

به مناسبت هفته ملی بدون دخانیات (۵ لغایت ۱۱ خرداد ماه ۱۴۰۳)

شعار امسال: «حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ حق و مسئولیت همگانی»

دوشنبه ۷ خرداد ماه: «حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ با قوانین بازدارنده و

موثر»

آسیبهای اجتماعی و به ویژه پدیده اعتیاد، از جمله مخاطرات مهم برای نوجوانان محسوب می شود که بی توجهی به آن میتواند تمام تلاشهای تربیتی مدرسه و خانواده را تحت الشعاع قرار داده و موجب شکست آن شود و در نتیجه آینده نسل جوان کشور را دچار خطر کند. ضرورت توجه به مخاطرات تربیتی دانش آموزان در زمینه آسیبهای اجتماعی و رفتارهای پرخطر بسیار در بحث آموزش مورد تاکید است. بنابراین علاوه بر فعالیتهای عمومی گسترده ای که در جهت مصون سازی دانش آموزان در قالب کتابهای درسی و فعالیتهای تربیتی وجود دارد، باید نظارت، برنامه ریزی و اجرای فعالیتهای تخصصی جهت پیشگیری از استعمال دخانیات و سایر آسیبهای اجتماعی را نیز مورد توجه قرار داد.

عوامل مخاطره آمیز و آسیبهای اجتماعی متعددی، کودکان و نوجوانان را تهدید میکند. اما آنچه که باید به آن توجه و تمرکز ویژه ای داشت، موضوع رفتارهای پرخطر است که از دخانیات تا مصرف انواع مواد مخدر، خشونت وغیره را شامل میشود و در این بین موضوع خطر گرایش به مصرف دخانیات و مواد مخدر باید اولویت بیشتری در برنامه ها و اقدامات آموزشی داشته باشد.

در بحث آموزش، رویکرد مداخلات خودمراقبتی موثرترین می باشد. و راهکار اصلی، پیشگیری اولیه است. این راهکار، چارچوب تربیتی را تعیین می کند که به موجب آن، تمرکز اصلی بر «آموزش مهارتهای خودمراقبتی» است. به این معنا که آموزش این مهارتها موجب میشود که کودکان و نوجوانان قادر باشند که از خود در برابر رفتارهای پرخطر، رویدادهای مخاطره آمیز، عوامل مخاطره آمیز و بطور کلی در برابر آسیبهای اجتماعی، محافظت و مراقبت کنند. به هر حال کودکان و نوجوانان ما به تناسب رشد جسمی و سنی شان، تغییرات روانی و اجتماعی گوناگونی را پشت سر می گذارند. نخستین قدم برای کمک به کودکان و نوجوانان این است که این تغییرات به خوبی شناخته شود و به تناسب آن، سبک و شیوه های ارتباط با فرزندان، دانش آموزان و کودکان و نوجوان طراحی، اصلاح و بهبود یابد.

همچنین به همان اندازه که نگران بیماری ها و مخاطرات سلامت جسمی فرزندان هستیم، باید توجه داشته باشیم و دقت کنیم که چه خطراتی سلامت روانی اجتماعی آنان را تهدید می کند و از کنار این خطرات، به سادگی و آسانی عبور نکنیم. فرزندان ما بویژه در دوره نوجوانی، هیجان خواه، کنجکاو و با تغییرات خلقی و عاطفی گسترده ای هستند و به همین دلیل، گرایش های مخاطره آمیز ممکن است در ایشان وجود داشته

باشد. کودکان و نوجوانان، حتی در صورتی که دارای سلامت روانی اجتماعی بالا باشند و از محیط حمایتگرانه ای برخوردار باشند، باز هم بی نیاز از مهارت های خودمراقبتی نیستند. باید بکوشیم که این مهارت ها را در بین کودکان و نوجوانان، ترویج دهیم. یک نمونه از مهم ترین این مهارت ها، مهارت « نه گفتن » است. فرزندان ما باید قادر باشند در برابر فشار همسالان شان و یا در سایر زمینه ها و موقعیت های مخاطره آمیز و آسیب های اجتماعی، بتوانند از خود مراقبت نمایند و با جرات « نه » بگویند. اگرچه ممکن است درست باشد که بیشتر فشاری که کودک احساس میکند از ذهن خود او نشأت میگیرد، اما ممکن است در مقطعی توسط شخص دیگری تحت فشار قرار گیرد تا سیگار یا سایر محصولات تنباکو را امتحان کند. مهارت آموزی و مهیا نمودن آنها این توانمندی را به آنها می دهد که " نه " بگویند. به همراه فرزندان راه هایی برای «نه» گفتن به فشار همسالان بیابید.

سناریوهای مختلف را با آن ها تمرین کنید. گاهی اوقات ممکن است سخت باشد که بدانید چگونه از موقعیتی که در آن احساس ناراحتی می کند، خلاص شود. تمرین سناریوهای مختلف از قبل ممکن است مفید باشد. همچنین در مواردی ممکن است خانواده ها با رفتار پرخطری در فرزندان شان روبرو شوند و نشانه هایی از خطر را در ایشان ببینند. آنچه در این رویدادها و موقعیت ها، اهمیت دارد این است که خانواده با حمایت های روانی اجتماعی مورد نیاز و نیز ظرفیت ها و حمایت های اجتماعی موجود در این زمینه، آشنا باشد و بتواند از این حمایت ها، برای مداخله به موقع و موثر استفاده کنند.

چند توصیه برای والدین:

- الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز بر خلاف گفته خود عمل نکنید.
- فضایی ایجاد کنید که فرزندان در آن احساس آرامش کنند.
- به صحبت های فرزندان خوب گوش کنید. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر "چقدر جالب"، "من این را نمی دانستم" و ... آنها را به گفتن بیشتر تشویق کنید.
- از فرزندان انتظار نداشته باشید آرزوهای برآورده نشده شما را محقق کنند.
- از قبل، خود را برای پاسخ گویی به سؤالات کنجکاوانه فرزندان آماده کنید.
- ممکن است روزی از شما بپرسند که آیا تاکنون سیگار مصرف کرده اید؟ این فرصت خوبی است که علت عدم

مصرف خود را به زبان فرزندان به آنها منتقل کنید یا اگر احیاناً قبلاً مصرف کرده اید علت گرایش خود را به سیگار و سپس کنار گذاشتن آن را به ایشان بگویید و اینکه حالا چرا می خواهید فرزندان اشتباه شما را تکرار نکند. به یاد داشته باشید که نباید مسائل را بیش از اندازه تشریح کنید تا مبادا کنجکاوی آنها برانگیخته شود.

● با تقویت قدرت اعتماد به نفس، تصمیم گیری و از بین بردن افسردگی و کمرویی فرزندان، آنها را در برابر شرایط آسیب زا مقاوم سازید.

● راه مقاومت و پایداری در برابر فشار همسالان را در خصوص مصرف سیگار به فرزندان بیاموزید تا از نه گفتن به آنها نهراسند.

● موانع را بردارید. به فرزندان انگیزه بدهید و از آنها حمایت کنید.

● وقت بیشتری را با فرزندان صرف کنید. با آنان به رستوران، پارک، کوه، سینما و... بروید. به اتفاق آنان به موسیقی گوش دهید و از همه مهم تر به آنان ابراز عشق کنید و بگویید که دوستشان دارید؛ سعی کنید حتی آهنگ صدایتان ملایم و دوستانه باشد.

● مواضع خود را برابر سیگار، مواد و الکل مشخص کنید و صریحاً آن را به زبان بیاورید.

● عقاید خود را به زور به آنها تحمیل نکنید.

● قوانین مناسب و سازنده مشخصی را در خانواده وضع و نظم لازم را برقرار کنید و برای سرپیچی از آن تنبیهات مناسبی در نظر بگیرید و قاطعانه آنها را اجرا نمایید.

● سعی کنید در ساعات غذا خوردن همه اعضای خانواده را دور هم جمع کنید.

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بجنان
واحد سلامت روانی، اجتماعی، اعتیاد و الکل
واحد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت
واحد بهداشت محیط و حرفه ای