

دانشگاه و پیشگیری از اعتیاد

دانشگاه ها بالقوه می توانند فرصت مناسبی برای مداخلات پیشگیرانه باشند. بسیاری از دانشجویان برای اولین بار در دانشگاه ها با فشارهای روانی نو و متفاوتی روبرو می شوند. برای مثال فشار های فردی، میان فردی، تحصیلی و مواردی نظیر دوری از خانه، رویارویی با استقلال، برقراری ارتباط با دوستان جدید و فشار های ناشی از همسالان که می تواند دانشجو را در معرض خطر مصرف مواد قرار دهد. علاوه بر این عوامل محیطی، فردی، شخصیتی و خانوادگی نظیر همسالان مصرف کننده مواد، مصرف مواد توسط والدین و مشکلات سلامت روان می تواند در نقش عوامل خطر قرار گیرند. محیط های آموزشی نظیر دانشگاه در مقام بسیار پر اهمیتی از نظر افزایش آگاهی و به چالش کشیدن نگرش های آن ها درباره مواد و پیشگیری از سوء مصرف مواد و آسیب های وابسته می تواند باشد. بسیاری از دانشجویان پیش از ورود به دانشگاه به مصرف مواد روی می آورند ولی در عین حال درصد قابل توجهی نیز مصرف مواد را برای اولین بار بعد از ورود به دانشگاه تجربه می کنند.

مهم ترین دلایل مصرف مواد از سوی دانشجویان عبارتند از: تجربه کردن، لذت بخش بودن مواد، داشتن اوقات خوش با دوستان، تمرکز برای حفظ مطالب در شب امتحان، دستیابی به آرامش، داشتن احساس خوب و بی خیال شدن و کم کردن استرس. با توجه به مطالب فوق، بدیهی است که دانشگاه ها چه از نظر رفتار مصرف مواد و شیوع مصرف مواد مختلف در دانشجویان و چه از این نظر که میزان قابل توجهی از موارد مصرف مواد در دوران پس از ورود به دانشگاه آغاز می شود، باید آنها را در حکم یک «گروه در معرض خطر» قلمداد کرد و برای اقدامات پیشگیرانه برنامه ریزی های بلند مدتی را صورت داد.

اهداف برنامه های پیشگیری از اعتیاد در دانشگاه ها

هدف غایی :

- کنترل و کاهش سوء مصرف مواد مخدر و روان گردان ها در دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی

سایر اهداف :

- تبدیل دانشجویان و اساتید به نیروهای بالفعل در مقوله پیشگیری از سوء مواد مخدر در دانشگاه و جامعه
- تضعیف و کاهش عوامل خطر ساز و تقویت و افزایش عوامل محافظت کننده
- کاهش نرخ شیوع مصرف مواد و افزایش آگاهی جامعه علمی - دانشگاهی در ارتباط با مواد مخدر
- شناسایی و مراقبت از دروازه های اصلی ورود به اعتیاد مثل (روابط جنسی، تقویت حافظه، کاهش وزن، سرگرمی، مد، استرس، شبکه های مخرب مجازی)
- حمایت از کمپین ها و جنبش های دانشجویی با موضوع مواد مخدر و پیشگیری از اعتیاد در دانشگاه و جامعه در قالب کانون های فرهنگی، هنری، اجتماعی و مذهبی دانشجویان - کانون همیاران سلامت - انجمن های علمی و دانشجویی

مراحل تدوین برنامه پیشگیری از اعتیاد در دانشگاه ها:

- به منظور تدوین برنامه پیشگیری از اعتیاد در دانشگاه ها مراحل تدوین برنامه به شکل زیر توصیه میشود:
- سنجش نیازها (needs assessment)

- تعیین اهداف کلی پیشگیری (development of goal)
- تعیین اهداف عینی (development of resources)
- شناسایی اهداف عینی (identification of resources)
- شناسایی منابع مالی موجود (funding recourse identification of existing)
- مشخص نمودن وظایف مدیریت و راهبردی (leadership task assignment of)
- اقدام (implementation)
- ارزیابی (evaluation)
- بازبینی برنامه (program revision)

روش های پیشگیری اولیه :

- مهم ترین روش هایی که برای پیشگیری اولیه می توان مورد توجه و در دستور کار قرار داد روش هایی مبتنی بر اصول زیر است:
- از بین بردن علل
 - کاهش عوامل مخاطره آمیز
 - افزایش مقاومت فرد
 - جلوگیری از سرایت بیماری
 - تاکید و تقویت برنامه های مهارت های اجتماعی

مهم ترین مهارت های اجتماعی عبارتند از:

- الف : مهارت های ارتباطی
- ب : توانایی اظهار نظر
- ج : توانایی مخالفت و رد کردن (نه گفتن)

استراتژی های پیشگیری از اعتیاد (راهبردها):

برای برنامه ریزی راه های موثر در پیشگیری از اعتیاد، ابتدا باید علل و عوامل موثر در شروع مصرف و اعتیاد به مواد را در جوانان و دانشجویان شناخت. عوامل ژنتیکی، شخصیتی، پسیکوپاتولوژیک، فارماکولوژیک، خانوادگی، محیطی و اجتماعی همگی در اتیولوژی سوءمصرف و اعتیاد موثر هستند و عوامل متعددی در تقابل با یکدیگر به سوءمصرف و سپس اعتیاد منجر می گردند. برای انتخاب و به کارگیری مناسب استراتژی ها، دانستن نیازها و مشکلات و پتانسیل ها و توانایی های اجتماعی ضروری است. اجرای هر برنامه پیشگیری به شناخت دقیق منطقه، بررسی کامل وضعیت بهداشت و روان شناختی و بررسی های همه گیر شناسی بستگی دارد تا به این وسیله عوامل موثر بر مصرف مواد آشکار شود.

استراتژی ها:

- آگاه سازی افراد در مورد خطرات و مضرات موادمخدر.
- افزایش مهارت های زندگی مانند تصمیم گیری، حل مساله، ارتباطات اجتماعی .
- تقویت فعالیت های جایگزین به جای مواد برای ارضای نیازهای روانی - اجتماعی دانشجویان.
- مشاوره و مداخله حین بحران، در بحران های مختلف در طول تحصیل.
- تقویت برنامه های فرهنگی و اجتماعی با تاکید بر مداخله تشکل های فرهنگی، اجتماعی و علمی دانشجویان.

- تقویت قوانین و مقررات در ارتباط با سوء مصرف مواد در دانشگاه ها.
- اصلاح باروهای غلط از طریق فرهنگی سازی.
- بهره گیری از گروه های مرجع اجتماعی؛ به ویژه شخصیت های معتبر و علمی دانشگاهی.
- تشویق اساتید مجرب و محبوب به ایجاد سازمان های خیریه با هدف ارتقاء سلامت و بهبود کیفیت زندگی و مقابله با اعتیاد در دانشگاه ها.
- تعیین روزی تحت عنوان (بیزاری از اعتیاد) و برگزاری مراسمی دانشجو مدار در دانشگاه ها .
- شناسایی علل دانشگاهی در گرایش به سوء مصرف مواد مخدر.
- تاسیس و حمایت از شکل گیری رشته های مرتبط با اعتیاد و پیشگیری از سوء مصرف موادمخدر، تربیت اساتید، دستیابی به دانش نو، حمایت از پایان نامه های مرتبط و تدوین منابع معتبر.
- ترغیب دانشجویان به گذراندن ۲ واحد درس اختیاری پیشگیری از اعتیاد.
- برنامه ریزی برای آگاهی بخشی در ارتباط با دروازه های اصلی گرایش به اعتیاد مانند: مواد دارویی برای لاغری ، تقویت حافظه، کمک آمیزشی، غلبه بر افسردگی و ناامیدی و...
- بهره برداری گسترده از ظرفیت فضای مجازی و شبکه های اجتماعی در فرهنگ سازی و پیشگیری از سوء مصرف موادمخدر، تشویق و حمایت از متولیان و فعالان فضای مجازی با موضوع پیشگیری از اعتیاد.
- بهره گیری گسترده از ظرفیت های ادبی و هنری؛ فیلم کوتاه، انیمیشن، استندآپ کمدی، تئاتر، پوستر، کارکاتور، عکاسی، نقاشی، شعر، داستان کوتاه، کاریکلماتور و... با موضوع پیشگیری از اعتیاد.
- تاکید بر آموزش غیر مستقیم، ایجابی، مفهومی و پرهیز از انتقال پیام به صورت توصیه و ...
- توجه به کاربرد صنعت در پیشگیری از اعتیاد، حمایت از ایده های جدید، ایجاد ساختارهای تولید علم و دستاوردهای مرتبط با موضوع پیشگیری از اعتیاد در راستای کارآفرینی اجتماعی دانشجویان.
- غربالگری و شناسایی زمینه های خطر آفرین در دانشجویان (جدید الورد و در حال تحصیل).

استراتژی های مذکور در قالب فعالیت های زیر می تواند مورد توجه قرار گیرد :

- فعالیت های متمرکز بر دانشجویان به ویژه دانشجویان ورودی جدید.
- فعالیت های متمرکز بر آموزش و آگاه سازی خانواده ها.
- فعالیت های متمرکز بر اساتید دانشگاه و نقش این گروه علمی بر پیشگیری از اعتیاد در فضای دانشجویی.
- فعالیت های پیشگیری با استفاده از رسانه.
- فعالیت های پیشگیری از طریق محل تحصیل و مکان های تجمع مانند خوابگاه ها.