

دانش بیشتر، مراقبت بهتر

Better knowledge

for better care

نقش دوستان و خانواده در
«دانش بیشتر و مراقبت بهتر»
نسبت به مصرف موادمخدر



**خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
مسئولیت فردی و اجتماعی**

وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

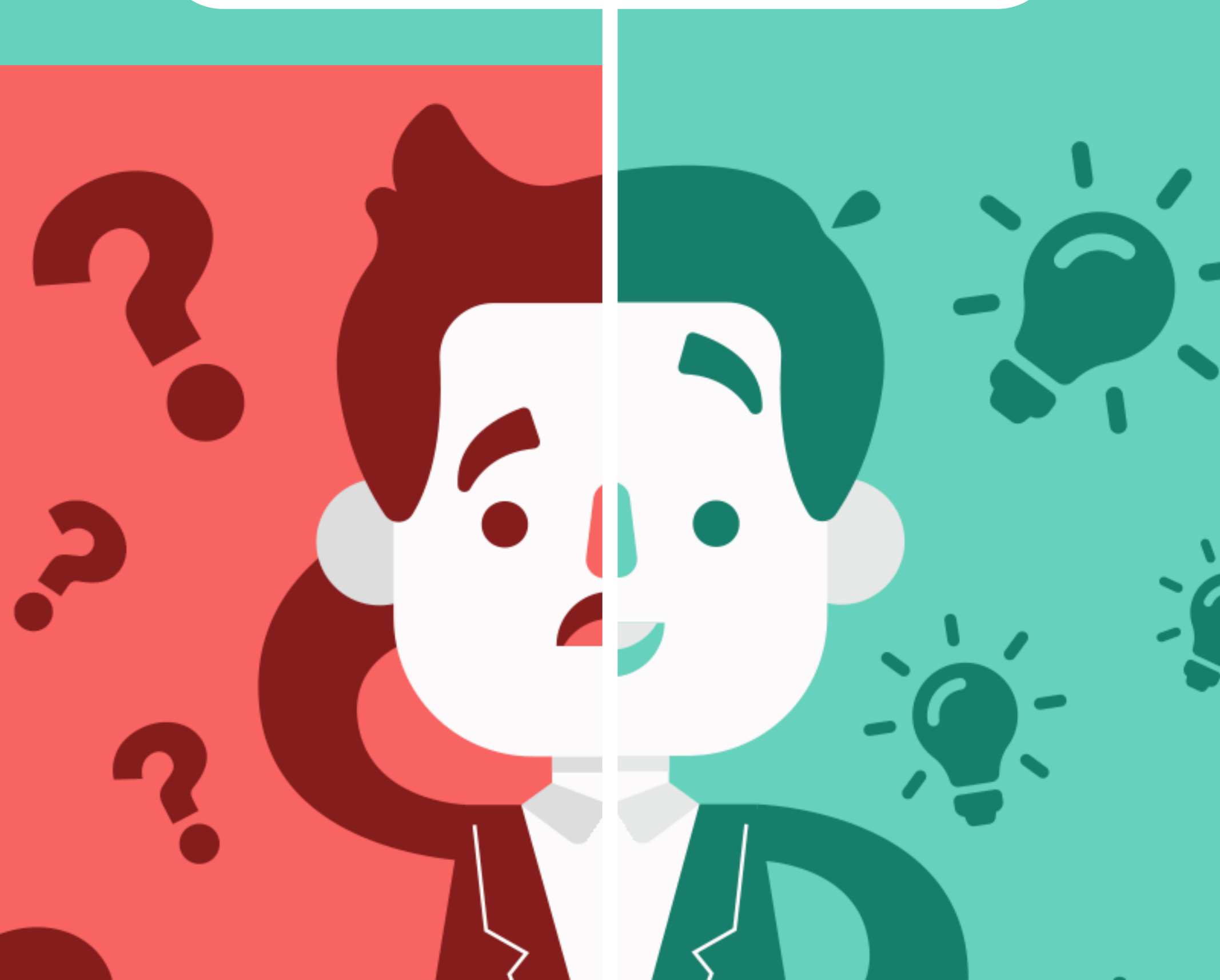


معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



Mobile Edition

چند بار این تجربه را داشته اید و این سؤال را از خود پرسیده‌اید که «اگر می‌دانستم بهتر از خودم مراقبت می‌کردم» یا «اگر زودتر فهمیده بودم یک کاری می‌کردم» یا «خیلی دیر فهمیدم که برادرم حالش خوب نیست» یا «اصلاً متوجه نشدم چه جوری این اتفاق برای من افتاد». این جملات و خیلی از جملاتی شبیه این در یک نقطه با هم اشتراک دارند و آن نقطه «ندانستن» و به به عبارتی دیگر نداشتن «دانش» نسبت به یک موضوع است. دانش ابزاری قوی است، ابزاری که حساسیت ما را نسبت به خودمان و آدم‌های اطرافمان افزایش می‌دهد، وقتی چیزی را نمی‌دانیم، نسبت به آن اقدامی نمی‌کنیم و در موضوع مصرف مواد مخدر وقتی دانش اندک و یا ناقصی نسبت به آن داریم، قادر به مراقبت کافی از خودمان و دیگران نیستیم.



شما به عنوان فردی جوان، بیشتر در معرض عواملی هستید که به طور گسترده بر سلامت جسمانی و روانشناختی تاثیر مخرب می‌گذارند، برای حفظ سلامت جسمانی، روانشناختی و اجتماعی در مقابل عوامل خطر چندگانه، نیازمند عوامل محافظت کنندهٔ چندگانه هستیم. یک واقعیت مهم این است که هر فرد دارای ویژگی‌های خاص روانشناختی و بیولوژیکی است که او را نسبت به مشکلات مربوط به سلامت جسم و روان مقاوم و یا آسیب پذیر می‌سازد؛ افزون بر این ویژگی‌ها «**فرد در محیط**» قرار دارد، محیطی که شامل خانواده، دوستان و سایر نهادهای اجتماعی بزرگ تر می‌شود، محیطی که می‌تواند به مثابه یک عامل خطر و یا محافظ عمل کند، و یا به بیانی دیگر عوامل خطر پیرامون ما را افزایش داده و یا کاهش دهد. از جملهٔ این محیط‌های مهم، خانواده است، خانواده نقش آغازگر و محوری در مراقبت ایفا می‌کند، بعد از آن سایر عوامل از جمله گروه دوستان و همسالان نقش تقویت کنندهٔ آن را دارند، به عبارتی دیگر خانوادهٔ قدرتمند، دوستان قدرتمند و سایر شبکه‌های قدرتمند نقش مهم در کاهش عوامل خطر و تقویت عوامل محافظت‌کننده (عوامل کمک‌کننده به کاهش خطر) دارند.



بررسی نقش خانواده و دوستان را در گسترش روابط مراقبت کننده:

توسعه روابطی توأم با پیوندهای محکم، همدلی، حمایت و مهربانی بین اعضای خانواده و دوستان به ویژه در شرایط بحرانی به عنوان عامل محافظتی قوی در برابر رفتارهای آسیب زایی چون مصرف مواد عمل می‌کند؛

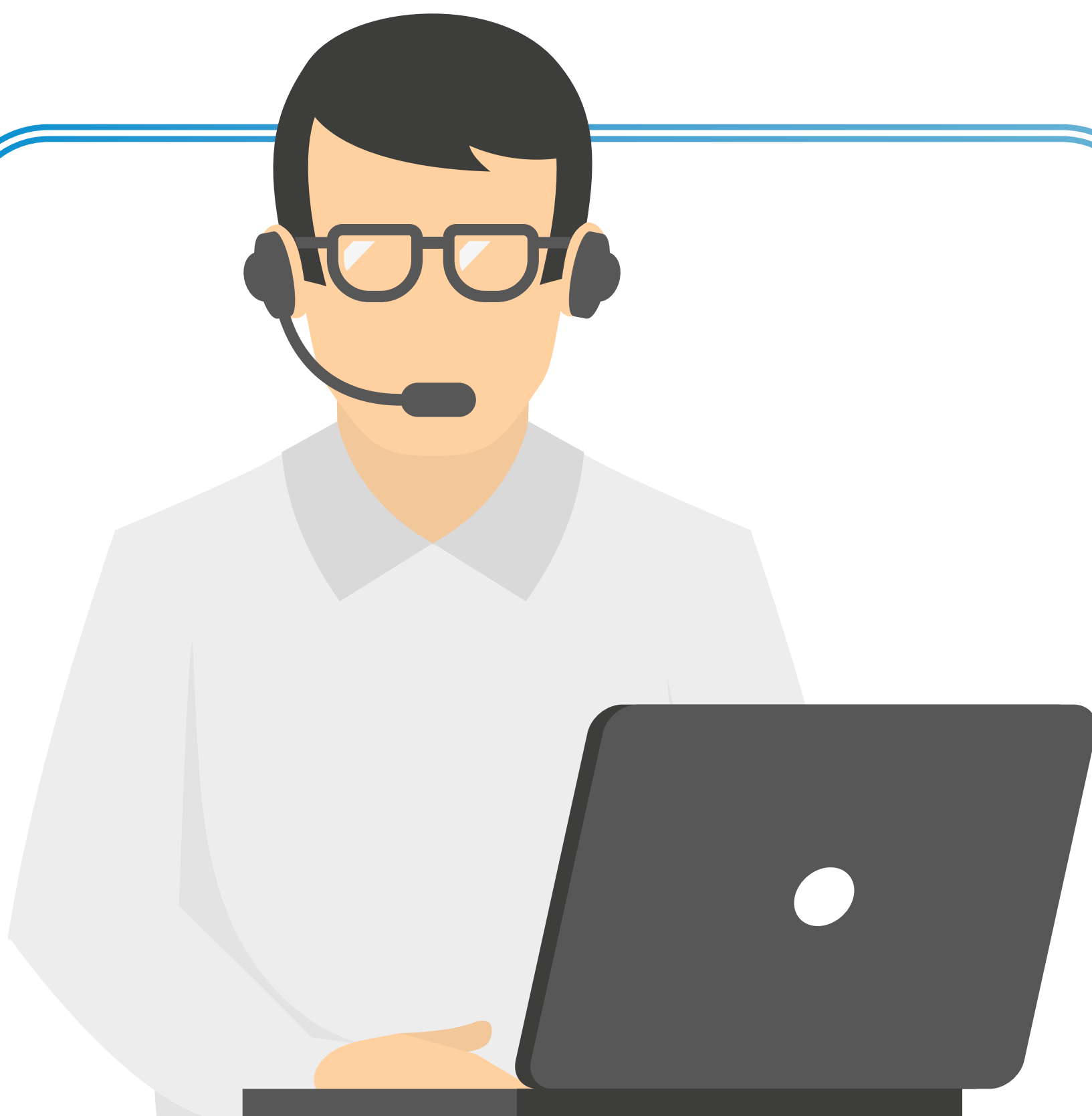
- روابط کمک‌کننده به شکل‌گیری خودپنداره مثبت، خودکنترلی و کسب شایستگی‌های اجتماعی به عنوان یک عامل محافظ قوی در برابر رفتارهای آسیب‌زایی چون مصرف مواد. به عنوان نمونه زمانی که دوستان ما افرادی سرزنش‌گر، ناامید، و تشویق‌کننده به رفتارهایی بی‌هدف و بیهوده چون مصرف مواد، هستند، در واقع این بدین معنی است که ما در محیطی ترغیب‌کننده به افکار و رفتارهای خود تخریب‌گر قرار داریم؛

روابط کمک‌کننده به ایجاد عادات و رفتارهای مثبت و تقویت کننده مانند ورزش، توسعه مهارت‌های فنی و آموزشی. اینجا یک سوال از خود پرسیم بیشترین قرار ملاقات‌های ما با دوستان مان کدام مکان‌ها است؟ بیشترین تجربه‌های مشترک ما چیست؟ این تجربه‌های مشترک چقدر برای پیشرفت بهتر، سلامت بهتر و مراقبت بهتر مفید است؟ چقدر دوستان مان امید به زندگی را در ما تقویت می‌کنند؟ در گروه‌های دوستان و اطرافیانی که با آن‌ها وقت می‌گذاریم تا چه حد از مصرف مواد و استعمال دخانیات خودداری می‌شود؟ عملکرد تحصیلی آن‌ها چگونه است؟ مسیریابی شغلی هدفمند آن‌ها چگونه است؟ چقدر مهارت‌های مقابله‌ای آن‌ها در برابر مشکلات سازنده و کارگشا است؟

فاطمه جعفری

دکترای مددکاری اجتماعی و

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران



۱. مشاوره تلفنی

شماره تماس: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ (خط ۴)
ساعت تماس: ۱۶ الی ۲۱ تمامی روزهای هفته

۲. مشاوره برخط (آنلاین)

دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاه تهران می‌توانند در طول هفته از طریق لینک زیر وارد سامانه شده، با وارد نمودن شماره دانشجویی جلسه درمانی خود را با متخصصین مرکز مشاوره برگزار نمایند و یا طبق زمانبندی صورت گرفته برای رزرو وقت اقدام کنند.

<https://mashverapp.com/user/#?inputType=tehran-university>



مشوَر پ



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه