



اعتیاد و

مهارت های زندگی

مجموعه ی پیشگیری از اعتیاد شماره ی ۱



عوامل بازدارنده حل مسئله

■ **شتابناکی:** اگر در فرایند حل مسئله به مراحل ذکر شده توجهی نشود و تمام دفعه ذهنی شما این باشد که سریع تر راه حلی را که به دهنشتان رسیده است، عملی کنید، مسلماً راه حل اتخاذ شده کاستی های فراوانی خواهد داشت و می تواند پیامدهای منفی در برداشته باشد.

■ **احساسات:** هنگام روبرویی با مسئله ممکن است احساس ناخوشایندی داشته باشید. ترس و اضطراب آشکارترین آن ها هستند، زیرا شما در یک موقعیت ناشناخته قرار گرفته اید که برای تان ناشناخت و شما را دچار نگرانی کرده است. ترس از تغییر، ترس از شکست و یا ترس از طرد شدن می تواند ریشه های این ترس و نگرانی باشد. نوشتن و بررسی این احساسات کمک میکند تا بتوانید آن ها را مدیریت کنید.

■ **تعصب:** تعصب داشتن روی نظرات خود و عدم انعطاف پذیری در قبول یا رد نظرات مختلف از عوامل بازدارنده حل مسئله است. یکی از شایع ترین موارد تعصب نادرست در مورد مسئله، راه حلی است که اول از همه به ذهن می رسد. در بسیاری از مواقع ممکن است اولین راه حل ها اشتباه باشد. به همین دلیل بپذیرش راه های مختلف به شما در رسیده به بهترین راه حل کمک خواهد کرد.

■ **توجه زیاد به موانع اجراء:** حل یک مسئله و مشکل در اجراء راه حل آن، دو امر جداگانه هستند و نباید روی هم اثر زیادی بگذارند. در واقع بین وقتی که انسان برای مسئله ای راه حلی پیدا می کند و تصمیم به اجراء آن می گیرد ولی در عمل موفق به اجراء آن نمی شود یا وقتی که فرد به خاطر ترس از مشکلات اجرائی اصلاً به موضوع نزدیک نمی شود، تفاوت وجود دارد. غلط اشتباه بودن این این طرز برخورد این است که خود مشکلات اجرائی نیز برای حل شدن نیاز به فکر کردن و تصمیم گیری جداگانه دارد و وقتی شروع به درگیر شدن با آن ها می کنید و می می برید آن طور که قبلاً فکر می کردید، غیر قابل حل نیستند و کالیفت که زمان بیشتری را به آن ها اختصاص دهید تا حل شود.

مهارت حل مسئله

مواجهه و چالش موفقیت آمیز با مشکلات، بخشی از زندگی روزمره هر فرد است. همه افراد در زندگی با مشکلاتی روبرو می شوند که باید برای آنها راه حل های صحیح و منطقی بیابند. برخی در برابر مشکلات، راه حل های نامناسبی را بر می گزینند. اما باید به خاطر داشت که با زندگی تأمل و اندیشه می توان از میان دهها راه حل ممکن، بهترین آنها را انتخاب کرد تا کمترین آسیب را در برابر مشکل ایجاد، شده تجربه نمود.

چگونه می توان توانایی حل مسئله را افزایش داد؟

■ **نگرش مثبت به مسئله داشته باشید.** افکار منفی ای را که به هنگام بروز مشکل به ذهن شما خطور می کند، بنویسید و بررسی کنید که چقدر این افکار درست هستند.

■ **مسئله را به طور عینی و دقیق شناسایی کنید.**

■ **راه حل تولید کنید.** کیفیت راه حل ها مهم نیست، مهم این است که بدون قضاوت تعداد زیادی راه حل ارائه دهید.

■ **بررسی کنید که کدام راه حل بیشتر به حل مسئله شما کمک می کند.**

■ **گرچه شما مراحل بالا را طی کرده اید و عوامل بسیاری را برای انتخاب بهترین راهکار در نظر گرفته اید، اما نباید امید واهی داشته باشید که راهکارتان کاملاً ایده آل باشد.** بهتر است ابتدا آن را عملی کنید و سپس راهکارتان کاملاً ایده آل باشد.



چگونه عزت نفس را در خود تقویت کنید؟

■ **با خودتان گفت و گو کنید تا مسائل را راحت تر درک کنید.**

■ **جایگاه خودتان را در زندگی مشخص کنید تا بدانید از این دنیا چه می خواهید و سپس نسبت به طراحی اهداف خود مبادرت ورزید.**

■ **از مشکلات فرار نکنید و بیخیال آنها نشوید، گاهی بیخیالی نشانه ضعف افراد است.**

■ **از تغییر خودتان بپرهیز کنید و بدانید که هیچ کس کامل نیست حتی شما!**

■ **در مورد اشتباهات خود به دنبال مقصر نباشید و آنها را توجیه نکنید.**

■ **زندگی را همه یا هیچ نبینید که در این صورت خیلی زود تسلیم می شوید.**

■ **فهرستی از خصوصیات مثبت خود تهیه کرده و به آنچه هستید افتخار کنید و خود را دوست داشته باشید.**

■ **احساسات خود را منفی نکنید و آنها را به شیوه مناسب بروز دهید.**

■ **از مقایسه خود با دیگران بپرهیز کنید.**

عزت نفس، استقلال در فکر، دانش و اطلاعات درباره رفتار پرخطر، اثر قابل توجهی در رد خواست های منفی دیگران دارد.

مهارت خودکنترلی

خودکنترلی به معنای مقاومت در برابر وسوسه های کوتاه مدت و به منظور دستیابی به اهداف بلند مدت تعریف می شود.

چگونه می توان مهارت خودکنترلی را کسب کرد؟

■ **نقاط ضعف خود را شناسایی کنید تا بدانید کی و کجا به راحتی وسوسه می شوید.**

■ **تصمیم قطعی خود را تا قبل از اینکه در شرایط وسوسه کننده، قرار گیرید اتخاذ نموده و خود را به آن متعهد بنمایید.**

■ **خود را بعد از انجام رفتار های درست تشویق نموده و در مورد انجام رفتارها به تنبیه کنید.**

■ **در مورد توانایی های خود، خوش بین باشید.**

■ **به جای اینکه از خود بپرسید "چگونه اینکار را انجام دهم" به این فکر کنید که "چرا باید اینکار را انجام دهم"!**

■ **مهارت های فردی خود را افزایش دهید تا خلاء های موجود در زندگی شما رفع شود (ورزش و...).**

■ **خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.**

■ **به پاره های اصلی خود (خانواده، مذہب، ادامه تحصیل و...) ایمان داشته باشید.**

عزت نفس

عزت نفس بخشی از هویت هر فرد است و هر رفتار و واکنش قبل از هر چیز از فیلتر عزت نفس خواهد گذشت. به تعریف دیگر عزت نفس یعنی احترام به خود. یعنی چقدر از نظر خودتان آسان ارزشمندی هستید؟

لذت طعمی افراطی

توجه، سرگرمی و کنجکاوی

صرف مواد مخدر... فشار دوستان و همسالان

چرا؟

مهندسی با دیگران

وجود مصرف کننده در خانواده و نظریه های تراو

داشتن مهارت های زندگی چگونه در پیشگیری از اعتیاد نقش دارند؟

مهارت های زندگی یعنی قابلیت ها و توانایی های که فرد را برای برخورد مناسب و درست با مسائل و موقعیت های زندگی باری می دهند. داشتن این مهارت ها به شما کمک می کند تا در زمان روبرو شدن با فشارهای روانی، التراحت زاینده را به حداقل برسانید. نشان دادن مهارت های زندگی ممکن است فرد را به سمت اعتیاد بکشاند. در واقع ضعف در این مهارت ها موجب می شود که فرد به موجب احساس نا توانی و ضعف به سمت راه حل های سطحی و مقطعی برود که یکی از آن ها پناه بردن به مواد مخدر است.

کدام مهارت ها به مقابله با مصرف مواد کمک می کند؟

- خودکنترلی
- عزت نفس
- حل مسأله

اعتیاد نوعی اختلال مزمن مغزی-روانشناختی، پیشرونده و عودکننده است که باعث می شود با وجود پیامدهای ناگوار مصرف مواد، فرد معتاد باز هم برای به دست آوردن یا مصرف مواد مخدر خود را به هر دری زبند. اعتیاد از آن جهت اختلال محسوب می شود که مصرف مواد مخدر، ساختار مغز و نحوه فعالیت آن را تغییر می دهد. تغییراتی که بر اثر مصرف مواد مخدر در مغز انسان به وجود می آید ممکن است پایدار و بلند مدت باشد و به ایجاد رفتارهایی زاینده در کسانی که مواد مخدر مصرف می کنند منجر شود. اعتیاد کاملاً شبیه به سایر بیماری های مزمن (همچون بیماری قلبی یا دیابت) است. چراکه در هر دوی این بیماری ها فعالیت عادی و سالم یکی از اندام های بدن مختل شده و پیامدهای زاینده ای به همراه می آید. باید توجه داشت که این بیماری ها قابل پیشگیری و قابل درمان هستند، ولی چنانچه اقدامی هر چه سریع تر در مورد آن ها صورت نگیرد تا پایان عمر ادامه پیدا خواهند کرد.

