

فهرست

- ۳..... اندکی تأمل
- ۳..... با اعتیاد در خانواده بیشتر آشنا شویم
- ۴..... آمار اعتیاد در جهان و ایران
- ۵..... اعتیاد به چه وضعیتی گفته می شود؟
- ۹..... انواع اعتیاد
- ۹..... (۱) نشانه های روانشناختی
- ۱۰..... (۲) نشانه های جسمانی
- ۱۰..... آزمون اعتیاد به اینترنت
- ۱۳..... آشنایی با انواع مواد اعتیاد آور که خانواده را تهدید می کند
- ۱۳..... تریاک
- ۱۴..... هروئین
- ۱۵..... کوکائین
- ۱۶..... کراک
- ۱۶..... حشیش
- ۱۷..... الکـل
- ۱۷..... آمفتامین ها
- ۱۸..... آرام بخش ها
- ۱۹..... نیکوتین
- ۲۰..... ال اس دی
- ۲۰..... علل روی آوردن افراد خانواده به مواد مخدر
- ۲۷..... تعریف شما از خانواده سنتی و مدرن چیست؟
- ۲۷..... رابطه فقر خانواده و اعتیاد چیست؟
- ۲۸..... ارزیابی
- ۳۰..... از روی چه علائم و نشانه هایی متوجه شویم فردی در خانواده اعتیاد دارد؟
- ۳۳..... ارزیابی
- ۳۴..... عوارض و پیامدهای اعتیاد در خانواده

۳۶ پیامدهای اعتیاد آنلاین

۳۷ چگونه از اعتیاد در خانواده پیشگیری کنیم؟

۳۸ پیشگیری سطح اول

۴۲ پیشگیری سطح دوم

۴۴ پیشگیری سطح سوم

۴۶ ارزیابی

۴۸ منابع



اندکی تأمل:

- آیا میدانید به چه شخصی معتاد می‌گویند؟
- آیا نگران اعتیاد فرزندان و اطرافیانتان هستید؟
- آیا از انواع مواد مخدر و یا سایر اعتیادها آگاهی دارید؟
- آیا می‌دانید اعتیاد می‌تواند چه تاثیرات مخربی روی خانواده داشته باشد؟
- آیا علائم اعتیاد را می‌شناسید؟
- آیا از آمار اعتیاد در ایران اطلاع دارید؟

برای آگاه شدن از پاسخ سؤالات فوق مطالب را دنبال کنید

با اعتیاد در خانواده بیشتر آشنا شویم

جلوگیری از گسترش اعتیاد، بدون دخالت فعالانه خانواده‌ها، مربیان، و رابطین بهداشتی امیدی بیهوده خواهد بود.

راهکار: اطلاع کامل و صحیح خانواده‌ها از مواد و داروهایی که فرزندان ما را تهدید میکنند.

پیدا کردن یک سنجاق قفلی باز شده در وسایل فرزندان، در صورتی میتواند زنگ خطر به حساب آید که ما با نحوه استفاده از تریاک یا کراک آشنا باشیم.

به نظر شما چه موارد دیگری برای خانواده‌ها زنگ خطر به شمار می‌آید؟

آمار اعتیاد در جهان و ایران

- ✓ بیش از ۲۲۰ میلیون مصرف کننده مواد اعتیاد آور در جهان
- ✓ حدود ۴ میلیون نفر مصرف کننده مواد اعتیاد آور در ایران
- ✓ درگیری ۱۵ میلیون نفر از اعضای خانواده های ایرانی
- ✓ آلوده شدن روزانه ۱۰۰ نفر به مواد مخدر در ایران
- ✓ تریاک دارای بیشترین آمار سوء مصرف و شیشه بیشترین آمار گرایش مواد مخدر در ایران



اعتیاد به چه وضعیتی گفته می شود؟

اعتیاد:

- ✓ یک بیماری است .
- ✓ تکرار مداوم یک رفتار مضر(نسبت به ماده ی مخدر و یا رفتار خاص مانند استفاده ی نا مناسب و افراطی از اینترنت، قمار، بازی های کامپیوتری و ...)
- ✓ اصلی ترین ویژگی، بروز رفتارهای داوطلبانه نسبت به مصرف نوع خاصی از مواد
- ✓ در آغاز سوء مصرف مواد برای احساس رضایت جسمی و یا روانی سپس مصرف آن از روی اجبار
- ✓ افزایش تدریجی ماده مخدر مورد استفاده

سوء مصرف مواد توسط زنان، خانواده ی آنان و تولید و توزیع مواد مخدر چه اثراتی بر روی زنان دارد؟

آثار مخرب تولید و توزیع مواد مخدر توسط زنان

- ابتلای خود و دیگر اعضای خانواده به اعتیاد
- ارتکاب انواع جرائم مانند دزدی
- کاهش ارتباط با افراد عادی و سالم و افزایش ارتباط با افراد معتاد و ناسالم

آثار سوء مصرف مواد مخدر در زنان

- کاهش فرصت ازدواج
- طرد از خانواده و جامعه
- ایجاد نسل معتاد
- عدم توفیق در ایفای نقش مادری
- ابتلا به بیماری های جسمی و روانی
- الگوی نامناسب برای سایر افراد خانواده

سوء مصرف مواد در خانواده و تاثیر آن بر زنان

- محرومیت های اجتماعی، بهداشتی یا اقتصادی
- خشونت در خانواده و سوق به اعتیاد
- خودفروشی برای تامین معاش خانواده در نتیجه ابتلا به بیماری های منتقله از راه آمیزش جنسی

در محله ی شما زنان بیشتر جزو کدام یک از گروه های بالا هستند؟ آن ها را شناسایی کنید.....

چه اقداماتی را برای جلوگیری از اثرات مخرب اعتیاد بر روی زنان پیشنهاد می کنید؟.....

آیا می دانید چه عواملی باعث روی آوردن نوجوانان به اعتیاد می شود؟؟؟

۱_ وراثت

۲_ استرس در خانواده

۳_ شیوه های نامناسب تربیتی در خانواده

۴_ آزار و اذیت فرزند توسط اعضای خانواده یا دیگران (دوستان، مربیان و ...)

۵_ وجود اختلالات خلقی و مشکلات رفتاری ویژه ی این سن

۶_ همانند سازی با بزرگترها



در خانواده یا محله ی شما کدام یک از موارد بالا بیشترین عامل گرایش نوجوانان به اعتیاد است؟.....

در صورت مشاهده ی عوامل دیگر آن ها را در گروه بحث کنید.

چرا سالمندان خانواده به اعتیاد گرایش پیدا می کنند؟

۱_ استفاده ی بیش از حد از داروهای آرام بخش و خواب آور

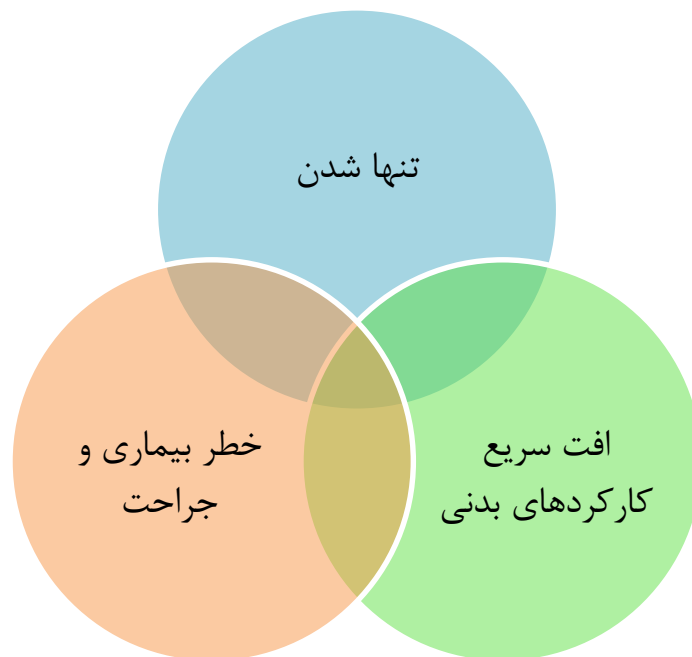
۲_ عدم توانایی در حل مشکلات یا تطابق با مشکلات از جمله تغییر مکان، از دست دادن استقلال، باز نشستگی، بیماری، مرگ دوستان، تنهایی و خستگی

۳_ افزایش حساسیت به داروها و تمایل به استفاده از داروها به مدت طولانی

۴_ افزایش جمعیت سالمندان و مشکلات نگهداری از آن ها



عوارض سوء مصرف مواد در سالمندان:



انواع اعتیاد در خانواده

انواع اعتیاد



در نوع رفتاری یا روانی فرد به فعالیت خاصی مانند اینترنت، قمار، بازی های کامپیوتری، رسانه های جمعی و ... معتاد می شود. برای مثال استفاده بیش از حد از اینترنت و جایگزینی تکنولوژی به جای تفریح و میهمانی. اینگونه افراد دارای علائمی هستند :

(1) نشانه های روانشناختی:

- احساس خوشی هنگام استفاده از رایانه
- ناتوانی در متوقف کردن فعالیت
- صرف وقت زیاد در رایانه
- بی توجهی به خانواده و دوستان
- احساس افسردگی و بدخلقی هنگام عدم دسترسی به رایانه

(2) نشانه های جسمانی:

- خشکی چشم
- سردردهای میگرنی
- کمر درد

- بی نظمی در غذا خوردن و صرف نظر کردن از برخی وعده های غذایی
- توجه نکردن به بهداشت شخصی
- اختلال خواب و تغییر در الگوی خواب



© Can Stock Photo - csp27419905



آزمون اعتیاد به اینترنت

با انجام یک آزمون ساده می توان اعتیاد به اینترنت را در افراد بررسی کرد به این ترتیب که از فرد بخواهید سؤالات زیر را مطالعه نموده و گزینه صحیح را علامت بزند. هر سؤال از ۱ تا ۵ امتیازبندی شده است در انتها مجموع امتیازها نشان دهنده نمره شما می باشد و بر اساس نمره بدست آمده تفسیر آن درانتهای آزمون توضیح داده شده است.

۱. چقدر به خاطر آنلاین ماندن؛ اعضای خانواده را نادیده گرفته اید؟

- ۱- به ندرت ۲- گاه گاهی ۳- غالباً ۴- به کرات ۵- همیشه

۲. چقدر دیگران از شما به خاطر میزان آنلاین بودنشان شاکی هستند؟

- ۱- به ندرت ۲- گاه گاهی ۳- غالباً ۴- به کرات ۵- همیشه

۳. چقدر به خاطر اینترنت؛ نمرات و کارهایتان در مدرسه افت کرده است؟
- ۱- به ندرت ۲- گاه‌گاهی ۳- غالباً ۴- به کرات ۵- همیشه
۴. چقدر بیشتر از آنچه قصد دارید؛ در اینترنت می‌مانید؟
- ۱- به ندرت ۲- گاه‌گاهی ۳- غالباً ۴- به کرات ۵- همیشه
۵. چقدر وقتی کسی هنگام آنلاین بودن مزاحم شما می‌شود؛ غر می‌زنید؛ فریاد می‌زنید یا عصبانی می‌شوید؟
- ۱- به ندرت ۲- گاه‌گاهی ۳- غالباً ۴- به کرات ۵- همیشه
۶. چقدر ایمیل‌هایتان را پیش از کارهای ضروری دیگران چک می‌کنید؟
- ۱- به ندرت ۲- گاه‌گاهی ۳- غالباً ۴- به کرات ۵- همیشه
۷. چقدر وقتی آنلاین هستید این جمله را به کار می‌برید: فقط چند دقیقه مونده؛ الان می‌ام.
- ۱- به ندرت ۲- گاه‌گاهی ۳- غالباً ۴- به کرات ۵- همیشه
۸. چقدر فکر می‌کنید که در حالت آفلاین حواس پرتی دارید؛ ولی در حالت آنلاین بهتر هستید؟
- ۱- به ندرت ۲- گاه‌گاهی ۳- غالباً ۴- به کرات ۵- همیشه
۹. چقدر عملکرد کاری و بهره‌وری شما به خاطر اینترنت آسیب دیده است؟
- ۱- به ندرت ۲- گاه‌گاهی ۳- غالباً ۴- به کرات ۵- همیشه
۱۰. چقدر سعی کرده‌اید از میزان آنلاین بودن خود بکاهید و موفق نشده‌اید؟
- ۱- به ندرت ۲- گاه‌گاهی ۳- غالباً ۴- به کرات ۵- همیشه



با توجه مجموع نمرات شما :

مجموع نمرات بین ۱۰-۲۰	عدم وابستگی
مجموع نمرات بین ۲۱-۳۰	وابستگی خفیف
مجموع نمرات بین ۳۱-۴۰	وابستگی متوسط
مجموع نمرات بین ۴۱-۵۰	وابستگی شدید (اعتیاد)

برخی شواهد نشان می دهد وابستگی های رفتاری در سنین بالاتر بیشتر روی می دهد در حالی که وابستگی های فیزیکی در سن نوجوانی بیشتر بروز می کند.

آشنایی با انواع مواد اعتیاد آور در خانواده



اکثر موادی که به صورت مستقیم یا غیر مستقیم از گیاه خشخاش به دست می آیند و مصرف آنها معمولاً با احساس بی حسی، کرختی، تسکین درد و خواب های عمیق به همراه است را افیون می گویند که شامل: هروئین، تریاک، متادون، مرفین می باشد.

ترياک

قدیمی ترین ماده مخدر مورد سوء مصرف

ماده صمغ مانند به دست آمده از گیاه خشخاش

هشدار برای خانواده!!!!!!

مشاهده ابزارهایی مانند سوزن یا سیخی که حرارت دیده

تکه های سیاه رنگ قرقروت مانند و دارای بوی تیز که معمولا در جعبه های کبریت یا سیگار نگهداری می شوند.



هروئین:

علائم جسمی:

- ✓ کاهش تنفس
- ✓ بیوست
- ✓ کوچک شدن مردمک
- ✓ تیره شدن رنگ پوست
- ✓ چرت زدن در روز
- ✓ احساس آرامش و تسکین دردها
- ✓ کاهش فشار خون

- ✓ ماده ای ساخته شده از تریاک
- ✓ ۱۰ بار قوی تر از تریاک و تاثیر سریع تر بر مغز
- ✓ ماده ای به شکل پودر و طیف رنگی از سفید تا قهوه ای

راه های استفاده:

در اثر حرارت به سرعت دود می شود همچنین به صورت استنشاقی از طریق بینی و یا تزریقی که خطرات زیادی دارد مورد استفاده قرار می گیرد.

علائم روانی:

- ✓ لذت همراه با گرگرفتگی
- ✓ احساس گیجی
- ✓ احساس خشکی دهان
- ✓ سنگینی دست ها و پاها
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ احساس نیرومندی فکری و روانی



کوکائین



- ✓ برگرفته از گیاه کوکا
- ✓ احساس سرخوشی و انرژی مفرط ولی کوتاه مدت

تأثیرات روانی:

احساس سلامتی، قدرت زیاد و توانایی کاذب همراه با بی قراری از بین رفتن تدریجی تأثیرات و ایجاد احساس خمودگی، افسردگی

راه های مصرف:

کوکائین را با استفاده از یک قطعه کاغذ یا اسکناس لوله شده و یا با استفاده از یک نی به داخل بینی خود می کشند. گاهی نیز آن را در آب حل کرده و محلول را مستقیماً به داخل جریان خون تزریق می کنند.

کرای

- ✓ نوعی از کوکائین، به شکل تکه های کوچک کلوخ مانند و قابل کشیدن
- ✓ اعتیاد روانی زیاد و باقی ماندن حس وسوسه پس از ترک اعتیاد
- ✓ ایجاد اختلال در عملکرد جنسی، ناباروری و نازایی
- ✓ تخریب قیافه و ظاهر بیمار در مدت کوتاه

راه های مصرف:

به سادگی و در زمان کوتاه و تنها با یک سنجاق و فندک انجام می گیرد. در مواقعی نیز آن را در آب حل کرده و به صورت وریدی تزریق می کنند.



حشیش

- ✓ رایج ترین ماده ی مخدر مصرفی در سنین پایین و نوجوانان
- ✓ از نام های دیگر آن گراس ، علف هرز ، چای و معروف ترین نام ماری جوآنا

راه های مصرف:

عموماً مانند سیگار مصرف می شود بخاطر همین بین مصرف کنندگان به "سیگاری" معروف است. بعضی افراد حشیش را درون غذا مانند آب گوشت می اندازند و به همراه آن می خورند. عده ای نیز حشیش را داخل تنباکو اضافه و با قلیان آن را مصرف می کنند.



علائم:

- ✓ ایجاد آرامش
- ✓ خشکی دهان
- ✓ افزایش اشتها
- ✓ عدم درک گذر زمان
- ✓ کاهش هماهنگی حرکتی
- ✓ خواب آلودگی
- ✓ قرمزی چشم
- ✓ مصرف زیاد آن باعث توهم و هذیان میشود.



الکل

- ✓ کند کردن فعالیت های بدن و کاهش عملکردهای حیاتی بدن
- ✓ به سختی راه رفتن
- ✓ بریده بریده صحبت کردن



آمفتامین ها

- ✓ یکی از مواد مخدر پر مصرف
- ✓ نام های دیگر آن آیس ، شیشه یا کریستال
- ✓ تقریباً بی رنگ و ظاهری شبیه دانه های درشت شکر
- ✓ اولین و مهمترین ماده مخدر به دست آمده از آن اکستازی است.

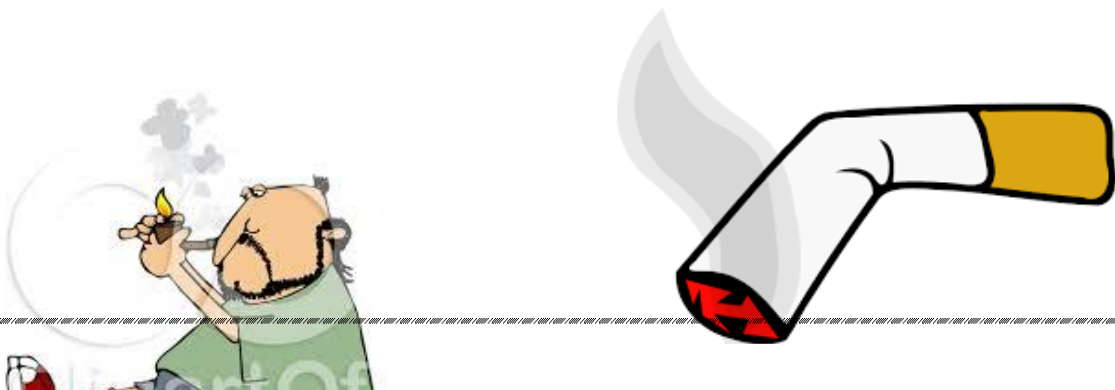


آرام بخش ها

برخی از داروهایی که برای درمان بیماری های اعصاب و روان تجویز می گردند در ادامه مصرف نابجا بسیار خطرناک و اعتیادآور هستند. آرام بخش ها منحصرأ به شکل قرص یا کپسول تولید می شوند.

نیکوتین

به دست آمده از تنباکو یا توتون و مورد استفاده در سیگار و قلیان در حدود ۴۰۰۰ نوع ترکیب شیمیایی در دود سیگار وجود دارد که حداقل ۲۵۰ عدد از آن برای سلامتی مضر است.



مواد شیمیایی موجود در سیگار



ال اس دی

یکی از قوی ترین مواد شیمیایی روان گردان به شکل قرص، کپسول و یا کپسول های ژلاتینی با نام مستعار اسید



رابطین محترم در صورت شناخت دیگر روش های مصرف مواد، آن را در گروه به بحث بگذارید.

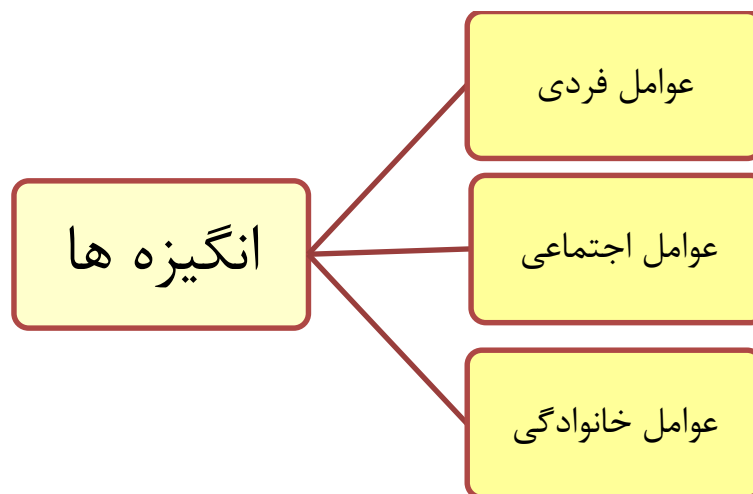
علل روی آوردن افراد خانواده به مواد مخدر

به نظر شما علل روی آوردن به مواد مخدر چه چیزهایی میتواند

باشد؟

.....
.....

انسان به دلایل مختلف به مواد مخدر روی می آورد. هرگاه انگیزه های فرد مصرف کننده مشخص شود امکان دارد بتواند در ترک اعتیاد به خود کمک کند و یا دیگران قادر باشند به نحو موثری به یاری او بشتابند. این انگیزه ها شامل موارد زیر است:



عوامل فردی

۱_ افزایش توانایی جسمی:

- ✓ ایجاد اثرات نشئه آور
- ✓ کاهش خستگی و افزایش نیروی بدنی



۲_ **افزایش توانایی جنسی:** این باور غلط وجود دارد که مصرف مواد باعث تاخیر در انزال و طولانی شدن زمان نزدیکی می شود.

در صورت مصرف مداوم موجب:

- ✓ کاهش میل جنسی و ناتوانی جنسی

۳_ **اختلالات روانپزشکی درمان نشده:** بسیاری از افراد در اثر افسردگی به مصرف مواد روی می آورند غافل از این که خود این مواد نیز باعث افسردگی می شود. در واقع عدم درمان صحیح بیماری های روان پزشکی موجب سوءمصرف مواد می شود.

چهره اش مانند افراد ۷۰ ساله بود کمی که با او صحبت کردم از خاطراتش برایم گفت: در جوانی آدم پرشر و شوری بودم، هر روز به بهانه های مختلف در محله ها دعوا راه می انداختم و دیگران را می زدم با وجود این همه شرارت از دود و اعتیاد بدم می آمد و به مادرم احترام زیادی می گذاشتم و به هم خیلی وابسته بودیم، که حتی اگر ۲ نیمه شب هم به خانه برمی گشتم، مادرم غذایم را برایم گرم می کرد. تا اینکه یک روز وقتی به خانه برگشتم پارچه سیاهی را جلوی در دیدم آری مادرم رفته بود. **شوک بزرگی به من وارد شده بود و توان تحملش را نداشتم، آه و ناله بسیاری می کردم و فریاد می زدم تحملش برایم سخت بود و روز های بدی رامیگذراندم تا این که یکی دوستانم مواد مخدر را به من پیشنهاد داد و گفت با این آرام میشوی** من هم با تریاک شروع کردم اما بعد از مدتی به شیشه و کراک روی اوردم و همه ی زندگی و عمرم را به خاطر یک آرامش لحظه ای و زود گذر از بین رفت و الان بیست سال است که در این دام گرفتارم.

۴_ دردهای جسمی مزمن: درد مزمن و در دسترس نبودن درمان مناسب

به عنوان مثال در بعضی از نقاط محروم به دلیل کمبود امکانات پزشکی افراد برای تسکین درد دندانشان از مخدر استفاده می کنند.

۵_ همانند سازی با بزرگترها: به عنوان یک رفتار آموخته شده برای مقابله با استرس



۶_ دسترسی هنگفت به پول: در دسترس قرار دادن پول زیاد در

اختیار نوجوان توسط خانواده

۷_ تصورات نادرست در مورد مواد مخدر: این افراد بیان می کنند که مواد را به صورت تفریحی و تفننی مصرف می کنند، اما با گذشت زمان مقدار مصرف افزایش می یابد و احساس وابستگی به مواد در فرد ایجاد می شود.

۸_ ایجاد احساسات ویژه یا تغییر در وضعیت هوشیاری:

به عنوان مثال حشیش موجب احساس خودبزرگ بینی می شود. ولی در پایان تمام این احساسات موقتی است و موجب وابستگی فرد می شود.



۹_عضویت در یک خرده فرهنگ برای کسب حمایت: به این معنی که افراد با هم ارتباط نزدیک دارند و از اطلاعات ویژه و مشترک استفاده می کنند که این موضوع به ظاهر یک حمایت عاطفی ایجاد میکند. در واقع این روابط جایگزین حمایت های واقعی زندگی می شوند.

در ترک اعتیاد علاوه بر سم زدایی باید خرده فرهنگ ها نیز تغییر کند به این معنا که علاوه بر ترک مواد مخدر، دوستان گروه قبل خود را نیز ترک کنند.

۱۰_روش های مقابله با استرس:



مناسب: اگر فرد پس از گذراندن مرحله سم زدایی رها شود تازه مثل زمانی می شود که شروع به مصرف مواد مخدر کرده بود، هر استرس و تغییر در زندگی به راحتی او را به سوی مصرف مجدد خواهد راند. مثلاً مرگ یکی از بستگان موجب استفاده از مواد مخدر توسط فرد برای مقابله با این استرس می شود.

نامناسب: عدم حمایت توسط خانواده و جامعه باعث ایجاد شکست، ناامیدی و نهایتاً سوء مصرف مواد می شود.

۱۱_ تاثیر فرد مصرف کننده بر سایر اعضای خانواده: همراه کردن اعضای خانواده با خود برای حفظ ارتباط و جلوگیری از سرزنش شدن

۱۲_ تجارب دوران کودکی و نوجوانی:

- اعتماد به نفس پایین
- نداشتن مهارت های زندگی و یا ضعف در آن
- تجربه شکست در زندگی

۱۳_ اثرات مثبت یا منفی مواد: اکثر اوقات اولین نوبت مصرف همراه با تجربه مثبت و احساس لذت جسمی و روانی است. در پی آن فرد در صدد تجربه مجدد مصرف مواد می باشد.



به نظر شما خانواده در برخورد صحیح با این مسائل چه نقشی ایفا می کند؟ آنها را ذکر کنید و در گروه به بحث بگذارید

.....

.....

علل سیاسی اجتماعی



توزیع نامناسب امکانات بین اقشار مختلف جامعه، باعث می شود افراد ساعات بیش تری از شبانه روز را کار کنند بنابراین خستگی روحی و روانی در آنها زمینه گرایش به سمت مواد مخدر را فراهم می کند. از سوی دیگر اشتغال پدر و مادر و عدم توجه به جوانان زمینه دیگر رشد اعتیاد در جامعه می باشد.

علل خانوادگی

ستیزه والدین

- ❖ نامناسب بودن محیط زندگی (خشونت، بی توجهی، ناسازگاری پدر و مادر)
- ❖ گذراندن بیشتر وقت در خارج از خانواده
- ❖ قرار گیری در معرض اعتیاد



تعریف شما از خانواده سنتی و مدرن چیست؟.....

گرایش به اعتیاد در خانواده های مدرن بیشتر است یا سنتی؟ در خانواده های اطراف شما کدام نوع خانواده بیشتر درگیر اعتیاد هستند؟.....

.....

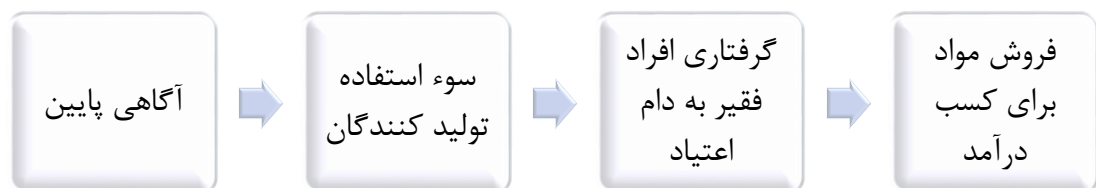
انگیزه هر یک از دو نوع خانواده در رابطه با سوء مصرف مواد چیست؟ آن ها را در محله خود بررسی کنید.....

.....



رابطه فقر و اعتیاد چیست؟

بین فقر و اعتیاد رابطه مستقیمی وجود ندارد اما افراد فقیر به علت محرومیت های ناشی از فقر و سوء استفاده تولید کنندگان بیشتر به مصرف مواد روی می آورند.



آیا رفاه بیش از حد می تواند باعث گرایش به اعتیاد شود؟

رفاه و درآمد اقتصادی بالا

ضعیف تر شدن روابط اعضا به علت کار و زیاد شدن سرگرمی ها

کم شدن عاطفه بین والدین و فرزندان

ایجاد زمینه مناسب برای شرکت در کلوپ های شبانه (معمولا اولین تجربه مصرف در این مکان ها صورت می گیرد).



خواننده گرامی، لطفا با پاسخ گویی به سوالات زیر میزان یادگیری خود را درباره علل روی آوردن به مواد مخدر ارزیابی کنید.

۱) به نظر شما وجود سابقه اعتیاد والدین به مواد مخدر در اعتیاد فرزندان تاثیر دارد؟

الف) بسیار زیاد ب) زیاد ج) متوسط د) کم ه) بسیار کم

۲) آیا کشمکش زناشویی بین پدر و مادر در روی آوردن نوجوان به مواد مخدر تاثیر دارد؟

الف) بسیار زیاد ب) زیاد ج) متوسط د) کم ه) بسیار کم

۳) آیا وضع اقتصادی خانواده در روی آوردن نوجوانان به مصرف مواد مخدر نقش دارد؟

الف) بسیار زیاد ب) زیاد ج) متوسط د) کم ه) بسیار کم

۴) آیا فشارهای اجتماعی و نبود تفریحات سالم در روی آوردن به مصرف مواد تاثیر دارد؟

الف) بسیار زیاد ب) زیاد ج) متوسط د) کم ه) بسیار کم

۵) هم نشینی با دوستان معتاد و سرکش تا چه اندازه در روی آوردن به مصرف مواد مخدر موثر است؟

الف) بسیار زیاد ب) زیاد ج) متوسط د) کم ه) بسیار کم

۶) به نظر شما مسائل و مشکلات روانی تا چه اندازه در روی آوردن افراد به مواد مخدر نقش دارد؟

الف) بسیار زیاد ب) زیاد ج) متوسط د) کم ه) بسیار کم

۷) آیا گذراندن بیشتر وقت فرزندان در خارج از خانواده در روی آوردن به اعتیاد تاثیر دارد؟

الف) بسیار زیاد ب) زیاد ج) متوسط د) کم ه) بسیار کم

۸) به نظر شما بررسی خانواده در ترک اعتیاد تاثیر ندارد؟

الف) بسیار زیاد ب) زیاد ج) متوسط د) کم ه) بسیار کم

۹) به نظر شما حس کنجکاوی در روی آوردن به مواد مخدر چه میزان تاثیر دارد؟

الف) بسیار زیاد ب) زیاد ج) متوسط د) کم ه) بسیار کم

۱۰) به نظر شما استفاده از مخدرها برای تسکین دردهای جسمی در گرفتاری در دام اعتیاد تاثیر دارد؟

الف) بسیار زیاد ب) زیاد ج) متوسط د) کم ه) بسیار کم

اگر گزینه الف را انتخاب کرده اید امتیاز ۵

اگر گزینه ب را انتخاب کرده اید امتیاز ۴

اگر گزینه ج را انتخاب کرده اید امتیاز ۳

اگر گزینه د را انتخاب کرده اید امتیاز ۲

اگر گزینه ه را انتخاب کرده اید امتیاز ۱

اگر امتیازات بین ۴۰-۵۰ باشد میزان یادگیری خیلی خوب میباشد

اگر امتیازات بین ۳۰-۴۰ باشد میزان یادگیری خوب میباشد.

اگر امتیازات بین ۲۰-۳۰ باشد میزان یادگیری متوسط میباشد.

اگر امتیازات بین ۱۰-۲۰ باشد یادگیری کم میباشد

از روی چه علائم و نشانه هایی متوجه شویم فرد اعتیاد دارد؟

اسم من الهام است. حدود ۵ سال است که با محمود همسرم ازدواج کردم. من و محمود به یکدیگر بسیار علاقه مندیم. از حدود ۲ سال پیش متوجه شدم که رفتارهای محمود روز به روز در حال تغییر کردن است. محمود نسبت به گذشته کمتر به من توجه نشان می داد. وی روزها دیرتر از خواب بیدار می شد و شبها دیرتر به خانه باز می‌گشت و مدام از سر کار غیبت می کرد. از زیر بار مسئولیت های خانه شانه خالی می کرد. عصبی و تند خو شده بود. در زمان کوتاهی شغل خود را از دست داد و مقدار زیادی بدهی بالا آورد. به او شک کردم و به یک مشاور ترک اعتیاد مراجعه کردم. ایشان به من علائم افراد معتاد را توضیح داد و گفت که محمود نشانه های سوء مصرف مواد را داراست.

علائم ظاهری

۱_ چهره و ظاهر بیمار: پر مویی ، ضخیم تر شدن، پر پشت تر شدن و تیره تر شدن موهای سر و صورت و ابروها

۲_ پوست: تیره تر و ضخیم تر شدن پوست نسبت به افراد عادی، ایجاد چین و چروک پوست به خصوص در اطراف چشم ها و لب ها

۳_ دهان و دندان ها: پوسیده شدن دندان ها و متمایل شدن رنگ آن ها به قهوه ای یا زرد، رنگ لب ها متمایل به قهوه ای پر رنگ و هم چنین لثه ها قهوه ای رنگ و سست

۴_ چشم ها: باریک شدن مردمک چشم ها، پلک زدن کند تر از حالت عادی، ایجاد حلقه ی کبود اطراف چشم ها



shutterstock

۵_ دست‌ها: تیره تر شدن رنگ ناخن دست‌ها، وجود عفونت یا قرمزی و التهاب در بافت نرم پوست دست در اثر تزریق با سرنگ آلوده، لرزش ظریف دست با حرکات سریع

۶_ بدن: لاغر شدن اندام، گونه‌های فرو رفته، مشکلات مزمن گوارشی، آبریزش و عطسه بینی و خماری

علائم رفتاری

۱_ بی‌صبری زیاد، احساس ناراحتی و بی‌تابی هنگامی که در انتظار مصرف دارو یا مواد مخدر هستند.

۲_ نادیده گرفتن و بی‌علاقه بودن به مسئولیت‌های خانه، خانواده، تحصیل و شغل

۳_ اغلب دارای افسردگی می‌باشند.

۴_ پنهان کردن مصرف یا رفتار مورد نظر از دیگران

۵_ اعتیاد به مواد یا رفتاری خاص بدون در نظر گرفتن مضرات آن

۶_ کند شدن حرکات ارادی و غیر ارادی بیمار

۷_ داشتن سابقه دلواپسی، اضطراب، وابستگی روانی و فیزیکی

۸_ داشتن حس شرمندگی یا دلواپسی در هنگام مصرف یا پس از آن

۹_ داشتن بعضی از اختلالات یا ناتوانی‌های جنسی

۱۰_ داشتن حالت چرت مکرر و ساعت خواب متغیر

۱۱_ انکار مسئله نزد خود و دیگران با وجود عواقب کاملاً منفی آن

۱۲_ مشغولیت بیش از اندازه‌ی ذهنی در مورد مواد

۱۳_ اختصاص مقدار رو به افزایش وقت یا انرژی برای رفتار مورد نظر

۱۴_ از دست دادن هشیاری و حافظه هنگامی که تحت تاثیر مواد هستند و ناتوانی در حالت خماری و نیز

ناتوانی در به یاد آوری رفتار و حرکات در هنگام نشنگی

۱۵_ معمولا دارای رفتار های ضد اجتماعی هستند و از مکانیزم دفاعی در برابر دیگران استفاده می کنند و همیشه معترض هستند.

آیا می توانید به جز موارد بالا علائم دیگری را اضافه کنید؟ لطفا در صورت دانستن موارد را یادداشت کنید.....

.....

پیش به سوی بدیع افراد مصرف ارزیابی

لطفا با پاسخگویی به سوالت زیر آگاهی خود را نسبت به علائم اعتیاد در اعضای خانواده ارزیابی نمایید.

۱_ آیا سریع و بی مورد عصبی می شود؟

اصلا (۱) بسیار کم (۲) نسبتا (۳) کم (۴) بسیار (۵)

۲_ آیا اخیرا دچار اختلالات یا ناتوانی جنسی شده است؟

اصلا (۱) بسیار کم (۲) نسبتا (۳) کم (۴) بسیار (۵)

۳_ آیا ساعات خواب وی متغیر است و حالت چرت مکرر دارد؟

اصلا (۱) بسیار کم (۲) نسبتا (۳) کم (۴) بسیار (۵)

۴_ آیا احساس تنهایی و منزوی بودن می کند حتی زمانی که در کنار افراد دیگری هست؟

اصلا (۱) بسیار کم (۲) نسبتا (۳) کم (۴) بسیار (۵)

۵_ آیا اخیرا دچار حواس پرتی و اشکال در تمرکز شده است؟

اصلا (۱) بسیار کم (۲) نسبتا (۳) کم (۴) بسیار (۵)

۶_ آیا نسبت به گذشته کمتر در مورد مسائل خانه، خانواده، تحصیل و شغل علاقه نشان می دهد؟

اصلا (۱) بسیار کم (۲) نسبتا (۳) کم (۴) بسیار (۵)

۷_ آیا هنگامی که مدت زمانی از نیل به منظور خود دور هست احساس ناراحتی و بی تابی می کند؟

اصلا (۱) بسیار کم (۲) نسبتا (۳) کم (۴) بسیار (۵)

۸_ آیا نسبت به گذشته بیشتر دچار تغییرات وزنی و مشکلات گوارشی شده است؟

اصلا (۱) بسیار کم (۲) نسبتا (۳) کم (۴) بسیار (۵)

۹_ آیا اتفاق افتاده است که بدون هیچ دلیلی دچار ترس ناگهی شود؟

اصلا (۱) بسیار کم (۲) نسبتا (۳) کم (۴) بسیار (۵)

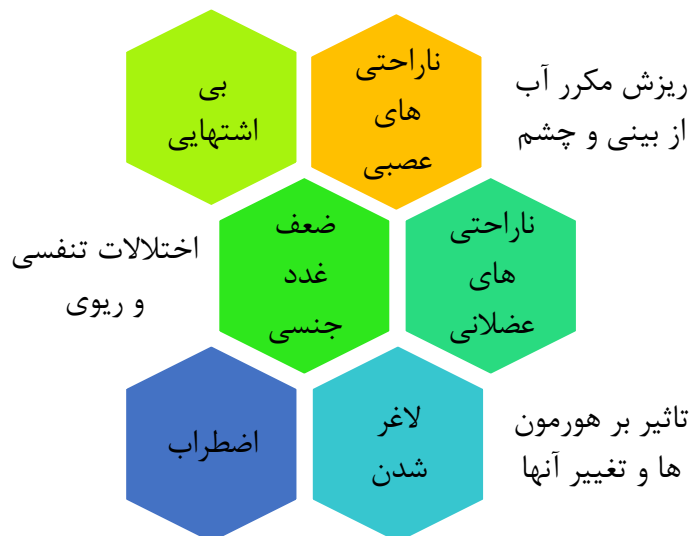
۱۰_ آیا نسبت به گذشته کمتر به وضع ظاهری، آراستگی و بهداشت خود اهمیت می دهد؟

اصلا (۱) بسیار کم (۲) نسبتا (۳) کم (۴) بسیار (۵)



عوارض و پیامدهای اعتیاد

الف_ پیامدهای جسمی:



ب_ پیامدهای خانوادگی:

- ۱_ کاهش رشد نسبی فرد و خانواده در کلیه ی زمینه ها(اقتصادی، اجتماعی و ...)
- ۲_ دارا بودن خانواده ی متشنج
- ۳_ محدود بودن روابط خانوادگی با دیگران
- ۴_ غفلت از فرزندان
- ۵_ خشونت در خانواده
- ۶_ طلاق
- ۷_ فرار کودکان
- ۸_ افت سطح تحصیلی فرزندان

پ_ پیامد های اقتصادی:

- ۱_ بیکاری
- ۲_ ضعف مالی در ازای خرید و مصرف مواد
- ۳_ لطمه به اقتصاد خانواده و جامعه
- ۴_ افزایش هزینه ی نگهداری مجرمان در زندان
- ۵_ افزایش هزینه های مربوط به نیروی انتظامی

ت_ پیامدهای اجتماعی:

- ۱_ بی توجهی به مقررات جامعه
- ۲_ ضعف نیروی کار جامعه
- ۳_ بی نظمی و بی اعتقادی در جامعه
- ۴_ ضعف بنیان خانواده و جامعه
- ۵_ افزایش انحرافات مانند دزدی، فحشا و تکدی گری
- ۶_ ایجاد گسترش بیماری های همچون ایدز، هیپاتیت و کاهش سطح سلامت جامعه

پیامدهای اعتیاد آنلاین



- ۱۰_ تضعیف فرهنگ های بومی و سنتی
- ۱۱_ ترویج سطحی نگر بودن به مسائل
- ۱۲_ ایجاد سردرگمی
- ۱۳_ گسترش جرائم و بزهکاری عملی
- ۱۴_ رشد لذت های کاذب و آنی
- ۱۵_ گسترش محصولات فرهنگی غرب
- ۱۶_ تضعیف اعتقادات و باورهای اجتماعی و فرهنگی
- ۱۷_ به خطر افتادن حقوق مادی و مولفین

- ۱_ از بین رفتن هویت فرهنگی جوامع
- ۲_ شکل گیری هویت مجازی، کاذب و آنی
- ۳_ اختلالات روانی و بی نظمی اجتماعی
- ۴_ تغییر روحیه و خلق و خو
- ۵_ منزوی و گوشه گیری
- ۶_ سرد شدن ارتباطات خانوادگی
- ۷_ بی تفاوتی نسلی
- ۸_ تعارض و کشمکش در بین نسل های خانواده
- ۹_ کم رنگ شدن ارزش های اجتماعی

چگونه از اعتیاد پیشگیری کنیم؟

پیشگیری کلیه اقداماتی است که در جهت قطع یا آهسته کردن سیر و پیامدهای بیماری استفاده می شود.

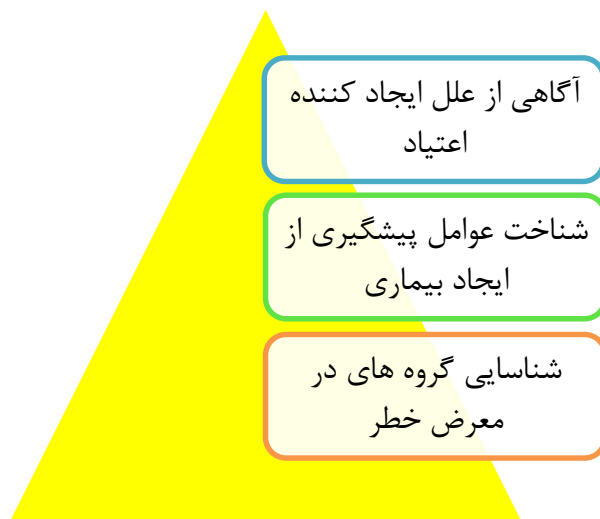
پیشگیری از اعتیاد در سه سطح انجام می شود:

الف) پیشگیری سطح اول: آگاه سازی خانواده و اجتماع نسبت به پیامدهای سوء مصرف و انجام اقداماتی جهت کاهش ابتلای افراد به اعتیاد

ب) پیشگیری سطح دوم: مداخله در درمان افراد مبتلا به اعتیاد

ج) پیشگیری سطح سوم: توانبخشی روانی-اجتماعی فرد

موفقیت در پیشگیری به عوامل زیر بستگی دارد:



به نظر شما اعتیاد روی کدام یک از موارد بالا بیشترین تاثیر را می گذارد؟؟؟؟ چه راهکارهایی برای جلوگیری از آن پیشنهاد می کنید؟.....

.....

پیشگیری سطح اول

آگاه کردن خانواده و جامعه از خطرات اعتیاد

✓ مشکل سوءمصرف مواد مخدر در اثر کمبود شناخت و دانش ناکافی می‌باشد.

برای آگاه کردن افراد جامعه چه اقداماتی می‌توان انجام داد؟

۱- برای آگاه کردن افراد می‌توان از پوستر، سخنرانی، تشکیل جلسات گروهی و بحث و تبادل اطلاعات پیرامون موضوع اعتیاد، رسانه‌ها و ... استفاده کرد.

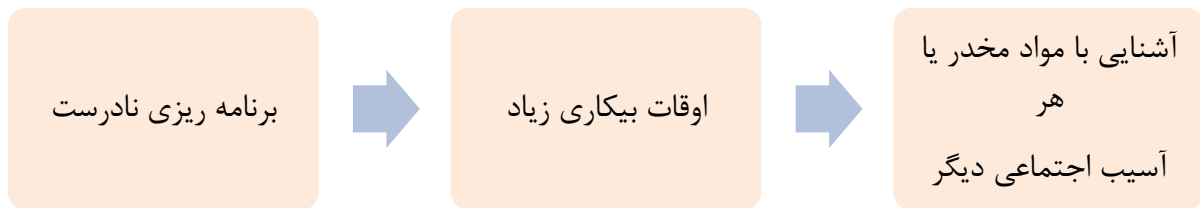
❖ اگر مورد جدیدی در نظر دارید به این لیست اضافه کنید.....

.....

✓ نوجوانان و جوانان به علت دارا بودن حس کنجکاوی و خطر کردن بیشتر، گروه هدف ما هستند.

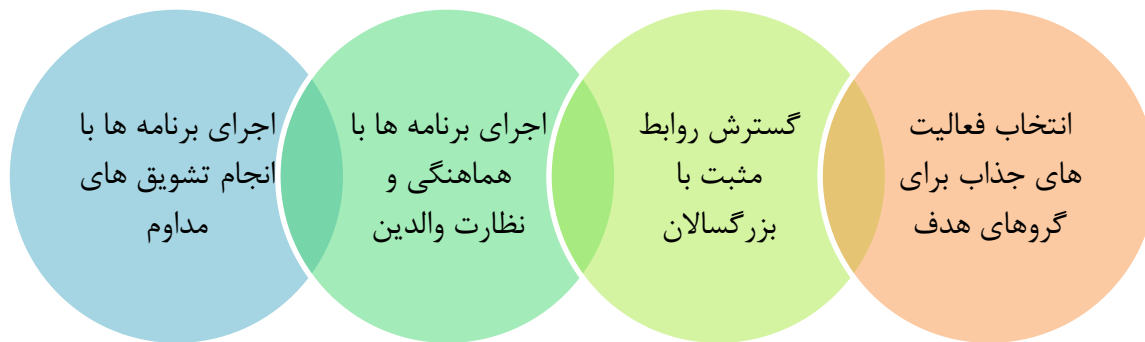
۲- ایجاد فعالیت‌های جایگزین برای گروه‌های در معرض خطر

همه‌ی افراد برای گذراندن اوقات فراغت خود برنامه ریزی دلخواه خود را دارند.



یکی از اصول پیشگیری موفق برنامه‌ریزی فعالیت‌های جایگزین برای افرادی است که استفاده از مصرف مواد مخدر تهدیدشان می‌کند.

فعالیت‌های جایگزین باید دارای ویژگی‌های زیر باشند:



از چه فعالیت هایی می توان در این زمینه استفاده کرد؟

فعالیت هایی که به شکوفا شدن استعداد افراد کمک کند مثل اجرای نمایش، برگزاری مسابقات هنری و...

فعالیت های سالمی که با هیجان همراه باشند مانند برگزاری مسابقات ورزشی، کوهنوردی و...

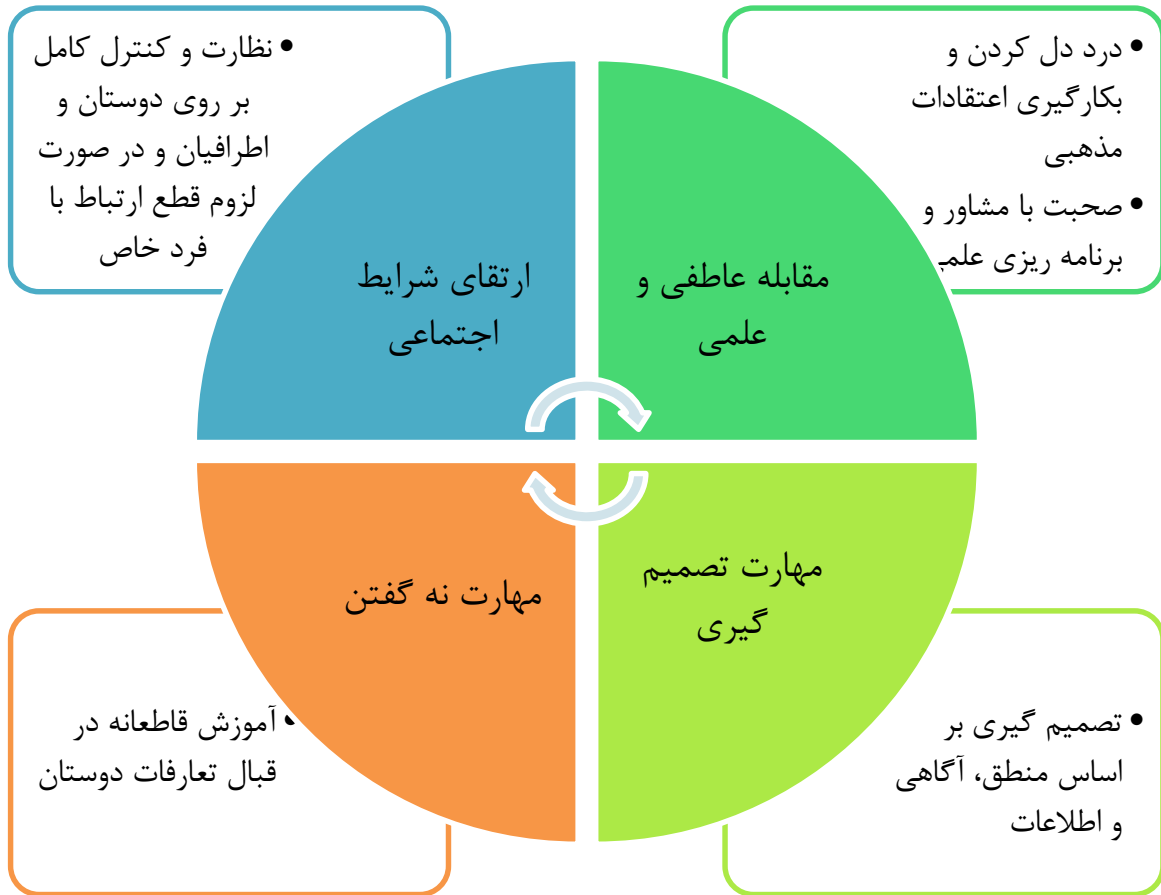
فعالیت های دینی و معنوی مانند مشارکت در مراسم عبادی، مساجد و...

شما به عنوان یک رابط چه فعالیت هایی را برای خانواده پیشنهاد می کنید؟.....

.....

-آموزش مهارت های زندگی

ناتوانی افراد در رویارویی با مشکلات زندگی و سختی ها از علل اصلی گرایش به اعتیاد است. آشنایی فرد و خانواده با مکانیسم های دفاعی مناسب باعث جلوگیری از روی آوردن جوانان به سمت اعتیاد می شود.



داستان

روزی شایان همراه دو نفر از دوستانش به نامهای میلاد و حمید قرار می‌گذارند تا با هم به بیرون بروند. در بین راه شایان ناگهان چشمش به یک سوپر مارکت میفتد و می‌رود یک سیگار می‌خرد سپس سیگار را روشن میکند و میگوید



نقش خانواده در پیشگیری از اعتیاد چیست؟

- کاهش درگیری‌ها و مشکلات در محیط خانه
 - به کارگیری تلاش والدین جهت حفظ آرامش کانون خانواده
 - آگاهی والدین در رابطه با احتمال ابتلای فرزندان به اعتیاد و حفاظت از فرزندان در برابر آن
 - ارائه ی تصویری روشن از اعتیاد به فرزندان توسط والدین
- چند خانواده را در محله ی خود مورد بررسی قرار دهید که آیا این موارد را اجرا می کنند؟ در صورت اجرا کدام مورد بیشترین تاثیر را دارد؟



پیشگیری سطح دوم

✚ برگرداندن شخص به سلامت اولیه با روش‌های درمانی

در این سطح فرد دچار دوگانگی در وابستگی می‌باشد یعنی آرزوی درمان دارد اما در مقابل به علت وابستگی مقاومت می‌کند. درمانی مناسب است که بر حسب خصوصیات فردی، شرایط خاص و نقاط ضعف و قوت وی باشد.

آیا در بستگان یا محله ی خود فردی را که دچار سوء مصرف است می شناسید؟ چه ویژگی هایی دارد؟ به نظر شما چه درمانی برای وی مناسب است؟

برای درمان اعتیاد، راهکارها و روش های مختلفی وجود دارد که به مهم ترین آن ها اشاره می کنیم:

سم زدایی

محرومیت از ماده ای که فرد به آن اعتیاد دارد، به ۲ صورت است: قطع ناگهانی و قطع تدریجی

استفاده از داروهای جانشین

برای مثال در مورد اعتیاد به ماده مخدر استفاده از متادون به عنوان جانشین تریاک

خانواده درمانی

به دلیل وابستگی کل خانواده درمان بر روی همه اعضای خانواده صورت می گیرد مثل اعتیاد به تماشای تلویزیون

رفتار درمانی

به دو صورت فردی و گروهی است، در آن افراد به تدریج رفتار مناسب را جایگزین رفتار نامناسب می کنند.

ارتباط درمانی

شامل گروه درمانی، کلاس های آموزشی و ...

جامعه درمانی

یادگیری یک مهارت شغلی، فرهنگی، اجتماعی و ... در کنار تلاش برای ترک اعتیاد

در دسترس نبودن

محدودیت شدید منابع تهیه ی مواد

پیشگیری سطح سوم

هدف، کمک به افرادی است که مدت طولانی مبتلا بوده‌اند و باید با استفاده از روش‌های مختلف و برنامه ریزی سعی در توانمندسازی این افراد نمود.

اصول کاربردی و مفید جهت توانمندسازی افراد مبتلا به سوء مصرف:

۱. اخلاق و ارزش:

منظور از ارزش شیوه برخورد با بیمار است از جمله ارزش های اجتماعی مانند: عدم پیش داوری و قضاوت، صداقت در کار، تعهد نسبت به انجام مسئولیت های حرفه ای، احترام به ارزش های قومی و مذهبی اخلاق بخش مهم فرآیند درمان است. در اکثر مواقع عدم رعایت اصول ارزش های اخلاقی باعث انصراف بیمار از درمان و قطع همکاری وی میشود.

۲. نگرش:

نگرش به بیمار باید بر اساس واقعیت های موجود باشد. بیماران بیشتر از هرچیز نیاز دارند تا همان گونه که هستند پذیرفته شوند و از اینکه بصورت ترحم آمیز به آنها نگاه شود ناامید می شوند. همچنین نباید به عنوان یک مجرم به فرد مبتلا به اعتیاد نگاه کنیم و باید بین شخصیت و رفتار بیمار تفاوت قائل شد اعتیاد یک بیماری رفتاری است و به ذات فرد و شخصیت او ارتباط ندارد.

۳. آزمایش و ارزیابی کردن: برای کمک به افراد مبتلا به اعتیاد باید بطور مرتب وضعیت آنها مورد ارزیابی قرار بگیرد یک ارزیابی کامل و گسترده برای کمک به بیمار در آینده به ما کمک میکند.

برای ارزیابی دو کار مهم باید انجام داد:

الف) شناخت موقعیت و شرایطی که بیمار در آن قرار دارد.

ب) ارائه خدمات بر اساس موقعیت منحصر به فرد هر بیمار

چه مواردی باید مورد ارزیابی قرار گیرد؟

علاوه بر وضعیت بیمار، خانواده، کار و شغل بیمار، روابط با اقوام، وضعیت اعتیاد در خانواده، مواد مصرفی و ... است.

۴. حمایت و همکاری:

مدافع نیازها، تصمیمات و حقوق او باشیم.

مشارکت دادن بیمار در فرایند درمان

در فرآیند درمان باید نظر خود را درباره موضوعات مختلف به بیمار بگوییم اما او را تحت فشار قرار ندهیم.

نکته‌ای که قابل ذکر می‌باشد این است که گاهی در برخی مصرف‌کنندگان شیشه و دیگر محرک‌ها فرد بیمار قدرت تصمیم‌گیری ندارد و لازم است با توجه به وضعیت بیمار و مشارکت خانواده در خصوص درمان او تصمیم گرفته شود.

۵. رازداری:

فرد مبتلا به اعتیاد باید اطمینان داشته باشد که اطلاعاتش نزد اطرافیان محفوظ است که این امر موجب جلب حس اعتماد بیمار و افزایش امکان بهبودی می‌شود.

۶. ارزشیابی:

مهم‌ترین اصل در درمان است.

باید کیفیت و تاثیر گذاری اقدامات انجام شده در ارتباط با بیمار مورد ارزشیابی قرار بگیرد و برای این کار می‌توان از ابزاری مثل پرسشنامه، مصاحبه با بیمار و خانواده وی و همچنین میزان مشارکت بیمار در فرآیند و طول درمان و ارزشیابی در خصوص میزان تاثیرگذاری اقدامات استفاده کرد.



ارزیابی

۱. آیا آگاه کردن جامعه از پیامدهای اعتیاد تاثیری در پیشگیری از اعتیاد دارد؟

الف) کم ب) متوسط ج) زیاد د) خیلی زیاد

۲. آموزش مهارت تصمیم‌گیری تا چه اندازه در پیشگیری از اعتیاد نقش دارد؟

الف) کم ب) متوسط ج) زیاد د) خیلی زیاد

۳. آیا دوستان و همسالان باعث گرایش افراد به اعتیاد می‌شوند؟

الف) کم ب) متوسط ج) زیاد د) خیلی زیاد

۴. مهارت نه گفتن چقدر در پیشگیری از اعتیاد نقش دارد؟

الف) کم ب) متوسط ج) زیاد د) خیلی زیاد

۵. آیا برنامه‌ریزی درست برای گذراندن اوقات فراغت باعث پیشگیری از اعتیاد می‌شود؟

الف) کم ب) متوسط ج) زیاد د) خیلی زیاد

۶. آیا کمک به یادگیری یک مهارت کاری در کنار ترک اعتیاد کمکی به فرآیند درمان می‌کند؟

الف) کم ب) متوسط ج) زیاد د) خیلی زیاد

۷. ارتباط درمانی شامل گروه‌درمانی و کلاس‌های درمانی تا چه اندازه در ترک اعتیاد تاثیر دارد؟

الف) کم ب) متوسط ج) زیاد د) خیلی زیاد

۸. استفاده از داروهای جانشین مثل متادون چقدر به درمان اعتیاد کمک می‌کند؟

الف) کم ب) متوسط ج) زیاد د) خیلی زیاد

۹. رعایت اصول اخلاقی در برخورد با فرد مبتلا به اعتیاد چقدر به درمان اعتیاد کمک می‌کند؟

الف) کم ب) متوسط ج) زیاد د) خیلی زیاد

۱۰. نگرش مناسب به فرد مبتلا به اعتیاد تا چه اندازه در فرآیند درمان تاثیر دارد؟

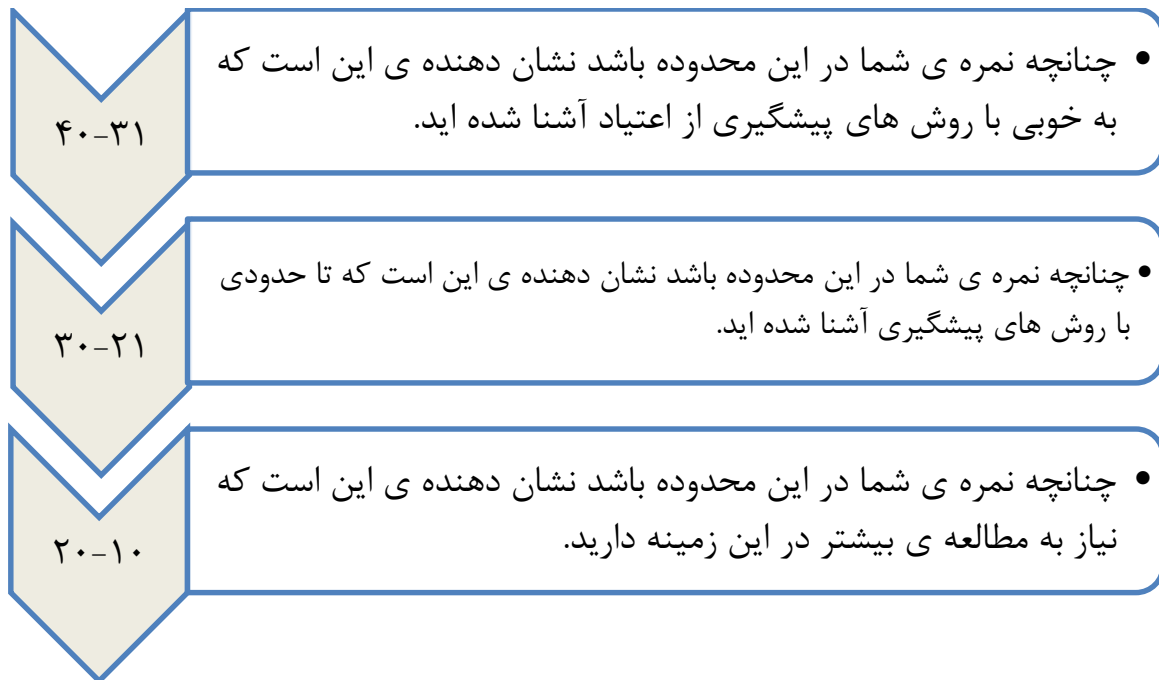
الف) کم □ ب) متوسط □ ج) زیاد □ د) خیلی زیاد □

گزینه ی الف ۱ امتیاز

گزینه ی ب ۲ امتیاز

گزینه ی ج ۳ امتیاز

گزینه ی د ۴ امتیاز



منابع

- ۱_ جدید میلانی م، ارشدی ف، اسدی نوقابی الف، پرستاری بهداشت جامعه، چاپ سوم، تهران، انتشارات اندیشه رفیع، ۱۳۸۶
- ۲_ استنهوپ م، لانکستر ج، پرستاری بهداشت جامعه لانکستر، "ترجمه" حسینی و، جعفری ورجوشانی ن، چاپ اول، تهران، انتشارات جامعه نگر، ۱۳۸۸
- ۳_ کیم برگ ی، رئوس ن، راه حل های گام به گام درمان اعتیاد، "ترجمه" فرخاک د؛ چاپ اول، تهران، انتشارات بهینه، ۱۳۸۱
- ۴_ قربانی غ، قادری س، پیشگیری از مصرف مواد مخدر در کودکان و نوجوانان، چاپ اول، تهران، انتشارات آرون، ۱۳۹۲
- ۵_ شربتیان م ح، بخارایی الف، پیامدهای اجتماعی آسیب شناختی اینترنت، مجله ی مهندسی فرهنگی، بهار ۱۳۹۳، سال هشتم، شماره ۷۹، صفحه ی ۱۴۳ تا ۱۷۲
- ۶_ صالح پور ش، روش های درمان اعتیاد، چاپ دوم، نشر طبیب، ۱۳۸۰
- ۷_ دانش پ، ملکی الف، نیازی ز، نظریه ای زمینه ای درباره ی علل اعتیاد زنان معتاد زندانی زندان مرکزی اصفهان، بهار ۱۳۹۲، دوره ی اول، شماره ی ۴، صفحه ی ۱۲۵ تا ۱۴۵
- ۸_ کاوه م، آسیب شناسی بیماری های اجتماعی، نشر جامعه شناسان، ۲۷ فروردین ۱۳۹۱
- ۹_ اچ هولین ک، دانش نامه اعتیاد، انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۳
- ۱۰_ برنامه ی بین المللی مبارزه با مواد مخدر UNDCP، اعتیاد، عوامل مستعد کننده، اثرات سوء بهداشتی، پیشگیری و درمان "ترجمه" شجاعی تهرانی ح، سبحانی ع، تهران؛ انتشارات پور سینا؛ ۱۳۸۳
- ۱۱_ بخشی پور رود سری ع، بوالهروی ج، راهنمای پیشگیری و درمان سوء مصرف مواد، چاپ اول، انتشارات سلمان، ۱۳۸۳
- ۱۲_ ایلدر آبادی الف، درس نامه ی پرستاری بهداشت جامعه ۱ و ۲، تهران، انتشارات جامعه نگر، ۱۳۸۲
- ۱۳_ خسروی ن و همکاران، نقش خانواده در بروز اعتیاد، ادامه و یا ترک اعتیاد، همایش کشوری ترک اعتیاد، مسمومیت و مراقبت پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۱۳۹۰

۱۴_ اداره تحول و بهره‌وری اداری دانشگاه ایلام، درسنامه‌ی اعتیاد و راه‌های پیشگیری از آن، ایلام، ۱۳۹۳

۱۵_ گنجی ح و همکاران، پیش‌بینی‌گرایش نوجوانان به اعتیاد بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و شیوه‌های فرزندپروری به منظور ارائه مدلی برای پیش‌گیری، مجله اندیشه و رفتار، دوره نهم، شماره ۳۳، سال ۱۳۹۳، صفحه ۴۷-۵۶

۱۵_ اختیاری ح، آشنایی با مواد اصلی اعتیاد آور در ایران برای خانواده‌ها، انتشارات مهر و ماه نو، تهران، ۱۳۸۸

۱۶_ جوکار ل، سپهریان ف، ارتباط اعتیاد به اینترنت با اضطراب در تیپ‌های شخصیتی نوع A و B، پاییز و زمستان ۱۳۹۱، شماره دوم

۱۷_ نادری ش و همکاران، درسنامه جامع درمان اعتیاد، انتشارات تهران، چاپ اول، ۱۳۸۷

۱۸_ کلمن و، اعتیاد چیست؟ معتاد کیست؟ "ترجمه" میرفخرایی م، نشر اوحدی، چاپ پنجم، ۱۳۸۶