



ستاد مبارزه با مواد مخدر

## پیام‌های پیشگیری از سوءمصرف مواد

اداره کل روابط عمومی

با همکاری اداره کل فرهنگی پیشگیری ستاد

## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

- **هیچگاه** به تبلیغات سوء قاچاقچیان در خصوص مواد روانگردان مبنی بر اینکه اعتیاد اور نیستند، شادی آورند و حافظه را تقویت می کنند توجه نکنید.
- **نوجوان عزیز:** مصرف موادمخدر و روان گردان ها را حتی یکبار هم تجربه نکن !
- **آیا می دانید:** آسیب های مغزی ناشی از مصرف مواد صنعتی و شیمیایی همچون شیشه جبران ناپذیر است؟
- **والدین گرامی:** درباره اعتیاد و خطرهای آن آموزش های لازم را کسب آنگاه صریح و بی پرده با نوجوان خود متناسب با سن تقویمی، شخصیتی و عقلی او حرف بزنید.
- اعتیاد پشت در خانه ماست، فرزند ما نیز در معرض خطر است. در این باره بیشتر فکر کنید.
- **گفته یک معتاد:** اصلاً فکر نمی کردم با یکبار مصرف مواد به وضعیت نابسامان شخصیتی، اجتماعی و اقتصادی برسم.
- موادمخدر و روانگردانها با نام های مختلف و در اماکن متفاوت به اشخاص عرضه می شود. **هوشیار** **باشیم!**
- **والدین گرامی:** تا این لحظه برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان خود چه برنامه هایی را انجام داده اید؟
- به خاطر بسپاریم : مصرف نکردن مواد بسیار آسانتر از ترک آن است.
- **والدین گرامی:** بسیاری از نوجوانان اعتیاد را در منزل دوستانشان آغاز نموده اند. آیا فکر کرده اید. فرزند شما اکنون کجاست؟ چه کار می کند و با چه کسی است؟
- اغلب معتادان مواد را نخستین بار در جمع دوستان مصرف کرده اند؟ دوستان فرزندان را بشناسید.

- درهای ورود به اعتیاد شامل کسب لذت کاذب، کنجکاوی، رقع مشکلات روحی، فشار دوستان و ... می باشد برای عدو ورود فرزندان به این گونه درها چه کار کرده اید؟
- **نوجوان عزیز:** مصرف مواد را حتی یکبار هم تجربه نکن زیرا آسیب های جسمی و اجتماعی را برای تو به ارمغان خواهد آورد.
- **والدین عزیز:** یک روز دور از چشم شما ممکن است به فرزندان مواد تعارف کنند. آیا برای جلوگیری از ضربه پذیری فرزندان اندیشیده اید؟
- **یک تبلیغ دروغ:** مصرف مواد به درمان بعضی بیماری ها کمک می کند.

#### • ۹ علامت احتمالی مصرف مواد:

- غیبت مکرر از کار و مدرسه
- تغییرات ناگهانی در رفتار و خلق و خو
- آشفتگی و بی توجهی به وضع ظاهر
- جای زخم یا اثر سوزن روی ساعد یا بازو
- کاهش وزن و از دست دادن اشتها
- قرض کردن مکرر پول ، فروش یا سرقت لوازم منزل
- انزوا طلبی و رفتن به مکان های خلوت
- مصرف مکرر داروهای مسکن و آرامبخش
- تمایل به برقراری ارتباط با افراد معتاد
- **یک سوال:** همه می دانند اعتیاد بد است. پس چرا بعضی افراد معتاد می شوند؟ آگاه باشید فقدان مهارت های لازم موجبات آسیب پذیری فرزندان را فراهم خواهد کرد.

- **هوشیار باشیم:** کراک موجود در کشور همان هروئین فشرده است.
- **یک باور غلط:** با مصرف آزمایشی و تفننی مواد کسی معتاد نمی‌شود.
- آمارها حاکیست بسیاری از معتادان با یکبار مصرف مواد معتاد شده‌اند.
- **درهای ورود اعتیاد عبارتند از:** کنجکاو و کسب لذت / ماجراجویی / فشار دوستان / فرار از اضطراب / تفریح و سرگرمی ...
- اگر **مصرف سیگار** فرزندان را پذیرفته‌اید، برای **اعتیاد** او به مواد خطرناکتر آماده باشید.
- **به این جمله فکر کن.** معتادان روز اول فکر می‌کردند با بقیه متفاوتند و اصلاً معتاد نمی‌شوند.
- **هشدار!** مصرف مواد برای درمان بیماری‌هایی مانند دردهای رماتیسمی / تنظیم قند و فشار خون و اختلالات جنسی حتی یکبار هم اعتیادآور است.
- یافته‌ها نشان می‌دهند نوجوانان مذهبی کمتر از سایر نوجوانان در دام اعتیاد گرفتار می‌شوند.
- **یک معتاد:** حالا باور کرده ام که سیگار واقعاً دروازه ورود اعتیاد است.
- آمارها نشان می‌دهند اعتیاد اکثر معتادان / ابتدا از مصرف تفریحی و تفننی مواد شروع می‌شود.
- **داروهای اعتیادآور را می‌شناسید؟** ترامادول، ریتالین و استامینوفن کدئین، دیفنوکسیلات و کلرودیازپوکساید
- **این ابزار خطرناکند:** فندک اتمی ، پیپ شیشه‌ای ، سیخ و سنجاق سیاه شده ، لوله‌های کوتاه نی یا خودکار
- **یک نوجوان معتاد:** هرگز باور نمی‌کردم یک فامیل نزدیک مرا معتاد کند.
- **پدر و مادر عزیز:** اگر به سوالات فرزندان درباره مواد مخدر و روانگردان‌ها پاسخ صحیح ندهید، آنها پاسخ غلط را از دوستانشان خواهند آموخت.

- **یک معتاد:** همیشه فکر می‌کردم می‌توانم هر وقت که بخواهم مواد را کنار بگذارم.
- **نوجوانان عزیز:** اشتباه نکن، چهره فرد تعارف کننده موادمخدر و روانگردان زشت، کثیف و خلاف نیست.
- **والدین گرامی:** حدود نیمی از معتادان مصرف مواد را نخستین بار در میهمانی‌ها تجربه کرده‌اند.
- **دانش آموزان عزیز:** نه گفتن همیشه به معنای سرکشی نیست به فرد تعارف کننده مواد همیشه با قدرت نه بگو.
- **یک تبلیغ دروغ:** شیشه اعتیاد آور نیست.
- آیا می‌دانید بسیاری از معتادان به شیشه، در بیمارستان‌های روانپزشکی بستری هستند.
- یک نوجوان معتاد: حالا می‌فهم که خیلی چیزهای راجع به اعتیاد را نمی‌دانستم.
- هر معتاد در طول زندگی خود ده نفر را معتاد می‌کند چقدر دوستان فرزندان خود را می‌شناسید؟
- نیمی از خانواده‌ها **پنج سال** بعد از اعتیاد فرزندان خود مطلع می‌شوند.
- این تبلیغات دروغ را باور نکن: ترک یک روزه مواد/ ترک اعتیاد آسان/ ترک تضمینی/ ترک بدون بازگشت
- باور غلط که نوجوانان بسیاری را معتاد کرده است: اگر اراده قوی باشد مصرف گاه به گاه مواد موجب اعتیاد نمی‌شود.
- **والدین عزیز:** اگر نوجوان شما سیگار می‌کشد نسبت به خطر اعتیاد او جداً هوشیار باشید.
- حدود نیمی از معتادان کشور، مصرف مواد را بین ۱۵ تا ۲۲ سالگی آغاز کرده‌اند. فرزند شما اکنون چند ساله است؟

- **والدین گرامی:** برای محافظت فرزندان از اعتیاد نه آزادی / نه سخت گیری / بلکه نظارت و حمایت

دائمی

- **یک باور غلط:** مصرف تفننی مواد کسی را معتاد نکرده است.

- مصرف کم یا زیاد، تفننی یا دائمی، محرک، مخدر یا توهم‌زا فرقی نمی‌کند مهم این است که بدانیم مصرف مواد به هر شکلی موجب اعتیاد می‌شود.

- **آیا می‌دانید:** قدرت سرطان زایی حشیش ۵ برابر سیگار است؟

- چشمانت را باز کن و علائم اعتیاد را بشناس. همیشه افراد معتاد ژولیده و بی‌خانمان نیستند.

- **هشدار:** گزارش‌های متعدد پزشکی قانونی حاکی از مرگ، فقط به خاطر مصرف یک قرص اکستاسی است.

- **نه!** بهترین پاسخ به تعارف کنندگان مواد

- بیشتر بدانیم کراک یا همان هروئین فشرده ماده‌ای است بی‌بو و به شدت اعتیادآور که موجب مرگ زودرس مصرف‌کننده می‌شود.

- این گونه خانواده‌ها مراقب فرزندان خود باشند: خانواده‌های از هم پاشیده و بی‌انسجام، بی‌بند و بار و بی تفاوت، سخت‌گیر و کم اطلاع در مورد اعتیاد

- **ترسو!** کلمه‌ای که بارها هنگام نه گفتن به تعارف کنندگان مواد خواهید شنید.

- **نوجوان عزیز:** برای **نه گفتن** به مواد هیچ وقت دیر نیست قاطع و محکم به مواد بگو: نه.

- سوداگران مرگ در میهمانی‌های دوستانه، کوچه، خیابان، پارک، محیط کاربرای جذب مشتریان جدید همواره با تلاش شبانه روزی در حال فعالیت هستند.

- با ارتباطات موثر، محبت و **پیوند** عمیق پایه‌های خانواده را در برابر اعتیاد ایمن کنیم.

- خاطرات یک معتاد: همه چیز از کشیدن یک نخ **سیگار** در جمع رفقا شروع شد.
- والدین گرمی در صورت استفاده از داروهای مسکن یا آرامبخش حتماً علت آن را برای فرزند خود توضیح دهید تا از بدآموزی او جلوگیری شود.
- **آیا می‌دانید؟** سیگار مرگ آورترین ماده اعتیادآور در جهان است.
- روزانه چند دقیقه با فرزند خود سپری می‌کنید؟ نوجوانانی که با والدین خود **رابطه صمیمی** و عمیق دارند کمتر به سمت اعتیاد می‌روند. بیایید کیفیت ارتباط با فرزند خود را افزایش دهیم.
- **نوجوان عزیز:** اعتیاد با این جملات شروع می‌شود: بیا امتحان کن، **فقط یکبار**، به لذتش می‌ارزه،
- **هشدار:** مواد اعتیادآورند حتی با **یکبار مصرف**
- **یک باور غلط:** ترک مواد آسان است، امتحان کن.
- **هوشیار باشیم:** سوداگران مرگ دائماً اشکال و ترکیبات جدید و فریبنده‌ای از مواد را عرضه می‌کنند.
- باور نادرستی که خیلی‌ها را معتاد کرد: اگر ظرفیت داشته باشی **مصرف تفریحی مواد** معتادت نمی‌کند.
- متخصصان قاطعانه می‌گویند: تریاک هیچ **بیماری** را درمان نمی‌کند.
- **واقعیتی تکان‌دهنده از گزارش‌های پلیس:** مصرف شیشه ریشه اصلی قتل‌های خانوادگی است.
- نوجوانانی که اکثر اوقات شاه را در بیرون از منزل و با دوستان نامناسب سپری می‌کنند به آستانه اعتیاد نزدیک‌ترند.
- **هشدار!** مواد اعتیادآورند چه مخدر چه محرک.

- برخی از پایگاه‌های اینترنتی، وبلاگ‌ها و شبکه‌های ماهواره‌ای با تبلیغات وسیع برای معتاد مردن فرزندان مان در حال فعالیت هستند. آگاه باشیم که اعتیاد اکنون با ایجاد راه‌های جدید به منزل مان وارد شده است.
- سرطان، اختلالات خونی، افسردگی و اضطراب تنها قسمتی از عوارض ترکیباتی است که به عنوان داروهای نیروزا به فروش می‌رسد.
- **آیا می‌دانید؟** عوارضی که مصرف مواد طی ۱۰ دقیقه اول مصرف، بر بدن فرد تحمیل می‌کند تا ماه‌ها جبران‌پذیر نیست.
- مصرف بی‌رویه و خودسرانه داروهای مسکن خطر اعتیاد را افزایش می‌دهد.
- هم اکنون بیش از ۵۰ پایگاه اینترنتی فارسی زبان و چندین سایت خارجی به صورت شبانه‌روزی مصرف مواد روانگردان را تبلیغ می‌کنند. نوجوان شما کاربر کدام سایت‌هاست؟
- **آدامس، ژله، قرمز، نارنجی....** فریب نخوریم مواد روانگردان ممکن است به هر شکل و رنگی عرضه شوند.
- والدینی که مواد را به صورت آزمایشی و تفننی مصرف می‌کنند فرزندان خود را در خطر مصرف دائمی مواد قرار می‌دهند.
- برای اعتیاد فقط **یکبار مصرف** مواد کافی است.
- به یاد داشته باشیم کودکان از **رفتار** ما، بیشتر از **گفتار** ما الگو می‌گیرند.
- با تقویت **اعتماد به نفس** راحت به مواد نه بگویید.
- آیا دوستان فرزندان خود را می‌شناسید اعتیاد در کمین است.
- گول نخورید مصرف **حشیش** اعتیادآور است.
- **کنجاوی** از علل عمده گرایش نوجوانان به مواد است والدین و مربیان عزیز به سئوالات نوجوان با صبر و حوصله پاسخ دهید.
- دزدی، خشونت، فرار از خانه، .... اعتیاد دروازه ورود به انواع آسیب‌های اجتماعی است.



- خانواده **با ثبات** ، سد راه اعتیاد
- **فریب نخوریم:** درمان اعتیاد به مواد محرک و روانگردان بسیار دشوار است.
- **خطر:** احتمال اعتیاد در افرادی که دوست معتاد دارند چندین برابر سایرین است.
- شیوع اعتیاد در خانواده‌های **مذهبی** بسیار کمتر از سایرین است.
- **نوجوان عزیز:** دام اعتیاد همه جا گسترده است، حتی در باشگاه‌های ورزشی و با مصرف استروئیدهای آنابولیک.
- مصرف داروهای نیروزا از جمله علل اعتیاد است.
- **پیپ، قلیان فیلتر دار،** فرقی نمی‌کند، سیگار و محصولات دخانی با هر شکلی **سرطان‌زاست.**
- مصرف شیشه = جنون روانی
- یک معتاد به ماده شیشه: من با یکبار مصرف شیشه معتاد شدم.
- اختلال حافظه، توهم، بدبینی به همسر و جنون روانی، تبعات مصرف ماده شیشه است.
- والدین عزیز آیا میدانید؟ بسیاری از معتادان فعلی، همان دانش آموزان **ترک تحصیلی** گذشته هستند.
- مشاغل سخت با نوبتهای کاری شبانه، زمینه ساز اعتیاد است.
- برای پیشگیری از اعتیاد نوجوانان کشور ، باید همه مسوولان و مردم **مشارکت** کنند.
- **والد عزیز:** مسئولیت پیشگیری از اعتیاد فرزندت را خود عهده دار شو و منتظر هیچکس نباش.
- **والدین گرامی:** درباره عوارض و پیامدهای ناشی از سوءمصرف موادمخدر و روان گردان‌ها صریح و بی‌پرده با نوجوان خود گفتگو نمایید.
- اعتیاد پشت درب منزل ماست، من و تو نیز در خطریم. باید درباره خطرات و پیامدهای ناگوار آن با هم صحبت کنیم.

- در مقابل هرگونه تعارف برای مصرف موادمخدر و روان گردان‌ها با قاطعیت بگو: "نه" مصرف نمی‌کنم.
- موادمخدر و روان گردان‌ها با هر نام، به هر شکل، در هر جا و توسط هر شخصی ممکن است عرضه شود، هوشیار باشیم.

- به خاطر بسپاریم: مصرف نکردن مواد، بسیار آسانتر از ترک آن است.

### • آیا می‌دانید: اغلب معتادان مصرف مواد را نخستین بار در جمع دوستان خود آغاز کرده‌اند؟

- فرزندان خانواده‌های سخت‌گیر – بی‌تفاوت – گسسته و پریشان در لب پرتگاه آسیب‌های اجتماعی ناشی از موادمخدر و روان گردان‌ها می‌باشند.

- پژوهش‌ها نشان می‌دهند نوجوانان با مبانی دینی و اعتقادی ضعیف، به راحتی در گرداب موادمخدر و روان گردان‌ها وارد می‌شوند.

- برخی از درب‌های ورودی اعتیاد عبارتند از: کنجکاو و ماجراجویی، فشار دوستان و گروه همسالان، فرار از تنهایی و اضطراب، رهایی از مشکلات زندگی، تفریح و سرگرمی، ابراز وجود و مقابله با والدین.
- تبعیض، مقایسه، سرزنش، تحقیر، تحکم، خشونت و تنبیه بدنی، بی‌توجهی به فرزندان سبب فرار عاطفی و فیزیکی آنان از منزل خواهد شد. یادتان باشد آغوش اعتیاد همیشه باز است.

- من از خانواده‌ام در برابر مصرف موادمخدر و روان گردان‌ها محافظت می‌کنم شما چطور؟

- آهسته و تدریجی می‌آید خبر نمی‌دهد، فریبنده و جذاب است، آیا می‌دانید نام آن موادمخدر و روانگردان می‌باشد.

- **والدین گرامی:** آیا می‌دانید می‌بایست حداقل روزانه ۳۰ دقیقه از وقت خود را برای ارتباط مؤثر با فرزند خود اختصاص دهید.

- نتایج مطالعات نشان می‌دهد: نوجوانانی که با والدین خود رابطه صمیمی و عمیق دارند، کمتر به سمت سوءمصرف موادمخدر و روان گردان‌ها گرایش پیدا می‌کنند.

- بی تردید افرادی که اصول مذهبی را پذیرفته و درباره آن احساس پیوستگی می کنند، کمتر از افرادی که مذهبی نیستند، مواد مخدر مصرف می کنند.
- **جوان عزیز:** پرکردن اوقات فراغت با برنامه های مفید و سرگرمی های مناسب خطر گرایش به مواد مخدر و روانگردان را کمتر خواهد کرد.
- **والدین گرامی:** شرکت نکردن در مجالس اعتیاد، تأثیر بسزایی در پیشگیری از اعتیاد دارد.
- **به خاطر بسپاریم:** داشتن عزت نفس بالا ، مانعی جدی در برابر مصرف مواد مخدر و روانگردانها می باشد.
- والدین نوجوانانی که نسبت به مصرف مواد دغدغه دارند، فرزند آنها کمتر به سمت مصرف مواد خواهد رفت.
- والدین همواره باید به سه سوال پاسخ دهند: فرزندشان الان کجاست؟ چه کار می کند؟ با چه کسی است؟
- نوجوانانی که مواد مصرف می کنند: غالباً مشکلات رفتاری دارند، عملکرد تحصیلی شان ضعیف است و ممکن است ترک تحصیل کنند. اینگونه نوجوانان در خطر خشونت و بیماری های عفونی هستند.
- تحقیقات نشان می دهد نظارت والدین می تواند از مصرف مواد توسط نوجوان جلوگیری نماید.
- برای پیشگیری از مصرف مواد توسط نوجوانان و جوانان هیچ سلاح جادویی وجود ندارد. اما والدین می توانند با صحبت کردن درباره خطرات مصرف حشیش - شیشه - هروئین فشرده و اکستیزی، با فرزندشان بسیار تأثیرگذار باشند.
- **والدین گرامی:** حفظ روابط محبت آمیز در میان اعضای خانواده یکی از موارد مهم در پیشگیری از اعتیاد است.

- **والدین گرامی:** افت تحصیلی، ترک تحصیل و بیزاری از مدرسه و محیط آن، از عوامل خطر مصرف مواد در نوجوانان می باشد.
- در یک خانواده سالم، ضروری است که والدین در کنار فرزندان باشند، برای آنان وقت و انرژی بگذارند و بر کارها و فعالیت های آنها نظارت و سرپرستی داشته باشند.
- **آیا می دانید:** ورزش و پر کردن اوقات فراغت تا حد بسیار زیادی از گرایش افراد به اعتیاد جلوگیری می کند.
- **والدین گرامی:** برای سلامت جسمی و روانی کودک خود و جهت جلوگیری از بروز اعتیاد وقت کافی برای تفریح و ورزش کودکان به وجود آورید.
- **والدین گرامی:** آیا می دانید کودکان کم تحرک و بی نشاط کاندیدای اعتیاد هستند در حالی که با مقداری صرف وقت می توانید فضای مناسبی را برای بازی و رشد آنان فراهم آورید.
- تقویت و گسترش آموزه های دینی و اخلاقی در خانواده، مصونیت فرزندانمان را در جامعه در مقابل انواع آسیب های اجتماعی از جمله اعتیاد، تضمین می نماید.
- قهرمانی و پهلوانی در ورزش در پرتو سلامت جسمانی، روانی و اخلاقی حاصل می گردد.
- مصرف موادمخدر و روانگردانها تخریب کننده دنیای آرزوهای فرزندانمان است.
- سلامتی، نشاط و امنیت پیام اصلی جام جهانی فوتبال است و این مهم در جهانی عاری از موادمخدر امکان پذیر است.
- دعوت به مصرف موادمخدر از سوی دوستان و همسالان، دعوت به تباهی و ضلالت است، «نه گفتن به مصرف موادمخدر را تمرین کن»
- اعتیاد زلزله ای خاموش که با قدرت تخریب چندین برابری، خسارات هنگفتی را به فرد، خانواده و جامعه وارد می سازد.

- ورزش یکی از مهمترین عوامل پیشگیری از اعتیاد در جوانان است.
- امید به آینده‌ای درخشان با پرهیز از مصرف موادمخدر و روانگردان‌ها محقق می‌گردد لذا از موادمخدر دوری کنید.
- اعتماد به نفس، مانع از لغزش جوانان در مقابل وسوسه دوستان ناباب برای مصرف موادمخدر می‌گردد.
- وجود صمیمیت و محبت در بین اعضای خانواده مانع از گرایش جوانان به مصرف مواد مخدر می‌گردد.
- مدرسه اصلی ترین محیط هدف برای اجرای برنامه های آموزش پیشگیری اولیه از اعتیاد است.
- -----
- فرزندان خانواده‌های سخت‌گیر - بی تفاوت - گسسته و پریشان در لب پرتگاه آسیب‌های اجتماعی ناشی از موادمخدر و روان گردان‌ها می‌باشند.
- قهرمانی و پهلوانی در ورزش در پرتو سلامت جسمانی، روانی و اخلاقی حاصل می‌گردد.
- سلامتی، نشاط و امنیت پیام اصلی جام جهانی فوتبال است و این مهم در جهانی عاری از موادمخدر امکان پذیر است.
- ورزش یکی از مهمترین عوامل پیشگیری از اعتیاد در جوانان است.
- امید به آینده‌ای درخشان با پرهیز از مصرف موادمخدر و روانگردان‌ها محقق می‌گردد لذا از موادمخدر دوری کنید.
- تقویت انواع مهارت‌های زندگی در جوانان و خانواده، موجب کاهش مخاطرات و آسیب‌های اجتماعی بالاخص اعتیاد در جامعه می‌گردد.
- وجود صمیمیت و محبت در بین اعضای خانواده مانع از گرایش جوانان به مصرف مواد مخدر می‌گردد.
- مدرسه اصلی ترین محیط هدف برای اجرای برنامه های آموزش پیشگیری اولیه از اعتیاد است.