



اشتباهات ۱۲ میلیون نفر در مواجهه با معتادان

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران گفته که ۲/۸ میلیون نفر به‌طور مستقیم با اعتیاد درگیر هستند و ۱۰ تا ۱۲ میلیون نفر در کشور با تبعات اعتیاد مواجهند؛ چند توصیه به اطرافیان معتادان داریم

زهرافلادی | روان‌شناس

محوری

اعتیاد یکی از آسیب‌های جدی اجتماعی است که تنها به زندگی فرد محدود نمی‌ماند و تمام اطرافیان او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خانواده در این میان جایگاهی ویژه دارد؛ جایی که می‌تواند امن‌ترین پناه برای فرد در مسیر درمان باشد یا برعکس، به دلیل برخی خطاهای رفتاری، او را بیشتر در گرداب مصرف فروبرد. بسیاری از خانواده‌ها به‌خاطر خستگی، ناآگاهی یا حتی دلسوزی‌های نادرست، رفتارهایی نشان می‌دهند که نتیجه‌ای معکوس دارد. به‌تازگی رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران گفته بر اساس آمار رسمی، ۲.۸ میلیون نفر به‌طور مستقیم با اعتیاد درگیر هستند و اگر خانواده‌ها و وابستگان آن‌ها نیز در آمار در نظر بگیریم، ۱۰ تا ۱۲ میلیون نفر در کشور با تبعات اعتیاد مواجهند(منبع خبر: تسنیم). به همین بهانه چند توصیه به اطرافیان معتادان داریم.

- ۵ اشتباه رایج خانواده‌ها در برخورد با فرد معتاد**

۱ طرد کردن فرد بسیاری از خانواده‌ها به محض آن‌که متوجه اعتیاد یکی از اعضای خود می‌شوند، واکنش‌شان این است که او را به‌طور کامل کنار می‌زنند. فکری که کند با بیرون کردن فرد از خانه یا قطع ارتباط، او به خودش می‌آید و به اجبار تصمیم به ترک خواهد گرفت. اما واقعیت این است که طرد شدن، درست مثل این است که فرد در دریا بی‌توفانی تنها بگذریم. از طرفی، طرد اجتماعی و خانوادگی موجب می‌شود که فرد بیشتر به سمت گروه‌های مصرف‌کننده

شبکه‌های اجتماعی

بیشتر پلتفرم‌ها امکان بی‌صدا کردن ویدئوها یا مسدودسازی واژه‌ها، عبارات یا هشتگ‌های خاص را فراهم می‌کنند. این کار احتمال ورود محتوای خشونت‌آمیز به بخش مرور جریان‌های خبری شبکه‌های اجتماعی شما را کم می‌کند. تصاویر یا ویدئوهای خشونت‌آمیز یا نامناسب برای برخی افراد که هنگام مرور شبکه‌های اجتماعی ناخواسته به چشم می‌آیند، می‌توانند سلامت روان کاربر آن‌را به خطر بیندازند. به گزارش سی‌ان‌ان، پژوهش‌ها نشان می‌دهد مواجهه مکرر با صحنه‌های دلخراش نه تنها اضطراب و استرس را تشدید می‌کند، بلکه در بلندمدت توان عاطفی افراد را هم برای مراقبت از خود و دیگران تضعیف می‌کند.

از دنیای روان‌شناسی

بازنشستگی سلامت روان همه را بهبود می‌بخشد؟

مطالعه جدید محققان دانشگاه ادینبرو در اسکاتلند نشان داده است که مزایای سلامت روان پیرامون بازنشستگی برای همه کسانی که بازنشسته می‌شوند، تضمین شده نیست و عواملی وجود دارند که بر سلامت روان پس از بازنشستگی تأثیر منفی می‌گذارند. به گزارش ایسنا، «ژیوفلی» سرپرست و نویسنده مسئول این مطالعه از گروه روان‌شناسی دانشگاه ادینبرو می‌گوید: «این مطالعه مسیرهای متمایز سلامت روان را در گروه‌های درآمدی مختلف شناسایی کرد». پژوهشگران داده‌های ۱۷ سال از «مطالعات طولی اینترنتی هلندی برای علوم اجتماعی» را که خانوارها را در طول زمان دنبال می‌کند، تجزیه و تحلیل کردند. در تمام گروه‌ها، بازنشستگی با بهبود سلامت روان مرتبط بود، اما این الگو با توجه به درآمد متفاوت بود. افراد گروه کم‌درآمد بهبود اولیه را نشان دادند، اما پس از حدود دو سال و نیم، کاهشی مشاهده شد. در گروه با درآمد بالا، سلامت روان قبل و بعد از بازنشستگی تغییر نکرد، اما در طول سال بازنشستگی افزایش مثبتی نشان داد. افراد با درآمد متوسط و بالا که از قبل سلامت روان بالایی داشتند، پس از بازنشستگی کمتر بهبود یافتند؛ چرا که فضای رشد کمتری داشتند. ضمن این که چنین اثری در گروه کم‌درآمد یافت نشد. مشاغلی که قبل از بازنشستگی از نظر جسمی طاقت‌فرسا بودند، تأثیر منفی بر سلامت روان افراد گروه با درآمد متوسط داشتند. این تأثیر حتی پس از در نظر گرفتن جنسیت، تحصیلات، وضعیت تأهل و سن هم ادامه داشت. نیازهای روانی شغل تأثیر قابل توجهی بر نتایج نداشت. در گروه کم‌درآمد، زنان و بازنشستگان مجرد به‌طور قابل توجهی سلامت روان کمتری داشتند. در گروه پر درآمد، بازنشستگی در سنین بالاتر با بهبود کندتر و گاهی اوقات پیامدهای بدتر سلامت روان مرتبط بود. این مطالعه نشان می‌دهد که اگرچه بازنشستگی به‌طور کلی سلامت روان را بهبود می‌بخشد، اما مزایا به‌طور مساوی توزیع نمی‌شوند. درآمد، جنسیت، وضعیت تأهل و نوع شغل تعیین می‌کنند که چه کسی بیشترین سود را می‌برد و چه کسی با مشکل مواجه می‌شود. شناخت این تفاوت‌ها می‌تواند به طراحی سیاست‌های بازنشستگی و مستمری عادلانه‌تر و همچنین مداخلات هدفمند در سلامت روان کمک کند.

نمی‌شوی» مواجه می‌شود، پیامد آن فراتر از یک انتقاد ساده است. این جملات باعث تقویت احساس ناکامی و بی‌ارزشی در او می‌شود و به‌طور مستقیم انگیزه برای ادامه مسیر در مان را کاهش می‌دهد. روان‌شناسان معتقدند که عزت‌نفس پایین و شرم، از مهم‌ترین عوامل بازگشت به مصرف و ادامه چرخه اعتیاد هستند. بنابراین زبان تحقیرآمیز، حتی اگر به‌ظاهر با هدف اصلاح رفتار باشد، به‌طور ناخودآگاه شرایطی ایجاد می‌کند که فرد بیشتر به مصرف مواد پناه ببرد تا از فشار روانی رها شود.

۳ نادیده گرفتن نیازهای روانی و عاطفی
تمرکز صرف بر مصرف مواد و بی‌توجهی به نیازهای عاطفی، سومین خطای رایج در خانواده‌هاست. اعتیاد در بسیاری از موارد ریشه در ناکامی‌های هیجانی، آسیب‌های دوران کودکی یا روابط ناکارآمد دارد. اگر این لایه‌های عمیق‌تر نادیده گرفته شوند، حتی ترک جسمی هم پایداری لازم را نخواهد داشت. فرد معتاد بیش از هر چیز نیازمند تجربه شنیده شدن، درک شدن و دریافت همدلی است. تحقیقات نشان داده‌اند که وجود حمایت اجتماعی و عاطفی، یکی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده موفقیت در ترک است.

۴ نادیده گرفتن مسئولیت فرد در فرایند ترک
گاهی خانواده‌ها تصور می‌کنند با کنترل کامل یا انجام همه کارها به جای فرد معتاد، مسیر درمان سریع‌تر پیش می‌رود. این رویکرد، اگرچه از سر دلسوزی است اما در عمل باعث می‌شود فرد مسئولیت انتخاب‌ها و اقدامات خود را تجربه نکند.

۵ ناامیدی از درمان
بسیاری از خانواده‌ها زمانی که فرد معتاد در مسیر ترک با لغزش یا شکست مواجه می‌شود، دچار ناامیدی می‌شوند و به او پیام می‌دهند که «هیچ راهی برای بهبود نیست». این واکنش، به‌طور ناخودآگاه احساس درماندگی، بی‌کفایتی و شرم را در فرد تقویت می‌کند و انگیزه او را برای ادامه درمان کاهش می‌دهد. اعتیاد یک اختلال مزمن و پیچیده است و بازگشت به مصرف در طول فرایند ترک امری طبیعی و قابل پیش‌بینی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند خانواده‌هایی که حتی پس از لغزش، امید واقع‌بینانه خود را حفظ می‌کنند و حمایت مستمر ارائه می‌دهند، نه تنها انگیزه فرد را برای تلاش دوباره تقویت می‌کنند، بلکه شانس موفقیت ترک پایدار را افزایش می‌دهند.

چگونه از محتوای آزاردهنده در شبکه‌های اجتماعی در امان بمانیم؟

به همین دلیل، مراقبت از توجه و ذهن نوعی اقدام پیشگیرانه محسوب می‌شود. برای کاهش احتمال مواجهه با ویدئوهای خشونت‌آمیز یا آزاردهنده، روش‌های ساده‌ای وجود دارد:

۱- خاموش کردن پخش خودکار یا محدود کردن محتوای حساس
| توجه کنید که این تنظیمات ممکن است بسته به دستگاه، سیستم عامل و نسخه اپلیکیشن متفاوت باشند و تغییر

کند.

۲- استفاده از امکان فیلتر کردن کلمات کلیدی
| بیشتر پلتفرم‌ها امکان بی‌صدا کردن ویدئوهای مسدودسازی واژه‌ها، عبارات یا هشتگ‌های خاص را فراهم می‌کنند. این کار احتمال

فتو نکته



بازندگی قهر نکنید، زندگی‌نازی کسی را نمی‌کشد

ترفند خانه داری

راهنمای انتخاب سایز تلویزیون بر اساس فضای قرارگیری

کوچک یا اتاق نشیمن‌های جمع و جور و اتاق خواب؛ فاصله دید پیشنهادی: ۱/۵ تا ۲/۵ متر.

۴۲ تا ۵۰ اینچ مناسب برای اکثر نشیمن‌های آپارتمانی و خانه‌های معمولی و کنسول بازی؛ فاصله دید پیشنهادی: ۲ تا ۳ متر.

۵۰ تا ۵۵ اینچ مناسب برای اتاق نشیمن‌های بزرگ؛ فاصله دید پیشنهادی ۲/۵ تا ۳/۵ متر.

۵۵ تا ۶۵ اینچ اتاق نشیمن‌های بزرگ و جادار؛ فاصله دید پیشنهادی: ۳/۵ تا ۴ متر.

۶۵ تا ۷۵ اینچ اتاق نشیمن‌های خیلی بزرگ و سالن‌های پذیرایی، کافی‌شاپ‌ها و مغازه‌ها؛ فاصله دید پیشنهادی: ۴/۵ تا ۶ متر.

نکته‌ها

منابع افزایش امید در زندگی



۱- خودتان

۲- خانواده و اطرافیان

۳- احساس کفایت

۴- عقل و تجربه

۵- اخلاق و ایمان

- * در صفحه سلامت نوشتید که نوشابه قاتل جدید استخوان‌ها. از خیلی قدیم، میگفتن که نوشابه باعث پوکی استخوان میشه. شما شنیده بودین.
- * داستان زندگی خانمی که چاپ کردین، خیلی تلخ بود. هم با احساساتش بازی شده و هم، همه داری‌اش بر باد رفته.

ما و شما

راه‌نمایی بازندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

* آسمان زیباست. البته با این آلودگی نوری و هوادر مشهد، شب‌هاهیچی دیده نمیشه. حتی گاهی، یک‌ستاره هم نمیشه دید.

از هوش مصنوعی بی‌رس

پدری تنها در خانواده سه نفره مان هستیم

پدری ۴۵ ساله هستیم، دختری نوجوان دارم و عشق و احساس زیادی بین ما وجود دارد؛ اما بیشتر اوقات حس می‌کنم دخترم همدل و همراه مادرش هست، باهم بر نامه‌های مادر دختری دارند و حتی چون در اکثریت قرار دارند برای بر نامه‌های خانوادگی مثل تماشای فیلم، خرید و تفریح و... هم بر نامه‌ریزی می‌کنند. گاهی این حس تنهایی باعث آزارم می‌شود.

پدر عزیز، آنچه تجربه می‌کنید یک واکنش طبیعی در مسیر رشد خانواده و حتی بخشی از واقعیت روابط انسانی است. نوجوانی دوره‌ای است که فرزند به‌طور غریزی و روان‌شناختی گرایش بیشتری به هم‌جنس خود پیدا می‌کند. این گرایش به او کمک می‌کند الگوهای رفتاری، هویت فردی و اجتماعی خود را شکل دهد. در مورد شما، دخترتان با مادرش نه فقط از منظر رابطه صمیمی، بلکه به‌عنوان الگویی زانه‌ار تپابط بیشتری می‌گیرد؛ این موضوع بخشی از تکامل روانی اوست و به معنی کاهش عشق یا فاصله گرفتن از شما نیست.

🔹 **چرا این احساس تنهایی پیش می‌آید؟**

وقتی دونفر در خانواده بیشتر باهم بر نامه‌ریزی می‌کنند، فرد سوم ناخودآگاه حس «بیرون بودن از حلقه» پیدا می‌کند. مغز انسان، به‌ویژه در روابط نزدیک، ارتباط جمعی را مثل یک نیاز اساسی پردازش می‌کند. محرومیت نسبی از این توجه، حتی اگر واقعی نباشد و صرفاً بر داشت ذهنی باشد، می‌تواند باعث احساس انزوا شود. این حس برای پدرانی که خودشان رابطه عاطفی قوی با فرزند دارند، دردناک‌تر است چون انتظار دارند آن‌گرما همیشه دوطرفه باشد.

🔹 **تفاوت نیازهای ارتباطی**

مادر و دختر علاوه بر رابطه خانوادگی، اشتراکات سبک زندگی و علایق جنسیتی دارند (خرید لباس، تجربه‌های زانه، گفت‌وگوهای دوستانه). شما احتمالاً موضوعات مشترک کمتری دارید، اما این به معنای کاهش اهمیت حضور شما نیست. رابطه پدر و دختری تواند در قلمروهایی متفاوت اما عمیق باشد؛ حوزه‌هایی که مادر کمتر می‌تواند نقش را ایفا کند (مثل آموزش مسئولیت‌پذیری، نگاه متفاوت به مسائل اجتماعی، یا تجربه‌های هیجان‌انگیز).

🔹 **راهکارهای علمی برای حفظ پیوند**

ایجاد لحظه‌های ویژه دونفره | حتی بر نامه‌های کوچک مثل پیاده‌روی عصرگاهی، درست کردن یک غذا یا هم‌یا گوش دادن به موسیقی مورد علاقه، می‌تواند حس تعلق را تقویت کند. **دعوت به مشارکت خانوادگی** | پیشنهاد برنامه‌ای که همه لذت ببرند، بدون آن‌که حالت رقابت با مادر ایجاد شود، باعث افزایش همکاری جمعی می‌شود.

ابراز احساسات به زبان امن | با آرامش به دخترتان بگویید که گاهی دلتان برای بودن با او بیشتر تنگ می‌شود. این بیان احساسی باید بدون سرزنش یا مقایسه باشد تا دافعه ایجاد نکند.

حمایت از رابطه مادر-دختری | وقتی شما این رابطه را ارزشمند نشان دهید، دخترتان سریع‌تر متوجه می‌شود که نزدیکی‌اش به مادر، خدشه‌ای به عشق شما وارد نمی‌کند.

بازنگری ذهنی | یادتان باشد که روابط خانوادگی مثل فصل‌های یک کتاب است؛ در هر فصل، تمرکز فرزندروی یکی از والدین می‌تواند تغییر کند. مهم‌ترین نکته، حفظ حضور فعال و اخلاق حمایتگر شماست تا در هر زمان که دخترتان نیاز داشت، این پیوند قوی و گرم باقی بماند.

- زندگی سلام
- یک هفته
- ۶ مهر ۱۴۰۴
- ۵ ربیع الثانی ۱۴۴۷
- ۲۸ سپتامبر ۲۰۲۵
- شماره ۳۰۹۳

خانواده مشاوره