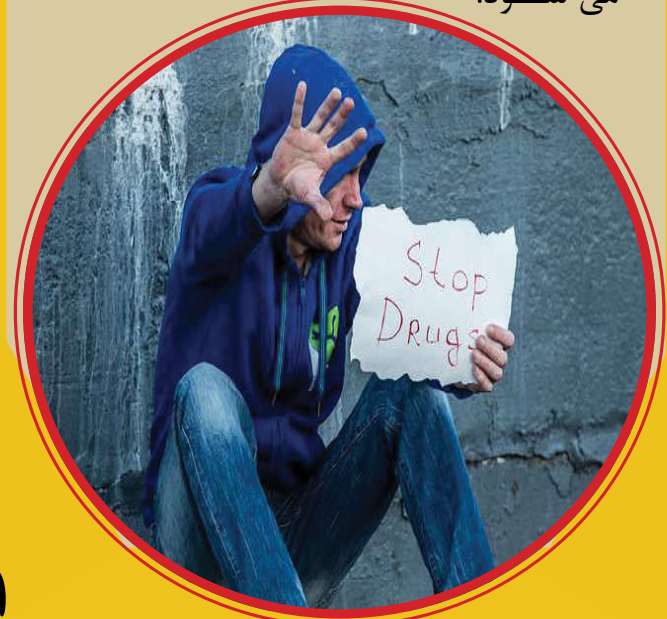


۱) اعتیاد یک عادت است.

جالب آن است که از همان ابتدا و از کلمه اعتیاد، اشتباهات و باورهای غلط شروع می شود. اکثریت مردم اعتیاد را یک عادت می نامند، مانند: عادت به مصرف چای یا یک ماده غذایی خاص، عادت به سبک لباس پوشیدن خاص، عادت به رفتارهای خاص مانند رفتن به کوه یا میهمانی و مواردی از این قبیل. واقعیت آن است که اعتیاد بسیار پیچیده تر از یک عادت معمولی است. در واقع، آنچه که مردم اعتیاد می نامند مجموعه ای از رفتارهای ناسازگارانه ای است که در زبان علمی با نام های وابستگی و سوء مصرف مواد نامیده می شود.



۲) اعتیاد به عده ای می سازد و به عده ای دیگر نمی سازد.

به دلیل ناآگاهی از پدیده اعتیاد بعضی از مردم فکر می کنند عده ای از معتادان علی رغم مصرف ماده، دچار هیچ عارضه و مشکلی نمی شوند و به این معتادان، "معتاد موفق" می گویند. حقیقت آن است که از تمام مطالعاتی که در گوشه و کنار جهان در طی حداقل یک قرن اخیر انجام شده حتی یک مطالعه هم نشان نداده که مصرف مواد به انسان کمک می کند.

۳) مصرف مواد یعنی جوانی کردن، باید خوش گذرانی کرد.

بعضی از مردم اعتقاد دارند که در دوره جوانی فرد مجاز است که رفتارهای مختلفی را انجام دهد از جمله مصرف مواد. حقیقت آن است که این عده دید بسیار ساده انگارانه ای نسبت به مواد دارند. به طوری که این دید ساده انگارانه مانع می شود که به حقایق خطرناک مربوط به مصرف مواد توجه کنند.

۴) چون جوانها سرگرمی و تفریح ندارند باید به آنها اجازه داد تا مواد مصرف کنند.

این باور شکل دیگری از همان باور قبلی است. این باور نیز به طور ساده انگارانه ای به خطرات ناشی از مصرف مواد بی اعتنا است. نکته مهم آن است که مصرف مواد را نوعی تفریح و سرگرمی می دانند. مصرف مواد تفریح و سرگرمی نیست، مصرف مواد یک خطر است و آن هم خطری جدی.

۵) همه جوانها مواد مصرف می کنند.

در بسیاری از مهمانی ها، محافل و گفتگوها این جمله به کرات تکرار می شود «همه معتادند»، «همه جوانها مواد مصرف می کنند». معمولاً افراد معتاد برای توجیه رفتار ناسازگارانه و بیمارگون خود از این سفسطه استفاده می کنند.

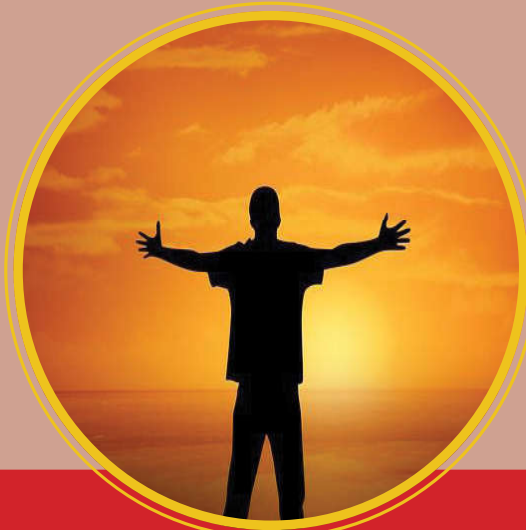




۷) مواد اگر خالص و از جنس مرغوب باشد اعتیاد نمی آورد و یا عارضه ندارد.

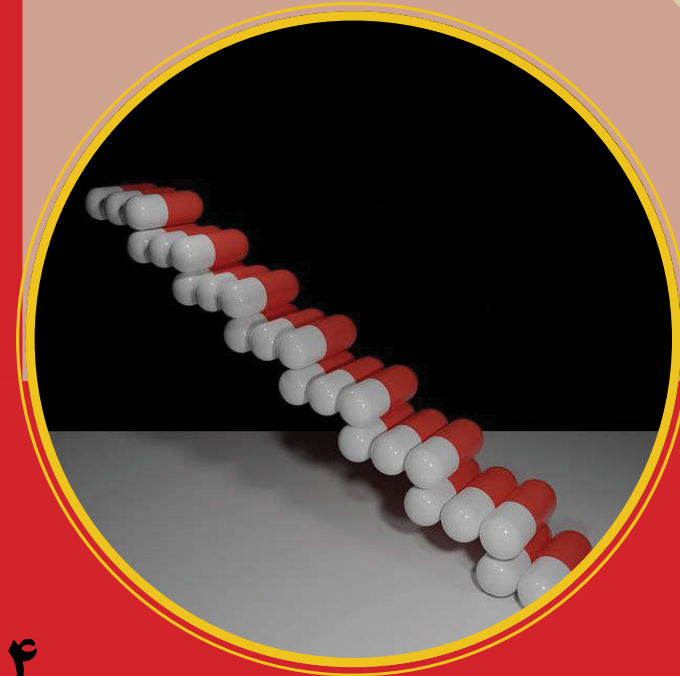
بسیاری از معتادان تصور می کنند چون ماده ناخالص یا تقلبی مصرف کرده اند دچار اعتیاد یا عوارض آن شده اند. این در حالی است که مواد غیرقانونی یا روان گردان اصولاً دارای عوارض و اثرات نامطلوب هستند و هر چه ناخالص تر باشند اثرات شدیدتری دارند.

ایجاد ارتباط مثبت، موثر و پایدار اجتماعی سبب همبستگی، آرامش، احساس شادی، رضایت، تقویت اعتماد به نفس می شود و شما را در برابر رفتارهای پرخطر نظیر اعتیاد، ایمن و مقتدر خواهد نمود.



۶) اگر کم مصرف کنید معتاد نمی شوید.

این باور بسیار شایع است و بسیاری از افراد برای پیشگیری از اعتیاد مطلب بالا را به یکدیگر توصیه می کنند. این افراد ماهیت پدیده تحمل را نمی شناسند. تحمل یعنی اینکه فرد پس از مدتی که از مصرف مواد می گذرد متوجه می شود که مرتباً ناچار است بر مقدار ماده مصرفی خود بیافزاید و مقادیر قبلی مصرف، اثر خود را ندارد.



باورهای غلط در مورد اعتیاد

معاونت آموزشی، پژوهشی و دانشجویی، فرهنگی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

داخلی ۳۰۲ - ۰۵۱۵۲۵۲۳۲۲۴