

نشریه فرهنگی اجتماعی گندم (شماره ۶)

با مجوز از کمیته ناظر بر نشریات دانشگاه علامه طباطبائی
به شماره ۷/۳۶۵۰۰ مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۱

«آنچه باید در مورد اعتیاد بدانیم»

« کارس از کارگروه خانه و خانواده گندم »
آبان ۹۹



بسم الله الرحمن الرحيم

در این نشریه می خوانیم ؛

(ص ۲)

○ سخن سردبیر

(ص ۳)

○ آشنایی با معضل اعتیاد به مواد مخدر و انواع آن

(ص ۵)

○ ترس های فرد معتاد هنگام ترک اعتیاد

(ص ۱۱)

○ رفتار های صحیح با فرد معتاد

(ص ۱۴)

○ رفتار های نادرست با فرد معتاد

(ص ۱۵)

○ عوامل گرایش زنان به مواد مخدر

(ص ۱۸)

○ تاثیر مخرب اعتیاد زنان بر خانواده

(ص ۲۱)

○ استراتژی های گوناگون در پیشگیری از اعتیاد نوجوانان

(ص ۲۳)

○ راهکارها و پیشنهادهایی برای پیشگیری از اعتیاد جوانان



❖ سخن سردبیر:

پدیده اعتیاد به مواد مخدر و داروهای روان گردان و گسترش آن در جامعه به ویژه در میان جوانان، یکی از مسائل و مشکلات پیچیده اجتماعی در کشور محسوب می‌شود. این موضوع امروزه مراکز آموزشی «مدارس و دانشگاه‌ها» را درنوردیده و به یکی از چالش‌های فرا روی متولیان و دست‌اندرکاران امر آموزش و تربیت تبدیل شده است. بر این اساس به جای هرگونه انکار، ضرورت شناخت صحیح پدیده آسیب‌ها و تحلیل روند آنها و ارائه راهکارهای کاربردی لازم و عملیاتی نمودن آنها، از جمله موضوعاتی است که می‌تواند در جهت مهار و کنترل آسیب‌های اجتماعی، مسئولان جامعه را موفق سازد. مقابله با این پدیده شوم و اجرای برنامه‌های پیشگیرانه، برای مصون‌سازی خانواده‌ها، محیط‌های کاری و آموزشی و محله‌ها، در این مبارزه به منزله راهبردی ملی قلمداد می‌شود. زیرا که پدیده اعتیاد با ناکارآمدسازی نیروی انسانی جوان و فعال کشور و تنزل سطح سلامت و بهداشت روانی و اجتماعی مردم، مانع مهمی در راه توسعه پایدار و همه جانبه کشور است و به این سبب شناخت علمی و درک ابعاد این معضل و برنامه‌ریزی با هدف کاهش عوارض و آسیب‌های مهلک مرتبط با این پدیده، از وظایف تمامی مدیران فرهنگی کشور است. از این کانون فرهنگی هنری گندم بر آن شد تا شماره ششم نشریه خود را به موضوع پیشگیری از اعتیاد و چگونگی ارتباط صحیح اعضا خانواده با فرد معتاد اختصاص دهد، بلکه تا حدودی وظیفه خود را در قبال این مسئله انجام داده باشد.



دکتر محسن حبیبی
سردبیر نشریه فرهنگی اجتماعی گندم

آشنایی با معضل اعتیاد به مواد مخدر و انواع دیگر اعتیاد

آمارهای غیر رسمی بیانگر آن است که بالغ بر ۲ میلیون ۸۰۰ هزار معتاد (۱۳۹۸) به مواد مخدر در کشور وجود دارد. بیماری‌های ناشی از اعتیاد، هزینه‌های سرسام‌آوری را به صورت کاهش تولید و افزایش مخارج پزشکی به جامعه تحمیل می‌کند و عواقب اجتماعی زیادی از جمله:

افزایش میزان جنایت، قتل، سرقت، فحشا، اختلافات خانوادگی، همسر و کودک‌آزاری، مرگ و تصادف در رانندگی و خودکشی را به دنبال دارد که ضروری است اقدامات پیشگیرانه از آن با عزم ملی صورت پذیرد چرا که همواره «پیشگیری مقدم بر درمان است».

متأسفانه با نظر به سیر نزولی روزافزون سن اعتیاد در جامعه، نقش خانواده‌ها در برنامه‌های پیشگیری دوچندان می‌شود.





○ انواع اعتیاد:

بسیاری از متخصصین، انواع اعتیاد را مثل: اعتیاد به اینترنت، بازی های رایانه ای و... نوعی بیماری دانسته و عمده ترین دلایل گرایش افراد را نیازهای روانی می دانند؛ شناخت و بررسی عوامل گرایش و کسب راهکارهای مشاوره ای و روان شناختی جهت پیشگیری از ابتلا مهم ترین اقدامی است که یک خانواده باید انجام دهد.

ترس‌های فرد معتاد هنگام ترک اعتیاد

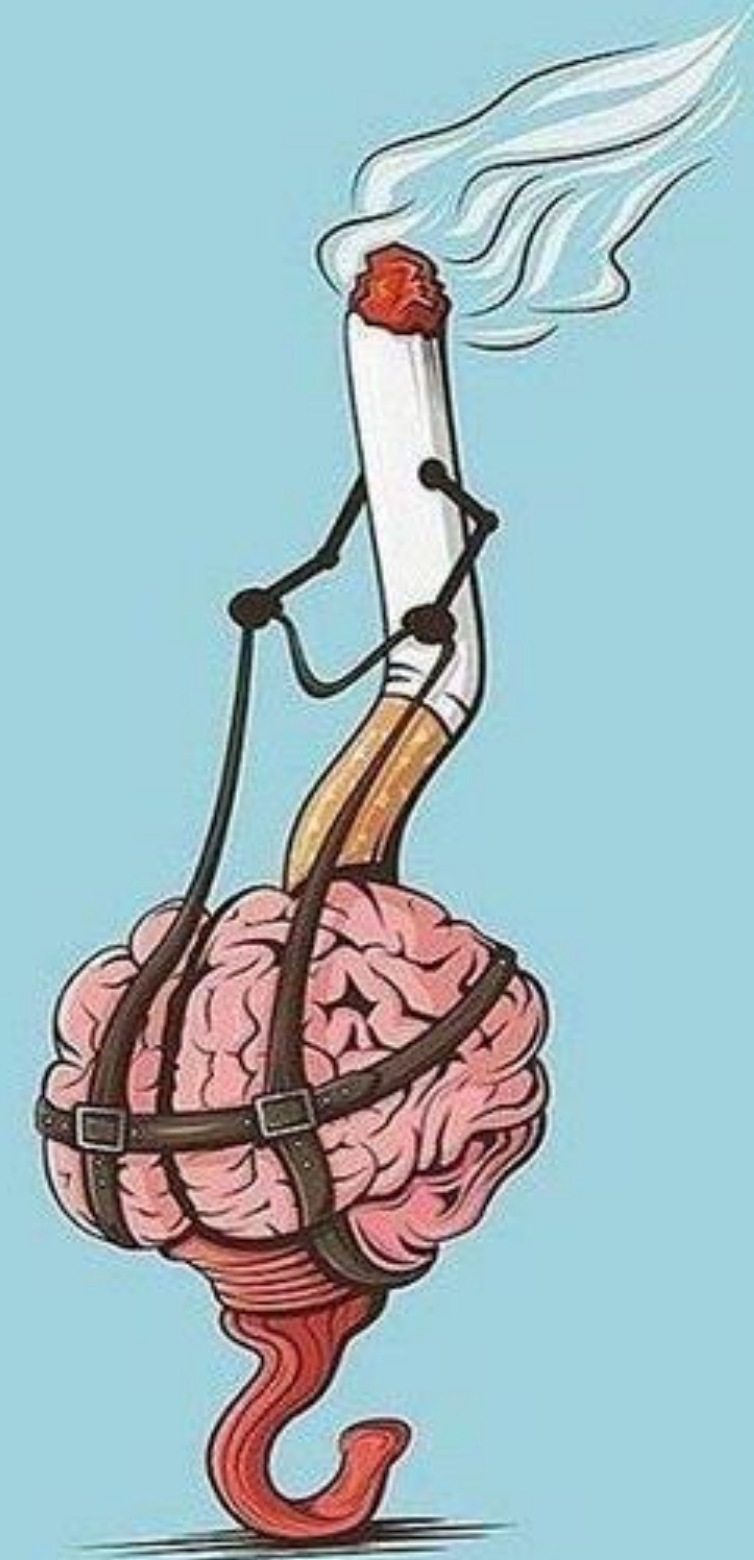
ترس‌های هنگام ترک اعتیاد در هر مرحله‌ای از ترک اعتیاد، کاملاً طبیعی است. همه کسانی که بازپروری را آغاز می‌کنند، بیم و هراس‌هایی دارند؛ حتی کسانی که چندبار و برای چند سال این دوران را تجربه کرده‌اند. به همین خاطر بسیاری از افراد، بازپروری و ترک اعتیاد را به خاطر نگرانی‌ها و ترس‌هایشان ترک می‌کنند. ولی چه اتفاقی باعث می‌شود که این افراد یک انتخاب هوشیارانه را رها کنند؟!

- ترس از هوشیاری

هوشیار شدن به معنای جایگزینی مکانیزم مقابله قبلیتان (مواد مخدر) با یک مکانیزم جدید و ناشناخته است. ممکن است این فرآیند برای برخی از افراد دشوار باشد؛ به ویژه برای کسانی که عموماً از تجربه‌های جدید می‌ترسند. آیا رسیدن به این مکانیزم، ارزش این همه تلاش را دارد؟ افتادن در دام این ترس، معمولاً به معنای گرفتار ماندن در دام اعتیاد است.

چکار باید کرد؟

به جای فرار از ترس، آن را پذیرید و سعی کنید قدمی رو به جلو بردارید؛ به مراکز بازپروری بروید و با یک درمانگر ملاقات کنید یا به گروه‌های حمایتی بپیوندید و تجربه‌های دیگران را بشنوید. با امتحان این پیشنهادها، دیگر هوشیاری، برایتان ترسناک و ناشناخته نخواهد بود.



- ترس از موفقیت

بسیاری از مردم به طور خود آگاهانه، دست به خود تخریبی نمی‌زنند؛ اما عمیقاً به این باور معتقدند که شایستگی موفقیت را ندارند و براساس همین باور، هیچگاه به بهترین نحو تلاش نمی‌کنند. اگر از آغاز کاری، خودمان را محکوم به شکست بدانیم، ترس و شک نسبت به افکار دیگران ما را از تلاش باز می‌دارد.

* چکار باید کرد؟

ترس احساسی است که ریشه‌اش در یک امر خارج از کنترل قرار دارد؛ آینده. به جای ترس از اتفاقاتی که ممکن است رخ دهند، سعی کنید زمان حال را در نظر بگیرید. ترستان را بپذیرید و با آن زندگی کنید؛ بدون اینکه با آن مقابله کنید یا بخواهید آن را تغییر دهید. با اینکار خواهید دید که چگونه ترستان فرو می‌ریزد.



- ترس از شکست

چه یک روز از هوشیاری شما گذشته باشد، چه ۱۰ روز، سختی‌های ترک اعتیاد شما را به چالش خواهد کشید. گاهی نسبت به توانایتان برای انجام این کار، شک می‌کنید و انگیزه خود را از دست می‌دهید. گاهی هم از هدف‌تان فاصله می‌گیرید. در چنین مواقعی هم می‌توانید به این نتیجه برسید که شما شایستگی یک زندگی سالم را ندارید و هم می‌توانید دوباره تلاش کنید.

* چکار باید کرد؟

بسیاری از معتادان کمال‌گرا هستند؛ به این معنی که با پذیرش خطاها و ریسک کردن، مشکل دارند. این حقیقت دارد که تقریباً نیمی از معتادان در یک مقطع از ترک اعتیادشان، به مصرف دوباره مواد مخدر روی می‌آورند؛ اما نیمی دیگر این کار را نمی‌کنند. پس اگر شما هم به مصرف دوباره روی آوردید و از آن درس درستی گرفته‌اید، به هیچ وجه شکست نخورده‌اید. دیگران علی‌رغم ترس از شکست، موفق شده‌اند پس شما هم می‌توانید.

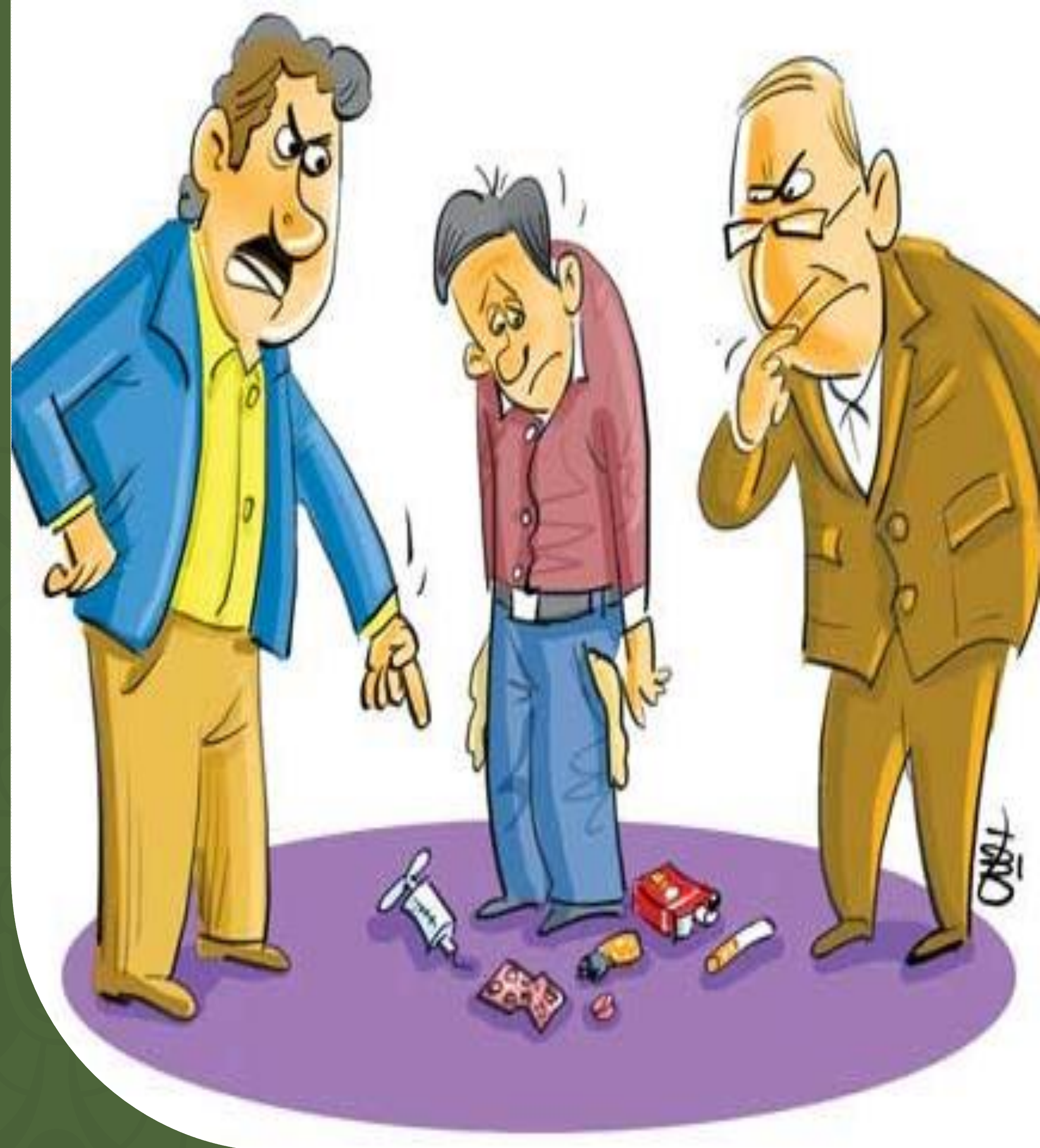


- ترس از طرد شدن

گاهی اوقات ترس از طرد شدن توسط نزدیکان یا قضاوت شدن توسط مردم، برخی از افراد را از اعتراف به اعتیاد و یا کمک خواستن از دیگران منصرف می‌کند. با این حال بدون در نظر گرفتن و انجام دادن این مراحل، نمی‌توان اعتیاد را ترک کرد.

* چکار باید کرد؟

می‌توانید با وادار کردن خودتان به شرکت در برنامه‌های بازپروری (حتی بدون میل قلبی)، بر ترس از طرد شدن غلبه کنید. در گردهمایی‌های اجتماعی شرکت کنید و با اعضای گروه‌های حمایتی صحبت کنید. تحقیقات نشان داده است، با بیان ترس در قالب کلمات، آن بخش از مغز که مسئول تنظیم منطق و احساس است، شروع به کار می‌کند و باعث کاهش ترس و اضطراب فرد می‌شود.



- ترس از دست دادن هویت

بعد از ماه‌ها یا سال‌ها پابندی و چشم دوختن به مواد مخدر، اگر دیگر معتاد نباشید امیدها، شایستگی‌ها و ارزش‌های شما چه چیزهایی هستند؟ این سوال‌ها از سخت‌ترین سوال‌ها در حین ترک اعتیاد است و پاسخ آن‌ها ممکن است در طول زمان تغییر کند.

* چکار باید کرد؟

با ترک اعتیاد، شما یک فرصت بی‌نظیر برای تعریف دوباره خودتان دارید. به این فکر کنید که قبل از شروع استفاده از مواد مخدر، چه کسی بودید و علایق قبلیتان را مرور کنید. همچنین می‌توانید کارهای جدید را تجربه کنید؛ مثلاً: شرکت در کلاس‌های مختلف. به این ترتیب می‌توانید علایق جدیدتان را کشف کنید. تک تک این کارها شما را به هدف اصلیتان که کشف هویت جدیدتان است، نزدیک‌تر خواهد کرد.



- ترس از بدبختی همیشگی

این سوال در ذهن بسیاری از معتادان در حال ترک، نهفته است؛ چه می‌شود اگر من سختی‌های ترک اعتیاد را بپذیرم، اما همچنان بدبخت و درمانده باشم؟ بعد از اینکه مواد مخدر میزان دوپامین مغز را به شدت افزایش می‌دهد، لذت بردن از فعالیت‌های لذت بخش عادی برای برخی از افراد، مشکل می‌شود.

برخی هم با وجود اینکه کاملاً پاک شده‌اند و به هوشیاری رسیده‌اند، فقط احساس خشم و افسردگی می‌کنند. این دسته از افراد به غلط فکر می‌کنند که رسیدن به هوشیاری و ترک استعمال مواد مخدر، آخرین مرحله است.

* چکار باید کرد؟

درمان برخی از آسیب‌های ناشی از استفاده طولانی مدت از مواد مخدر، بیشتر از رسیدن به هوشیاری زمان می‌برد. شرکت در برنامه‌های بازپروری، درست به اندازه متوقف کردن استفاده از مواد مخدر، مهم و حیاتی است. فقط با سرمایه‌گذاری و تمرکز روی خودتان و روابطتان، می‌توانید زندگی در حین ترک اعتیاد را بسیار لذت بخش کنید.



رفتارهای صحیح با فرد معتاد:

✓ ابتدا باید بدانید که علت شروع و درگیری فرد با مواد مخدر چیست و درصدد رفع آن باشید.

✓ محرک‌ها را کاهش دهید:

سعی کنید مکان‌ها، شرایط روحی و زمان‌هایی که فرد مصرف می‌کند را بررسی کنید. همچنین چیزهایی که او را وسوسه و تحریک می‌کند شناسایی کرده و به طور غیر مستقیم او را از محرک‌های وسوسه کننده دور کنید.

✓ از او حمایت کنید:

حمایت همه جانبه شما از فرد معتاد بسیار مهم است. البته منظور از حمایت همه جانبه، دادن امکانات و پول برای خرید مواد نیست، بلکه حمایت عاطفی و جسمی از اوست. فرد معتاد باید بداند که برای دیگران مهم است و کسانی هستند که او را دوست دارند و تنهانش نمی‌گذارند.

✓ عوارض را بدانید:

مواد مصرفی فرد معتاد خود را بررسی کنید و از نشانه‌های خماری و نشئگی اطلاع داشته باشید. پرخاشگری، بی‌خوابی، تغذیه نامناسب، بی‌توجهی و... برخی از عوارض رفتاری معتاد است که در صورت واکنش مناسب شما، تبعات آن کمتر می‌شود.



✓ **معتاد بیمار است نه مجرم:**

با او مثل بیماری که جراحی قلب کرده یا دست و پایش شکسته است رفتار کنید. اعتیاد یک بیماری است که باید به روش درست و زیر نظر متخصص درمان شود.

مشورت با متخصص:

تمام مراحل، از کسانی که در این مورد تخصص دارند، کمک بگیرید. ترک اعتیاد به یک برنامه بلندمدت و آگاهانه نیاز دارد و هر اشتباه و ضعفی که در مسیر ترک و درمان وجود داشته باشد، امکان بازگشت دوباره را بیشتر می کند.

✓ **از خود و کودکان محافظت کنید:**

برخی از مواد مانند توهم‌زا باعث از دست رفتن هوشیاری می شود. مراقب خود و کودکانتان باشید.





مشاوره تخصصی اعتیاد:

مشاوران متخصص در خط ملی مشاوره اعتیاد به شماره **۰۹۶۲۸** ، معتادان و خانواده های آنان را راهنمایی می کنند که چگونه به خود یا خانواده آنها کمک شود. خدمات مشاوره ای همچنین درباره پیشگیری از مصرف مواد نیز هست.

خط ملی مشاوره اعتیاد به شماره **۰۹۶۲۸** هر روز از ساعت **۸ تا ۲۰** آماده پاسخگویی و مشاوره به افرادی است که درباره اعتیاد، داروهای مخدر و نحوه پیشگیری از آن، اطلاعات تخصصی می خواهند.

نشانی نزدیک ترین مراکز درمانی ترک اعتیاد نیز از طریق این خط قابل شناسایی است. محرمانه بودن اطلاعات تماس ها و حفظ مسائل اخلاقی یکی از ویژگی های مرکز است که موجب جلب اعتماد تماس گیرندگان شده است.

رفتارهای نادرست با فرد معتاد



- **تحقیر و توهین نکنید:**

فرد معتاد به اندازه کافی از دست خود عصبانی است. با تحقیر کردن، فشارهای روحی بیشتر شده و منجر به مصرف بیشتر مواد خواهد شد.

- **هرگز با او قهر نکنید:**

افرادی که درگیر اعتیاد می‌شوند روحیه آسیب‌پذیری دارند و نسبت به دریافت تایید از سوی خانواده حساس هستند. به همین خاطر آنها نسبت به طرد شدن حساسیت بیشتری از خود نشان می‌دهند و قهر کردن شما می‌تواند او را بیشتر در دام اعتیاد فرو ببرد.

- **همه چیز را به اعتیاد او ربط ندهید:**

هر مشکلی که در خانه یا خانواده ایجاد می‌شود را گردن او و اعتیادش نیندازید. با افزایش فشار و دادن احساس گناه به او تنها ترک را سخت‌تر می‌کنید.

- **از روش‌های اجباری استفاده نکنید:**

روش‌های قهرآمیز و اجباری می‌توانند تاثیرات معکوسی بر روند ترک بگذارند. بردن فرد معتاد به کمپ‌های اجباری در بسیاری از مواقع منجر به تشدید اوضاع می‌شود. چرا که فرد احساس می‌کند شما درک متقابلی از حالات روحی و جسمی او ندارید، در نتیجه نسبت به ترک مواد مخدر مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهد.

عوامل گرایش زنان به مواد مخدر:

اعتیاد زنان معضلی چند وجهی است و علل متعددی در بروز و اشاعه آن موثر است که به مهمترین آنها می‌پردازیم:

الف) علل فردی:

فقدان شناخت:

پایین بودن سطح شناخت زنان نسبت به مشخصات مواد مخدر و پیامدهای ناگوار مصرف آن، از جمله عوامل اعتیاد است.

ضعف اراده:

بین اعتیاد و ویژگی‌های شخصیتی افراد همبستگی وجود دارد. همانگونه که افراد دارای عزم و اراده قوی در برابر رفتارهای انحرافی دیگران مقاومت می‌نمایند، در مقابل افراد با روحیات ضعیف، زودباور، کم‌طاقت در برابر مشکلات، سرخورده، فاقد اعتماد به نفس، هیجانی و... بیشتر در معرض خطر ابتلا قرار دارند.

اختلالات و بیماری‌های روانی:

بیماری‌های روانی معمولاً باعث مختل شدن زندگی فرد مبتلا و روابط فردی، خانوادگی و زندگی اجتماعی می‌شود. مطالعات نشان داده است، افراد مبتلا به اختلالات روانی مانند اختلال شخصیت ضد اجتماعی، اختلالات خلقی یا اضطرابی بیشتر به سمت مصرف مواد اعتیادآور کشیده می‌شوند.



لاغری و جذابیت ظاهری:

تمایل به تناسب اندام و لاغری غیرعلمی یکی دیگر از علل گرایش به اعتیاد به مواد محرک مثل شیشه یا مت آمفتامین می باشد. بیشتر افرادی که به این ماده اعتیاد پیدا می کنند دلایلی مانند: کاهش خستگی، زیاد شدن انرژی، لاغر شدن و کم کردن اشتها دارند که بسیار خطرناک است.

احساس تنهایی:

یکی از عوامل عمده ارتکاب رفتارهای انحرافی نظیر اعتیاد، احساس تنهایی است؛ به طوری که بعضی روان شناسان، اعتیاد را بیماری تنهایی می دانند.

دردهای جسمی:

برخی افراد، برای تسکین دردهای جسمی، از مواد مخدر و مشتقات آن استفاده میکنند. این تسکین موقتی برای فرد مصرف کننده، به منزله پاداش تلقی می شود، بنابراین مصرف مواد را ادامه داده و در نتیجه معتاد می شود.

پایین بودن سطح تحمل:

هر چقدر سطح تحمل افراد کمتر باشد، بیشتر به دنبال لذت جوئی های آنی و راحت طلبی می روند و ریسک سوء مصرف مواد در آنها بالا می رود.





ب) عوامل اجتماعی:

فقر و رفاه بیش از حد:

عدم دسترسی به امکانات مالی و معیشتی، احساس محرومیت، ناکامی و افسردگی می‌تواند زمینه‌ی اعتیاد برخی زنان را ایجاد کند.

دوستان ناباب:

گروه دوستان بعد از خانواده، دومین عامل مهم و اساسی است که بیشترین تأثیر را در شکل‌گیری شخصیت افراد دارد. لذا بی‌دقتی و سهل‌انگاری در انتخاب این افراد، پیامدهای جبران‌ناپذیری بر زندگی افراد خواهد داشت.

تأثیر مخرب اعتیاد زنان بر خانواده:

- کاهش فرصت ازدواج دختران معتاد:

اعتیاد می‌تواند مانع بزرگی در ازدواج دختران معتاد باشد؛ زیرا هیچ فردی راضی نمی‌شود چنین دختری را به عنوان مادر فرزندان خود انتخاب کند.

- طرد از خانواده:

زنان معتاد علاوه بر از دست دادن اعتبار و منزلت اجتماعی خود، از سوی خانواده نیز طرد می‌شوند. به جهت آنکه اعتیاد زنان معمولاً نشانه فروغلتیدن آنها در انواع رفتارهای ضد اخلاقی می‌باشد.

- عدم ایفای نقش مادری:

بی‌تردید اعتیاد مادر موجب می‌شود که دائماً به فکر رفع نیازها و وابستگی‌های جسمانی و روانی خود باشد و نتواند وظایف مادری خود را به خوبی انجام دهد.

- فروپاشی خانواده:

با اعتیاد مادر، به عنوان رکن اصلی خانواده، نظم و انضباط برهم می‌خورد و زندگی خانوادگی نابسامان می‌گردد و احساس مسئولیت و ارتباط عاطفی کمرنگ می‌شود، که در نهایت شاهد فروپاشی و جدایی خواهیم بود.

- ایجاد نسل معتاد:

اعتیاد زنان علاوه بر ایجاد مشکلات فردی بر سرنوشت نسل‌ها نیز تاثیر گذار است، زیرا معمولاً زنان نقش بیشتری در رفتار و الگوپذیری فرزندان دارند.

- عدم نظارت بر رفتار فرزندان:

یکی از آثار اعتیاد، از میان رفتن نظم و انضباط و کنترل رفتار اعضای خانواده است، از این رو زمینه انحراف فرزندان دارای والدین معتاد به مراتب بیشتر است.

- ارائه الگوی نامناسب رفتاری:

در خانواده‌ای که مادر معتاد می‌باشد، احترام متقابل بین افراد جای خود را به نزاع و درگیری می‌دهد و فرزندان به علت نداشتن الگوی مناسب رفتاری براساس ارزش‌ها و هنجارهای موجود در جامعه پرورش نمی‌یابند.



- کاهش روابط فامیلی

اعتیاد والدین علاوه بر اینکه روابط بین اعضای خانواده را دستخوش اختلال می کند، معاشرت با سایر بستگان را نیز کاهش می دهد. اعتیاد موجب کاهش میزان حمایت های خانوادگی و روابط فامیلی می شود.

- احتمال ابتلای اعضای خانواده به بیماری:

مصرف مواد مخدر و عدم توجه به بهداشت شخصی، روسپیگری و ارتباط با افراد آلوده به بیماری های مختلف (مثل ایدز) اغلب منجر به ابتلای فرد معتاد به بیماری و انتقال آن به سایر اعضای خانواده می شود



استراتژی های گوناگون در پیشگیری از اعتیاد نوجوانان:

➤ از فعالیت روزانه فرزندتان مطلع باشید:

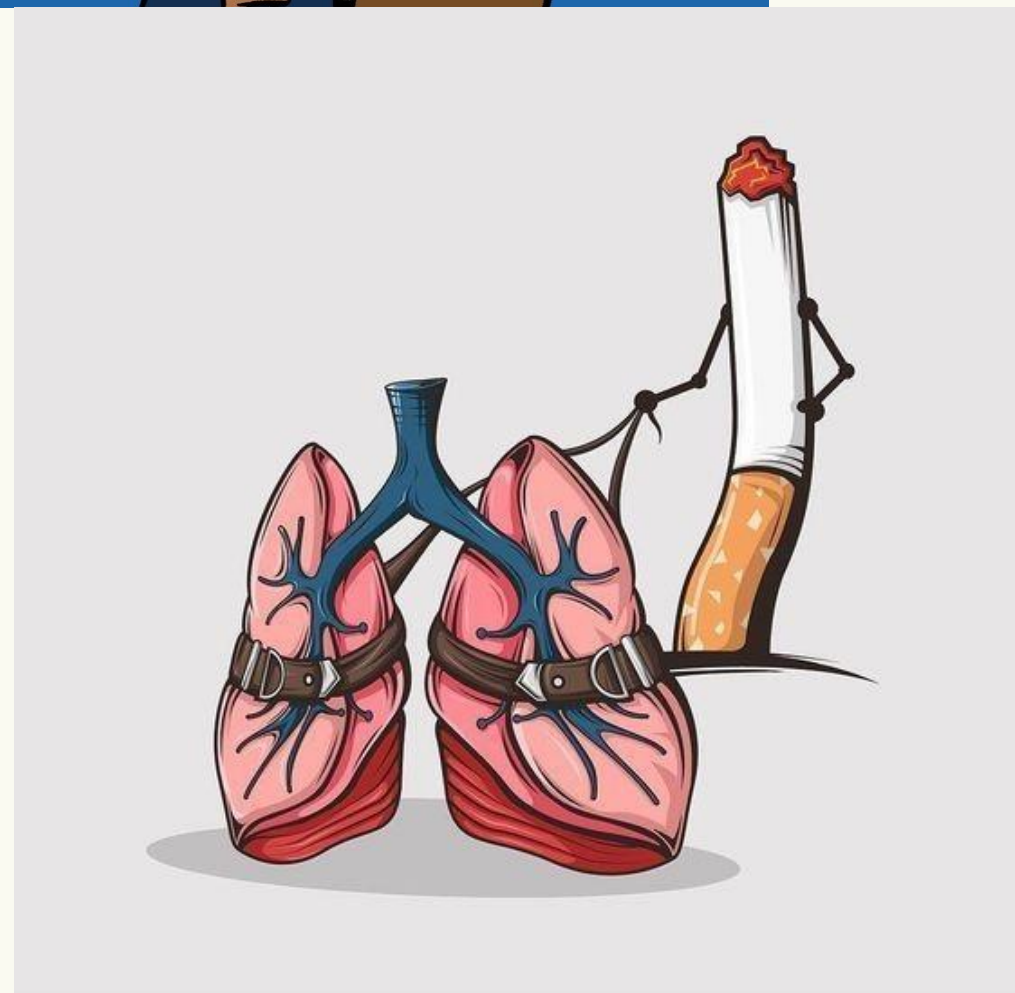
به فعالیت ها و مکان هایی که فرزندتان به آنجا رفت و آمد می کند توجه کنید. برای افراد صاحب صلاحیتی که بتوانند فرزندتان را به فعالیت های سالم و مفید ترغیب کنند، ارزش قائل باشید.

➤ آموزش مهارت های خود مراقبتی:

اعتمادبنفس و توانایی تصمیم گیری را در فرزندتان تقویت کنید و مهارت "نه گفتن" را به فرزندانتان بیاموزید.

در مورد زیان های انواع مواد مخدر و همچنین مصرف ناصحیح برخی داروها، صبور بودن در برابر مشکلات زندگی از قبیل مرگ عزیزان و... با فرزندتان گفت و گو کنید.

به فرزندتان یاد آوری کنید که سیگار کشیدن مقدمه ای است برای شروع اعتیاد و مصرف یک بار مواد مخدر برای سرگرمی برابر است با یک عمر اعتیاد.



➤ دوستان فرزندتان را بشناسید:

اگر دوست فرزندتان به مواد مخدر آلوده باشد احتمالاً او را برای مصرف مواد مخدر تحت فشار قرار میدهد. لذا برای پیشگیری حتماً با دوستان و والدین فرزندتان آشنا شده و چند روزی با آنها هم کلام باشید.

➤ محافظت از داروهای تجویز شده:

درباره مخدر بودن داروهای تجویز شده برای اعضای خانواده از پزشک سوال کنید. فهرستی از داروهای موجود در خانه تهیه و از آنها محافظت کنید.

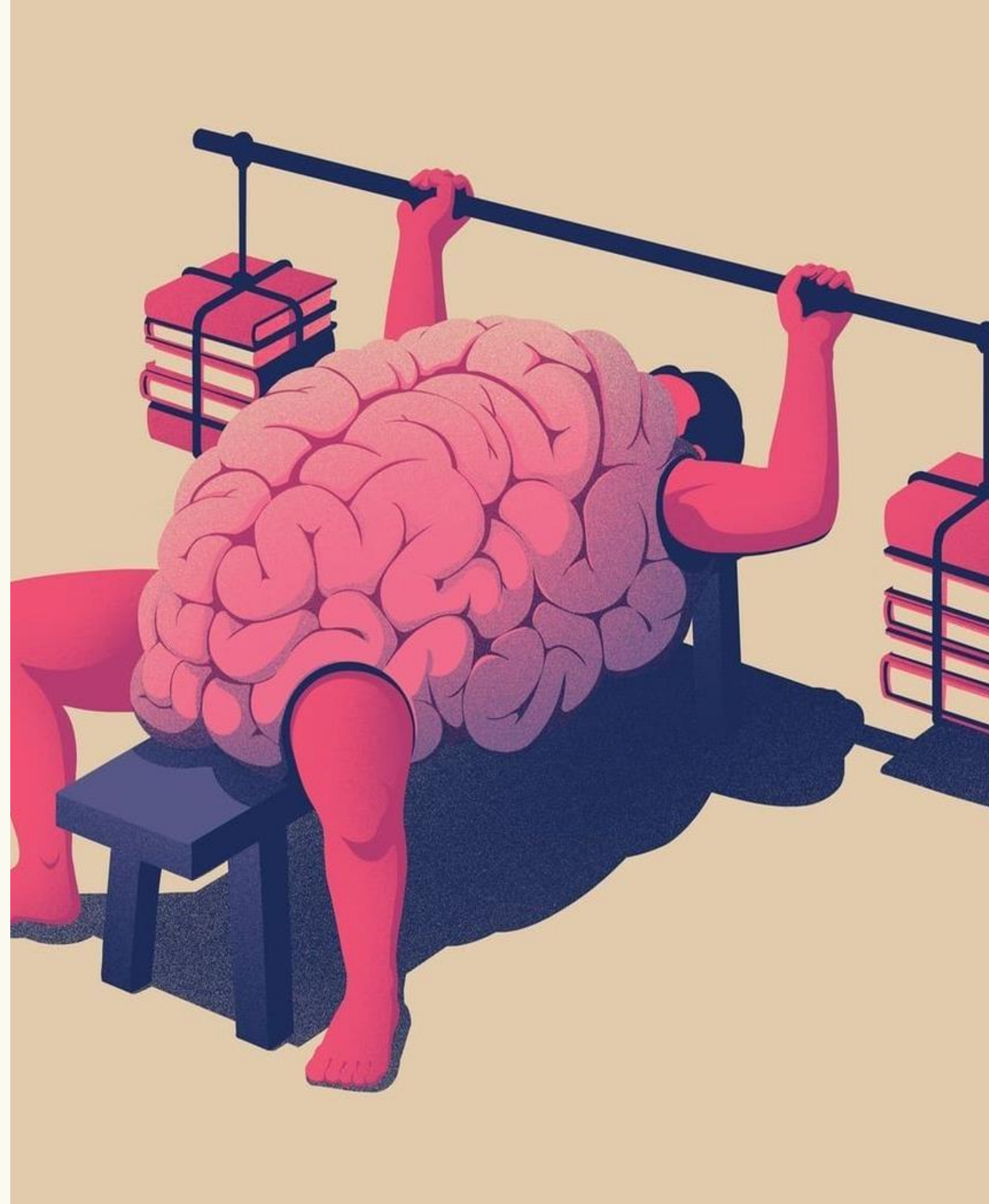
➤ حمایت کردن:

فرزندتان را تشویق کنید و از موفقیت او شاد شوید. ایجاد رابطه دوستانه میان والدین و فرزند کمک زیادی به پیشگیری از اعتیاد فرزند دارد.



راهکارها و پیشنهادهایی برای ؛ پیشگیری از اعتیاد جوانان

- مسئولیت‌ها و نقش‌های متعدد اجتماعی را به او واگذار نماییم و از این طریق او را با دنیای بزرگسالی آشنا و واردش کنیم.
- دوری از مصرف مواد را جزئی از ارزش‌های درونی و شخصیتی خانواده بدانیم حتی اگر دیگران آن را مصرف کنند.
- امکانات و تسهیلات مناسب را برای فرزندان فراهم کنیم تا به ورزش و تفریح‌های سالم روی بیاورد، مثل رفتن به باشگاه‌های ورزشی و.....
- اگر یکی از اعضای خانواده اعتیاد داشته باشد، جلوی فرزندان مواد مصرف نکند و سایر اعضای خانواده برای ترک کردن، او را یاری کرده و نزد متخصص ببرند.
- واژه «نه» را به فرزندانمان یاد بدهیم تا بتوانند در مقابل خواسته نابجای دیگران حتی با اصرار و پافشاری ایشان از خود مقاومت نشان بدهند و نه بگویند.





واحد دانشگاه علامه طباطبائی

کانون فرهنگی هنری «گندم»

با مجوز از جهاد دانشگاهی واحد علامه طباطبائی
شماره ۲۱۴/۱۱/۹۹/ص، مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۰۱

نشریه «گندم»

با مجوز از کمیته ناظر بر نشریات دانشگاه علامه طباطبائی
به شماره ۷/۳۶۵۰۰ مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۱

مدیر مسئول و سردبیر:

دکتر محسن حبیبی

(عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)

اسامی همکاران این شماره

فاطمه شفیعی، فاطمه جوان، فاطمه فرح آبادی

حمید رزاقی، سعید طاهریان

طراح و صفحه آرا:

زینب همتی پور



دانشگاه علامه طباطبائی