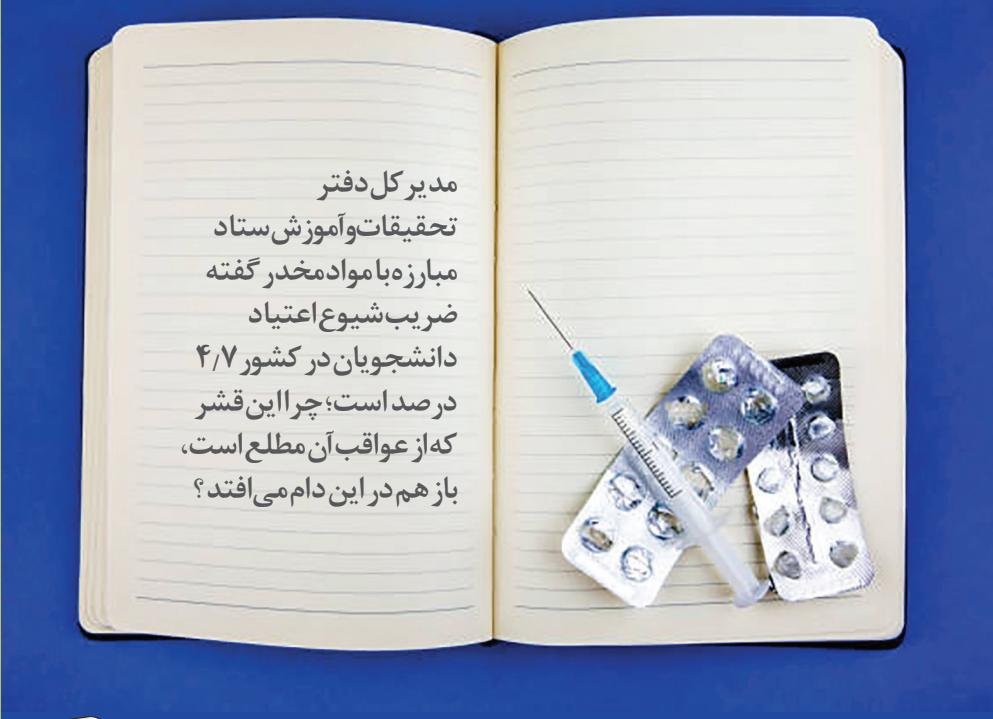


متمان ردیف اول معتادشدن دانشجویان



دکتر نجمه عابدی‌شرق | روان شناس

محوری

اعتیاد به مواد مخدر یکی از چالش‌های بزرگ اجتماعی است که تأثیرات عمیق و گسترده‌ای بر فرد، خانواده و جامعه دارد. طبق آماری که مدیر کل دفتر تحقیقات و آموزش ستاد مبارزه با موادمخدر اعلام کرده، ۶.۷ درصد از دانشجویان کشور به این معضل مبتلا هستند که نشان‌دهنده یک بحران جدی در میان قشر تحصیل کرده و آینده‌ساز جامعه است. با وجود این که دانشجویان به عنوان قشر آگاه و تحصیل کرده باید از آسیب‌های ناشی از اعتیاد مطلع باشند، این واقعیت که بسیاری از آن‌ها همچنان به مصرف مواد ادامه می‌دهند، سوالات زیادی را به وجود می‌آورد. در این مطالب از دلایل این اتفاق تلخ و افتادن‌شان در این دام گفتیم.

نیاز به ایجاد محیط‌های حمایتی در دانشگاه‌ها

به‌طور کلی، اعتیاد به عنوان یک بیماری مزمن و پیچیده شناخته می‌شود که نه تنها بر سلامت جسمی و روانی فرد تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند به مشکلات اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی هم منجر شود. از آن جایی که دانشجویان در مرحله‌ای از زندگی خود قرار دارند که به دنبال کشف هویت و تجربه‌های جدید هستند، این قشر به‌طور خاص در معرض خطر اعتیاد قرار دارد. این مسئله به ویژه در محیط‌های دانشگاهی که فشارهای تحصیلی و اجتماعی بسیار بالاست، بیشتر به چشم می‌خورد. با توجه به اهمیت آن موضوع، نیاز به آگاهی‌بخشی و ایجاد محیط‌های حمایتی در دانشگاه‌ها بیش از پیش احساس می‌شود. هدف این است که دانشجویان نه تنها از مضرات اعتیاد آگاه شوند، بلکه بتوانند مهارت‌های لازم برای مدیریت استرس و مواجهه با چالش‌های زندگی را هم یاد بگیرند.

چرایی معتادشدن دانشجویان با آگاهی از عواقبش

با وجود آگاهی از عواقب اعتیاد مانند بیماری‌های جسمی، اختلالات روانی، افت تحصیلی و مشکلات اجتماعی، چرا

تشخیص اوتیسم کودکان در ۲ دقیقه

شیوه‌ای که شما یا فرزندان‌تان اجسام را در دست می‌گیرید، ممکن است نشانه‌ای از ابتلا به اوتیسم باشد. پژوهشگران این آزمایش را بر اساس تفاوت‌های ظریفی طراحی کرده‌اند که در نحوه انجام یک فعالیت حرکتی بین افراد اوتیستیک و غیر اوتیستیک مشاهده کرده‌اند. به گزارش «روزیاتو»، این آزمایش تنها ۲ دقیقه زمان می‌برد و حرکات انگشتان هنگام گرفتن اجسام را بررسی می‌کند و به گفته پژوهشگران، دقتی در حدود ۸۵درصد دارد.

نحوه انجام این پژوهش

برای طراحی این آزمون، از افراد اوتیستیک و غیر اوتیستیک خواسته شد که با انگشت شست و اشاره خود که به حسگرهایی مجهز شده بودند، مکعب‌هایی با اندازه‌های متفاوت را در دست بگیرند. سپس از آن‌ها خواسته شد که هر مکعب را بلند کرده، در جای اولیه‌اش قرار دهند و دست خود را به موقعیت ابتدایی بازگردانند. محققان با کمک هوش مصنوعی، حرکات انگشتان شرکت‌کنندگان را با دقت زیاد بررسی کردند. بررسی داده‌ها نشان داد که افراد غیر اوتیستیک به تناسب اندازه اجسام، اندازه گرفتن دست خود را دقیق‌تر تنظیم می‌کردند. در مقابل، افراد مبتلا به اوتیسم حرکات گرفتن را کندتر و با تأخیر انجام می‌دادند.

روشی متفاوت و سریع‌تر برای تشخیص اوتیسم

پروفسور ارز فرید، نویسنده اصلی این تحقیق و متخصص روان‌شناسی در دانشگاه یورک کانادا، دقت بالای این آزمایش را شگفت‌انگیز توصیف کرده است. او گفت: «مدل‌های ما توانستند اوتیسم را با حدود ۸۵ درصد دقت تشخیص دهند و این نشان می‌دهد که این روش می‌تواند ابزار ساده‌تری برای تشخیص باشد». افراد اوتیستیک علاوه بر مشکلات ارتباطی و اجتماعی، ممکن است با اختلالات حرکتی هم مواجه باشند؛ مانند دشواری در هماهنگی چشم و دست که معمولاً از کودکی قابل مشاهده است. پژوهشگران این آزمایش که نتایج آن را در نشریه Autism Research

تجربه گرایی و جست‌وجوی هویت

دانشجویان به‌طور طبیعی در حال جست‌وجوی هویت خود هستند و ممکن است مواد مخدر را به عنوان یک راه برای تجربه‌های جدید و کشف خود انتخاب کنند. این تجربه گرایی می‌تواند باعث شود که آن‌ها به مصرف ادامه دهند، حتی اگر از عواقب آن آگاه باشند.

۳ ناتوانی در مدیریت استرس

بسیاری از دانشجویان با فشارهای تحصیلی، مالی و خانوادگی مواجه هستند. در این شرایط، برخی از آن‌ها به مصرف مواد به عنوان یک راه‌حل موقت برای کاهش استرس و اضطراب روی می‌آورند. این ناتوانی در مدیریت استرس می‌تواند باعث ادامه مصرف شود.

۴ تأثیرات روانی و اعتیاد به مواد

اعتیاد به خودی خود می‌تواند باعث تغییرات شیمیایی در مغز شود که فرد را به سمت مصرف بیشتر سوق می‌دهد. حتی اگر فرد از آسیب‌های مصرف آگاه باشد، تغییرات ایجاد شده در مغز می‌تواند او را به سمت تکرار مصرف و وابستگی سوق دهد.

دسترسی نداشتن به حمایت‌های لازم

بسیاری از دانشجویان ممکن است از حمایت‌های روانی و اجتماعی لازم برای ترک اعتیاد بی‌بهره باشند. اگر فردی احساس کند که نمی‌تواند به‌راحتی از مشکلاتش صحبت کند یا به کمک نیاز دارد، ممکن است به مصرف ادامه دهد.

اهمیت آگاهی‌بخشی و راهکارهای پیشگیری

آموزش و مشاوره

برگزاری کارگاه‌ها و جلسات مشاوره در دانشگاه‌ها می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا با عواقب مصرف آشنا شوند و مهارت‌های مدیریت استرس را یاد بگیرند. این آموزش‌ها باید به گونه‌ای طراحی شوند که به جای سرزنش، بر حمایت و آگاهی تأکید کنند.

۲ ایجاد محیط‌های حمایتی

ایجاد محیط‌های حمایتی در دانشگاه‌ها می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا احساس تنهایی نکنند. گروه‌های حمایت از معتادان و برنامه‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش فشارهای اجتماعی و تشویق به ترک اعتیاد کمک کند.

۳ ترویج فرهنگ گفت‌وگو

ترویج فرهنگ گفت‌وگو درباره اعتیاد و مشکلات مرتبط با آن می‌تواند به کاهش تابوها و افزایش آگاهی در میان دانشجویان کمک کند. این گفت‌وگوها باید شامل تجربیات مثبت از ترک اعتیاد و موفقیت‌های فردی باشد.

نکته‌یاتی

با وجود آگاهی از آسیب‌های اعتیاد، دلایل متعددی وجود دارد که دانشجویان همچنان به مصرف مواد ادامه می‌دهند. فشارهای اجتماعی، ناتوانی در مدیریت استرس و عدم دسترسی به حمایت‌های لازم از جمله این دلایل هستند. برای کاهش این معضل، نیاز به برنامه‌های آموزشی و حمایتی مؤثر داریم که به دانشجویان کمک کند تا به جای مصرف، به دنبال راه‌های سالم‌تری برای مواجهه با چالش‌های زندگی باشند.

اتاق مشاوره

خانواده‌ام در مسیر از دواجم با دختر خاله‌ام سنگ می‌اندازند

عاشق دختر خاله‌ام شدم. او هم به من ابراز علاقه کرد. مشکل این است که خانواده‌ام مخالف هستند و مدام سنگ می‌اندازند. راهنمایی ام کنید. من ۲۶ ساله‌ام.



بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

بود، در گام اول سعی کنید در فضایی صمیمی و فرصتی مناسب با والدین‌تان صحبت کنید. شما باید ملاک‌هایتان را به آن‌ها اعلام کنید و بگویید که چرا و بر چه اساسی از این انتخاب دفاع می‌کنید. با این حال ممکن است خانواده هم دلایلی داشته باشند که از نظر شما منطقی نباشد. در این شرایط می‌توانید از شخصی بی طرف که می‌تواند بزرگ‌فامیل باشد، کمک بگیرید تا او دلایل را بررسی کند. والدین گاهی به دلیل بی‌اعتمادی به شما با انتخاب‌تان مخالفت می‌کنند، چون تصور می‌کنند به قدر کافی بزرگ و عاقل نشده‌اید. در این شرایط باید دلایل خود را از انتخاب دختر خاله‌تان تشریح و با صحبت‌های منطقی به والدین‌تان ثابت کنید که بزرگ شده‌اید و قابل اعتماد هستید.

خانواده‌تان مانع خوشبختی شما نمی‌شوند

مطمئناً والدین شما مانع خوشبختی فرزندان شما نمی‌شوند حتی اگر باز دواج او مخالف باشند. اگر آن‌ها با شخصی مد نظر تان برای ازدواج مخالف هستند، باید دلایل آن‌ها را بشنوید. اگر این دلایل منطقی و عقلانی باشد، نباید احساسی تصمیم بگیرید و بگویید فقط ما دو نفر مهم هستیم و پیوند قلبی ما همه مشکلات را حل خواهد کرد مانند این که گفته‌اید او هم به من علاقه دارد و من هم به او علاقه دارم؛ بنابراین بهتر است روی دلایل منطقی فکر کنید. اگر هم دلایل خانواده‌تان غیر منطقی

روان شناسی

نابودشدن قدرت حل مسئله با ساعات کاری طولانی

محققان در پژوهش جدیدی هشدار می‌دهند کار زیاد و ساعات کاری طولانی می‌تواند بر بخش‌هایی از مغز که مربوط به حل مسئله و حافظه‌اند تأثیر منفی بگذارد و برای سلامت روان مضر خواهد بود. بر اساس گزارش CNN، محققان دانشگاه چونگ‌انگ و دانشگاه یانسه کره جنوبی می‌گویند ساعات کاری طولانی (۵۲ ساعت در هفته یا بیشتر) نه فقط می‌تواند برای شما مضر باشد، بلکه ممکن است ساختار مغز را نیز تغییر دهد.

کاهش توانایی شناختی

تحقیقات قبلی هم‌شواهدی از تأثیرات منفی ساعات کاری طولانی بر سلامت یافته‌اند.

سال ۲۰۲۱، تحقیقات مشترک سازمان بین‌المللی کار (ILO) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) نشان دادند کار بیش از حد منجر به بیش از ۷۴۵ هزار مرگ در سال شده است. همچنین مشخص شده ساعات طولانی کار خطر ابتلا به دیابت را در زنان افزایش می‌دهد و به کاهش توانایی شناختی منجر می‌شود.

تأثیر ساعات کاری طولانی بر ساختار مغز

در پژوهش حاضر محققان داده‌های ساعات کاری ۱۱۰ نفر را بررسی کردند؛ این افراد بیشتر پزشک بودند. در کره جنوبی حداکثر ساعات کاری مجاز در هفته ۵۲ ساعت است و ۳۲ نفر از این افراد نیز همین مقدار کار می‌کردند. محققان همچنین اسکن‌های MRI مغز آن‌ها را آنجیزه و تحلیل کردند. پژوهشگران با اسکن‌های MRI تفاوت سطح ماده خاکستری در مناطق مختلف مغز را بررسی کردند. آن‌ها می‌گویند: «افرادی که ۵۲ ساعت یا بیشتر در هفته کار می‌کردند، برخلاف شرکت‌کنندگانی که ساعات کاری آن‌ها استاندارد بود، تغییرات قابل توجهی در مناطق مغزی مرتبط با

نکته‌ها

۷ نوع آدمی که نباید از آن‌ها مشورت بگیرید

- ۱- افراد همیشه منفی‌نگر
- ۲- افراد خودمحور
- ۳- منتقدان دایمی
- ۴- آدم‌های همیشه موفق (ظاهراً)
- ۵- خبرچین‌ها و شایعه‌سازها
- ۶- خوش‌بینان افراطی
- ۷- سنتی‌های غیر قابل انعطاف

موفقیت

درمان خجالت‌باروان شناسی مثبت

روان‌شناسی مثبت به بررسی عوامل و ویژگی‌های روانی می‌پردازد که موجب بهبود کیفیت زندگی و افزایش سلامت روان می‌شود و نقش مهمی در درمان خجالت‌افزایی می‌کند. خجالت‌افزایی یک احساسی است که می‌تواند روابط اجتماعی و عملکرد فرد را محدود کند و باعث کاهش اعتماد به نفس شود. به گزارش «میگنا»، روان‌شناسی مثبت با تمرکز بر تقویت نقاط قوت فرد، افزایش خودآگاهی و بهبود مهارت‌های اجتماعی، به افراد کمک می‌کند تا این احساس را مدیریت کنند و در نهایت کاهش دهند. این رویکرد درمانی بر افزایش مثبت‌اندیشی، خودپذیری و ایجاد نگرش‌های سالم‌نسبت به خود و دیگران تأکید دارد که می‌تواند به طور مؤثری در درمان خجالت‌موثر باشد.

تأکید بر خوددرمانی و خودآگاهی

علاوه بر این، روان‌شناسی مثبت نقش مهمی در ایجاد نگرش مثبت نسبت به خود و دیگران دارد که در درمان خجالت‌بسیار مؤثر است. تمریناتی مانند خودآگاهی، تمرکز بر لحظه حال و مثبت‌اندیشی می‌تواند به کاهش افکار منفی و اضطراب‌های مرتبط با خجالت کمک کند. همچنین، مشارکت در فعالیت‌های گروهی، انجمن‌های خبریه و فعالیت‌های عام‌المنفعه، حس تعلق و ارزشمندی را در فرد افزایش می‌دهد که خود باعث افزایش اعتماد به نفس و کاهش خجالت می‌شود. این روش‌ها به فرد کمک می‌کنند تا از انزوا خارج شده و روابط اجتماعی سالم‌تری برقرار کنند. در ضمن، روان‌شناسی مثبت با تمرکز بر تقویت جنبه‌های مثبت روانی و اجتماعی فرد، نقش کلیدی و مؤثری در درمان خجالت‌دارد و می‌تواند به عنوان یک رویکرد مکمل در کنار روش‌های درمانی دیگر، به بهبود کیفیت زندگی افراد خجالتی کمک کند.

ما و شما

راه‌نمایی بازنگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

✳دغدغه‌های ما کجا، دغدغه‌های شما در زندگی سلام کجا! ما دنبال اجاره‌خونه هستیم که با قیمت مناسب پیدا بشه، شما در باره ضرورت چند ساحتی بودن انسان در زندگی نوشتید! ✳این آمار که نصفی از بچه‌ها کابوس



- زندگی سلام
- دوشنبه
- ۱۳۹۹ دی‌بهشت ۱۴۰۳
- ۲۱ ذی‌القدر ۱۴۴۶
- ۱۹ می ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۹۱

خانواده و مشاوره