

فرزندان و مواد مخدر

(راهنمای والدین برای پیشگیری)

پروژه مشترکی از خدمات سلامت آلبرتا، خدمات اعتیاد و سلامت روان
و سازمان آگاهی داروها و جرائم سازمان یافته RCMP

مترجمان:

شبیم طلوعی

مهرناز سادات کهنگی

میترا خاطری

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

عنوان و نام پدیدآور: فرزندان و مواد مخدر (راهنمای والدین برای پیشگیری)/ پروژه مشترکی از خدمات سلامت آلبرتا، خدمات اعتیاد و سلامت روان و سازمان آگاهی داروها و جرائم سازمان یافته RCMP؛ مترجمان: شبیم طلوعی، مهرناز سادات کهنگی، میترا خاطری

مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۵۴ ص.

شابک: ۳ - ۱۰ - ۶۸۳۳ - ۶۲۲ - ۹۷۸.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: Kids and drugs: a parents guide to prevention

موضوع: فرزندان اعتیاد

موضوع: کودکان - سوء مصرف مواد - پیشگیری

رده بندی کنگره: HV۴۹۹۹

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۲۹۱۳

شماره کتاب شناسی ملی: ۸۸۸۱۷۹۳

شابک: ۸۱۷۴



عنوان: فرزندان و مواد مخدر (راهنمای والدین برای پیشگیری)

پروژه مشترکی از خدمات سلامت آلبرتا، خدمات اعتیاد و سلامت روان

و سازمان آگاهی داروها و جرائم سازمان یافته RCMP

مترجمان: شبیم طلوعی، مهرناز سادات کهنگی، میترا خاطری

ناشر: آزمون یار پویا

مدیر تولید: امیر حیدری

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول بهار ۱۴۰۰

شابک: ۳ - ۱۰ - ۶۸۳۳ - ۶۲۲ - ۹۷۸.

۳۵۰۰۰ ریال

تهران، خیابان دماوند (به سمت شرق)، بعد از بزرگراه امام علی (ع)، ساختمان ۱۱۱۴،

طبقه سوم، واحد ۹ تلفن: ۷۷۵۹۱۴۵۴ - ۰۲۱ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	یک دعوت
۵	مقدمه
۷	قدرت والدین
۱۰	عوامل خطر و محافظت‌کننده
۱۲	عوامل محافظتی
۱۴	استفاده از منابع مدرسه و جامعه
۱۵	بحث در مورد مربیها و الگوها
۱۵	گفتگو با فرزند خود
۱۸	گفتگو در مورد الکل و مواد مخدر
۱۹	چگونه شنونده فعال باشیم
۲۱	پاسخ دادن به روشی مفید
۲۲	کمک به فرزندان در گرفتن تصمیمهای درست
۲۲	تقویت عزت نفس فرزندان
۲۳	تفکر انتقادی
۲۴	آموزش مستقل بودن به فرزندان
۲۶	نکات: به فرزندان کمک کنید تا با فشار همسالان مقابله کند
۲۷	تعیین قوانین و مرزها

- ۳۱ آنچه والدین باید در مورد مواد مخدر بدانند
- ۳۱ رایج‌ترین مواد سوءمصرفی و اثرات آنها
- ۳۱ الکل (کاهش‌دهندهٔ فعالیت سیستم عصبی مرکزی)
- ۳۲ تنباکو (محرک)
- ۳۳ حشیش (ماری‌جوانا)
- ۳۵ مواد سوءمصرفی کمتر رایج و اثرات آنها
- ۳۵ آمفتامین‌ها و متامفتامین‌ها (محرک‌ها)
- ۳۶ داروهای باشگاهی (یا داروهای مهمانی)
- ۴۰ توهم‌زها
- ۴۱ حلال‌ها/ استنشاقی‌ها
- ۴۲ کوکائین (محرک)
- ۴۳ هروئین (کندکننده)
- ۴۴ داروهای نسخه‌ای
- ۴۵ خطرات ناشی از مصرف مواد
- ۴۵ خطرات برای ذهن و بدن
- ۴۶ خطرات مربوط به خانواده، دوستان و اجتماع
- ۴۷ دلایل احتمالی استفاده از مواد مخدر در جوانان
- ۴۸ علائم و نشانه‌هایی که مصرف مواد مخدر را نشان می‌دهد
- ۴۹ در خانه
- ۵۰ مدرسه، دوستان و فعالیتهای فوق برنامه
- ۵۱ و قدم بعدی؟ ایجاد یک برنامهٔ اقدام شخصی
- ۵۳ واژه‌نامه

مقدمه

والد بودن همیشه آسان نیست. وقتی صحبت از الکل و مصرف مواد مخدر و فرزند شما می‌شود، احتمالاً سؤال‌های زیادی از خود می‌پرسید. این کتابچه شما را تشویق می‌کند تا در مورد پاسخ‌های خود به برخی از این سؤال‌ها فکر کنید:

- آیا من الگوی خوبی هستم؟
- آیا می‌دانم چگونه با فرزندانم ارتباط برقرار کنم؟
- آیا به فرزندانم کمک می‌کنم که تصمیم‌گیری مسئولانه را یاد بگیرند؟
- آیا می‌دانم جوانان همچنان که بزرگ‌تر می‌شوند، به استقلال و مسئولیت‌پذیری بیشتری نیاز دارند؟
- آیا به فرزندانم کمک می‌کنم تا با فشار گروه همسالان کنار بیایند؟
- آیا از راهبردهای انضباطی مثبت استفاده می‌کنم؟
- آیا می‌دانم به چه دلایلی جوانان ممکن است از مواد مخدر استفاده کنند و چگونه علائم و نشانه‌های مصرف مواد را تشخیص دهم؟
- توجه داشته باشید این کتابچه از اصطلاحات «والد» و «دارو» به روش خاصی استفاده می‌کند. لطفاً برای تعاریف این اصطلاحات و چندین مورد دیگر که در صفحات بعدی در اولین بار استفاده با علامت ستاره (*) مشخص شده است، به واژه‌نامه آخر کتاب مراجعه کنید.