

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرخه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه رو کند.

## یادداشت

### نقش ورزش

#### در درمان اختلال سوء مصرف مواد مخدر

رضا فریدی، روانشناس بالینی و درمانگر اعتیاد | اعتیاد به موادمخدر یکی از چالش های بزرگ تقریباً تمام جوامع بشری است. اگرچه پیشگیری بهتر از درمان است، ولی واقعیت این است که علیرغم اقدامات پیشگیرانه، در تمام کشورها شماری افراد وابسته به مواد وجود دارند که خواهان و نیازمند خدمات درمانی اند. در درمان کسانی که به وابستگی به مواد دچارند، موجب کاهش شمار مصرف کنندگان و کاهش ابعاد مشکل مصرف مواد و به نوعی پیشگیری از گسترش این مشکل در سطح جامعه می شود. ورزش و فعالیت بدنی مناسب در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری های جسمانی، روانی و اجتماعی از جمله بیماری اعتیاد می تواند نقش تعیین کننده ای داشته باشد و لذا استفاده صحیح از آن در اغلب روش های درمانی و برای کلیه معتادان در حال درمان مفید و موثر خواهد بود. درمان اقامتی یکی از گزینه های رایجی است که در اغلب کشورهای جهان از جمله ایران در درمان وابستگی به مواد مورد استفاده قرار می گیرد. در بسیاری از کشورها، مراکز اقامتی توسط گروه های هم تارانانندگی و اداره می شوند. در بعضی از مراکز اقامتی و بازتوانی، امکانات ورزشی وجود دارد، اما این امکانات اغلب یا ناکافی اند یا برای کمک به معتادان در حال درمان مناسب نیستند.

استفاده نامناسب از بسیاری از ورزش ها و فعالیت های بدنی در مراکز اقامتی - درمانی ممکن است برای معتادان در درمان، به ویژه در روزهای نخست اقامت در این مراکز یا در اتاق سمزدایی نتهتها مفید نبوده که حتی مضر هم باشد، اما مطالعات بسیاری نشان می دهند که ورزش و فعالیت های بدنی مناسب می تواند عامل مهمی در پیشگیری از عود به مصرف مواد در معتادان در حال درمان باشد که خود هدفی بزرگ در بهبودی وابستگی به مواد است. در مورد افرادی که به بیماری اعتیاد دچار بوده و در حال درمانند، احتمال بروز ناامیدی در اثر شکست های احتمالی در مسائل روزمره زندگی، بیش از افرادی است که وابستگی به مواد ندارند و این عامل در بروز اختلالات روانی و افزایش احتمال عود به اعتیاد موثر است. در حالی که فعالیت بدنی و ورزش در بهبود عزت نفس و کاهش ناامیدی بسیار موثر است.

ورزش عاملی است برای پرورش ذهن قانونمدار زیرا برای انجام هر رشته ورزشی باید قوانین آن ورزش به درستی و با دقت رعایت شود. انجام مسابقات ورزشی بدون و طبق برنامه مخصوصا در مراکز اقامتی می تواند انگیزه بیماران را به تمرینات ورزشی و شرکت در رقابتها افزایش دهد، که خود در تداوم فعالیت های بدنی، علاقه مندی بیماران، بهبودی خلق و خو و سلامت جسمانی و در نتیجه تداوم پرهیز از مصرف مجدد مواد یا جلوگیری از عود به اعتیاد موثر باشد. لازم به ذکر است که مراکز و بیماران به این نکته توجه کنند که هدف از ورزش، پیروزی در رقابت و مسابقات ورزشی نیست، بلکه بزرگترین پیروزی و موفقیت برای آنان این است که از پای بساط مصرف مواد برخاسته و به فضای سالم ورزشی آمده اند. همچنین بهترین اندیشه و شعار ممکن برای ورزشکاران معتادی که مسابقه می دهند این است که ما یا می بریم یا می آموزم، شکستی در کار نیست و هدف من و ما داشتن زندگی هدفمند، پاک و انسانی است، نه پیروزی به هر قیمت. از دیگر فواید ورزش می توان به بهبود وضع ظاهری افراد درمان شده، افزایش ضریب جامعه پذیری و تعامل اجتماعی با دیگران و همچنین قانون پذیری و رعایت هنجارهای اجتماعی اشاره کرد. ورزش در کنار دیگر اصول درمانی بیماری اعتیاد موجب افزایش توانایی فرد در تصمیم گیری صحیح و قدرت بیشتر در حل مسأله خواهد شد که این ویژگی در درمان اعتیاد و نیز طول مدت ماندگاری در درمان و تاب آوری در مقابل وسوسه بسیار موثر است. از دیگر آثار روانشناختی ورزش و فعالیت های بدنی می توان به کاهش اضطراب و کنترل فوبیا، کنترل و کاهش استرس، کاهش سطح افسردگی، افزایش خودباوری، افزایش توان هدف چینی و اتخاذ تصمیمات در شرایط سخت اشاره کرد.



## سمپادی های می توانند ۲ دیپلم همزمان بگیرند

رئیس مرکز ملی پرورش استعداد های درخشان می گوید: «بر اساس همکاری های به عمل آمده با معاونت متوسطه، دانش آموزان سمپاد امکان اخذ ۲ دیپلم همزمان دارند.» به گزارش مهر، فاطمه مهاجرانی در این باره گفت: «علاوه بر هنرستان سمپاد مهارتی دانش آموزان می توانند دو دیپلم دریافت کنند؛ یکی در رشته های نظری و دیگری در رشته های مهارتی مورد علاقه خود که در این مورد با معاونت متوسطه هماهنگی های لازم را داشتیم. طراحی پودمان های مهارتی در حوزه های تک و دو عمل شده است.»

## گزارش «شهروند» از وضع مصرف «ماری جوانا» که مخدر اصلی مصرفی دانش آموزان متوسطه دوم است، در گفت و گو با تعدادی از دانش آموزان و معلمان این مقطع

# این همه «گل زن» دور از چشم دروازه بان

۲/۱ درصد دانش آموزان دبیرستانی؛ ۴۰ هزار و ۸۲۹ نفر، اعتیاد دارند  
داوودی، مدیر مدرسه کودکان کار: مصرف موادمخدر در بین اقشار آسیب دیده و کودکان کار بیشتر از میانگین است

شهروند | بوی «گل» در مدارس دبیرستانی ایران حالا چنان پیچیده که دیگر خبری از تکذیب های همیشگی نیست و مسئولان هم از لزوم چاره جویی می گویند؛ اوایل دهه ۸۰ یعنی حدود ۲۸ سال پیش آمار اعتیاد دانش آموزان دبیرستانی ایران حدود نیم درصد بود، اما این عدد ثابت نماند و در سال ۹۰ به یک درصد و حالا هم به حدود ۲ درصد رسیده است. همین هفته پیش «اسکندر مومنی»، دبیر کل ستاد مبارزه

با مواد آمار تازه اعتیاد در جمعیت دانش آموزی ۲۰۱۱ درصد و ماده مصرفی شایع در بین این قشر از جامعه ایران را «گل» دانست. این عدد با توجه به جمعیت دانش آموزان متوسطه دوم در ایران و در سال تحصیلی ۹۶ یعنی یک میلیون و ۹۴۴ هزار و ۲۵۰ نفر، از اعتیاد دست کم ۴۰ هزار و ۸۲۹ دانش آموز ایرانی حکایت دارد؛ این در حالی است که بعضی از کارشناسان اجتماعی و مسئولان مرتبط با این موضوع، آمار



اعتیاد دانش آموزی را چندین برابر این عدد می دانند. مانند همین اختلاف نظر درباره آمار اعتیاد دانش آموزی، دلایل گرایش دانش آموزان و راه های مقابله هم محل اختلاف است. هر چند درباره امکان بحران ساز بودن این اعتیاد حالا دیگر مسئولان و کارشناسان هم عقیده اند. این که چه عواملی سبب شد تا آمار نیم درصدی اعتیاد دانش آموزی در سال ۸۰ به ۲/۱ درصد در سال ۹۸ برسد؟

## چرا «گل»؟ دانش آموزان چه می گویند؟

دبیر کل ستاد مبارزه با موادمخدر هفته پیش و در نشست خبری خود با اصحاب رسانه در آستانه روز جهانی مبارزه با موادمخدر، درباره دلیل گرایش دانش آموزان به ماده مخدر گل گفته بود: «متأسفانه قاچاقچیان بسته های جدید و رنگین را با تبلیغات گسترده تبلیغ می کنند و طبیعی است که هدف آنها نوجوانان هستند و قاچاقچیان با تأکید بر بی ضرر بودن این کار را شروع می کنند.» گفته های تعدادی از دانش آموزان اما نشان می دهد که موضوع فراتر از جذابیت بسته های رنگین است. «ایمان» دانش آموز پایه یازدهم در یکی از مدارس صادقیه تهران است که می گوید هفته ای چندبار و به صورت تفریحی با دوستانش گل می کشد. او در این باره می گوید: «اول این که همه جا گل می کشن و فقط ایران نیست. مادر ترکیه و حتی کانادا و آمریکا فامیل داریم و اونجا هم توی مهمونی ها گل می کشند. فقط ما نیستیم که بعد هم گل اینچور نیست که اعتیاد داشته باشه و جذابه خوب. تفریحه برای ما.» آن طور که این نوجوان ۱۷ ساله می گوید، یکی دیگر از دلایل گرایش دانش آموزان به گل، به الگوهای آنها برمی گردد: «بین خیلی از رپر ها گل می کشن دیگه. اصلاً تکست شون زوروری چتی می نویس و اصلاً مواز یک شون جوریه که مشابه این سخنان را دانش آموزان دیگری هم مطرح می کنند هر چند که بعضی از دلایل آنها هم متفاوت است. «حسن» دانش آموز دیگری در منطقه ۱۲ تهران است که می گوید برای تمرکز به سمت گل رفته است. او که کلاس دهم است، در این باره می گوید: «من بیش فعالم، از بیجگی بودم، به همین خاطر اصلاً نمی توانم تمرکز کنم. اولین بار که گل کشیدم، انگار رها شده بودم، همه چی آرام بود و روی هر موضوعی می توانستم فکر کنم. بعضیا فزارو خراب می کنن و می افتن رو دور خنده اما برای همه که این طور نیست. نمی خوام توصیه کنم ولی جریان خود من اینه.» توضیحات دانش آموزان به همین جا ختم نمی شود و تعدادی دیگر هم از مضرات این ماده سخن می گویند و توجهی برای مصرف خود ندارند. «علی» دانش آموز یکی از مدارس غیرانتفاعی تهران است و در این باره می گوید: «آقادر این که بده شکی نیست، اینومی دونم اما باز سراغش می رم. به وقتایی حس خوبی می ده. خودم فکر می کنم به دلایلی که ما می ریم سراغش، راحتی کاره. خیلی راحت می شه خرید و خیلی راحت هم می شه کشید. کسی هم نمی فهمه.» می خندد و می گوید: «البته جدی جدی می خوام دیگه نکنم. فقط نمی دونم برای اون فاز آهنگ گوش کردنش چه کار کنم.»

## آمار مصرف واقعی چقدر است؟

درست و واقعی به جامعه ارایه شود. موضوع دیگر هم اما به نحوه آوردن آمار دانش آموزان معتاد برمی گردد؛ به عنوان مثال پیش از این «سعید صفاتیان» رئیس کارگروه کاهش تقاضای اعتیاد کمیته مبارزه با موادمخدر مجمع تشخیص نظام در گفت و گویی درباره آمار اعتیاد ۲/۱ درصدی

اسلامی هم چنین موضوعی را مطرح کرده بود. او در چندین مصاحبه گفته بود که «آمارهایی ارایه شده در رابطه با اعتیاد که به هیچ وجه درست و قابل اعتماد نیستند و در واقع تنها یک پنجم آمار واقعی اعتیاد ارایه می شود. این در حالی است که باید با مردم به صورت شفاف صحبت کرد و آمارها به صورت

آمار رسمی می گوید، ۲/۱ درصد دانش آموزان متوسطه دوم در ایران معتادند اما بعضی کارشناسان و مسئولان اعتقاد دارند که عدد واقعی فراتر از چنین آمار است. در این باره یکی از مدیران مرتبط با موسسات نظرسنجی که نمی خواهد نامی از او در این گزارش منتشر شود، می گوید: «آمار در این زمینه محرمانه است اما به طور کلی می توان گفت که عدد اعتیاد دانش آموزی بیشتر از آمار اعلام شده است.» پیش از این «رسول خضری»، عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای

## آمار بالاتر اعتیاد دانش آموزی در خانواده های آسیب دیده و کم بضاعت



«صبح رویش» مختص به کودکان کار را برعهده دارد، در این باره می گوید: «تجربه می گوید این آموزش باید فراتر از کتاب درسی و به صورت آموزش زندگی باشد. خیلی از موارد مطرح شده در کتاب درسی ممکن است حالت درسی و تکلیف به خود بگیرد که تکلیف هم معمولاً جنبه تأثیر گذاری روی زندگی نخواهد داشت.» مشابه این سخنان را معلمان دیگری هم مطرح می کنند و از لزوم آموزش های جدی تر هم برای خانواده ها و معلمان می گویند.

می آیند و در برخی موارد خانواده کودکان کار مواد مصرف می کنند، آمار اعتیاد بالاتری نسبت به میانگین رسمی اعلام شده دارند.» او ادامه می دهد: «دقیق تر این که بگویم بیشتر کودکان کار معتاد نیستند ولی آمار اعتیاد در بین کودکان کار نسبت به آمار رسمی درباره آمار دانش آموزان عادی بیشتر است.»

### آموزش پرهیز از موادمخدر چه جایگاهی در مدارس دارد؟

سال ۹۵ با همکاری قوه قضائیه، بهزیستی و ستاد مبارزه با موادمخدر و چندین نهاد دیگر طرح نماد «نظام مراقبت اجتماعی دانش آموزان» به صورت پایلوت در نظر آباد استان البرز آغاز شد و در سال سوم طرح یعنی ۲۷،۱۳۹۷ میلیارد تومان برای اجرای «نماد» به آموزش و پرورش اختصاص دادند. نتایج حاصل از این طرح در خصوص اعتیاد دانش آموزان و براساس گفته های «منصور کبابی»، مدیر کل دفتر مراقبت از آسیب های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش به این صورت بود که «حدود ۱۰۰ هزار نفر از دانش آموزان کشور در معرض خطر اعتیاد هستند؛ به طوری که برخی از این دانش آموزان با تجربه مصرف را داشته یا در معرض این آسیب قرار دارند، اما حدود ۱۰ هزار نفر از دانش آموزان کشور از نظر اعتیاد در مرحله ای قرار دارند که پس از تجربه مصرف اولیه به مصرف خود ادامه داده و امروزه نیازمند درمان هستند.» براساس گفته های مدیران آموزش و پرورش، این طرح و موارد مشابه از ضرورت آموزش بیشتر حکایت دارد؛ هر چند که درباره نوع این آموزش ها اختلاف نظر وجود دارد. داوودی شمسی که مدیریت مدارس

«تغییر جهت مصرف گل از شمال به جنوب پایتخت»، این خبر که در ماه های گذشته از زبان مسئولان مختلف بیان شده است، مدارس و دانش آموزان را هم در برمی گیرد و حالا مصرف گل در مدارس مناطق محل زندگی اقشار کم درآمد بیشتر شده است. پیش از این «حسین اردلان» رئیس پایگاه نهم مبارزه با موادمخدر تهران در این باره گفته بود: «دامنه اعتیاد به مصرف ماده مخدر صنعتی گل در گذشته شمال پایتخت را شامل می شد ولی امروزه مصرف این ماده مخدر در جنوب تهران رو به افزایش است و مصرف این ماده صنعتی امسال در جنوب پایتخت ۱۰ درصد افزایش یافته است.»

«سعید منتظرالمهدی» سخنگو و معاون کاهش تقاضا و توسعه مشارکت های مردمی ستاد مبارزه با موادمخدر ریاست جمهوری هم پیش از این، تغییر جهت را مربوط به سراسر ایران و نه فقط پایتخت دانسته بود: «در جامعه کارگری و محیط های دانش آموزی مصرف ماده مخدر گل بیشتر گزارش شده، بنابراین مصرف جوانان جنوب پایتخت نیز از این قاعده مستثنی نیست.» در این باره «محمد حسن داوودی شمسی»، معلم و مدیر مدرسه «صبح رویش»، اولین مدرسه تخصصی کودکان کار در ایران به «شهروند» می گوید: «در بین بچه های کار و به طور کلی اقشار آسیب دیده جامعه آمار اعتیاد بیشتر است. موضوع مثل این است که بگویم با مصرف چربی اضافه وزن پیدا می کنیم و اگر این را بگویم حرف تازه ای نیست. کودکان کار به این دلیل که از خانواده های آسیب دیده