

فصل 28

درین فصل:

- 436..... استفاده و استفاده نادرست از الکول و مواد مخدر.....
- 436..... چرا مردم نوشیدن الکول یا استفاده از مواد مخدره را شروع مینمایند؟.....
- 436..... چه وقت استفاده به استفاده نادرست تبدیل میگردد؟.....
- 437..... چرا مردم از الکول و مواد مخدر استفاده نادرست مینمایند؟.....
- 438..... مشکلات عایده از الکول و ادویه مخدر دیگر.....
- 438..... مشکلات صحي معمول.....
- 439..... مواد مخدر و الکول برای زنان خطرناک بوده می تواند.....
- 440..... غالب شدن بر مشکلات ناشی از الکول یا دیگر مواد مخدر.....
- 440..... ترك اعتیاد.....
- 442..... آموزش برای تداوم پاک ماندن از الکول و مواد مخدره.....
- 443..... مشکلاتی که از تنباکو به وجود میآید.....
- 443..... مشکلات صحي ناشی از سگرت کشیدن.....
- 443..... سگرت کشیدن برای زنان خطرناک است.....
- 444..... زندگی با فرد ایکه مشکل اعتیاد به الکول یا مواد مخدره دارد.....
- 445..... جلوگیری از استفاده نادرست الکول یا مواد مخدر.....

الکول و دیگر مواد مخدر

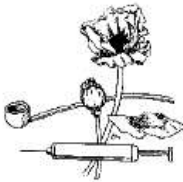


◀ بسیاری افراد درک کرده نمی‌توانند که الکول و تنباکو از جمله مواد مخدر مضر میباشند.

انواع مختلف مواد مخدر در زندگی روزانه استفاده میشود. در بعضی مناطق، نوشابه‌های تخمیری و بعضی مواد مخدر بعضاً نقش سنتی را در بعضی مراسم بخود گرفته است. در بعضی مناطق دیگر، صرف نوشابه‌های الکولی مانند وین یا بئر یکجا با غذا معمول میباشد. مواد مخدر و الکول اغلب جزئی از فستیوال‌ها و مراسم اجتماعی است. و علاوه‌تاً بعضی مواد مخدر را منحیث دوا استفاده میکنند. بعضی از مواد مخدر که اغلب بطریقه‌های مضر استفاده میشوند اینها هستند:



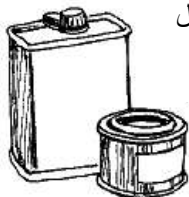
● برگ تنباکو، betel و Khat



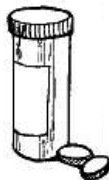
● کوکائین، هیروئین، تریاک، شیشه، متامفتامین.



● الکول: نوشابه‌های مانده، بئر، وین، لیکور، سپرت و دیگر نوشابه‌های تخمیری.



● سرش‌ها، تیل‌ها و محلول‌ها.



● قرص‌ها ایکه برای باختن وزن یا بیدار ماندن استفاده میشوند. ● دواها، بخصوص دواها ایکه برای درد‌های شدید استفاده میشوند، ویا آنها ایکه خواب آور یا آرامش بخش میباشند.



● چرس، ماریجوانا

درین فصل ما راجع به مشکلات ممکنه ناشی از این مواد مخدر، تأثیرات آن بالای زنان و روشهای ترک استفاده از آنها، بخصوص الکول و تنباکو که در بیشتر جوامع استفاده نادرست آنها بیشتر معمول میباشد، بحث می‌نماییم.

استفاده و استفاده نادرست از الكول و ديگر مواد مخدر

چرا مردم نوشيدن الكول يا استفاده از مواد مخدر را شروع مينمايند؟

افراد اغلب از سبب فشار های اجتماعی نوشيدن الكول يا استفاده از مواد مخدر را شروع مينمايند. پسران و مردان ممكن زير فشار قرار گيرد تا برای اثبا مردانگی خود شراب بنوشند و يا مواد مخدر استفاده کنند. بعضی مردان شايد فکر کنند که هر قدر بیشتر بتوانند بنوشند و هر قدر بیشتر مواد مخدر استفاده کرده بتوانند، بیشتر مردانگی پیدا میکنند. همچنان بعضی افراد ممكن از آن سبب الكول و يا مواد مخدر استفاده کنند که خوش دارند فکر شان تغيير کند.

بسیاری دختران و زنان نیز بر اثر مواجه شدن به فشار های اجتماعی به الكول و مواد مخدر روی می آورند. آنها ممكن است فکر کنند که با استفاده از این مواد بیشتر بزرگ یا مدرن معلوم میشوند. و يا ممكن است فکر کنند به این طریق ميتوانند به آسانی مورد قبول ديگران قرار گيرند.

کمپنی ها ايکه الكول و مواد مخدر را ساخته و ميفروشند نیز فشار اجتماعی را استفاده میکنند. اعلانات ايکه بصورت فریبده از استفاده الكول و مواد مخدر صورت ميگيرد، بخصوص برای افراد جوان، آنها را تشويق میکند تا خريداري نمايند.

و زمانیکه کمپنی توليد الكول، و يا محلات فروش الكول، خريد آنها آسان و حتی جالب ميسازند، مردم ميخواهند که بیشتر خريداري کنند. بخصوص این نوع فشار ها مضر اند زیرا اغلباً مردم از تأثیر آن ملطفتم نمیشوند.



بعضی اعلانات فلم ها و آهنگ ها مردم را به نوشيدن الكول استفاده از دواها تشويق مينمايند.

چه وقت استفاده به استفاده نادرست تبديل می گردد.

بدون در نظر داشت علت شروع، استفاده از الكول يا مواد مخدر به آسانی به استفاده نادرست تبديل شده ميتواند. وقتی گفته ميتوانيم که استفاده نادرست از الكول و مواد مخدر صورت ميگيرد که شخص استفاده کننده، بر زمان استفاده، مقدار استفاده و عملکرد خودش بعد از استفاده الكول و مواد مخدر، كنترول نداشته باشد.

اینها علايم معمول استفاده نادرست از الكول و مواد مخدر ميباشند:

- احساس اينکه جهت گذراندن شب و روز به نوشيدن الكول يا استفاده از مواد مخدره نیاز دارند. آنها ممكن در اوقات و محلات غير معمول مثلاً در صبح يا زمانیکه تنها ميباشند از این مواد استفاده نمايند.
- دروغ گفتن در مورد مقدار مواد ايکه خودش يا ديگران استفاده نموده اند و يا مخفی نمودن آن.
- داشتن مشکلات اقتصادی به جهت اسراف در خريداري مواد مخدر و الكول. بعضی اشخاص جهت بدست آوردن پول برای خريداري الكول يا مواد مخدر ديگر دست جنایت ميزنند.
- اخلال و از هم پاشيدن مجالس از سبب نوشيدن مقدار زياد الكول يا استفاده مواد مخدر.
- داشتن احساس شرمندگی از سلوك خود در زمان استفاده از الكول يا مواد ديگر.
- کار نکردن مانند سابق و يا نرفتن به کار بخاطر استفاده از الكول يا مواد مخدر.
- داشتن سلوك خشونت آميز. يك مرد ممكن در برابر خانم، اطفال و يا دوستان خويش بیشتر از خشونت کار بگيرد.

« اگر استعمال يك ماده مخدر زندگی شما را تغيير داده، زمان آن رسیده که استعمال آنها کاهش بدهيد، يا آنها ترك نماييد. بهتر است قبل از آنکه به شما، به خانواده و روابط دوستي شما صدمه بزند، آن را ترك نماييد.

چرا مردم از الکل و دیگر مواد مخدر استفاده نادرست مینمایند.



اکثریت مردم جهت رهایی از مشکلات زندگی به استفاده نادرست از مواد مخدر و الکل پناه میبرند.

افرادی از هر گروه مردم اینکار را میکنند. اما افراد ایکه والدین آنها از الکل یا مواد مخدر استفاده نادرست کرده باشند، بیشتر امکان دارد که کوشش کنند مشکلات خود را به عین روش حل نمایند. این از سبب ایست که این "ضعف" استفاده نادرست از الکل و مواد مخدر ممکن است از والدین به اطفال انتقال شده باشد. و در طفولیت شاهد بوده اند که والدین آنها جهت فرار از مشکلات از الکل و یا مواد مخدر استفاده مینمودند، آنها نیز عین سلوک را آموخته اند.

همچنان استفاده نادرست از الکل و مواد مخدر در اشخاص ایکه از تغییر حالت فلاکت بار زندگی خود نا امید و مایوس میباشند، معمول است. افراد بیجا شده از خانه هایشان و آنها ایکه به مشکلات بسیار سخت مواجه شده اند - مانند از دست دادن وظیفه، عایدات، اعضای خانواده یا ترک داده شده توسط همسر - نیز در معرض خطر استفاده نادرست از الکل و مواد مخدر قرار دارند.

زنان اغلب زمانی به استفاده نادرست از مواد مخدر و الکل شروع میکنند که احساس نمیکند بر زندگی خود کنترل داشته و یا قوت تغییر آنرا داشته باشند. آنها شاید احساس وابستگی نموده و یا احساس نمایند که وابسته به ترحم شوهر یا یک مرد دیگر خانواده میباشند. و اگر خانم موقف اجتماعی پایین داشته باشد، برایش مشکل خواهد بود تا بخود ارزش قایل شود.

متأسفانه، الکل و مواد مخدر اکثراً تمام این مشکلات را وخیم تر می سازند و استفاده کنندگان بیشتر احساس ناتوانی در تغییر دادن حالت زندگی پیدا میکنند. اکثر افراد ایکه از الکل یا مواد مخدر استفاده نادرست مینمایند، به عوض پیدا کردن شیوه های بهبود وضعیت شان، وقت، پول و صحت خود را برای کوشش به اجتناب و فراموش نمودن مشکلات شان به مصرف میرسانند.

وابستگی و اعتیاد

زمانیکه يك شخص به استفاده نادرست از مواد مخدر و یا الکل میپردازد، جسم و روح وی هر دو شروع به یک نیاز فزاینده به مواد میکنند. وقتی روان شخص چنین نیازی را احساس نماید، به آن وابستگی (dependence) گفته میشود. وقتی بدن شخص اینگونه یک احساس قوی نیازمندی به مواد داشته باشد که بدون آن مریض شود، به آن اعتیاد فیزیکی (Physical Addiction) گفته میشود.

الکل و بعضی مواد مخدر سبب اعتیاد شده میتوانند. هرگاه فردی معتاد شود، به مقدار بیشتر و بیشتر الکل و مواد مخدر نیاز خواهد داشت تا اثرات آنها را احساس نماید.
(برای معلومات در مورد فایق آمدن بر اعتیاد فیزیکی از اثر استفاده نادرست الکل، صفحه 441 دیده شود.)

مشکلات صحتی معمول

- افرادی که مقدار زیاد الکول یا مواد مخدر استفاده مینمایند، نسبت به دیگر اشخاص بدفعات بیشتر مریض شده و مرض آنها بیشتر وخیم میباشد. بیشتر امکان دارد که آنها:
- فقر تغذیه داشته باشند که زمینه را برای مریضی های بیشتر مساعد میسازد.
 - سرطان، مشکلات قلب، جگر، معده، جلد، شش ها و سیستم بولی داشته باشند که گاهی توأم با تخریبات دایمی اند.
 - تخریبات دماغی و اختلاجات.
 - در موجودیت اچ آی وی بسیار به سرعت امراض تأسس میکند.
 - از دست دادن حافظه - بعد از بیدار شدن بیاد ندارد که چه واقع شده است.
 - مشکلات صحت روانی، مانند افسردگی و یا اضطراب، و یا دیدن چیزهای عجیب یا شنیدن صداها (توهمت)، مظنون بودن به دیگران و یا تکرار نمودن گفته ها.
 - مرگ از اثر استفاده مقدار بسیار زیاد در یک دفعه.

علاوئاً جروحات و مرگ از سبب حوادث ترافیکی درین افراد بیشتر از دیگران دیده میشود (و همچنان در خانواده این افراد). این به سبب تصمیم گیری های نادرست و قبول کردن غیرضروری خطرات و یا بخاطر از دست دادن کنترل بدن در هنگام استفاده الکول و مواد مخدر میباشد. در صورت داشتن رابطه جنسی غیر مصون، استفاده مشترک از سوزنهای پیچکاری برای زرق مواد مخدر و یا تجارت جنسی برای بدست آوردن مواد مخدر، این افراد به خطر ابتلا به هیپاتیت، اچ آی وی و دیگر امراض مقاربتی قرار دارند.

مواد مخدر چوشیدنی و جویدنی

چوشیدن تنباکو (استفاده از نصور) و جویدن برگ پان سبب تخریب دندان ها و بیره ها می شود. و نیز سبب سرطان دهن و گلو و صدمات دیگر در بدن میگردد. Khat نوعی دیگر از این مواد است که سبب قبضیت و مشکلات معده میگردد. اکثریت دواهای مخدر جویدنی و چوشیدنی سبب وابستگی دواپی میگردد.

استنشاق بخار سرش و محلل ها:

اکثریت افراد فقیر و بخصوص اطفال روی سرک، جهت فراموش نمودن گرسنگی از استنشاق بخار یا دود سرش و محلل ها استفاده مینمایند. این بسیار اعتیاد آور بوده و سبب مشکلات صحتی مانند ناتوانی دید، مشکل تفکر، اختلال حافظه، اعمال خشونت آمیز، از دست دادن قضاوت و کنترل بدن، ضیاع وزن شدید و حتی عدم کفایه قلب و مرگ ناگهانی می گردد.

مشکلات از سبب الکول و دیگر مواد مخدر



استفاده از الکول و مواد مخدر میتواند صحت شما را برای همیشه متضرر سازد.

◀ افراد ای که تنباکو را می جوند یا می چوشند مانند کسانی که تنباکو را دود می کنند مواجه به خطر مشکلات صحتی می باشند.



در صورت استفاده دواها یکجا با الکول خطرناک بوده میتواند.

در حالات ذیل استفاده از هر نوع مواد مخدر و یا الکول خطرناک می باشد:

- رانندگی، کار باماشین یا سامان و لوازم خطرناک.
- حاملگی و شیر دهنی.
- مواظبت اطفال خورد سال.
- استفاده از دوا، بخصوص دواهای ضد درد، خواب آور، دواهای ضد اختلاج و یا داشتن مشکلات صحت روانی.
- داشتن امراض کبدی و یا کلیوی

مواد مخدر و الکل برای زنان خطرناکتر بوده میتوانند.

علاوه بر مشکلات ایکه هر یک از استفاده کنندگان نادرست مواد مخدر و الکل از آن رنج میبرند، زنان مواجه به بعضی مشکلات خاص صحی میباشند:

- زنان ایکه مقدار بیشتر الکل مینوشند و یا مقدار زیاد مواد مخدر استفاده مینمایند، نسبت به مردان بیشتر مصاب امراض کبدی میگردد.
- بسیاری زنان و دختران وادار به مقاربت جنسی شده که ممکن سبب حاملگی ناخواسته و مصاب شدن به اچ آی وی و یا دیگر امراض مقاربتی گردد.
- استفاده الکل و مواد مخدر در زمان حاملگی سبب ایجاد سوء تشکلات ولادی و معلولیت های دماغی میگردد، مانند:

- مشکلات قلبی ، استخوان ها ، اعضای تناسلی ، سر و

روی.

- ولادت طفل با وزن کم.

- رشد بطی.

- مشکلات در آموزش و تأخر عقلی.

- مشکلات رفتاری.

ممکن طفل با اعتیاد به مواد مخدر تولد گردد و از اعراض قطع دوائی مانند بزرگسالان رنج ببرد (صفحه 441 دیده شود).

زنان بیشتر احساس خجالت مینمایند:

در اکثر جوامع اعمال زنان در نظر عام به مقایسه با مردان بیشتر تحت کنترل قرار دارد. اغلب استفاده از الکل یا مواد مخدر توسط مردان عادی گرفته میشود، مگر در زنان این موضوع عادی گرفته نمیشود. اگر یک زن کنترل رفتار خود را از سبب استفاده مقدار زیاد الکل و یا مواد مخدر، از دست بدهد، مردم تصور می کنند که او یک زن بی اراده و بد اخلاق میباشد، حتی اگر رابطه جنسی با کسی نداشته باشد.

برای جلوگیری از شرمندگی ناشی از استفاده نادرست الکل و مواد مخدر و برای آنکه مردم اطلاع پیدا نکنند، بسیار امکان دارد که بجای استفاده از مقدار زیاد الکل یا مواد در يك زمان، استفاده از این مواد مخدر را با مقدار کمتر و بصورت دوامدار برای مدت طولانی ادامه دهد. این نوع استفاده کنترل رفتار و سلوک را برای خانم آسانتر میسازد. همچنان بیشتر امکان دارد که این زنان استفاده نادرست خود از مواد را مخفی نگهدارند و خود را از تداوی دور بکشند.

همه این سلوک ها اضرار ناشی از استفاده نادرست الکل و مواد مخدر را افزایش میدهد.

استفاده نادرست از مواد مخدر و خشونت های خانوادگی

استفاده نادرست از الکل و مواد مخدر حالات خشونت آمیز را مخصوصا در خانه و خانواده تشدید میبخشد. زنان ایکه شوهران آنها معتاد اند و یا استفاده نادرست از الکل و مواد مخدر مینمایند، اغلب از صدمات و جروح رنج برده و یا ممکن است سبب مرگ آنها شود. برای معلومات بیشتر، فصل "خشونت" دیده شود.



وقتی يك خانم حامله الکل مینوشد، سگرت یا چلم میکشد و یا مواد مخدر را استفاده مینماید، طفل وی نیز در داخل شکم اینکار ها را میکند.

غالب شدن بر الكول و مواد مخدر

هر چند غلبه بر وابستگی و اعتیاد به الكول و مواد مخدر مشکل به نظر میرسد، اما میتواند ترك گردد. ترك وابستگی یا اعتیاد شامل دو مرحله میباشد: ترك نمودن و بعداً آموختن طریقه های پاک ماندن از الكول و مواد مخدر.

ترك كردن:

اگر فكر مینمایید که مشکل نوشیدن الكول یا استفاده از مواد داشته و میخواهید آنرا ترك نمایید:

1. مشکل خود را بپذیرید.

2. تصمیم بگیرید که امروز کاری را انجام دهید.

از فردا من نوشیدن شراب را توقف خواهم داد.

فردا همین حالا است. معتقد باشید که میتوانید ترك اعتیاد را امروز شروع کنید.



مگر من صرف 3 گلیاس نوشیدم ... و یا شاید 4 گلیاس بوده باشم؟ مطمئن نیستم. راست میگوئید. شاید من بیشتر نوشیده باشم.



3. توقف دادن: و یا کم نمودن استفاده و بعداً توقف. بسیاری افراد میتوانند استفاده از شراب و یا مواد مخدر را در یک دفعه توقف دهند. همه چیز ایکه کار دارد، خواست توقف دادن و عقیده به توانستن اینکار است. یکتعداد دیگر ضرورت به کمک یک گروه و یا برنامه های تداوی اینکار را انجام میدهند، مانند گروه تداوی شرابخواران بی نام (Alcoholics Anonymous - AA) که برای افراد ایکه مشکل استفاده از الكول و یا مواد مخدر دارند، کمک مینماید. در بسیاری ممالک گروه های AA وجود دارد. همچنان ممکن است گروه های دیگری و یا برنامه های کمک معتادین (مراکز ترك اعتیاد) در مناطق شما موجود باشد. بیشتر زنان خود را در گروه زنان بیشتر راحت احساس میکنند. اگر در منطقه شما گروهی موجود نباشد، کوشش کنید با شخص ایکه در کمک به افراد معتاد جهت توقف استفاده از الكول و یا مواد مخدر، موفقیت هائی داشته است، یک گروه را بسازید.

◀ توقف دادن، اغلب به کمک و حمایت دیگران آسانتر میباشد.



ایجاد گروه حمایتی

4. اگر دوباره به استفاده از الكول یا مواد مخدر رو آورید، خود را ملامت ننمایید: اما سعی کنید دفعتاً دوباره آنرا ترك نمایید.

شرابخواران بی نام (A.A) Alcoholics Anonymous

برای عضویت AA تنها به یک چیز ضرورت است: خواست توقف نوشیدن. برای یکجا شدن، شما به سادگی بصورت منظم با دیگر افراد ایکه نوشیدن شراب را ترك نموده اند، ملاقات مینمایید، تا تجربیات، قوت ها و امیدهای خود را باهم شریک سازید. همچنان شما یکنفر متکفل دارید - شخص ایکه نوشیدن شراب را مدتی قبل ترك نموده است، و میتواند شما را تقویت نموده و یا از شما حمایت بعمل آورد.

خدمات AA رایگان است و پول نمیگیرد. و نیز برای هیچ مقصد دیگری کار نکرده و به هیچ گروه مذهبی و سیاسی وابستگی ندارد. یگانه مقصد AA رسانیدن پیام اش به افراد شرابخوار میباشد که هنوز هم در رنج هستند. گروه های دیگری مانند AA برای افرادی که از مواد مخدر استفاده میکنند نیز موجود اند که بنام (Narcotics Anonymous = NA) یاد میشوند و همچنان برای اعضای خانواده افراد ایکه از الكول و یا مواد مخدر استفاده نادرست مینمایند.

بعضی جوشانده های گیاه های دارویی میتوانند کمک نمایند تا جگر اثرات زهري دواها را از بدن پاک نماید. يك طبيب محلي ممکن بتواند دارو های محلي خوب را براي شما پیشنهاد نماید.



انتقال!

در معتادین الکل، فقدان الکل سبب اختلاج شده می تواند.

وابستگی فیزیکی و قطع مواد مخدر

زمانیکه يك شخص وابستگی فیزیکی به الکل و مواد مخدر داشته باشد و آنرا ترک دهد، ممکن است یک مرحله ترک اعتیاد را بگذراند. در این زمان بدن وی باید عادت کند که بدون مواد باشد.

وابستگی به الکل و قطع آن: بعد از ترک نوشیدن، حدود 3 روز را در بر میگیرد تا تمام علائم ترک اعتیاد از بین بروند. بسیاری افراد این 3 روز را بدون کدام مشکلی سپری میکنند. اما از آنجاییکه یکتعداد افراد علائم بسیار وخیمی دارند، مهم است کسی را داشته باشند که متوجه آنها بوده و در صورت ضرورت آنها را کمک نماید.



علائم مقدم قطع اعتیاد:

- لرزش خفیف
- عصبانیت و احساس تخرشیت
- عرق
- مشکلات خوابیدن و خوردن
- درد تمام بدن
- دلبدی، استفراغ و درد معده

شاید علائم خود به خود بر طرف گردند و یا قویتر گردند. در صورتیکه علائم شدیدتر گردند خانم باید فوراً به کارکن صحتی مراجعه نماید. اگر کارکن صحتی بسیار دور باشد، جهت وقایه از اختلاجات برایش 10 الی 20 ملی گرام دیازپیم (Diazepam) از طریق دهن بدهید. يك ساعت بعد در صورتیکه علائم بهبود نیابند 10 ملی گرام دیگر را برای مریض بدهید. اگر هنوز هم در راه هستید، میتوانید هر 4 الی 5 ساعت بعد این مقدار را تکرار نمایید.

علائم ذیل نشاندهنده حالت عاجل میباشد:

- ضیاع شعور
- دیدن اشیای عجیب و غریب و یا شنیدن صدا هاییکه وجود ندارند
- بسیار سریع شدن ضربان قلب
- اختلاجات

بعد از ترك الکل

بزودی ممکنه خوردن غذاها (ویا مایعات) غني از پروتین ها، ویتامین ها و منرالها را شروع نمایید (صفحة 166 را ببینید). غذا های ذیل در ترمیم انساج عضویت مؤثر اند: جگر، نان گندم سبوس دار، غله جات دیگر، انواع لوبیا، سبزی ها ایکه دارای برگ سبز تیره اند. اگر غذا خورده نمی توانید، ویتامین ها میتوانند کمک نمایند. مولتی ویتامین ویا ویتامین بی کامپلکس را که در ترکیب خود فولیک اسید (Folic Acid) داشته باشد استفاده نمایید.

آموزش جهت تداوم پاک ماندن از الكول و مواد مخدر

هنگام ایکه فردی بر اعتیاد فزیزی غلبه حاصل کرد، مهم است که بداند چطور این حالت را تداوم داده، از مواد مخدر و الكول پاک باقی مانده و از تأسس مجدد مشکلات وقایه شود. بهترین روش برای اینکار آنست که مهارت های بهتر مجادله با مشکلات زندگی را بیاموزد. اجرای اینکار آسان نیست و يك مدت زمان را در بر میگیرد.

خانم ایکه از الكول یا مواد مخدر استفاده نادرست نموده، اغلب احساس ضعف و نموده و بسیار خجل است. این خانم ضرورت دارد تا بیاموزد که قادر به تغییر و بهبود زندگی خود میباشند. يك روش برای شروع، بوجود آوردن تغییرات کوچک است که کمک میکند خود را به خودش و دیگران ثابت کند، که او میتواند با مشکلات مقابله نماید.

اینجا بعضی مفکوره هائیت که زنان را کمک نموده تا مهارت های مقابله نمودن خود را ارتقاء دهند:

- يك شبکه حمایتی از دوستان خود بسازید و در وقت ضرورت از آنها کمک بگیرید. بسیار آسانتر است که در مورد مشکلات فکر کنید و زمانیکه میتوانید با دیگران صحبت کنید، به حل آنها شروع کنید.
- کوشش نمایید در يك وقت، يك مشکل را حل نمایید. به این وسیله مشکلات به آن اندازه بزرگ بنظر نخواهد رسید که نتوانید با آنها مقابله کنید.
- سعی کنید با يك دوست یا فرد ایکه به وی اعتماد دارید در مورد چیز ها ایکه شما را به تشویش نموده ویا ناراحت ویا آنها ایکه شما را حزين و قهر میسازد، صحبت کنید. ممکن است این درک به شما پیدا شود که چرا اینگونه احساس میکنید و چه کرده میتوانید تا احساس بهتری داشته باشید.
- با دیگر افراد روی یک پروژه برای بهبود جامعه خود کار نمایید. اینکار به شما و به دیگران ثابت میسازد که شما میدانید چگونه برای تغییر کار نمایید. همچنان دریافت خواهید کرد که اینکار ها به شما کمک میکند تا شخصیت خود را نیز تغییر دهید.
- با دیگر افراد ایکه جهت پاک ماندن از الكول و مواد مخدر کار مینمایند، بصورت منظم جلسه داشته باشید.



مهارت های شخصی
جهت مقابله

◀ اگر تلاش دارید که از الكول و مواد مخدر پاک بمانید، از رفتن محلات ایکه ممکن است برای استفاده از آنها زیر فشار قرار گیرید، اجتناب نمایید. با دیگران کار نمایید تا در مراسم اجتماعی و محافل از نوشیدن الكول دیگر مواد مخدر استفاده نشود.



ارتباطات کمک کننده



مشکلات ناشی از تنباکو

مشکلات صحتی ناشی از کشیدن سگرت

اشخاص ایکه سگرت میکشند به نیکوتین - ماده ایکه در ترکیب تنباکو موجود میباشد - معتاد میگردند. بدون کشیدن سگرت احساس مریضی و عصبانیت خواهند کرد. ترک سگرت بسیار مشکل می باشد زیرا نیکوتین ماده اعتیاد آور شدید می باشد.

از آنجائیکه مردان در مقایسه با زنان بیشتر سگرت می کشیدند، این عمل را یک مشکل صحتی مردان میگفتند. مگر سگرت کشیدن یک سبب در حال رشد فقر صحت در بین زنان میباشد. همچنان کشیدن سگرت یک سبب فزاینده مشکلات صحتی در کشور های فقیر نیز میباشد. یکی از دلایل آنست که سگرت کشیدن مردم را در مقابله با فشار های روانی کمک میکند. دلیل دیگر آنست که کمپنی های تولید سگرت بیشتر میکوشند تا سگرت های خود را در این ممالک بفروش رسانند، زیرا بیشتر افراد ساکن ممالک غنی کشیدن سگرت را توقف داده اند.

کشیدن سگرت در مردان و زنان، سبب میتواند سبب مشکلات ذیل شود:

- امراض ریوی شدید به شمول برانشیت مزمن و آمفیژما
- سرفه و سرما خوردگی شدید
- سرطان شش، دهن، گلو، گردن و مثانه
- حملات قلبی، سکته دماغی (Stroke) و افزایش فشار خون



اطفال والدین ایکه سگرت میکشند به مقایسه اطفال ایکه والدین آنها سگرت نمی کشند، بیشتر مصاب انتانات شش ها و مشکلات تنفسی می باشند.

◀ سگرت کشیدن میتواند سبب مریضی اطرافیان شود، در حالیکه آنها سگرت نمیکشند.

کشیدن سگرت برای زنان بیشتر خطرناک میباشد

علاوه بر مشکلات فوق در زنان ایکه سگرت میکشند، خطرات بیشتر میباشد:

- مشکل در حامله شدن (عقامت).
- از دست دادن حاملگی (سقط بنفسهی)، ولادت قبل از وقت و یا ولادت طفل بسیار کم وزن.
- مشکلات هنگام استفاده از تابلیت های جلوگیری از حاملگی.
- یائسگی یا قطع عادت ماهوار قبل از وقت.
- استخوان های ضعیف و شکنند یا پوکی استخوان ها (Osteoporosis) در سنین متوسط و پیری.
- سرطان عنق رحم و رحم.

زنان حامله باید از کسانیکه سگرت میکشند دوری جویند تا دود سگرت به طفل آنها صدمه وارد نکند.

اغلب زنان باید از یک مرد ایکه مشکل شراب نوشی ویا استفاده از مواد مخدر را دارد، مواظبت نمایند، مانند همسر ویا یک مرد دیگر خانواده. زندگی با شخص ایکه این تکلیف را دارد، مشکل است، بخصوص اگر این شخص نخواهد که خود را تغییر دهد. با در نظر داشت نکات ذیل میتوانید به خود و خانواده خویش کمک نمائید:



- خود را ملامت نکنید. همیشه نمیتوان مانع نوشیدن الكول و استفاده از دیگر مواد مخدر توسط شخص معتاد گردید.
- کوشش کنید به نظریات شخص معتاد اعتماد ننموده و در مورد خود احساس خوب داشته باشید.
- سعی کنید يك گروه حمایتی برای خود و خانواده خود پیدا نمایید. گاهی این یگانه طریقه مجادله با مشکلات برای خانواده میباشد.



من دریافتم که میتوانم مردم را جمع کنم... چیزیکه به من این توانایی را داد که پیش بروم و مردم در اطراف من باشند. من خود را رهبر فکر نمیکنم، اما در رهبریت بوده، افراد را جمع میکنم تا درین مورد صحبت کنند.

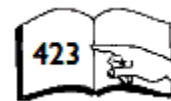
بونی، از ایالات متحده امریکا، در مورد مبارزه اش با شراب نوشی شوهران میگوید. او حالا در Al Anon کار میکند.

- طرز کمک به افراد ایکه مشکل نوشیدن الكول و استفاده از دیگر مواد مخدر دارد:
- به وی کمک کنید تا قبول نماید که مشکلی دارد. اگر شخص هنوز معتاد نشده باشد، اینکار به تنهایی سبب کاهش یا توقف استفاده از مواد مخدر خواهد شد.
 - موقع ایکه او الكول ننوشیده ویا مواد مخدر استفاده نکرده باشد با وی راجع به ترك آنها صحبت نمایید.
 - سعی نکنید که او را ملامت نمایید.
 - او را کمک کنید تا از رفتن به جاها ایکه بخاطر نوشیدن الكول ویا استفاده از مواد مخدر تحت فشار قرار میگردد، اجتناب نماید. این به معنی همنشین نشدن با افراد ایکه عین مشکل را دارند، خواهد بود، حتی اگر دوستانش باشند.
 - او را کمک کنید تا طرز بر خورد بهتر با مشکلات زندگی را بیاموزد. و کمک نمایید تا صحت روانی بهتر داشته باشد.
 - او را کمک نمایید تا پلانی را جهت ترك دایمی الكول ویا مواد مخدر ساخته و آنرا تعقیب نماید.

زندگی با فرد ایکه مشکل اعتیاد به الكول ویا مواد مخدر دارد

◀ زنان ایکه شوهران آنها مواد مخدر زرقی استفاده میکنند در خطر مصاب شدن به اچ آی وی و هیپاتیت قرار دارند.

◀ Al Anon یک سازمانی ماند AA میباشد که حمایت و کمک به اعضای خانواده های الكولیک ها ارائه میکند.



ارتباطات کمک کننده

جلوگیری از استفاده نادرست الکل و دیگر مواد مخدر

برای جلوگیری موفقانه استفاده نادرست الکل و دیگر مواد مخدر، باید فشار های اجتماعی را که در استفاده از مواد مخدر سهیم اند، در نظر بگیرید. کوشش نمایید با دیگران ملاقات کرده و بحث نمایید که چرا شراب و مواد مخدر در زندگی اجتماعی بااهمیت شده است. مشکل از کجا شروع شده است؟ چه سبب میشود که افراد بیشتر مواد مصرف کنند؟ آیا فشار های جدیدی روی مردان و زنان موجود است که کنترل استفاده از شراب و مواد مخدر را به آنها مشکل سازد؟ چگونه شراب و مواد مخدر میتواند در جامعه کم اهمیت ساخته شده میتواند؟ وقتی اسباب مشکل را دانستید، گروه شما علاقه پیدا میکنند تا روی طریقه های کاهش فشار های اجتماعی بر استفاده از شراب و مواد مخدر کار نمایند.

در منطقه چیاپاس شهر مکسیکو يك گروه زنان و مردان بر ضد الکلیزم (شراب نوشی) منحيث بخشي از حرکت شان جهت دموکراسي و عدالت اجتماعي تنظيم شدند. آنها دریافته اند که افراد ایکه بسیار شراب مینوشند گاهی خواست های خود را بر دیگران تحمیل میکنند، به عین طریق ایکه پولیس فشار وارد میکند تا جامعه را کنترل نماید. گروه به افراد ایکه استفاده نادرست آنها از الکل به دیگران آسیب رسانیده بود، خطریه دادند و در واقعات ایکه مردان شرابخوار با زن هایشان بد رفتاری مینمودند، مداخله کردند. به معنای مرد که با زنان خویش رفتار سوء میکردند خطریه صادر نمود. الکل رول دوگانه مثبت و منفی را در اجتماع بازی مینمود. گروه راه های مقابله با الکلیزم را شناخته و توانستند استفاده از نوشابه های غیر الکولی را در مراسم مذهبی شان ترویج دهند.

کمک به افراد جوان جهت مقاومت در مقابل استفاده از الکل و مواد مخدر

بسیاری افراد کاهل ایکه مشکل استفاده از الکل و مواد مخدر دارند، در جوانی شروع به استفاده از آن نمودند. الکل و مواد مخدر میتواند یک راه آسان برای سرگرمی و گریز از مشکلات بنظر آید، بخصوص اگر دیگران از آن استفاده کنند. افراد جوان اغلب با مواجه شدن با تغییرات زیادی که باید با آنها مقابله کنند - رشد بدن شان و مسوولیت های جدید- خود را گیج و ناتوان احساس میکنند. همچنان افراد جوان از فشار های زیادی متأثر میشوند، بخصوص از طرف دوستان، افراد بزرگ و در سنینی نوجوانی شروع به استفاده از آنها نموده اند. الکل ودوهای مخدره يك وسیله ساده جهت فرار از مشکلات به نظر میرسد. جوانان در مواجه با مشکلا زیا د احساس ضعف واضطراب مینمایند (عضویت در حال رشد ومسوولیت های تازه). بر علاوه جوانان زیر فشار های مختلف از قبیل دوستان، بزرگان مورد پسند و اعلانات قرار دارند.

يك راه برای کاهش استفاده نادرست از الکل و مواد مخدر، آموزش دادن افراد جوان در مورد طرز مقاومت با فشار های مضر میباشد. در اینجا بعضی مفکوره ها ایکه در بسیاری جوامع کار آمد بوده است، تذکر داده میشود:

- تشویق مکاتب جامعه تا به افراد جوان در مورد مشکلات استفاده از الکل و دیگر مواد مخدر، تدریس نمایند.
- مشکل ساختن شرایط فروش الکل و مواد مخدر برای افراد جوان.
- سازماندهی برای پاک کردن و حذف اعلانات فریبنده سگرت، الکل و دیگر مواد مخدر.
- الگوی خوب شدن. اگر بسیار شراب مینوشید ویا از مواد مخدر استفاده میکنید، بیشتر احتمال دارد که اطفال شما نیز اینکار انجام دهند.
- اطفال خویش را در مورد مشکلات ناشی از الکل و مواد مخدر بیاموزانید. بعداً آنها میتوانند روی دوستان خود تأثیر بگذارند.
- به افراد جوان کمک کنید تا سرگرمی و خوشی بدون استفاده از الکل و مواد مخدر داشته باشند.
- به اطفال خود کمک کنید تا مهارت ها و احترام به خود را انکشاف دهند تا بتوانند با فشار های اجتماعی جهت استفاده از الکل و مواد مخدر مقاومت کنند

اشخاص مشهور جامعه را پیدا کرده و از آنها بخواهید تا برضد الکل و مواد مخدر صحبت نمایند. تأثیر این پیام ها از زبان افراد مورد تحسین در اطفال، قویتر خواهد بود.



