق امید در چشمانش از تو خداحافظی می‌کند و حیات در نگاهش موج می‌زند. ناامیدی می‌دهد و امید می‌گیرد، غم می‌دهد و نشاط می‌گیرد و برای ساختن گامی محکم‌تر برمی‌دارد. و این زیباترین لحظه است که هر روانشناسی را در شعف می‌برد و دلش آرام می‌گیرد.

سعید اکبرزاده مشاور آموزشده خلخال

همکار بزرگوار جناب آقای سعید اکبرزاده مشاور محترم مرکز پسران خلخال

مصیبت وارده بر خانواده‌ی محترم را تسلیت عرض نموده صبر جمیل بر آن بزرگوار و سایر بازماندگان

آرزومندیم/

آقای سعید اکبرزاده مشاور محترم مرکز پسران خلخال

اعتیاد یک بیماری است که از عوامل زیست شناختی، روانشناختی و اجتماعی پدید می آید. عوامل مخاطره آمیز مصرف مواد شامل عوامل فردی، عوامل بین فردی و محیطی و عوامل اجتماعی است.

عوامل مخاطره آمیز فردی:

دوره نوجوانی: مخاطره آمیز ترین دوران زندگی از نظر شروع به مصرف مواد است. نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی و کسب هویت فردی و اجتماعی است. نوجوان به خاطر تحولات روانی و جسمی سریع، غالب بودن عواطف و هیجانات و روابط مخاطره آمیز همراه با تأثیر پذیری از اطرافیان بیشتر در معرض گرایش به اعتیاد است.

زمینه های/ارثی: برخی از عوامل مخاطره آمیز تحت نفوذ عوامل ژنتیکی هستند، مانند برخی اختلالات شخصیتی و روانی و عملکرد نامناسب تحصیلی ناشی از اختلالات یادگیری ناشی از عوامل ارثی می باشند.

صفات شخصیتی: این صفات عبارتند از: عدم پذیرش ارزشهای سنتی و رایج، مقاومت در مقابل منابع قدرت، احساس فقدان کنترل بر زندگی خود، اعتماد به نفس پایین، فقدان مهارت بر برابر پیشه‌های خلاف دیگران، فقدان مهارت‌های اجتماعی و انطباق.

اختلالات روانی: اختلالاتی نظیر افسردگی اساسی، اختلال شخصیت ضد اجتماعی، فوبی، دیس تایمی، اختلال وسواسی- جبری، اختلال پانیک، مانیا و اسکیزوفرنی.

نگرش مثبت به مواد: افرادی که نگرشها و باورهای مثبت و یا خنثی به مواد مخدر دارند، احتمال مصرف و اعتیادشان بیش از کسانی است که نگرشهای منفی دارند. این نگرشهای مثبت معمولاً عبارتند از: کسب بزرگی و تشخص، رفح دردهای جسمی و خستگی، کسب آرامش روانی، توانایی مصرف مواد بدون اعتیاد. *موقعیتهای مخاطره آمیز:* بعضی از نوجوانان و جوانان در موقعیتهای یا شرایطی قرار دارند که مهم‌ترین این موقعیتهای عبارتند از: در معرض خشونت قرار گرفتن در دوران کودکی و نوجوانی، ترک تحصیل، بی سرپرستی یا بی‌خانمانی، فرار از خانه، معلولیت جسمی، ابتلا به بیماریها یا دردهای مزمن. حوادثی مانند از دست دادن نزدیکان یا بلایای طبیعی ناگهانی نیز ممکن است منجر به واکنش‌های حاد روانی شوند. در این حالت فرد برای کاهش درد و رنج و انطباق با آن از مواد استفاده می‌کند.

عوامل مربوط به خانواده:

خانواده اولین مکان رشد شخصیت، باورها و الگوهای رفتاری فرد است. خانواده علاوه بر اینکه، محل حفظ و رشد افراد و کمک به حل

نیم صفحه ویژه مرکز پسران خلخال



به گزارش روابط عمومی دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل، روز چهارشنبه ۱۶ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۵، آقای غلامرضا توکلی رئیس آموزشکده ملی مهارت پسران خلخال در راستای توسعه آموزش های مهارت محور، با دکتر حسین وطن‌دوست فرماندار شهرستان خلخال دیدار و گفت و گو کرد.

در این دیدار، رئیس آموزشکده گزارشی از آخرین وضعیت آموزشی، علمی و فعالیت‌های در حال اجرای این مرکز ارائه و به تشریح برنامه‌های توسعه‌ای آموزشکده در راستای گسترش آموزش‌های مهارتی و ارتقای سطح علمی دانشجویان پرداخت.

دکتر حسین وطن‌دوست، فرماندار خلخال، ضمن قدردانی از تلاش‌های مجموعه آموزشکده ملی مهارت، بر اهمیت آموزش‌های مهارت‌محور در تربیت نیروی انسانی متخصص و توانمند برای بازار کار تأکید کرد و حمایت فرمانداری از برنامه‌های علمی و آموزشی این آموزشکده را اعلام نمود.

جوان، در نظر گرفتن تجربیات گذشته و قبول تحولات بلوغ، هویت خویش را از نو بازسازی می‌کند. حتی مخالفت وستیز جوان با والدین و عصیان دربرابر ارزش‌ها و قدرت‌ها ودخالت‌های دیگران، برای تثبیت هویت و جدا نمودن هویت مانند سوء مصرف مواد را افزایش می‌دهد. همچنین والدینی که مصرف کننده مواد هستند باعث می شوند فرزندان با الگوبرداری از رفتار آنان مصرف مواد را یک رفتار بهنجار تلقی و رفتار مشابهی پیشه کنند.

تأثیر دوستان: تقریباً در ۶۰ درصد موارد، اولین مصرف مواد به دنبال تعارف دوستان رخ می‌دهد. ارتباط دوستی با همسران مبتلا به سوء مصرف مواد، عامل مساعد کننده

آقای سعید اکبرزاده مشاور محترم مرکز پسران خلخال

عوامل اعتیاد و راه های پیشگیری از آن

دکتر قربان کیانی مشاور آموزشکده پسران اردبیل

نیازهای آنان را مورد هدف قرار می‌دهند؛

شايع ترين روش‌های پیشگیری :

الف - دادن اطلاعات در مورد مضرات مصرف مواد:

این برنامه براین باور استوار است که مصرف مواد به دلیل فقدان آگاهی صحیح از زبان‌های مصرف مواد صورت می‌گیرد.

ب - تأثیر برارزش‌ها و نگرش‌ها (تغییبر نگرش‌های مثبت و تثبیت نگرش‌های منفی

نسبت به مصرف مواد مخدر: مقررات جدی منع مصرف در مدرسه، افسرتهای شدید تحصیلی و محیطی، فقدان حمایت معلمان و مسئولان از نیازهای عاطفی و شدن از طرف آنان. در محیط های دانشجویی نیز مشکلاتی نظیر بی انگیزگی، دوری از

خانواده، ناسازگاری در محیط خوابگاهی، غربت و دلتنگی، مشکلات زندگی و افسردگی زمینه های گرایش به اعتیاد را فراهم می آورد.

عوامل مربوط به محل سکونت:

عوامل متعددی در محیط مسکونی می توانند موجب گرایش افراد به مصرف مواد شود: فقدان ارزشهای مذهبی و اخلاقی، شیوع خشونت و اعمال خلاف، وفور مشاغل کاذب، آشفستگی و ضعف همبستگی بین افراد محل و حاشیبه شنیی از جمله این عوامل هستند.

اجرای فعالیت‌های پیشگیری در محیط‌های آموزشی، ساختار مدرسه و دانشگاه دربرنامه‌های وسیع پیشگیری سهم به سزائی دارد. مخاطره آمیزترین دوران زندگی از نظر ابتلا به سوء مصرف مواد، دورهٔ بلوغ و نوجوانی است. تحول بلوغ و نوجوانی، تصویرذهنی نوجوان و جوان را از جسم و هویت شخصی اش را تهدید می‌کند.

آقای سعید اکبرزاده مشاور محترم مرکز پسران خلخال

رفتارهای پر خطر، رفتارهای مخاطره آمیزی هستند که می توانند در حال یا آینده سبب بروز

مشکلات و بیماریهای جسمی و روانی و آسیبهای اجتماعی در افراد گردند. به عبارت دیگر هر نوع رفتاری است که سلامت جسمی و روانی فرد را به مخاطره بیندازد.

انواع خاصی از رفتارها که باعث افزایش احتمال ابتلای افراد به ناخوشی یا بیماری می شوند را رفتار پرخطر گویند. شامل رفتارهایی است که معمولاً تحت عنوان بزهکاری نوجوانان دسته

بندی می شوند که شامل تخطی از قانون می شود. رفتارهای پرخطر می‌باشند.

رفتارهای پرخطرشامل رفتارهایی هستند که زندگی دیگران را مختل کرده و ممکن است به اشخاص و یا اموال آنان آسیب برسانند.

تقسیم بندی رفتارهای پر خطر

تقسیم بندی اول

الف) رفتارهایی جهت کسب علایق جدید،

پوشش متفاوت، آرایش مو،

ب) رفتارهای تخریبی از قبیل مواد مخدر، الکل.

رفتارهای جنایی، فعالیت‌های جنسی ناسالم، خشونت، روابط جنسی زود هنگام،راندگی با سرعت بالا

تقسیم بندی دوم

الف) رفتارهای ناکارآمدDysfunctional

انجام کار بدون آینده نگری و توجه به عواقب در شرایط خاص و دشوار

ب) رفتارهای کنشیFunctional

انجام کار با کمترین توجه به آینده وقتی شرایط برای وزارت بهداشت و درمان ، افزایش هزینه

برای نیروی انتظامی ، نیروی قضائی ، سازمان زندانها و غیره

۱ – استعمال دخانیات ،

۲ – مصرف الکل ،

۳ – سوء مصرف مواد مخدر و داروهای غیر مجاز (داروهای نشاط آور ، آرام بخشها و داروهای نیرو زا) ،

۴ – اعمال خشونت و رفتارهایی که منتج به بروز آسیب و صدمه به خود و دیگران شوند ،

رفتارهای پرخطر(زود هنگام و والدین)کلاس‌های آموزش خانواده،آموزش ارتباط با جنس و مخالف و...

تأب آوری روان‌شناختی؛ مهارتی برای عبور از بحران‌های زندگی در جهانی که تغییر، فشارهای اقتصادی، دغدغه‌های اجتماعی و سرعت تحولات روزمره به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی تبدیل شده‌اند، می‌باشد؛ بدین سبب مفهوم «تاب‌آوری «بیش از گذشته اهمیت یافته است. تاب‌آوری نه به معنای نادیده گرفتن مشکلات، بلکه به معنای توانایی سازگاری مؤثر با شرایط دشوار و بازپایی تعادل روانی پس از تجربه‌ی تنش است.

انجمن روان‌شناسی آمریکا (American Psychological Association) تاب‌آوری را «فرآیند سازگاری موفق با تجربه‌های استرس‌زا، آسیب‌زا یا تهدیدکننده» تعریف می‌کند. به بیان دیگر، تاب‌آوری یک ویژگی ثابت و ذاتی نیست، بلکه مجموعه‌ای از مهارت‌ها و نگرش‌هاست که می‌توان آن را پرورش داد. پژوهش‌های گسترده‌ای در این زمینه انجام شده است. از جمله مطالعات طولی پژوهشگر برجسته حوزه رشد، آنه ماستن (Ann Masten) که نشان داد تاب‌آوری پدیده‌ای «عادی و قابل آموزش» است و برخلاف تصور عمومی، منحصر به افراد خاص نیست. بلکه عموم افراد با آموزش مناسب می‌توانند این مهارت را

رفتارهای پر خطر، رفتارهای مخاطره آمیزی هستند که می توانند در حال یا آینده سبب بروز

مشکلات و بیماریهای جسمی و روانی و آسیبهای اجتماعی در افراد گردند. به عبارت دیگر هر نوع رفتاری است که سلامت جسمی و روانی فرد را به مخاطره بیندازد.

انواع خاصی از رفتارها که باعث افزایش احتمال ابتلای افراد به ناخوشی یا بیماری می شوند را رفتار پرخطر گویند. شامل رفتارهایی است که معمولاً تحت عنوان بزهکاری نوجوانان دسته

بندی می شوند که شامل تخطی از قانون می شود. رفتارهای پرخطر می‌باشند.

رفتارهای پرخطر و عواقب رفتارهای پرخطر

۱ – ابتلاء به بیماریهای جسمی نظیر: ایدز ، هیپاتیت ، سرطان ریه ، بیماریهای قلبی و عروقی نظیر سکنه قلبی و پر فشاری خون و سکنه های مغزی و غیره

۲ – ابتلاء به اختلالات روحی نظیر:اضطراب ، افسردگی ، اختلالات خواب ، خودکشی و غیره

۳ – از بین رفتن آبرو و منزلت فرد و خانواده و بد نام شدن در بین افراد جامعه

۴ – از هم گسیخته شدن کانون خانواده و یا قطع ارتباط با خانواده و دوستان

۵ – بروز آسیب‌های اجتماعی و افزایش میزان بروز انواع جرائم نظیر اعتیاد ، سرقت ، فحشاء ، خشونت ، قتل و یا افزایش موارد فرار از خانه یا مدرسه ، افت تحصیلی و ترک تحصیل

۶ – تحمیل بار اقتصادی به بودجه کشور (افزایش هزینه های درمان و مراقبتهای پزشکی برای جلوگیری از ورود و پخش مواد مخدر در

۷ – تعیین عوامل زمینه‌ساز فرهنگی در رابطه با بروز آسیب‌های اجتماعی در نوجوانان و جوانان.

۸ – ایجاد شبکهء حمایت‌های اجتماعی(نظیر منابع یاری‌رسان، حمایت از زندانیان آزاد شده،ایجاد فضاهای سالم تفریحی و سرگرم‌کننده و مقابله با فقر و بیکاری)

۹ – مقابله با عادی بودن رفتارهای غلط و ۱۴- مقابله با عادی بودن رفتارهای غلط و ۲- آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به

۱- برقراری ارتباطات مناسب و صمیمانه‌تر بین والدین و فرزندان (نظیر درک بیش‌تر فرزندان،احترام گذاشتن به شخصیت و عقاید آنان و دادن آزادی منطقی به آن‌ها)

۲- آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به بدست بیاورند.

۳- سوء مصرف مواد مخدر و داروهای غیر مجاز (داروهای نشاط آور ، آرام بخشها و داروهای نیرو زا) ،

۴- اعمال خشونت و رفتارهایی که منتج به بروز آسیب و صدمه به خود و دیگران شوند ،

هیجانات اثر می‌گذارد. جایگزینی *افکار مطلق‌گرایانه* با جملات *واقع‌بینانه*، *نخستین گام است*.
۲. هدف‌گذاری انعطاف‌پذیر و داشتن اهداف کوتاه‌مدت و قابل دستیابی، حس کنترل و امید را افزایش می‌دهد (در *مقابل اگر اهداف صرفاً آرمانی و کلی باشد انگیزه‌ی رسیدن به آن اهداف در ارگانیزم نخواهدبود*).
۳. مراقبت جسمانی، خواب کافی، فعالیت بدنی منظم و تغذیه مناسب مستقیماً بر تنظیم هیجان‌ها تأثیر دارند.
۴. تقویت روابط انسانی؛ مطالعات نشان می‌دهد حمایت اجتماعی قوی، مهم‌ترین عامل محافظت‌کننده در برابر آسیب‌های روانی است .
۵. پذیرش واقعیت؛ تاب‌آوری به معنای انکار رنج نیست؛ بلکه پذیرش آن و حرکت تدریجی به سوی راه‌حل است.
جمع‌بندی: تاب‌آوری مهارتی اکتسابی و قابل پرورش است که به افراد کمک می‌کند در مواجهه با بحران‌ها فرو نریزند، بلکه بازسازی شوند. در شرایط پیچیده امروز، آموزش مهارت‌های تاب‌آوری در خانواده‌ها، مدارس و سازمان‌ها ضرورتی انکارناپذیر است. سلامت روان، سرمایه‌ای فردی و اجتماعی است. هرچه تاب‌آوری در جامعه تقویت شود، امید، همدلی و کارآمدی جمعی نیز افزایش خواهد یافت.

۱. بازسازی گفت‌وگوی درونی در رویکرد شناختی–رفتاری؛ تأکید می‌شود که تفسیر ما از رویدادها بیش از خود رویدادها بر



رفتارهای پر خطر High risk behaviorدکتر سیامک خدائی خیابوی مشاور آموزشکده پسران اردبیل

عزت نفس و سایر شاخصه های فردی سلامت در نوجوانان

۵- آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به نوجوانان(آموزش مهارت‌های زندگی،آموزش رفتارهای پرخطر و عواقب آن)

۶- همگام شدن والدین و فرزندان با تغییرات اجتماعی و فناوریانه،که از ایجاد شکاف بین دو نسل پیش‌گیری می‌کند.

۷- داشتن دوستان سالم و قرار گرفتن در گروه‌های سالم اجتماعی

۸-برنامه‌ریزی برای پر کردن صحیح اوقات فراغت نوجوانان و تشویق آنان به داشتن فعالیت‌های سالم و خلاق و ورزش کردن

۹- استفاده از مشاوران آگاه و با تجربه(به عبارتی،توجه بیش‌تر به امر مشاوره در مدارس)

۱۰- افزایش آگاهی اولیای مدرسه از ویژگی‌های دوران نوجوانی و برخورد صحیح و اصولی با دانش‌آموزان

۱۱- کنترل و نظارت اجتماعی (نظیر کنترل مکان‌های تفریحی و اجرای طرح‌های ضربتی برای جلوگیری از ورود و پخش مواد مخدر در

۱۲- تعیین عوامل زمینه‌ساز فرهنگی در رابطه با بروز آسیب‌های اجتماعی در نوجوانان و جوانان.

۱۳- ایجاد شبکهء حمایت‌های اجتماعی(نظیر منابع یاری‌رسان، حمایت از زندانیان آزاد شده،ایجاد فضاهای سالم تفریحی و سرگرم‌کننده و مقابله با فقر و بیکاری)

۱۴- مقابله با عادی بودن رفتارهای غلط و ۱۴- مقابله با عادی بودن رفتارهای غلط و ۲- آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به

۱۰- نابسامانی‌های اجتماعی (نظیر بی‌نظمی‌های درون جامعه و محیط نامناسب اجتماعی)

۱۱- درآمد‌های کاذب و عدم تعادل اقتصادی (به عبارتی، فاصله طبقاتی زیاد در جامعه)

۱۲- تأثیرات منفی برنامه‌ها و محتوای نامناسب در رسانه‌های جمعی که سبب گرایش نوجوانان و جوانان به رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی می‌شود.

۱۳- برنامه‌ریزی‌های آموزشی نامناسب و غیراصولی برای دانش‌آموزان در مدرسه

۱۴- نبود معنویت یا ضعف آن در خانواده

۱۵- کم ارزش شدن ارزش‌های سنتی/ پرخاطر نظیر مصرف مواد مخدر،بد حجابی،داشتن

۱. تنظیم هیجانی و توانایی مدیریت احساسات شدید مانند خشم، اضطراب یا اندوه.
۲. معناسازی از تجربه‌ها، یافتن معنا در دشواری‌ها، حتی اگر کنترل کامل بر شرایط موجود نداشته باشد.

۳. خودکارآمدی و باور به اینکه: *می‌توانم از پس این شرایط برآیم* .

۴. دسترسی به شبکه حمایت اجتماعی و ارتباط با خانواده، دوستان یا همکاران نقش محافظتی قدرتمندی ایفا می‌کند.

واقع‌نگاری اجتماعی زندگی معاصر، افراد را در معرض حجم بالایی از اطلاعات، مقایسه‌های اجتماعی و نااطمینانی اقتصادی قرار داده است. بحران‌های جهانی، تغییرات شغلی، فشارهای تحصیلی و چالش‌های خانوادگی، سطح استرس مزمن را افزایش داده‌اند. در چنین شرایطی، تاب‌آوری به یک ضرورت روانی تبدیل شده است، نه یک انتخاب لوکس. برخلاف تصور رایج، که معتقدند: افراد تاب‌آور هرگز دچار استرس، اضطراب یا ناراحتی نمی‌شوند؛ بلکه تفاوت در شیوه مواجهه آنان با بحران است. آنان شکست را پایان مسیر نمی‌دانند، بلکه آن را بخشی از فرآیند رشد تلقی می‌کنند.

راهکارهای علمی برای تقویت تاب‌آوری

۱. بازسازی گفت‌وگوی درونی در رویکرد شناختی–رفتاری؛ تأکید می‌شود که تفسیر ما از رویدادها بیش از خود رویدادها بر