

۱) چه عواملی در دوران نوجوانی باعث اعمال فشار روانی بر آنها می شود؟

تغییرات سریع در جنبه های جسمی و شناختی و اجتماعی آنها که شامل تغییرات رشدی همچون بلوغ و تغییرات شناختی و اجتماعی می باشد.

۲) چه عوامل محیطی میتواند پوانان را دچار پالش و مشکل کند؟

الف) تفاوتی میان دیدگاه های والدین و نو جوانان (ب) افتلاف و کشمکش بین والدین

ج) فشار خانواده بر نوجوان برای پیشرفت در امر تحصیل (د) فشار دوستان برای انجام رفتار های پر خطر

۳) برفی از مشکلات دوره نوجوانی که به دلیل نداشتن مهارت های مقابله ای در نوجوانان بروز میکند را بیان کنید؟

افت تمهیلی - منزوی بودن - ضعف اعتماد به نفس - عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان - عدم پایبندی به قوانین و مقررات جامعه

۴) کلمه اعتیاد به چه معناست؟

عادت کردن و فو کردن و فود را وقت عادت نگوهره کردن

۵) معتاد به چه فردی می گویند؟

کسی که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مفر یا دارو به آن وابسته شده باشد.

۶) اعتیاد باعث چه هزینه هایی در یک جامعه میشود؟

باعث هزینه های اقتصادی و عاطفی و اجتماعی گزافی همچون فقر و جنایت و مشکلات اجتماعی و بهداشتی را بر جامعه میشود.

۷) چرا پیشگیری از اعتیاد بر درمان آن اولویت دارد؟

زیرا درمان اعتیاد به مواد مفر به دلیل پیچیدگی ابعاد آن آسان نیست ولی پیشگیری از اعتیاد به مراتب موثر تر و کم هزینه تر از درمان است

۸) منظور از افتلالات مصرف مواد پیست؟ عوارض آن را بنویسید؟

مصرف یک دارو برای هر فی که دارو برای آن ساخته نشده است - آسیب های جری جسمی و روانی را در پی دارد و میتواند منجر به اعتیاد شود

۹) منظور از اعتیاد پیست؟

مصرف مکرر موادی که اثرات نامطلوبی بر سلامتی جسمی و روانی فرد مصرف کننده داشته و باعث وابستگی به آن مواد میشود.

۱۰) منظور از وابستگی به یک ماده پیست؟

تمایل شدید فرد معتاد برای ادامه مصرف یک ماده علیرغم آگاهی از اثرات مضر آن

۱۱) دو جنبه وابستگی به مواد را نام برید؟

وابستگی جسمی - وابستگی روانی

۱۲) وابستگی جسمی به مواد را تعریف کنید؟

وضعیتی است که در آن بدن یک فرد نسبت به مواد مفر، مقاومت نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته می‌شود هر بار بیشتر از مرتبه‌های قبلی مواد مصرف کند.

۱۳) منظور از وابستگی روانی به مواد چیست؟

میل شدید درونی به ادامه مصرف مواد است

۱۴) فردی که وابستگی روانی شدیدی به مصرف مواد پیدا کرده اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی ترک کند چه علائمی در او ایجاد می‌شود؟

دچار وسوسه شدید برای مصرف مجدد می‌شود ولی با نشانه‌های سندرم ترک مواجه نمی‌شود

۱۵) در مراحل اعتیاد مرحله فقیف قبیل از وابستگی چه نام دارد؟

افتلال مصرف مواد

۱۶) به چه دلایلی پیشگیری از افتلال مصرف مواد دارای اهمیت زیادی است؟

الف) در صورت ادامه باعث وابستگی می‌شود.

ب) افتلال مصرف نیز اثرات مفر و مفرر خود را بر جسم و روان دارد.

د) افتلال مصرف می‌تواند با فطرات و حوادث ناگوار مثل حادثه رانندگی همراه شود.

۱۷) برخی از نشانه‌های وابستگی به مواد مفرر را بیان کنید؟

ب) ادامه دادن به مصرف مواد با وجود مشکلات ناشی

الف) افتلال عملکرد در تمهیل و کار به دلیل مصرف مواد مفرر

د) پدیدار شدن نشانه‌های سندرم ترک

ج) صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مفرر

۱۸) نشانه‌های سندرم ترک در یک فرد معتاد کدامند؟

فمیاژه‌های مکرر- لرز- دردهای دست و پا- اسهال- آبریزش بینی و چشم

۱۹) چند نوع مواد مفرر طبیعی و صنعتی در جهان شناخته شده است؟

۱۲ نوع ماده طبیعی و ۱۵۰۰ نوع ماده صنعتی

۲۰) مواد مفرر بر اساس تاثیر آنها بر روی عملکردهای دستگاه عصبی و بدن فرد به چه گروه‌هایی تقسیم می‌کنند؟

مهرک‌ها - توهم‌زا - مفرر‌ها

۲۱) مهرک‌ها چه تاثیراتی بر بدن فرد مصرف‌کننده دارند؟

این مواد با تاثیر بر سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن فعالیت‌های فکری و بدنی مصرف‌کننده را بیشتر کرد و باعث هیجان در او می‌شوند در نتیجه حالت سرفوشی و نشاط موقت در فرد ایجاد می‌کنند ولی این احساس به سرعت جای خود را به افسردگی و جستجو برای مواد بیشتر می‌دهد

۲۲) بعضی از انواع ممرکهای طبیعی و مصنوعی را نام ببرید؟

ممرک های طبیعی مثل کوکائین و کافئین و کراک - ممرک های مصنوعی مثل آمفتامین ها و اکستازی ها و ریتالین و ترامادول

۲۳) مواد توهم زا چه تاثیراتی بر بدن فرد مصرف کننده دارد؟

این مواد باعث توهم های حسی و بصری میشوند و فرد ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند.

۲۴) بعضی از انواع مواد توهم زای طبیعی و مصنوعی را نام ببرید؟

طبیعی مثل فرآورده های گیاه شاهدانه و شیش و گراس - مصنوعی مثل ال. اس. دی

۲۵) مفرها چه تاثیراتی بر بدن فرد مصرف کننده دارند؟

این مواد فاصله منگی و بی حسی و بی دردی و تفهیر کنندگی دارند و مصرف آن ها فعالیت های دستگاه عصبی را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست میکنند.

۲۶) بعضی از انواع مفرهای طبیعی و مصنوعی را نام ببرید؟

طبیعی مثل تریاک و شیره تریاک - مصنوعی مثل هروئین و متادون و انواع قرص های مسکن کدئین و آرامبش

۲۷) مسیر اعتیاد چگونه آغاز میشود؟

با امتحان کردن یک ماده مفر

۲۸) بعضی از دلایل عمده پرهیز از مصرف مواد مفر در نوجوانان را بیان کنید؟

ایمان به خدا - اشتغال به تحصیل علم - کسب و کار سالم - پابندی به زهد و معنویت - ورزش - پرداختن به تفریحات سالم

۲۹) برنی از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مفر را بیان کنید؟

سابقه خانوادگی - مراقبت های رفتاری والدین - مصرف مواد در بین دوستان - فقدان عزت نفس - افسردگی - عدم پابندی به مذهب و معنویت - نداشتن کسب و کار سالم و یا بیکار بودن - ترک تحصیل - دوستان ناباب

۳۰) یکی از مهم ترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد در نوجوانان چیست؟

اصرار دوستان و همسالان

۳۱) چرا افراد معتاد سعی میکنند دوستان خود را وادار به همراهی با خود کنند؟

برای توجیه رفتار غلط خود

۳۲) فرد سالم به چه دلایلی ممکن است به فواسته های دوستان ناباب خود پاسخ مثبت بدهد؟

الف) برای اینکه از جمع دوستان طرد نشود
ب) نداشتن مهارت های مقاومتی مثل مهارت نه گفتن

ج) عدم اعتماد به نفس کافی

۳۳) یکی از راه های بهره گیری از مهارت های مقاومتی چه نام دارد؟

۳۴) برفی از دستور العمل های لازم برای کسب مهارت های مقاومتی در نوجوانان برای پیشگیری از مصرف مواد مضر در برابر در فواست دوستان ناباب را بیان کنید؟

الف) با اعتماد به نفس نه بگویند (ب) برای نه گفتن دلیل بیاورید (ج) از تکنیک ضبط صدا استفاده کنید

د) پیام های غیر کلامی خود را با پیام های کلامی تان سازگار کنید (ث) با معتادان رفت و آمد نکنید

ت) از حضور در مکان هایی که احتمال می دهید در آنها برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار گیرید خودداری کنید

ث) در برابر انجام رفتار های غیر قانونی از خودتان مقاومت نشان دهید

س) دیگران را به انجام رفتار های سالم تشویق کنید

۳۵) توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتار های پر خطر صرف دانیات و مواد مضر را بیان کنید؟

احترام به خود - احترام به ارزش ها و قوانین - مهارت های مقاومتی - داشتن دوستان سالم - خود کنترلی - مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم - برافروزداری از مهارت های اجتماعی - داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف - روابط خانوادگی مطلوب - داشتن الگوی سالم - مهارت های مدیریت استرس - مهارت های کنترل خشم - حضور در فعالیت های ورزشی و کلاسی

۳۶) احترام به خود چگونه می تواند از اعتیاد پیشگیری کند؟

فردی به خود احترام می گذارد مراقب سلامتی خود بوده و به سمت مواد نمیرود

۳۷) برافروزداری از مهارت های اجتماعی در نوجوانان چگونه باعث پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان میشود؟

داشتن مهارت های اجتماعی به نوجوانان و جوانان کمک میکند در دوست یابی و حفظ دوستان خود عملکرد مطلوب تری داشته باشند

۳۸) روابط خانوادگی مطلوب چگونه باعث پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان میشود؟

موجب تشویق نوجوانان به رفتار های سالم و معقول شده و به حفظ احترام و اعتماد خانواده کمک میکند فردی که خانواده اش از او حمایت نمیکند ممکن است به سمت اعتیاد برود

۳۹) حضور در فعالیت های ورزشی یا کلاسی چگونه می تواند باعث پیشگیری از اعتیاد در جوانان شود؟

این فعالیت ها غالباً زمان بر هستند و وقت کمتری برای جوانان باقی می گذارند همچنین افرادی که از این قبیل فعالیت ها لذت می برند هرگز به سمت مصرف مواد نمی روند

© GAD KONKORI