

هشدار افزایش اعتیاد در نوجوانان؛

اعتیاد پشت در خانه ماست

خرید مواردی مانند کتاب بهانه می کند که قبل از آن تقاضای چنین مواردی را نداشت .

چگونه از فرزندان در برابر مواد مخدر مراقبت کنیم؟



آذر فرهادی، روانشناس و مشاوره خانواده بیان کرد: یکی از ویژگی‌های دوره نوجوانی هویت‌یابی، کم‌رنگ شدن روابط نوجوان با خانواده، افزایش گرایش به دوستان هم‌سن و الگوبایی از آن‌ها است. می‌توان گفت مهم‌ترین عوامل موثر در اعتیاد نوجوانان به مواد مخدر عوامل اجتماعی، اقتصادی، روانی، سیاسی و طبیعی هستند.

وی ادامه داد: عوامل خطر شایع اعتیاد نوجوانان به مواد مخدر عبارتند از:سابقه خانوادگی اعتیاد؛ بیماری جسمی یا روانی پدر و مادر را دارد و برای گرفتن پول تهیه و

رویا فتحی‌زاده: اعتیاد و وابستگی به مواد از سیگار گرفته تا سایر مواد توهم زا ، روانگردان و ... در بین گروه‌های مختلف سنی در جوامع دیده می

شود، اما یکی از اقشار آسیب پذیر در این زمینه که ممکن است به دلیل بی توجهی خانواده درگیر مواد شوند، نوجوانان هستند که متأسفانه زمانی که خیلی از آنها درگیر می شوند و خانواده ها متوجه می شوند، تازه والدین می گویند که اصلا حالت های فرزندان را نمی شناختند با کاش کسی بود که علائم و نشانه ها را به آنها گوشزد می کرد.

تقاضای پول تو جیبی بیش از حد معمول نخستین نشانه که باید به نوجوان در مبحث اعتیاد شک کرد،این است که نوجوان به تازگی درخواست بیش از حد و اندازه تامین پول از پدر و مادر را دارد و برای گرفتن پول تهیه و

چاقی منجر به افزایش برخی سرطان‌ها می شود

هر فرد در هر زمان می تواند با تغییر سبک زندگی و پیروی از رژیم های غذایی سالم تر و افزایش فعالیت فیزیکی، قدم بزرگی در جهت کاهش وزن خود بردارد.

داروها: برخی از داروها مثل کورتون هارادگزامتازون، پردنیزولون ...، داروهای ضد افسردگی و برخی از داروهای ضد تشنج می توانند منجر به افزایش وزن شود.

عوامل عاطفی: پرخوری احساسی، غذا خوردن هنگامی که احساس ناراحتی یا بی حوصلگی می کنید، می تواند منجر به افزایش وزن شود.افرادی که خواب کافی ندارند، نیز در معرض خطر چاقی هستند..

عوارض چاقی فشار خون بالا: در افراد چاق با توجه به حجم بالاتر بدن، برون ده قلبی افزایش می یابد و هم چنین از بافت چربی، هورمون هایی ترشح می شود که می تواند منجر به انقباض عروقی شده و مجموع عوامل ذکر شده می تواند منجر به افزایش فشار خون در فرد چاق شود.
دیابت: چاقی از علل اصلی دیابت نوع ۲ است.

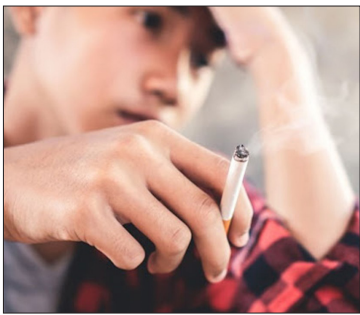
ممکن است یک فرد در دام مواد بیفتد. برای او توضیح دهید که گاهی گرفتار شدن به سادگی بله گفتن به پیشنهاد یک دوست صمیمی اتفاق می‌افتد بنابراین باید از دوستان یا جمع‌هایی که رفتار پرخطر دارند اجتناب کند و همیشه و در همه حال توانایی نه گفتن داشته باشد.همیشه چه فرزندان مدرسه باشد و چه با دوستانش بیرون رفته باشد، تا زمان ورود او به خانه، بیدار بمانید و وقتی رسید او را ببینید و رفتارش را زیر نظر داشته باشید.

وی ادامه داد: به‌محض ورود فرزندان به خانه، او را در آغوش بگیرید و به‌دنبال تشخیص

به‌محض ورود فرزندان به خانه،او را در آغوش بگیرید و به‌دنبال تشخیص هر گونه بوی مشکوک مانند بوی مواد مخدر یا الکل باشید.

هرگونه بوی مشکوک مانند بوی مواد مخدر یا الکل باشید. استفاده زیاد از اسپری و عطر، جویدن آدامس و خوشبوکننده دهان به مقادیر زیاد، معمولاً هشدار است چون نشان می‌دهد

یکشنبه ۱۵ بهمن ۱۴۰۲، شماره ۴۰۰، سال نهم



نوجوان در تلاش برای مخفی کردن بویی است.

روشناس بالینی در ادامه گفت:سعی کنید دوستان فرزندان را بشناسید، با خانواده آنها هرازگاهی ملاقات کنید و از بچه‌ها دعوت کنید برنامه‌هایی مثل درس خواندن، کارگروهی مشترک و حتی فوتبال دیدن و... را در خانه شما انجام دهند.در زندگی فرزند خود حضور و نقش فعال داشته باشید. در مراسم و رویداد های مدرسه او شرکت کنید و با او فعالیت ها و سرگرمی های مختلف انجام دهید.نقش پررنگ و مثبت یک پدر و مادر در زندگی یک نوجوان میزان گرایش نوجوان را به مواد مخدر و مواد الکلی به صفر می رساند.



دارند. زنان و مردان چاق خطر بالاتری نسبت به سلطان های کولورکتال (روده ی بزرگ) دارند. مردان چاق خطر بالاتری جهت ابتلا به سرطان پروستات دارند.

عوارض روانشناختی چاقی:افراد چاق ممکن است مشکلات اجتماعی یا سایکلوژیک (روانشناختی) داشته باشند. افراد چاق همواره

به علت شرایطی که دارند سرزنش می شوند و سایر افراد ممکن است تصور کنند که این افراد تنبل بوده و یا اراده ی کافی ندارند. افسردگی در افراد چاق، شیوع بالاتری دارد.

***پزشک عمومی(داخلی،اطفال)**

یادداشت

فرزندآوری

نیروی محر که خانواده است



مهدی عباسپور: جمعیت جوان و توانمند

یکی از مولفه های قدرت در هر کشور

محسوب میشود. بر اساس آمارهای جمعیتی

در ایران، دو دهه آینده قریب به بیست درصد

جمعیت سالمند کشور افزایش پیدا می‌کند.

جمعیت ایران در سالهای ۱۳۵۵ تا ۱۳۷۵ به

ویژه در دهه شصت روند افزایشی پیدا کرد

و جمعیت کشور نزدیک به دوبرابر شد و در دهه هفتاد به خاطر

پیک جمعیتی دهه شصت و مشکلات اقتصادی،آموزشی و فرهنگی،

بهداشتی در مسائل پس از جنگ باعث شده تا مسئولین کشور

برنامه‌ریزی و توصیه فرزند کمتر زندگی بهتر را در راستای کاهش

و کنترل جمعیت در دستور کار خود قرار دهند. این روند سال‌ها

ادامه داشت تا اینکه زنگ خطر کاهش جمعیت به گوش رسید

و مسئولان را به فکر داشت تا برای افزایش جمعیت برنامه ریزی

نمایند. در تاکید بر فرزندآوری و افزایش جمعیت در سال ۱۳۹۱

با اشاره رهبری انقلاب بر اصل کنترل جمعیت در دهه‌های گذشته

ادامه این سیاست را امری اشتباه خواند و آن را برای کشور مضر

دانست و خواستار پایان دادن به سیاست های کنترل جمعیت شد

که اقداماتی انجام و پس از چندین سال مجلس شورای اسلامی

در سال ۱۴۰۰ در جهت ترغیب خانواده ها به فرزندآوری قانون

حمایت از خانواده و جوانی جمعیت را تصویب کرد تا بتوانند با

راهکارهای جدید و ارائه تسهیلات برای خانواده ها در پی افزایش

جمعیت باشند. بر اساس آمارها در صورت عدم رشد و جبران

جمعیت در دهه آینده کشور ایران تغییرات جمعیتی زیادی داشته

و جمعیت جوان کم و بیشتر هزینه و انرژی کشور برای حمایت از

افراد سالخورده خواهد بود که ضمن برنامه های تشویقی ازدواج

و فرزندآوری با توجه به حرکت جمعیت به سمت سالمندی باید

زیرساخت لازم ومراكز آموزشی و مهارتی با جدیت پیگیری شود.

در واقع فرزندآوری نیروی محرکه خانواده است. کاهش جمعیت

جوان در چهار حوزه اقتصادی و نیازهای مراقبتی سالمندان،معضل

نیروی کار جوان و کارآمد، خطر فرهنگی اجتماعی و تغییر سبک

زندگی و خطر سیاسی و امنیتی برای کشورها را در پی دارد در حال

حاضر مشکلات اقتصادی، صنعتی شدن جوامع و درگیری روانی

و ذهنی مردم، تغییر سبک زندگی و مباحث فرهنگی و در نهایت

عدم حمایت کامل و بی مدیریتی دولت ها بویژه در دو دهه گذشته

از این امر مهم سبب شده تا در این خصوص مشکل به وجود آمده

است. ضمن اینکه باید با جدیت بحث غربالگری صحیح زوجین

و حمایت‌های مادی و معنوی از خانواده ها من جمله اشتغال،

مسکن، سهام خاص ویژه فرزندان و مسئله آموزش و فرهنگ را

پیگیری و سیاست های کشور را در این راستا اصلاح نمایند.

