

بسمه تعالی

شعارهای مرتبط با پیشگیری از مصرف مواد مخدر به منظور بهره‌گیری در مراسم هفته مبارزه با مواد مخدر

۱. ابتدا گوش کن؛ گوش دادن به کودکان و نوجوانان، اولین گام برای کمک به آنها جهت رشد سالم و ایمن آنها در برابر آسیب‌های اجتماعی است .
۲. نوجوان عزیز: در صورت هر گونه تعارف برای مصرف مواد مخدر و روان‌گردانها با قاطعیت بگو "نه" مصرف نمی‌کنم.
۳. نوجوان عزیز: مصرف مواد مخدر و روانگردانها را حتی یک بار هم تجربه نکن!
۴. فرزندان خانواده‌های مستبد، بیتفاوت، گسسته و پریشان در لب پرتگاه آسیب‌های اجتماعی هستند.
۵. والدین گرامی: سبکهای فرزندپروری سهل‌گیرانه و سخت‌گیرانه در فضای خانواده، در گرایش فرزندان به مصرف مواد موثر میباشند.
۶. والدین گرامی: با نوجوان خود درباره عوارض و پیامدهای ناشی از مصرف مواد مخدر و روانگردانها با رعایت سن تقویمی و عقلی او گفتگو نمایید .
۷. به خاطر بسپاریم: مصرف نکردن مواد، بسیار آسان‌تر از ترک آن است .
۸. والدینی که نسبت به ایمن‌سازی فرزندان خود دغدغه دارند همواره باید به این سوال‌ها پاسخ دهند: فرزندشان الان کجاست؟ چه کار می‌کند؟ با چه کسی است؟ والدینی که از محل حضور فرزند خود در بیرون از خانه مطلع هستند فرزندشان ۳۷ درصد شانس کمتری در مصرف مواد نسبت به سایرین خواهند داشت.
۹. والدین گرامی: حمایت عاطفی از فرزندان، شاد کردن فضای منزل، وضع مقررات و قوانین برای عدم هر گونه مصرف مواد و آموزش مقاومت در برابر فشار منفی گروه همسالان، از جمله راههای موثر در پیشگیری از گرایش نوجوانان به اعتیاد است.

۱۰. والدین عزیز: آیا می دانید ویژگی‌هایی همچون ستیزه جویی، پرخاشگری، دروغ‌گویی، پوچگرایی، روان پریشی و اضطراب، زمینه ساز مصرف مواد در فرزندان خواهد شد؟

۱۱. چهار نشانه خانوادگی مستعد اعتیاد: فقدان ارتباط موثر و گفتگوی خانوادگی ضعیف در اعضای خانواده، تضاد و ناسازگاری، عدم انسجام و از هم گسیختگی، انحراف و اعتیاد یکی از اعضا خانواده.

۱۲. اعتیاد: نوعی بردگی جدید در دنیای مدرن.

۱۳. آیا میدانید هزینه‌های مستقیم و غیر مستقیم و خسارتهای ناشی از اعتیاد به مواد مخدر به‌هک‌شور در ابعاد مختلف بیش از ۱۶۷ هزار میلیارد تومان در سال می‌باشد؟ شما برای پیشگیری از اعتیاد در جامعه چکار کرده‌اید؟

۱۴. اعتیاد هم آخر دارد هم عاقبت، آخرش بیماری و عاقبتش مرگ خواهد بود .

۱۵. نوجوان عزیز: تو در انتخاب آزادی، پس سلامتی را انتخاب کن.

۱۶. سرمایه‌گذاری مطمئن برای آینده اعتیاد : زندگی منهای اعتیاد

۱۷. اعتیاد ویرانگر زندگی

۱۸. دوری از اعتیاد نشانه‌های شجاعت است.

۱۹. والدین گرامی: در صورت بروز تغییرات عمده شخصیتی، رفتاری و جسمی در فرزندان نظیر اختلال تمرکز و تعادل، رفت و آمدهای مشکوک، دیر آمدن به منزل، کمبود انگیزش برای تحصیل و کار، اختلال در فعالیت‌های اجتماعی، فراموشی، افکار خودکشی، سرقت و مسائل از منزل، پرخاشگری و خُلق و خوی تهاجمی، پر تحرکی، بی‌قراری، کناره‌گیری شدید و انزواطلبی، از مشاوران و متخصصین کمک به‌گیرید.

۲۰. ویژگی‌های نوجوانان و جوانان مستعد اعتیاد: خُلقیات تکانشی و کنترل رفتاری ضعیف، مخاطره‌جویی، فقر مهارت‌های عاطفی- روانی- اجتماعی و شناختی، احساس ناامیدی و

درماندگی، دارای خانواده پر تنش، تاثیر پذیری از همسالان، عدم مهارت ابراز وجود، هویت دنباله رو و بحران زده.

۲۱. فرزندی که عضو خانواده‌های نیرومند هستند، کمتر احتمال دارد با هم‌تایان مصرف کننده مواد رابطه برقرار کرده یا تحت تاثیر آنان قرار گیرند .

۲۲. عوامل سوق دهنده نوجوانان به سوی رفتارهای پر خطر اعتیاد، به دلیل فقر مهارت لازم در آنان، فراتر از کنترل آنها میباشد. بیاپید به فرزندانمان مهارت های لازم را بیاموزیم .

۲۳. فقر اطلاعات، کنجکاویهای هدایت نشده، اضطراب و افسردگی، ضعف مبانی دینی، کمبود امکانات تفریحی، ضعف اعتماد به نفس، نگرش مثبت به مواد، مصرف مواد توسط والدین، وجود دوستان مصرف کننده مواد و عدم ارتباط موثر با والدین ، از جمله عوامل گرایش افراد به مصرف مواد میباشد .

۲۴. شانس ابتلا به مصرف مواد در دختران و زنانی که به یک اختلال خلقی مبتلا هستند چهار برابر و شانس دختران و زنانی که به یک اختلال اضطرابی مبتلا هستند دو برابر دیگران است. والدین گرامی به سلامت روان دخترانمان بیشتر توجه کنیم .

۲۵. بانوان، شش سال زودتر از مردان به وابستگی شدید به اعتیاد رسیده و درمان آنها سختتر خواهد بود .

۲۶. پیامدهای بهداشتی ناشی از مصرف مواد عبارتند از: گسترش بیماریهای جسمانی و روانی نظیر بیماریهای عفونی، ایدز، هپاتیت، مرگ و میر، افسردگی، اضطراب، خودکشی، انزوای طلبی و شخصیت ضد اجتماعی.

۲۷. پیامدهای اجتماعی ناشی از مصرف مواد عبارتند از: سرقت، طلاق، کودک آزاری، همسر آزاری، قتل عمد، جرائم منکراتی، نزاع و خشونت.

۲۸. پیامدهای اقتصادی ناشی از مصرف مواد عبارتند از: اتلاف منابع و تحمیل خسارت و هزینه‌های هنگفت بر خانواده، دولت و جامعه .

۲۹. اعتیاد عامل جدی تهدید کننده سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی و فرهنگی جوامع به‌شمار می‌رود.
۳۰. تقویت معنویت و باورهای مذهبی، ارتقاء مهارت های اجتماعی و تاب آوری، مهارت فرزندپروری و غنی سازی مناسب اوقات فراغت، از مهمترین عوامل موثر در پیشگیری از مصرف مواد به‌شمار می‌روند.
۳۱. ارضاء نیازهای عاطفی و روانی نوجوانان، تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس آنان، تقویت نگرش منفی نسبت به مصرف مواد و اعمال نظارت فعال والدین، از جمله راه های پیشگیری از گرایش فرزندان به مصرف مواد است.
۳۲. والدین گرامی: آشنایی و دوستی نوجوانان با همسالان مصرف کننده مواد، یکی از عوامل خطر موثر در گرایش آنان به اعتیاد خواهد بود.
۳۳. تقویت آرامش و نشاط اجتماعی، افزایش آستانه تحمل، هویت سالم، خودکنترلی و خویشنگهبانی و کنترل هیجانات منفی از مهمترین روشهای پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان میباشند.
۳۴. آموزش مهارت های حل مساله، تفکر نقادانه، خلاقیت برای توانایی حل مساله، سازگاری اجتماعی و تصمیمگیری منطقی از مهم ترین عوامل پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان میباشند.
۳۵. والدین عزیز: سبکهای ارتباطی پرخاشگرانه و سلطه پذیر زمینه را برای انحراف فرزندان و گرایش آنان به رفتارهای پر خطر مهیا خواهد ساخت.
۳۶. والدین گرامی: تصمیم گیری منطقی را به فرزندان خود آموزش دهید زیرا تصمیم گیری های ناگهانی، مطیعانه، احساسی و اجتنابی از سوی نوجوانان، زمینه را برای انحراف آنان به سوی رفتارهای پرخطر فراهم خواهد ساخت.

۳۷. والدین گرامی: از اعمال خشونت، نزاع، تنش، توهین، مقایسه، مجادله، تحقیر شخصیت، تهدید، سرزنش، عیب جویی، درگیری، کشمکش عاطفی و تنبیه فرزندان خودداری و با تعمیر روابط در منزل، نسبت به برقراری ارتباط سالم با فرزندان مبادرت کنید.
۳۸. اختلال در عملکرد بهینه خرده نظامهای اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، سبب شکلگیر رفتارهای ناهنجار در جامعه از جمله اعتیاد خواهد شد.
۳۹. احتمال مصرف مواد در نوجوانانی که در خانواده آنان دعوا، اختلاف شدید و جر و بحث بینوالدین وجود دارد، دو برابر سایر نوجوانان دیگر میباشد.
۴۰. نوجوانان عزیز: آیا میدانید عوارض مصرف ماده گل (ماری جوانا) عبارت است از: اضطراب، سرخوشی کاذب، پرخاشگری، افسردگی، انزوا، فراموشی، اختلال حافظه کوتاه مدت، بیانگیزی، پوچگرایی، اختلال در تمرکز و تعادل و روانپریشی.
۴۱. والدین عزیز: آیا در منزل به گفتگوی خانوادگی اهمیت میدهید؟ صحبت کردن با فرزندان درباره عوارض و پیامدهای مواد و همچنین اصلاح نگرش و باورهای آنان، اقدامی موثر برای مقتدر سازی آنان در برابر رفتارهای پرخطر خواهد بود.
۴۲. والدین عزیز: دانش کافی در باره پیامدها و عوارض اعتیاد، الگو بودن و استفاده از روشهای تربیتی هماهنگ، گامی موثر در پیشگیری از گرایش فرزندان به مصرف مواد است.
۴۳. همگرایی و انسجام در دستگاہهای امر مبارزه همراه با تقویت اهتمام اجتماعی مردم، بهترین روش برای ضربه زدن به سیستم هوشمند مواد مخدر و روانگردانها است.
۴۴. والدین گرامی: آیا شما برای پیشگیری از گرایش فرزندان به مصرف مواد مخدر و روانگردانها اقدام کرده اید؟
۴۵. در خانوادههایی که دعوا، اختلاف و جر و بحث بین والدین وجود دارد، احتمال گرایش نوجوانان به مصرف مواد از جمله ماری جوانا ۲،۲۱ برابر سایر نوجوانان خواهد بود.

۴۶. در خانواده‌هایی که **دعوا و اختلاف بین والدین و نوجوانان وجود دارد** احتمال گرایش نوجوانان به مصرف مواد از جمله ماریجوانا ۲،۶۷ برابر سایر نوجوانان خواهد بود.
۴۷. در خانواده‌هایی که نوجوانان **بدون اطلاع و نظارت فعال والدین** اوقات فراغت خود را در بیرون از خانه باشند، احتمال مصرف مواد در اینگونه نوجوانان دور از انتظار نمیباشد.
۴۸. **آرامش** درون خانواده همراه با **نظارت فعالانه** والدین، نقش موثری در پیشگیری از گرایش نوجوانان به مصرف ماری جوانا خواهد داشت.
۴۹. دست یابی به لذت کاذب، کنجکاوی، وجود فشارهای روانی، اعتماد به نفس پایین، از جمله **عوامل خطر** در گرایش نوجوانان و جوانان برای استفاده از ماریجوانا میباشد.
۵۰. **وجود والدین و دوستان مصرف کننده** مواد، به دلیل الگوی نامناسب، زمینه را برای ترغیب نوجوانان به مصرف ماری جوانا مهیا میسازد.
۵۱. افرادی که ماری جوانا مصرف می کنند **دچار اختلال** در تعادل و عملکرد حرکتی، اختلال در تمرکز و هوشیاری، اختلال قضاوت، تضعیف سیستم ایمنی بدن، افزایش تمایل به پرخاشگری و گرایش به مواد سنگینتر خواهند شد.
۵۲. نوجوانی که دارای **هویت‌های دنباله‌رو، سردرگم (بی هدف و بی برنامه) و بحران زده** هستند احتمال مصرف ماری جوانا در آنان وجود دارد.
۵۳. فرزندان که عضو **خانواده های سالم و نیرومند** هستند، کمتر احتمال دارد با هم‌تایان مصرف کننده ماری جوانا رابطه برقرار کرده یا تحت تاثیر آنان قرار گیرند.
۵۴. نوجوانانی که دارای **هیجان طلبی منفی** نظیر پرخاشگری، خُلالقیات تکانشی و دارای مشکلات روحی و روانی هستند احتمال دارد به مصرف ماری جوانا مبادرت نمایند.
۵۵. والدین گرامی: بروز **تغییرات ظاهری** در دو هفته متوالی (مانند قرمز شدن چشم ها، بی توجهی به نظافت فردی، کاهش بی دلیل وزن، مشکلات تنفسی)، **تغییرات عمده**

شخصیتی و رفتاری مانند سرخوشی زیاد و خنده های بی مورد، اختلال در فعالیت های تفریحی و اجتماعی، بروز افکار خودکشی، اختلال در عملکرد بینایی و شنوایی در فرزندان خود را جدی بگیرید.

۵۶. والدین عزیز: بروز بی قراری و اضطراب، پرخاشگری و خوی تهاجمی، اختلال در تمرکز و ادراک، رفت و آمدهای مشکوک و دیر آمدن فرزند به منزل، افسردگی، کناره گیری از والدین، انزوا طلبی، بیانگیزی برای ادامه تحصیل و ادامه زندگی، دیر آمدن به منزل و وجود وسایل مصرف مواد در اتاق فرزندان، از جمله هشدارهای جدی در خصوص آغاز مصرف مواد در نوجوانان است.

۵۷. آموزش مهارت های تصمیم گیری منطقی به فرزندان به منظور پرهیز از تصمیم گیری های ناگهانی، منفعلانه و احساسی، اقدامی موثر برای توانمند سازی آنان در برابر مصرف مواد مخدر و روان گردان میباشد.

۵۸. والدینی که **فرهنگ گفتگوی خانوادگی** را در منزل تقویت نموده و فضای منزل را یادگیرنده مینمایند، فرزندان آنان در برابر انحرافات رفتاری و مصرف مواد، مقاومتر خواهند شد.

۵۹. معنویت و شرکت فعالانه در برنامه های دینی و مذهبی، از جمله عوامل اساسی در عرصه پیشگیری از مصرف مواد مخدر و روانگردانها در نوجوانان به شمار میرود.

۶۰. وجود آرامش، شادابی و رضایت از زندگی در فضای خانواده و جامعه، از جمله عوامل موثر در عدم گرایش نوجوانان به شادی کاذب نظیر مصرف مواد میباشد.

۶۱. عدم اعتیاد آور بودن مصرف ماری جوانا یک باور غلط در نوجوانان است. باور داشته باشیم مصرف هر ماده حتی برای یک بار، زمینه را برای غرق شدن در مصرف های بعدی مواد مهیا خواهد ساخت.

۶۲. فقدان برنامه از سوی والدین برای غنی سازی اوقات فراغت نوجوانان، آنان را به سمت رفتارهای ناسالم از جمله مصرف ماری جوانا سوق خواهد داد.

۶۳. آموزش مهارت خود کنترلی و خویش نگهبانی ، از جمله راههای موثر در مقاوم سازی نوجواناندر برابر مصرف مواد میباشد.
۶۴. کمال گرایی والدین در تحصیل، ورزش و ...، زمینه اضطراب و فشار روانی را در نوجوانان مهیاموده و آنان را به رفتارهای پرخطر نظیر مصرف مواد سوق خواهد داد.
۶۵. بی ضرر دانستن مصرف ماری جوانا و حشیش، شانس اعتیاد را در نوجوانان افزایش خواهد داد.
۶۶. نوجوانانی که توانایی لازم برای رد درخواست مصرف مواد از سوی گروه دوستان را نداشتهباشند ، ۹۱ درصد بیشتر در معرض خطر اعتیاد قرار خواهند داشت.
۶۷. کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس، احساس بیکفایتی، انزواطلبی، افسردگی، اضطراب، فرار از منزل، پرخاشگری و خشونت، آشفتگی روانی، افت تحصیلی و ترک تحصیل از جمله عوامل موثر در گرایش نوجوانان و جوانان به مصرف مواد مخدر و روانگردانها میباشد.
۶۸. بیاپید همه با هم کشوری ایمن از مواد مخدر بهسازیم.
۶۹. آیا میدانید آموزش مهارتهای مقاومت ، خود کنترلی و تصمیمگیری منطقی به نوجوان سببتوانمندسازی آنان در برابر اعتیاد خواهد شد؟
۷۰. آیا میدانید تفریح و تفنن، جلب توجه، کنار آمدن با مشکلات زندگی و تجربه کردن از جملهعلل موثر در گرایش به مصرف مواد در کشور میباشد؟
۷۱. قاچاقچیان مواد مخدر با تزویج باورهای غلط نظیر {با مصرف تفریحی مواد کسی معتادنمیشود، اگر کم مصرف کنید معتاد نمیشوید، مصرف مواد برای تمرکز و شب بیداری مناسباست به دنبال نابودی نوجوانان و جوانان کشور هستند.

۷۲. آیا میدانید خانواده، اولین مدرسه در شکلگیری شخصیت فرزندان میباشد؟ والدین با الگو رفتاری صحیح میتوانند فرزندان خود را در برابر رفتارهای پر خطر نظیر اعتیاد توانمند نمایند.

۷۳. والدین گرامی: آیا از ویژگیهای فرزندان آگاهی دارید؟ نوجوانان پنهانکار، ماجراجو، دروغگو، لجباز، پرخاشگر، افسرده، مخاطره‌جو، مضطرب و دارای هویت‌های سردرگم و بحران زده به راحتی وارد میدان خطر آسیب‌های اجتماعی نظیر اعتیاد میشوند.

۷۴. والدین گرامی: آیا میدانید در مقابل نوجوانان، ترافیکی از رفتارهای پرخطر نظیر مواد مخدر، مواد محرک، مواد توهم‌زا، روابط سوء اخلاقی و مشروبات الکلی وجود دارد؟ شما برای ایمن سازی فرزندان در برابر آسیب‌های اجتماعی چه کار کرده‌اید؟

۷۵. آیا میدانید سیگار و قلیان به عنوان دروازه ورود به مصرف مواد مخدر و توهم‌زا میباشد؟

۷۶. والدین گرامی: آیا در فرآیند تربیت فرزندان، او را برای مواجهه با موق‌عیت‌های پرخطر آماده‌نموده‌اید؟ آموزش مهارت‌های زندگی از جمله عوامل موثر در ایمن‌سازی فرزندان در برابر رفتارهای پرخطر مانند اعتیاد میباشد.

۷۷. ایجاد فضای شاداب و برانگیزاننده در منزل از طریق پرهیز و دوری از درگیری، تحقیر، استرس و انتظارات غیر منطقی از فرزندان، سبب آرامش و رضایت نوجوانان از زندگی شده و از گرایش آنان به شادی و لذت‌های کاذب نظیر مصرف مواد جلوگیری خواهد نمود.

۷۸. ایجاد ارتباط مثبت، موثر و پایدار والدین با فرزندان سبب همبستگی، آرامش، احساس شادی، رضایت، تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس نوجوانان شده و آنان را در برابر رفتارهای پرخطر نظیر اعتیاد، ایمن و مقتدر خواهد نمود.

.....