بسمه تعالی

«شعارهای مرتبط با پیشگیری از مصرف مواد مخدر با محوریت شعار سال 1400 «یاریگران زندگی- مشارکت اجتماعی- پیشگیری از اعتیاد» به منظور بهره‏گیری در مراسم هفته مبارزه با مواد مخدر سال 1400»

1. ابتدا گوش کن؛ گوش دادن به کودکان و نوجوانان، اولین گام برای کمک به آن‏ها جهت رشد سالم و ایمن آن‏ها در برابر آسیب های اجتماعی است.
2. نوجوان عزیز: در صورت هر گونه تعارف برای مصرف مواد مخدر و روان گردان‏ها با قاطعیت بگو "نه" مصرف نمی کنم.
3. نوجوان عزیز: مصرف مواد مخدر و روان‏گردانها را حتی یک بار هم تجربه نکن!
4. فرزندان خانواده‏های مستبد، بی‏تفاوت، گسسته و پریشان در لب پرتگاه آسیب های اجتماعی هستند.
5. والدین گرامی : سبک‏های فرزندپروری سهل گیرانه و سخت گیرانه در فضای خانواده، در گرایش فرزندان به مصرف مواد موثر می‏باشند.
6. والدین گرامی: با نوجوان خود درباره عوارض و پیامدهای ناشی از مصرف مواد مخدر و روان‏گردان‏ها با رعایت سن تقویمی و عقلی او گفتگو نمایید.
7. به خاطر بسپاریم: مصرف نکردن مواد، بسیار آسان تر از ترک آن است.
8. والدینی که نسبت به ایمن سازی فرزندان خود دغدغه دارند همواره باید به این سوال ها پاسخ دهند : فرزندشان الان کجاست؟ چه کار می کند؟ با چه کسی است؟ والدینی که از محل حضور فرزند خود در بیرون از خانه مطلع هستند فرزندشان 37 درصد شانس کمتری در مصرف مواد نسبت به سایرین خواهند داشت.
9. والدین گرامی: حمایت عاطفی از فرزندان، شاد کردن فضای منزل، وضع مقررات و قوانین برای عدم هر گونه مصرف مواد و آموزش مقاومت در برابر فشار منفی گروه همسالان ، از جمله راه‏های موثر در پیشگیری از گرایش نوجوانان به اعتیاد است.
10. والدین عزیز: آیا می دانید ویژگی‏هایی همچون ستیزه جویی، پرخاشگری، دروغگویی، پوچ‏گرایی، روان پریشی و اضطراب، زمینه ساز مصرف مواد در فرزندان خواهد شد؟
11. چهار نشانه خانواده‏های مستعد اعتیاد: فقدان ارتباط موثر و گفتگوی خانوادگی ضعیف در اعضای خانواده، تضاد و ناسازگاری، عدم انسجام و از هم گسیختگی، انحراف و اعتیاد یکی از اعضای خانواده.
12. اعتیاد: نوعی بردگی جدید در دنیای مدرن.
13. آیا می‏دانید هزینه‏های مستقیم و غیر مستقیم و خسارت‏های ناشی از اعتیاد به مواد مخدر به کشور در ابعاد مختلف بیش از 167 هزار میلیارد تومان در سال می‏باشد؟ شما برای پیشگیری از اعتیاد در جامعه چکار کرده‏اید؟
14. اعتیاد هم آخر دارد هم عاقبت، آخرش بیماری و عاقبتش مرگ خواهد بود.
15. نوجوان عزیز: تو در انتخاب آزادی، پس سلامتی را انتخاب کن.
16. سرمایه‏گذاری مطمئن برای آینده اعتیاد : زندگی منهای اعتیاد
17. اعتیاد ویرانگر زندگی
18. دوری از اعتیاد نشانه‏ای شجاعت است.
19. والدین گرامی: در صورت بروز تغییرات عمده شخصیتی، رفتاری و جسمی در فرزندان نظیر اختلال تمرکز و تعادل، رفت و آمدهای مشکوک، دیر آمدن به منزل، کمبود انگیزش برای تحصیل و کار، اختلال در فعالیت های اجتماعی، فراموشی، افکار خودکشی، سرقت وسائل از منزل، پرخاشگری و خُلق و خوی تهاجمی، پر تحرکی، بی‏قراری، کناره گیری شدید و انزواطلبی، از مشاوران و متخصصین کمک به گیرید.
20. ویژگی‏های نوجوانان و جوانان مستعد اعتیاد: خُلقیات تکانشی و کنترل رفتاری ضعیف، مخاطره جویی، فقر مهارت‏های عاطفی- روانی-اجتماعی و شناختی، احساس ناامیدی و درماندگی، دارای خانواده پر تنش، تاثیر پذیری از همسالان، عدم مهارت ابراز وجود، هویت دنباله رو و بحران زده.
21. فرزندانی که عضو خانواده‏های نیرومند هستند، کمتر احتمال دارد با همتایان مصرف کننده مواد رابطه برقرار کرده یا تحت تاثیر آنان قرار گیرند.
22. عوامل سوق دهنده نوجوانان به سوی رفتارهای پر خطر اعتیاد، به دلیل فقر مهارت لازم در آنان، فراتر از کنترل آنها می‏باشد. بیایید به فرزندان‏مان مهارت های لازم را بیاموزیم .
23. فقر اطلاعات، کنجکاوی‏های هدایت نشده، اضطراب و افسردگی، ضعف مبانی دینی، کمبود امکانات تفریحی، ضعف اعتماد به نفس، نگرش مثبت به مواد، مصرف مواد توسط والدین، وجود دوستان مصرف کننده مواد و عدم ارتباط موثر با والدین ، از جمله عوامل گرایش افراد به مصرف مواد می‏باشد.
24. شانس ابتلا به مصرف مواد در دختران و زنانی که به یک اختلال خُلقی مبتلا هستند چهار برابر و شانس دختران و زنانی که به یک اختلال اضطرابی مبتلا هستند دو برابر دیگران است. والدین گرامی به سلامت روان دختران‏مان بیشتر توجه کنیم.
25. بانوان، شش سال زودتر از مردان به وابستگی شدید به اعتیاد رسیده و درمان آنها سخت‏تر خواهد بود.
26. پیامدهای بهداشتی ناشی از مصرف مواد عبارتند از: گسترش بیماری‏های جسمانی و روانی نظیر بیماری‏های عفونی، ایدز، هپاتیت، مرگ و میر، افسردگی، اضطراب، خودکشی، انزواطلبی و شخصیت ضد اجتماعی.
27. پیامدهای اجتماعی ناشی از مصرف مواد عبارتند از: سرقت، طلاق، کودک آزاری، همسر آزاری، قتل عمد، جرائم منکراتی، نزاع و خشونت.
28. پیامدهای اقتصادی ناشی از مصرف مواد عبارتند از: اتلاف منابع و تحمیل خسارت و هزینه‏های هنگفت بر خانواده، دولت و جامعه .
29. اعتیاد عامل جدی تهدید کننده سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی و فرهنگی جوامع به شمار می‏رود.
30. تقویت معنویت و باورهای مذهبی، ارتقاء مهارت های اجتماعی و تاب آوری، مهارت فرزندپروری و غنی سازی مناسب اوقات فراغت ، از مهمترین عوامل موثر در پیشگیری از مصرف مواد به شمار می‏روند.
31. ارضاء نیازهای عاطفی و روانی نوجوانان، تقویت اعتماد به نفس وعزت نفس آنان، تقویت نگرش منفی نسبت به مصرف مواد و اعمال نظارت فعال والدین، از جمله راه های پیشگیری از گرایش فرزندان به مصرف مواد است.
32. والدین گرامی: آشنایی و دوستی نوجوانان با همسالان مصرف کننده مواد، یکی از عوامل خطر موثر در گرایش آنان به اعتیاد خواهد بود.
33. تقویت آرامش و نشاط اجتماعی، افزایش آستانه تحمل، هویت سالم ، خودکنترلی و خویش نگهبانی و کنترل هیجانات منفی از مهم‏ترین روش‏های پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان می‏باشند.
34. آموزش مهارت های حل مساله، تفکر نقادانه، خلاقیت برای توانایی حل مساله، سازگاری اجتماعی و تصمیم‏گیری منطقی از مهم ترین عوامل پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان می‏باشند.
35. والدین عزیز: سبک‏های ارتباطی پرخاشگرانه و سلطه پذیر زمینه را برای انحراف فرزندان و گرایش آنان به رفتارهای پر خطر مهیا خواهد ساخت.
36. والدین گرامی: تصمیم گیری منطقی را به فرزندان خود آموزش دهید زیرا تصمیم گیری ‏های ناگهانی، مطیعانه، احساسی و اجتنابی از سوی نوجوانان، زمینه را برای انحراف آنان به سوی رفتارهای پرخطر فراهم خواهد ساخت.
37. والدین گرامی: از اعمال خشونت، نزاع، تنش، توهین، مقایسه، مجادله، تحقیر شخصیت، تهدید، سرزنش، عیب جویی، درگیری، کشمکش عاطفی و تنبیه فرزندان خودداری و با تعمیر روابط در منزل ، نسبت به برقراری ارتباط سالم با فرزندان مبادرت کنید.
38. اختلال در عملکرد بهینه خرده نظام‏های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ، سبب شکل‏گیری رفتارهای ناهنجار در جامعه از جمله اعتیاد خواهد شد.
39. احتمال مصرف مواد در نوجوانانی که در خانواده آنان دعوا، اختلاف شدید و جر و بحث بین والدین وجود دارد، دو برابر سایر نوجوانان دیگر می‏باشد.
40. نوجوانان عزیز: آیا می‏دانید عوارض مصرف ماده گُل (ماری‏جوانا) عبارت است از: اضطراب، سرخوشی کاذب، پرخاشگری، افسردگی، انزوا، فراموشی، اختلال حافظه کوتاه مدت، بی‏انگیزگی، پوچ‏گرایی، اختلال در تمرکز و تعادل و روان‏پریشی .
41. والدین عزیز: آیا در منزل به گفتگوی خانوادگی اهمیت می‏دهید؟ صحبت کردن با فرزندان در باره عوارض و پیامدهای مواد و همچنین اصلاح نگرش و باورهای آنان ، اقدامی موثر برای مقتدر سازی آنان در برابر رفتارهای پرخطر خواهد بود.
42. والدین عزیز: دانش کافی در باره پیامدها و عوارض اعتیاد، الگو بودن و استفاده از روش‏های تربیتی هماهنگ، گامی موثر در پیشگیری از گرایش فرزندان به مصرف مواد است.
43. هم‏گرایی و انسجام در دستگاه‏های امر مبارزه همراه با تقویت اهتمام اجتماعی مردم، بهترین روش برای ضربه زدن به سیستم هوشمند مواد مخدر و روانگردان‏ها است.
44. والدین گرامی : آیا شما برای پیشگیری از گرایش فرزندان‏تان به مصرف مواد مخدر و روان گردان‏ها اقدام کرده اید ؟
45. در خانواده‏هایی که دعوا، اختلاف و جر و بحث بین والدین وجود دارد ، احتمال گرایش نوجوانان به مصرف مواد از جمله ماری جوانا 2،21 برابر سایر نوجوانان خواهد بود.
46. در خانواده‏هایی که دعوا و اختلاف بین والدین و نوجوانان وجود دارد احتمال گرایش نوجوانان به مصرف مواد از جمله ماری‏جوانا 2،67 برابر سایر نوجوانان خواهد بود.
47. در خانواده‏هایی که نوجوانان بدون اطلاع و نظارت فعال والدین اوقات فراغت خود را در بیرون از خانه باشند، احتمال مصرف مواد در اینگونه نوجوانان دور از انتظار نمی‏باشد.
48. آرامش درون خانواده همراه با نظارت فعالانه والدین ، نقش موثری در پیشگیری از گرایش نوجوانان به مصرف ماری جوانا خواهد داشت.
49. دست یابی به لذت کاذب، کنجکاوی، وجود فشارهای روانی، اعتماد به نفس پایین ، از جمله عوامل خطر در گرایش نوجوانان و جوانان برای استفاده از ماری‏جوانا می‏باشد.
50. وجود والدین و دوستان مصرف کننده مواد، به دلیل الگوی نامناسب، زمینه را برای ترغیب نوجوانان به مصرف ماری جوانا مهیا می‏سازد.
51. افرادی که ماری جوانا مصرف می کنند دچار اختلال در تعادل و عملکرد حرکتی، اختلال در تمرکز و هوشیاری ، اختلال قضاوت ، تضعیف سیستم ایمنی بدن ، افزایش تمایل به پرخاشگری و گرایش به مواد سنگین‏تر خواهند شد .
52. نوجوانی که دارای هویت‏های دنباله‏رو، سردرگم ( بی هدف و بی برنامه) و بحران زده هستند احتمال مصرف ماری جوانا در آنان وجود دارد.
53. فرزندانی که عضو خانواده های سالم و نیرومند هستند ، کمتر احتمال دارد با همتایان مصرف کننده ماری جوانا رابطه برقرار کرده یا تحت تاثیر آنان قرار گیرند.
54. نوجوانانی که دارای هیجان طلبی منفی نظیر پرخاشگری، خُلقیات تکانشی و دارای مشکلات روحی و روانی هستند احتمال دارد به مصرف ماری جوانا مبادرت نمایند.
55. والدین گرامی: بروز تغییرات ظاهری در دو هفته متوالی (مانند قرمز شدن چشم ها ، بی توجهی به نظافت فردی، کاهش بی دلیل وزن، مشکلات تنفسی) ، تغییرات عمده شخصیتی و رفتاری مانند سرخوشی زیاد و خنده های بی مورد، اختلال در فعالیت های تفریحی و اجتماعی، بروز افکار خودکشی، اختلال در عملکرد بینایی و شنوایی در فرزندان خود را جدی بگیرید.
56. والدین عزیز: بروز بی قراری و اضطراب، پرخاشگری و خوی تهاجمی، اختلال در تمرکز و ادراک، رفت و آمدهای مشکوک و دیر آمدن فرزند به منزل، افسردگی ، کناره گیری از والدین، انزوا طلبی، بی‏انگیزگی برای ادامه تحصیل و ادامه زندگی، دیر آمدن به منزل و وجود وسایل مصرف مواد در اتاق فرزندان ، از جمله هشدارهای جدی در خصوص آغاز مصرف مواد در نوجوانان است.
57. آموزش مهارت های تصمیم گیری منطقی به فرزندان به منظور پرهیز از   
    تصمیم گیری های ناگهانی، منفعلانه و احساسی، اقدامی موثر برای توانمند سازی آنان در برابر مصرف مواد مخدر و روان گردان می‏باشد.
58. والدینی که فرهنگ گفتگوی خانوادگی را در منزل تقویت نموده و فضای منزل را یادگیرنده می‏نمایند، فرزندان آنان در برابر انحرافات رفتاری و مصرف مواد ، مقاوم‏تر خواهند شد.
59. معنویت و شرکت فعالانه در برنامه های دینی و مذهبی، از جمله عوامل اساسی در عرصه پیشگیری از مصرف مواد مخدر و روان‏گردانها در نوجوانان به شمار می‏رود.
60. وجود آرامش، شادابی و رضایت از زندگی در فضای خانواده و جامعه ، از جمله عوامل موثر در عدم گرایش نوجوانان به شادی کاذب نظیر مصرف مواد می‏باشد.
61. عدم اعتیاد آور بودن مصرف ماری جوانا یک باور غلط در نوجوانان است. باور داشته باشیم مصرف هر ماده ماده حتی برای یک بار ، زمینه را برای غرق شدن در مصرف های بعدی مواد مهیا خواهد ساخت.
62. فقدان برنامه از سوی والدین برای غنی سازی اوقات فراغت نوجوانان، آنان را به سمت رفتارهای ناسالم از جمله مصرف ماری جوانا سوق خواهد داد.
63. آموزش مهارت خود کنترلی و خویش نگهبانی ، از جمله راه‏های موثر در مقاوم سازی نوجوانان در برابر مصرف مواد می‏باشد.
64. کمال گرایی والدین در تحصیل، ورزش و ...، زمینه اضطراب و فشار روانی را در نوجوانان مهیا نموده و آنان را به رفتارهای پرخطر نظیر مصرف مواد سوق خواهد داد.
65. بی ضرر دانستن مصرف ماری جوانا و حشیش، شانس اعتیاد را در نوجوانان افزایش خواهد داد.
66. نوجوانانی که توانایی لازم برای رد درخواست مصرف مواد از سوی گروه دوستان را نداشته باشند، 91 درصد بیشتر در معرض خطر اعتیاد قرار خواهند داشت.
67. کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس، احساس بی‏کفایتی، انزواطلبی، افسردگی، اضطراب، فرار از منزل، پرخاشگری و خشونت، آشفتگی روانی، افت تحصیلی و ترک تحصیل از جمله عوامل موثر در گرایش نوجوانان و جوانان به مصرف مواد مخدر و روان‏گردان‏ها می‏باشد.
68. بیایید همه با هم کشوری ایمن از مواد مخدر به‏سازیم.
69. آیا می‏دانید آموزش مهارت‏های مقاومت ، خود کنترلی و تصمیم‏گیری منطقی به نوجوان سبب توانمندسازی آنان در برابر اعتیاد خواهد شد؟
70. آیا می‏دانید تفریح و تفنن، جلب توجه، کنار آمدن با مشکلات زندگی و تجربه کردن از جمله علل موثر در گرایش به مصرف مواد در کشور می‏باشند؟
71. قاچاقچیان مواد مخدر با ترویج باورهای غلط نظیر {با مصرف تفریحی مواد کسی معتاد نمی‏شود، اگر کم مصرف کنید معتاد نمی‏شوید، مصرف مواد برای تمرکز و شب بیداری مناسب است}به دنبال نابودی نوجوانان و جوانان کشور هستند.
72. آیا می‏دانید خانواده، اولین مدرسه در شکل‏گیری شخصیت فرزندان می‏باشد؟ والدین با الگوی رفتاری صحیح می‏توانند فرزندان خود را در برابر رفتارهای پر خطر نظیر اعتیاد توانمند نمایند.
73. والدین گرامی: آیا از ویژگی‏های فرزندتان آگاهی دارید؟ نوجوانان پنهان‏کار، ماجراجو، دروغگو، لجباز، پرخاشگر، افسرده، مخاطره‏جو، مضطرب و دارای هویت‏های سردرگم و بحران زده به راحتی وارد میدان خطر آسیب‏های اجتماعی نظیر اعتیاد می‏شوند.
74. والدین گرامی: آیا می‏دانید در مقابل نوجوانان، ترافیکی از رفتارهای پرخطر نظیر مواد مخدر، مواد محرک، مواد توهم‏زا، روابط سوء اخلاقی و مشروبات الکلی وجود دارد؟ شما برای ایمن سازی فرزندتان در برابر آسیب‏های اجتماعی چه کار کرده‏اید؟
75. آیا می‏دانید سیگار و قلیان به عنوان دروازه ورود به مصرف مواد مخدر و توهم‏زا می‏باشند؟
76. والدین گرامی: آیا در فرآیند تربیت فرزندتان، او را برای مواجهه با موقعیت‏های پرخطر آماده نموده‏اید؟ آموزش مهارت‏های زندگی از جمله عوامل موثر در ایمن‏سازی فرزندان در برابر رفتارهای پرخطر مانند اعتیاد می‏باشد.
77. ایجاد فضای شاداب و برانگیزاننده در منزل از طریق پرهیز و دوری از درگیری، تحقیر، استرس و انتظارات غیر منطقی از فرزندان، سبب آرامش و رضایت نوجوانان از زندگی شده و از گرایش آنان به شادی و لذت‏های کاذب نظیر مصرف مواد جلوگیری خواهد نمود.
78. ایجاد ارتباط مثبت، موثر و پایدار والدین با فرزندان سبب همبستگی، آرامش، احساس شادی، رضایت ، تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس نوجوانان شده و آنان را در برابر رفتارهای پرخطر نظیر اعتیاد، ایمن و مقتدر خواهد نمود.

تهیه و تنظیم:

دکتر حمیدرضا صرامی

مدیر کل دفتر تحقیقات و آموزش دبیرخانه ستاد مبارزه با مواد مخدر

................................................................................................................................................