

فصل 27

درین فصل:

- 424..... استفاده و استفاده نادرست از الکل و مواد مخدر
- 424..... چرا مردم نوشیدن الکل یا استفاده از مواد مخدره را شروع می نمایند؟
- 424..... چه وقت استفاده به استفاده نادرست تبدیل می گردد؟
- 425..... چرا مردم از الکل و مواد مخدر استفاده نادرست مینمایند؟
- 426..... مشکلات عایده از الکل و ادویه مخدر دیگر
- 426..... مشکلات صحی معمول
- 427..... مواد مخدر و الکل برای زنان خطرناک بوده می تواند
- 428..... غالب شدن بر مشکلات ناشی از الکل یا دواهای مخدر دیگر
- 428..... ترك اعتیاد
- 430..... آموزش روشهای ادامه دادن به عدم استفاده از الکل و ادویه مخدره
- 431..... مشکلاتی که از تنباکو به وجود می آید
- 431..... مشکلات صحی ناشی از سگرت کشیدن
- 431..... سگرت کشیدن برای زنان خطرناک است
- 432..... زندگی با معتادین الکل یا مواد مخدره
- 432..... جلوگیری از استفاده نادرست الکل یا دواهای مخدر



◀ اکثریت مردم درك نموده نمی توانند که الکل و تنباکو از جمله دواهای مخدره می باشند.

انواع مختلف دواها در زندگی روزانه استفاده می شود. در بعضی مناطق الکل و أبجو يك نقش خاص در عنعنات دارد. و در مناطق دیگر نوشابه های الکولی مانند واین و بیئر معمولا یکجا با غذا صرف می گردد. الکل و ادویه مخدر اکثرا بخشی از مراسم اجتماعی و جشن ها می باشد ، بعضی از دواها جهت تداوی استفاده می شوند. بعضی از دواهای مضر قرار ذیل می باشند:

• الکل: نوشابه های مانند
Spirits, beer
Liquor, wine
Brew



• کوکائین
هیروئین
تریاک



• برگ پان، تنباکو وخت (Khat)



• Marijuana
و چرس



• مواد سوخت
محلل، سریش



• تابلیت های که سبب بیداری و لاغری می شوند.
• ادویه ضد درد شدید و دواهای خواب آور و راحت کننده.



درین فصل مراجع به مشکلات عایده از این دواها، تأثیرات آن بالای زنان، روشهای ترک آنها (مخصوصا الکل و تنباکو که استفاده نادرست آنها بیشتر معمول میباشد) بحث می نمایم.

استفاده و استفاد نادرست از الکل و ادویه دیگر

مردم چرا به سوء استفاده از مواد مخدره می پردازند.

مردم اغلبا به سبب فشار های اجتماعی نوشیدن الکل یا استفاده از دوا شروع می نمایند. مردها و بچه ها زیر فشار های اجتماعی قرار دارند تا به وسیله نوشیدن الکل مردانگی خویشرا ثبوت نمایند. شاید يك مرد تصور نماید که هرچه بیشتر الکل بنوشد به همان اندازه اوصاف مردانگی بیشتر خواهد داشت. بسیاری زنان و دخترها نیز تحت فشار های اجتماعی قرار گرفته اند تا نوشیدن الکل یا استفاده دواهای مخدره را شروع نمایند. آنها شاید به اثر نوشیدن الکل فکر نمایند که بزرگ شده اند و عصری تر می باشند. کمپنی هاییکه الکل یا دوا می سازند و می فروشند نیز از فشار های اجتماعی استفاده مینمایند. پخش اعلانات فریبنده در مورد الکل سبب آن شده است که (مخصوصا جوانان) آنرا خریداری نمایند. همچنان کمپنی های الکل و فروشنده های الکل و دواهای مخدر سهولت هایی در عرضه و خریداری الکل به وجود میاورند که مردم را بیشتر به خرید آنها تشویق مینماید. این نوع فشارها بسیار مضر و خطر ناک می باشند. زیرا مردم اغلبا نمی دانند که تحت تاثیر آنها قرار گرفته اند.



بعضي اعلانات فلم ها و آهنگ ها مردم را به نوشیدن الکل استفاده از دواها تشویق می نمایند.

چه وقت استفاده به استفاده نادرست تبدیل می گردد.

بدون در نظر داشت علت شروع استفاده از الکل یا مواد مخدره دیگر شخص به زودی به استفاده نادرست از آنها می پردازد. زمانیکه شخصی کنترل روی مقدار، زمان و طرز استعمال ادویه و الکل را از دست بدهد. گفته می شود که آنها استفاده نادرست می نماید. اینها علایم معمول استفاده نادرست از الکل و ادویه دیگر می باشند:

- احساس اینکه جهت گذراندن شب و روز به نوشیدن الکل یا استفاده از دواهایمخدره نیاز دارند. آنها ممکن در اوقات و محلات غیر معمول مثلا در صبح یا زمانیکه تنها می باشند ازین دواها استفاده نمایند.
- پنهان داشتن یا دروغ گفتن درمورد مقدار دوايي که خودش یا دیگران استفاده نموده اند.
- داشتن مشکلات اقتصادی به جهت اسراف در خریداری ادویه و الکل. بعضی اشخاص جهت بدست آوردن پول برای خریداری الکل یا ادویه دیگر دست به اعمال جنایی می زنند.
- اخلال و از هم پاشیدن مجالس از سبب نوشیدن مقدار زیاد الکل یا استفاده دواهای مخدر.
- داشتن احساس شرمندگی از سلوک خود در زمان استفاده از الکل یا ادویه دیگر.
- کار نکردن مانند سابق ویا نرفتن به کار بخاطر استفاده از الکل یا دوا های مخدر.
- داشتن سلوک تشدد آمیز، يك مرد ممکن در برابر خانم، اطفال ویا دوستان خویش بیشتر و متشدد گردد.

◀ اگر استعمال يك دوا زندگي شما را تغییر داده زمان آن رسیده که استعمال آنرا کاهش بدهید، یا آنرا ترك نمایید. بهتر است قبل از آنکه به شما، فامیل و روابط دوستي شما صدمه بزند، آن را ترك نمایید.

چرا مردم از الکل و دواهای دیگر استفاده نادرست مینمایند.

اکثریت مردم جهت رهایی از مشکلات به این دواها پناه می‌برند.



افرادی از هرگروه این عمل را ممکن انجام بدهند، اما اطفال اشخاص معتاد به این دواها بیشتر به این عمل آغشته می‌شوند. زیرا این "ضعف" از والدین به اطفال انتقال کرده است. زمانیکه اطفال والدین خویشرا میبینند که جهت فرار از مشکلات به الکل پناه می‌برند آنها نیز این عمل را انجام میدهند.

استفاده نادرست از الکل و دودهای دیگر در اشخاص نا امید و مایوس از آینده که امیدی برای تغییر حالفاکت بار زندگی خود

ندارند نیز معمول می‌باشد. اشخاص مهاجر و یامصیب رسیده (مانند از دست دادن وظیفه، عایدات، اعضای فامیل یا کسانیکه طلاق شده اند.) نیز در معرض خطر استفاد نادرست از الکل و مواد مخدر قرار دارند.

زنان اغلبا زمانیکه احساس می‌نمایند قادر به کنترل یا تغییر زندگی نمی‌باشند استفاده نادرست را ازین دواها شروع می‌نمایند. آنها شاید احساس وابستگی نموده و یا احساس نمایورد ترحم شوهر یا دیگر اعضای فامیل قرار دارند. واگر خانم موقف اجتماعی پایین داشته باشد، برایش مشکل خواهد بود تا بخود ارزش قایل گردد. متأسفانه الکل و ادویه دیگر معمولا این مشکلات را وخیم تر می‌سازند و مردم بیشتر احساس ناتوانی در تغییر دادن حالت زندگی پیدا میکنند. اکثر اشخاصیکه از الکل یا دواهای دیگر استفاده نادرست می‌نمایند، به عوض جستجوی راه های حل مشکلات، وقت، پول و صحت خو را برای فراموش نمودن مشکلاتب به مصرف می‌رسانند.

وابستگی و اعتیاد

زمانیکه يك شخص به استفاده نادرست از دواها و یا الکل می پردازد جسم و روح وی احساس مینمایند، که به مقدار بیشتر دوا ضرورت دارند. زمانیکه شخص چنین نیازی را داشته باشد، وابستگی (dependence) می‌گویند. زمانیکه بدن شخص احساس ضرورت شدید به همان دوا داشته باشد و عدم استفاده آن سبب مریضی در شخص گردد، این حالت را اعتیاد می‌گویند.

الکل و بعضی دواها سبب اعتیاد می‌گردند. زمانیکه شخص به يك دوا معتاد شد، او تمایل به افزایش بیشتر و بیشتر مصرف دوا یا الکل برای احساس تأثیرات آنها دارد. (برای دانستن تداوی اعتیاد فزیکي از سبب الکل به صفحه 441 مراجعه نمایید.)

مشکلات صحتی معمول

افرادی که مقدار زیاد الکل یا دواهای مخدر را استفاده مینمایند، نسبت به دیگر اشخاص به آسانی مریض شده و مرض نزد آنها سیر وخیم تر دارد. نزد معتادین امراض ذیل معمول می باشند.

- سو تغذی که زمینه را برای امراض مساعد می گرداند.
- سرطان های، امراض قلبی، جگر، معده، جلد، شش ها و تخریبات دایمی طرق بولی.
- تخریبات دماغی و اختلاجات.
- یاد فراموشی. بعد از بیدار شدن بیاد ندارد که چه واقع شده است.
- امراض روانی مانند دیدن چیز های عجیب، شنیدن صداها، توهمات، بدگمان بودن به دیگران، و احساس اضطراب و افسرده گی شدید.
- مرگ از اثر استفاده بیش از ن دوا در يك وقت.

جروجات و مرگ از سبب حوادث ترافیکی درین افراد بیشتر از دیگران دیده می شود (و همچنان در خانواده این افراد نیز حوادث بیشتر است). این به سبب تصمیم گیری های نادرست و قبول کردن غیر ضروری خطرات و یا از سبب دم کنترل کامل بدن در هنگام استفاده الکل و دواهای مخدر می باشد. در صورت داشتن رابطه جنسی نامطمئن، تجارت جنسی و استفاده مشترک از سوزنهای زرق ادویه مخدره خطر ابتلا به هیپاتیت و امراض مقاربتی وجود دارد.

دواهای مخدره چوشیدنی و جویدنی

چوشیدن تنباکو (استفاده از نصور) و برگ پان سبب تخریب دندان ها و بیره ها می شود. و نیز سبب سرطان دهن و گلو و صدمات دیگر در بدن می گردد. Khat سبب قبضیت و مشکلات معده می گردد. اکثریت دواهای مخدره جویدنی و چوشیدنی سبب وابستگی دواپی می گردند.

استنشاق بخار سریشم و محلل ها:

اکثریت مردمان غریب و اطفال جهت فراموش نمودن گرسنگی از استنشاق بخار و دود سریشم و محلل ها استفاده می نمایند. این بسیار اعتیاد آور بوده و سبب مشکلات صحتی مانند ناتوانی دید، یا فراموشی، اعمال تشددی، از دست دادن کنترل بدن و قضاوت، ضیاع وزن شدید و حتی عدم کفایه قلب و مرگ ناگهانی می گردد.

مشکلات از سبب الکل و یا دواهای دیگر



استفاده از الکل و دواهای مخدر میتواند صحت شما را برای همیشه متضرر سازد.

کسانی که تنباکو را می جوند یا می چوشند مانند کسانی که تنباکو را دود می کنند مواجه به خطر مشکلات صحتی می باشند.

در حالات ذیل استفاده از دوا خطر ناک می باشد:



در صورت استفاده دوا ها یکجا با الکل خطر ناک بوده میتواند.

- رانندگی، کار باماشین یا سامان و لوازم خطر ناک
- حاملگی و شیر دهی
- مواظبت اطفال خورد سال
- امراض روانی و اخذ روهایی مسکن، خواب آور و ضد اختلاج
- داشتن امراض کبدی و کلیوی

دواها و الکل برای زنان خطرناکتر بوده میتوانند.

بر علاوه مشکلاتیکه هر کس از اثر استفاده نادرست الکل و مواد مخدره به آن مواجه میباشد. زنان مواجه به بعضی مشکلات خاص ذیل می باشند:

- زنانیکه مقدار بیشتر الکل می نوشند ویا مقدار زیاد دوا استفاده مینمایند، بیشتر مصاب امراض کبدی می گردند.
 - بسیاری زنان و دختران و ادار به داشتن رابطه جنسی شده که ممکن سبب حمل ناخواسته و مصاب شدن به امراض مقاربتی به شمول HIV گردد.
 - استفاده الکل و دواهای مخدره در حاملگی سبب ایجاد سؤ تشکلات ولادی و معلولیت های دماغی میگردد مانند:
 - مشکلات قلبی ، استخوان ها ، اعضای تناسلی ، سر و روی
 - ولادت طفل با وزن کم
 - نشو و نمای بطنی
 - مشکلات در آموزش
- ممکن طفل با اعتیاد به دواهای فوق تولد گردد و اعراض قطع دوايي مانند بزرگسالان نزد او به وجود بیاید (صفحه 439 دیده شود).



نه!

زنان بیشتر احساس شرمنده گی می نمایند:

در اکثر جوامع اعمال زنان به مقایسه با مردها بیشتر تحت کنترل قرار دارد. اکثرا نوشیدن الکل توسط مرد نارمل تلقی می گردد. اگر به واسطه استفاده از الکل و دواهای مخدره خانم کنترل خویش را از دست می دهد، مردم تصور می کنند که او يك زن بی اراده و بد اخلاق می باشد با وودیکه خانم با دیگران رابطه جنسی نامشروع نداشته باشد. برای جلوگیری از شرمندگی ناشی از استفاده نادرست الکل و ادویه مخدر و برای آنکه مردم اطلاع پیدا نکنند بسیار امکان دارد که يك زن بجای آنکه یکمقدار زیاد الکل یا دوا را دريك زمان استفاده نماید، استفاده ازین دواها را بامقدار کمتر و بصورت دوامدار ادامه دهد. بدینصورت بر سلوک خود کنترل خواهد داشت و عادت خود را از مردم پنهان داشته و نمی خواهد مشکلات ناشی از آنها را تداوی نماید. تمام این اعمال ضرر های استفاده نادرست از الکل و دواهای دیگر را افزایش میدهند.

زمانیکه يك خانم حامله الکل می نوشد، سگرت یا چلم می کشد ویا دواهای مخدر را استفاده مینماید ، طفل وي نیز در داخل شکم اینکار هارا می کند.

استفاده نادرست از دواهای مخدر و اعمال تشدد در خانه

استفاده نادرست از الکل و ادویه دیگر سبب وخامت بیشتر اعمال زور مخصوصا در خانه می گردد. زنانیکه شوهران آنها از الکل و دواهای دیگر استفاده نادرست مینمایند ، اغلبا از جروحات رنج برده وحتي کشته میشوند. برای معلومات بیشتر فصل تشدد و اعمال زور مطالعه شود.

غالب شدن بر الکل و دواهای دیگر

با وجودیکه غلبه بر وابستگی و اعتیاد به الکل و دواهای دیگر مشکل به نظر می رسد، اما میتواند ترک گردد. ترک وابستگی یا اعتیاد شامل دو مرحله می باشد:

ترک نمودن و بعدا آموزش روش هایی که مانع اعتیاد دوباره گردد.
ترک کردن:

اگر فکر مینمایید که يك مشکل نوشیدن الکل یا استفاده از دوا داشته و میخواهید آنرا ترک نمایید:

۱- اقرار نمایند که شما دچار یک مشکل می باشید. ۲- تصمیم بگیرید از امروز بعضی کارهایی را انجام دهید.



این فردا است. معتقد باشید که شما میتوانید امروز ترک دوا را شروع نمایید.

3. **توقف دادن:** دوارا ترک نمایید یا آنرا کاهش دهید و بعدا آنرا کاهش دهید و بعدا آنرا ترک نمایید. اکثریت مردم (در صورتیکه واقعا بخواهند و به خود اعتماد داشته باشند) میتوانند استفاده از دوارا در يك مرتبه كاملا ترک نمایند. و یکتعدا دیگر کمک مردم وانجمن های تداوی معتادین قادر به ترک دوا می باشند. زنان اکثرا در انجمن وگروپ هاییکه اکثریت اعضای آن را زنان تشکیل داده باشند غرض دریافت تداوی مراجعه می نمایند و نیز احساس آرامش می نمایند. اگر چنین انجمنی در محل شما وجود نداشته باشد سعی کنید به کمک اشخاص با تجربه آن را تأسیس نمایید.

4. **در صورت استفاده دوباره از دواها خودرا ملامت ننمایید:** اما سعی کنید دفعتا دود را ترک نمایید.

◀ ترک دوا با کمک و همکاری دیگران ساده تر میباشد.



ایجاد گروپ تقویتی

انجمن سري معتادين الکل (A.A) Alcoholics Anonymous

براي دخول درين انجمن شما باید خواهان ترک دوا باشید. اعضای این انجمن منظمًا جلسات را دایر می کنند و در این جلسات به تبادل تجربهات، قوت ها و آرزوهای خویش می پردازند. درین انجمن شما يك نفر متکفل خواهید داشت. (شخصی که نوشیدن الکل را مدتی قبل ترک کرده است و میتواند شما را حمایت و راهنمایی نماید).

انجمن سري معتادين از کسی پولی اخذ نمی دارد و نیز به هیچ گروه مذهبی و سیاسی ارتباط ندارد. در این انجمن به صورت مسالمت آمیز جهت بر آورده شدن هدف خویش که عبارت از آگاه ساختن معتادین الکل می باشد کار می نمایند.

وابستگی فزکی و قطع دوايي

زمانیکه يك شخص وابسته فزیکي به دواها استفاده از الکل یا دواهای مخدر را ترك مینماید داخل يك دوره قطع دوايي میشود. درین زمان عضویت او باید به عدم استفاده از دوا عادت نماید.

اعتیاد به الکل و قطع دوايي: سه روز بعد از ترك الکل علايم قطع دوايي بر طرف می گردند. اکثریت مردم این سه روز را به خوبی سپری می نمایند. اما چون بعضی اشخاص علايم کلینیکي شدید قطع دوايي را دارند باید مریض درین مدت تحت مراقبت باشد و در صورت ضرورت برایش کمک شود.



علايم مقدم قطع دوايي:

- لرزش خفیف
- عصبانیت و احساس تخرشیت
- عرق
- مشکلات خوابیدن و خوردن
- درد سرتاسر بدن
- دلبدی ، استفراغ و درد معده

شاید علايم به خود خود بر طرف گردند و یا قریتر گردند. در صورتیکه علايم شدید تر گردند خانم باید فوراً به داکتر مراجعه نماید. اگر داکتر به فاصله دور قرار داشته باشد جهت وقایه اختلاجات برای مریض 10 الی 20 ملی گرام دیازپیم (Diazepam) از طریق دهن بدهید. يك ساعت بعد در صورتیکه علايم بهبود نیابند 10 ملی گرام دیگر را برای مریض بدهید. در صورتیکه فاصله شفاخانه بسیار دور باشد برای مریض هر 4 الی 5 ساعت بعد 10 ملی گرام دیازپیم بدهید. علايم ذیل نشاندهنده حالت عاجل طبی می باشند:

- ضیاع شعور
- دیدن اشیای عجیب و غریب و یا شنیدن صدا هاییکه وجود ندارند
- سریع شدن ضربان قلب
- اختلاجات

◀ بعضي جوشانده هاي گيا هاي شفا بخش ميتوانند کمک نمايند تا جگر اثرات زهري دواها را از بدن پاک نمايد. يك طبیب محلي ممکن بتواند دارو هاي محلي خوب را برای شما پيشنهد نمايد.



انتقال

◀ در معتادين الکل فقدان آن سبب اختلاج شده مي تواند.

بعد از ترك الکل

غذا و مایعات غني از پروتین ها، ویتامین ها و مواد منرالی را صرف نمایید (صفحه 166 را ببینید). غذا های ذیل در ترمیم انساج عضویت موثر اند:

جگر ، نان گندم ، غله جات دیگر ، لوبیا ، سبزیجاتیکه دارای برگ سبز اند. اگر غذا خورده نمی توانید ، ویتامین ها میتوانند کمک نمایند. مولتی ویتامین و یا ویتامین بی کامپلکس را که در ترکیب خود فولیک اسید (Folic Acid) داشته باشد استفاده نمایید.

آموزش روشهای ترك دایمی الكول ودواهای مخدره

زمانیکه يك شخص بالای اعتیاد فزیکي غلبه حاصل کرد ، مهم است که روش هایی را بیاموزد که مانع استفاده دوباره آن دواها گردد. به این منظور او باید طرز مقابله و برخورد با مشکلات در زندگی را بیاموزد اینکار ساده نمی باشد ، و يك مدت زمانی را در بر میگیرد.

زنان معتاد به الكول و مواد مخدره اغلبا احساس ضعف و شرمنده گی می نمایند. خانم ضرورت دارد تا بیاموزد که قادر به اصلاح زندگی خود می باشد. يك روش برای شروع ، بوجود آوردن تغییرات ساده جهت ایجاد اعتماد به نفس در خنم می باشد. نکات ذیل درین زمینه کمک کننده می باشند:

- يك گروه حمایتی از دوستان بسازید: مشکلات توسط گفتگو و کار گروهی زودتر حل می گردند.
- کوشش نمایید در يك وقت ، يك مشکل را حل نمایید. به این وسیله مشکلات بزرگ و زیاد جلوه نمی نمایند.
- سعی کنید با يك دوست یا کسیکه به اعتماد دارید راجع به مشکل خویش مشوره نمایید. شاید او راه حلی برای آن دریابد.
- با دیگران یکجا جهت اصلاح جامعه کار نمایید. اینکار به شما و دیگران ثابت میسازد که شما میدانید برای تغییر آوردن چه کار های را انجام بدهید. و نیز در تغییر شخصی شما کمک می نماید.
- با دیگر اشخاص که علاقه مند ترك دایمی الكول و مواد مخدره اند منظمًا گفتگو نمایید.



مهارت های مجادلوی شخصی

◀ اگر میخواهید يك دوارا به صورت دایمی ترك نمایید. به محلات استفاده آنها نروید. با مردم صحبت نمایید تا در مراسم اجتماعی و محافل از نوشیدن الكول دیگر دواها اجتناب ورزند.



ارتباطات کمکی

مشکلات صحتی ناشی از کشیدن سگرت

اشخاصیکه سگرت میکشند به نیکوتین (ماده‌ که در ترکیب تنباکو موجود می باشد) معتاد می گردند. بعدا بدون کشیدن سگرت احساس مریضی و عصبانیت می کنند. ترك سگرت بسیار مشکل می باشد زیرا نیکوتین ماده اعتیاد آور شدید می باشد.

در سابق چون مرد ها به مقایسه زنها زیاد سگرت می کشیدند، مشکلات صحتی ناشی از سگرت تنها نزد مردان به مشاهده میرسید. اما اکنون کشیدن سگرت سبب عمده مشکلات صحتی زنان نیز می باشد. بر علاوه کشیدن سگرت يك سبب فزاینده مشکلات صحتی در کشور های نادر و فقیر می باشد درین کشورها کمپنی های تولید سگرت مردم را به کشیدن سگرت تشویق می نمایند. زیرا در کشور های سرمایه دار و غنی مردم شروع به ترك سگرت نموده اند.

کشیدن سگرت در مردان زنان اعراض ذیل را به وجود میآورد:

- امراض ریوی شدید به شمول برانشیت مزمن و آمفیژما
- سرفه و سرما زده گی شدید
- سرطان شش ، دهن ، گلو ، گردن و مثانه
- حملات قلبی ، سکتة دماغی (Stroke) و افزایش فشار خون



اطفال والدین ایکه سگرت میکشند به مقایسه کسانیکه سگرت نمی کشند اکثرا دچار انتانات شش ها و مشکلات تنفسی می باشند.

◀ سگرت کشیدن میتواند سبب مریضی اطرافیان شود ، در حالیکه آنها سگرت نمی کشند.

کشیدن سگرت برای زنان خطرناکتر می باشد

بر علاوه مشکلات فوق زنانی که سگرت میکشند دچار مشکلات ذیل نیز می گردند:

- عقامت
 - باختن حاملگی ، ولات طفل قبل از وقت وبا وزن کم
 - مشکلات هنگام استفاده از تابلیت های ضد حاملگی
 - خشکی یا یبوسیگی یا قطع عادت ماهوار قبل از وقت
 - استخوان های ضعیف وش کنند یا پوسیدگی استخوان ها (Osteoprosis) در سنین متوسط و پیری
 - سرطان عنق رحم و رحم
- زنان حامله باید از کسانیکه سگرت میکشند دوری جویند تا دود سگرت به طفل آنها صدمه وارد نکند.

اکثرا زنان باید از يك معتاد (شوهر یا مردی دیگری در فامیل) مواظبت و پرستاری نمایند. زندگی با چنین شخصی بسیار مشکل می باشد. مخصوصا زمانی که نخواهد خود را تغییر بدهد. با در نظر داشت نکات ذیل به خود و فامیل خویش



كمك نموده می توانید:

- خود را ملامت نکنید. همیشه نمی توان مانع نوشیدن الکل و دیگر ادویه توسط شخص معتاد گردید.

- به شخص معتاد و نظریات او اعتماد ننمایید.

- سعی کنید يك گروه

حمایتی برای خود و فامیل خویش پیدا نمایید.

- بعضا این یگانه طریقه مجادله خانواده با مشکلات اعتیاد میباشد.



Al Anon يك انجمنی است مشابه به انجمن AA که از فامیل های معتادین به الکل حمایت نموده و آنها را كمك مینماید.



ارتباطات کمکی

طرز كمك به معتادین الکل و دوا های مخدره:

- به معتاد كمك کنید تا قبول نماید که دچار مشکلی می باشد. اگر شخص هنوز معتاد نشده باشد این عمل به تنهایی سبب ترك دوا توسط شخص شده میتواند.

- موقعیکه او الکل ننوشیده باشد یا دوايي استفاده نکرده باشد با وی راجع به ترك آنها صحبت نمایید.

- سعی نکنید او را ملامت بنمایید.

- سعی کنید که او را از رفتن به جاهای که وادار به نوشیدن میگردد یا ملاقات با اشخاصیکه همین مشکل را دارند منع نمایید. حتی اگر آنها دوستانش باشند.

- طرز بر خورد بهتر با مشکلات زندگی را بیاموزید. و كمك نمایید تا صحت روانی بهتر داشته باشد.

- به معتاد كمك کنید تا پلانی را جهت ترك دایمی الکل و مواد مخدره طرح نمایند و آن را تعقیب نمایند.

جلو گیری از استفاده نا درست- الکل ودواهاي مخدر

برای پیشگیری موفقانه استفاده نادرست از الکل ودواها ما باید فشار های اجتماعی ایکه شخص را وادار به استعمال آنها می نمایند مد نظر داشته باشیم.

بادیگران در رابطه به اینکه چرا الکل ودواها در زندگی اجتماعی اهمیت پیدا کرده اند صحبت نمایید. سوالات ذیل را مطرح نمایید. این مشکل چگونه شروع گردید؟ چه چیز باعث استفاده بیشتر مردم از آنها میشود؟ آیا فشار های اجتماعی تازه بالای مردها وزنان جهت استفاده از الکل ودوا های مخدر دیگر وجود دارد؟ چطور میتوانیم الکل ودوا های مخدر را در جامعه کم اهمیت بسازیم؟
زمانیکه عوامل اصلی را شناختید ، گروه حمایتی شما باید درجهت کاهش فشار های اجتماعی درین مورد کار نماید.

در مکسیکو يك گروه زنان ومردان علیه الکلیزم به حیث بخشی از حرکت جهت دموکراسی و عدالت اجتماعی تنظیم گردیدند. آنها درک نمودند که معتادین الکل بعضی اوقات خواست خویش را بآلی مردم تحمیل می نمایند (مشابه پولیس که جهت کنترل اجتماع متوصل به زور می گردد). این گروه به معتادین الکل که به دیگران صدمه وارد مینمودند وبه معتادین مرد که با زنان خویش رفتار سوء میکردند اخطاریه صادر نمود. الکل رول دوگانه مثبت ومنفی را در اجتماع بازی مینمود. کشیش ها الکل (rum) را سمبول تقدس وپاکی دانسته وجهت تصفیه روح از آن می نوشیدند. گروه راه های مقابله با الکلیزم را شناخته وتوانستند استفاده از نوشابه های غیر الکولی را در مراسم مذهبی تروج دهند.

کمک به جوانان در زمینه مقاومت علیه استفاده از الکل ودوا های

مخدره

اکثر معتادین به الکل دیگر دواها در سنینی نوجوانی شروع به استفاده از آنها نموده اند. الکل ودواهای مخدره يك وسیله ساده جهت فرار از مشکلات به نظر میرسد. جوانان در مواجهه با مشکلا زیاد احساس ضعف واضطراب مینمایند (عضویت در حال رشد ومسئولیت های تازه). بر علاوه جوانان زیر فشار های مختلف از قبیل دوستان ، بزرگان فامیل واعلانات قرار دارند.
يك وسیله خوب جهت کاهش استفاده نادرست از الکل ودیگر دواها آموزش طرز مقاومت با این فشار های می باشد. نکات ذیل در این زمینه مؤثر اند:

- مسوولین مکاتب را تشویق نمایید تا در مورد اضرار ومشکلات عایده از الکل ودواهای مخدر دیگر آموزش بدهند.

اشخاص مشهور جامعه را دریابید واز آنها بخواهید تا برضد الکل ودواها صحبت نمایند ، به این وسیله اطفال اضرار این دواها را بهتر درک نموده میتوانند.



- شرایط فروق دواهای مخدر والکل را برای جوانان محدود بسازید.
- مانع پخش اعلاناتی شوید که مردم را به سگرت والکل تشویق می نمایند
- يك شخص نمونه وخوب در اجتماع خود باشید
- اگر شما از الکل ودواهای دیگر استفاده می نمایید شاید اطفال شما نیز این عمل را انجام بدهند.
- به اطفال خویش در مورد مشکلات ناشی از الکل ودواها آموزش بدهید. بعدا آنها میتوانند دوستان خود را رهنمای نمایند.
- مردم را کمک کنید تا بدون استفاده از الکل ودواها از زندگی لذت ببرند.
- به اطفال خود احترام به خود ومهارت هارا آموزش بدهید تا با فشار های منفی اجتماعی برای استفاده از الکل ودواهای دیگر ، مقابله نموده بتوانند.