

سیگار و نوجوانان



اگر در اتاق نوجوانتان سیگار یا موادمخدر پیدا کرده‌اید چه واکنشی نشان می‌دهید؟ مطلبی که می‌خوانید راهنمایی‌های پروفیسور دنیل مارسلی، روانپزشک و متخصص مسائل نوجوانان است به والدین در این زمینه که از نظرتان می‌گذرد.

اگر در اتاق نوجوانتان سیگار یا موادمخدر پیدا کرده‌اید چه واکنشی نشان می‌دهید؟ مطلبی که می‌خوانید راهنمایی‌های پروفیسور دنیل مارسلی، روانپزشک و متخصص مسائل نوجوانان است به والدین در این زمینه که از نظرتان می‌گذرد.

مدتی است که رفتارش تغییر کرده است، نگاهش سردگم و بی‌تفاوت است، افت تحصیلی دارد و نمراتش پایین آمده و گاه مدرسه نمی‌رود. دیگر به ورزش علاقه‌ای نشان نمی‌دهد و فقط با دوستان معدودی رفت‌وآمد دارد. عجلانه نتیجه‌گیری نکنید زیرا این علائم همچنین ممکن است نشانگر حالتی از افسردگی باشند. برای آنکه فکرتان به سمت مصرف مواد برود، باید دلایلی برای آن وجود داشته باشد. به احتمال زیاد اگر به پول توجیبی بیشتری نیاز پیدا کند، آن وقت...

هول نکنید

چنانچه متوجه شدید که فرزندتان سیگار کشیده یا مواد مصرف کرده است، دست و پای خود را گم نکنید. اما در نخستین فرصت در مورد آن با او صحبت کنید. متخصصان بر این باورند که از نخستین مصرف تا زمانی که مصرف به صورت مداوم درآید، مدتی طول می‌کشد. از این رو بهتر است با دیدن نخستین سیگار یا مواد، با نوجوانتان وارد گفت‌وگو شوید. حس شدید کنجکاوی که در دوران نوجوانی اجتناب‌ناپذیر است، نباید به صورت عادت و سپس وابستگی درآید که هرچه بیشتر این عادت دوام یابد، به همان نسبت مشکل‌تر می‌توان آن را از سر او انداخت.

با فرزندتان صحبت کنید

هنگام صحبت کردن، قبل از هر چیز اجازه ندهید که سوءظن و بدگمانی روابط بین شما را خراب کند. مواظب باشید او را سرزنش نکنید. ابتدا چیزی را که متوجه شده‌اید مطرح کنید، نگرانی خود را بیان کنید و در آخر حرف خود را اینگونه به پایان برسانید: «فکر می‌کنم که تو سیگار می‌کشی یا مواد مصرف می‌کنی»؛ برای آنکه از تنش جلوگیری کنید و به او فرصت دهید تا حرف‌هایش را بزند، زمان مشخصی را برای گفت‌وگو تعیین کنید - «باید امشب بعد از شام با هم حرف بزنیم»؛ یا «شنبه باید با پدرت صحبت کنی»؛ و بدین وسیله لحظه گفت‌وگو را اندکی بزرگ و مهم جلوه دهید و به او نشان دهید که این مسئله خیلی برایتان اهمیت دارد.

حضور پدر و مادر، هر دو در زمان گفت‌وگو مهم است. حتی اگر والدین از یکدیگر جدا شده باشند باید هر دو حضور داشته باشند. بدین وسیله به او می‌فهمانید که هر دو نگران او هستید و او باید چاره‌ای برای آن بیندیشد.

زمانی که او همه چیز را کاملا انکار می‌کند

ابتدا فایده‌ای ندارد که اصرار کنید. به او یادآوری کنید که شما موظف هستید مراقب او باشید. برایش توضیح دهید که «من قصد ندارم اوقات را بگردم اما انتظار دارم به محض اینکه در زدم و خواستم وارد اوقات شوم، در را فوراً باز کنی»؛ به او اطلاع دهید که معلمان، مربی ورزش و دوستانش را ملاقات خواهید کرد و با آنها در تماس خواهید بود. او باید احساس کند که شما بنا به خیر و صلاح او عمل می‌کنید. 6 ماه بعد، دوباره شروع کنید. اگر همچنان زیر همه چیز می‌زند و حاضر نیست گفت‌وگو کند درحالی که علائم نگران‌کننده‌ای چون افت تحصیلی، اختلال در خواب... همچنان ادامه دارد، نزد یک متخصص بروید اما از هرگونه پاییدن و جست‌وجوهای پلیسی خودداری کنید (زیورورکردن اوقاتش، استفاده از کیت‌های آنالیز که گمان می‌رود مصرف مواد را نشان می‌دهند و رفته‌رفته در اینترنت رواج می‌یابد). مواظب باشید اقدامات و تدابیر تند و خشنی که موجب طغیان و سرکشی نوجوان می‌شوند به‌کار نگیرید، چه بسا نوجوان را به سمت تخطی‌های شدیدتری چون بزهکاری و مصرف مواد خطرناک‌تر سوق دهد.

قبول دارد که سیگار می‌کشد

خب این خیلی خوب است. فقط می‌ماند که میزان مصرف را ارزیابی کنید: چه وقت، از کی، چقدر؟ او اعتراف می‌کند که جمعه شب‌ها یا در میهمانی‌ها زمانی که با دوستانش دور هم هستند، به‌طور تفریحی سیگار می‌کشد. به او بگویید که از این عمل خوشتان نمی‌آید، اینکه ترجیح می‌دهید دست از این کار بردارد یا دست‌کم بیشتر از این جلو نرود و هیچگاه حاضر نخواهید شد که او در خانه سیگار بکشد. از اعتماد و حس مسئولیت‌پذیری‌اش کمک بگیرید.

اما چنانچه سن نوجوان شما زیر 15 سال باشد، این نوع مدارا به هیچ وجه شامل حال او نمی‌شود. مصرف هرگونه موادی که روی روان اثرگذار (توتون و حشیش) برای نوجوانان به‌ویژه در این سن بسیار خطرناک است. سیستم اعصاب مرکزی هنوز در این سن در حال

کامل شدن است و مصرف اینگونه مواد به آن آسیب وارد می‌کند. او قبول دارد که گاه شب‌ها زمانی که تنهاست برای آنکه خوابش ببرد یا احساس بهتری داشته باشد، سیگار می‌کشد یا اینکه تقریباً هر روز این کار را انجام می‌دهد. به او پیشنهاد دهید تا موضوع را با یک پزشک در میان بگذارد. #171؛ طبیعی نیست زمانی که تنها هستی برای آنکه احساس بهتری داشته باشی، به چیزی مثل سیگار یا مواد نیاز پیدا کنی؛ شما حق دارید در مورد نوجوانی که برای تفریح و سرگرمی یا برای اینکه احساس خوشایندی به او دست دهد، به سیگار و مواد روی می‌آورد، نگران شوید.

والدین باید به دنبال پزشکی کاردان و خبره باشند. به جای آنکه به مراکز ترک اعتیاد مراجعه کنند، بهتر است به یک روانپزشک متخصص نوجوانان، پزشک کودکان یا پزشک عمومی که در زمینه مصرف مواد نیز اطلاعات دارد، مراجعه کنند. کمک یک روانپزشک متخصص قطعاً میسر است و گاه برای درمان لازم است که از داروهای ضدافسردگی استفاده شود (این داروها فقط توسط پزشک تجویز می‌شوند). هدف آن است که نوجوان را نسبت به سلامت جسم و روح و روانش مسئول کنیم.

نوجوان، شما را کفری می‌کند...

چنانچه روی میزش اثری از آنچه مصرف کرده به جای می‌گذارد یا جلوی چشم شما سیگار می‌کشد، نباید خودتان را به آن راه بزنید و وانمود کنید که هیچ چیز ندیده‌اید. به طور خلاصه به اطلاع او برسانید: #171؛ ته سیگار یا اثر موادی را که مصرف کرده بودی پیدا کرده‌ام، این موضوع مرا نگران می‌کند، باید در مورد آن با هم حرف بزنیم؛ اگر نوجوان واقعا به دنبال درگیری و مقابله کردن است، از دخالت فرد سومی مثل روانپزشک کمک بگیرید. زمانی که ارتباط با نوجوان همراه با کشمکش و درگیری باشد، درمان خانوادگی اغلب راه حل خوبی است و به این مسئله جواب می‌دهد.

محدودیت تعیین کنید

مواد مخدر و سیگار برای نوجوانان به‌ویژه نوجوانان 15 تا 16 سال که تقریباً هنوز بچه به شمار می‌آیند، خطری جدی است و باید قاطعانه آنها را از آن منع کرد. به جای بد و بیراه گفتن و صحبت کردن با لحنی تند و زننده (تو حق نداری، غلط می‌کنی...) با صراحت بگویید: #171؛ ما نمی‌خواهیم که تو سیگار بکشی. تو هنوز بچه هستی. مغز و سیستم اعصاب تو هنوز در حال رشد است و با این کار تو به آن آسیب می‌زنی؛

نوجوانی که به والدینش اعتماد دارد و احساس می‌کند که آنان مایلند از او حمایت کنند و این عمل آنان را برحق می‌داند، حرف والدینش را قبول خواهد کرد. همچنین گاه باید او را از برخی از رفت‌وآمدها دور نگه دارید. هیچ پدر و مادری نباید به بهانه اینکه نمی‌داند چگونه فرزندش را از سیگار کشیدن یا مصرف مواد منع کند، به او اجازه این کار را بدهد. انسان به فرزندش #171؛ اجازه نمی‌دهد؛ سیگار بکشد، مواد مصرف کند یا در کل خودش را در چاه بیندازد. او را از ناراحتی‌تان آگاه کنید و برایش محدودیت تعیین کنید.

از آنجایی که کشیدن سیگار یا مصرف هرگونه موادی را قدغن کرده‌اید، در عوض محیط خانه را برایش دلپذیر و خوشایند کنید. دوستانش را به خانه راه دهید و از آنان استقبال کنید. به او پیشنهاد دهید که ورزش مورد علاقه‌اش را تمرین کند یا برایش یک گیتار بخرید. پول تو جیبی‌اش را قطع نکنید اما آن را نسبت به نیازهای واقعی‌اش برآورد کنید.