

# پیام مشاور ۲۲۲

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۲۲۲ / سال بیستم / تیر ماه ۱۳۹۹

Better knowledge  
for better care  
26 JUNE 2020  
INTERNATIONAL DAY  
AGAINST DRUG ABUSE

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی  
مسئولیت فردی و اجتماعی

در این شماره می‌خوانید:

◀◀ روز جهانی مبارزه با مواد مخدر  
چند باور شایع و نادرست درباره مصرف مواد  
مخدر و ویروس کرونا  
◀◀ کارکرد و تأثیرات فضای مجازی  
◀◀ مدیریت بحران  
◀◀ منتخبی از آثار مسابقه ترم کرونایی

## دانش بهتر برای مراقبت بهتر

### Better knowledge for better care

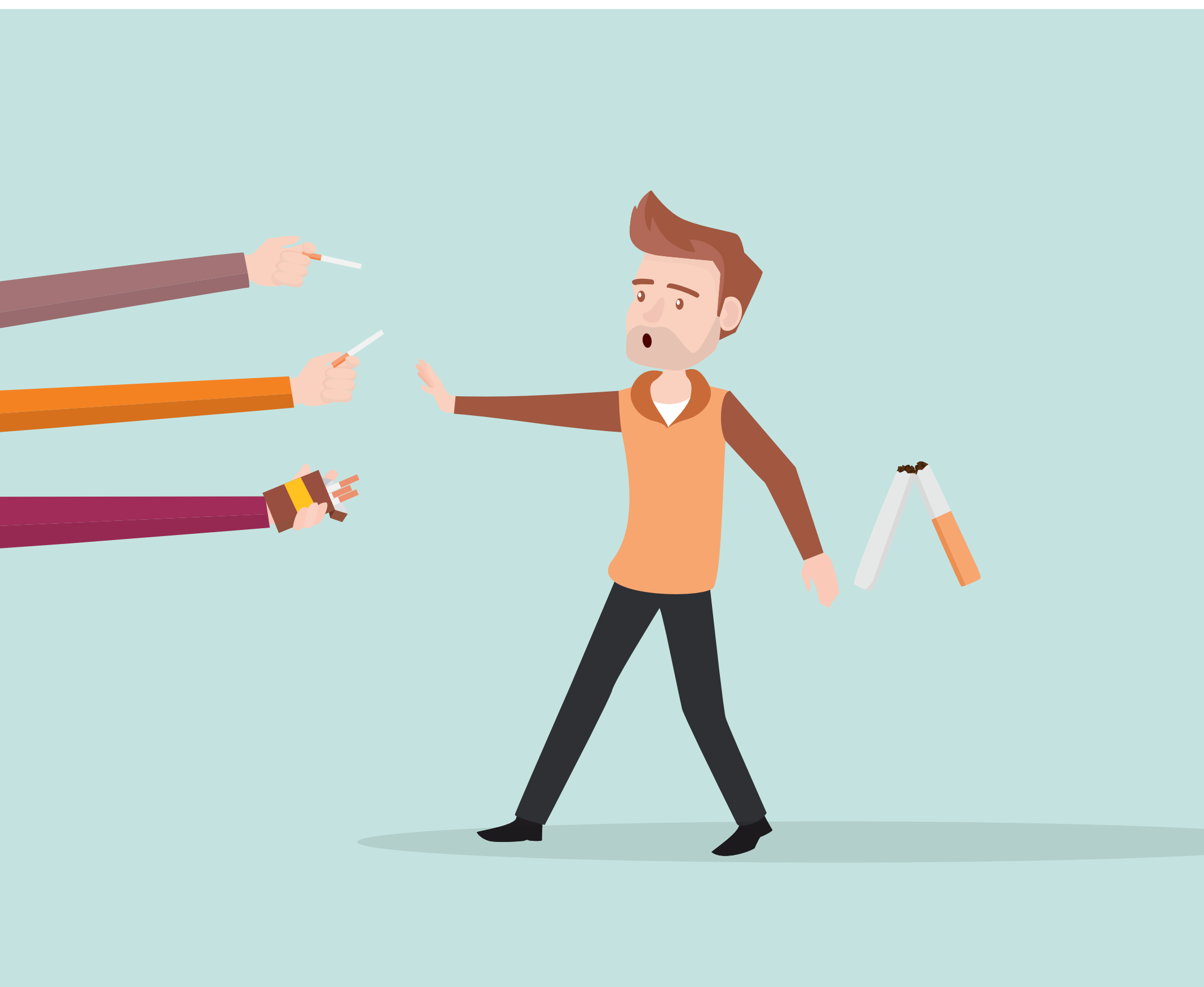
(به مناسبت روز جهانی مبارزه با مصرف و قاچاق مواد مخدر، ۲۶ ژوئن / ۶ تیرماه)

مجمع عمومی سازمان ملل برای تقویت همکاری و اقدام جهانی مبارزه با مصرف مواد مخدر و عوارض ناشی از آن، ۲۶ ژوئن / ۶ تیر را "روز جهانی مبارزه با مصرف و قاچاق مواد مخدر" نام‌گذاری کرده است.

به مناسبت این روز هر ساله مجمع عمومی سازمان ملل پیام بهداشتی و پیشگیرانه‌ای ارائه می‌دهد. شعار امسال برای عزمی جهانی و فهم یکپارچه جهت رویارویی با مسأله مواد مخدر "دانش بهتر برای مراقبت بهتر" است، شعاری که از دو مفهوم کلیدی دانش (knowledge) و مراقبت (care) تشکیل شده است. دانش به معنای دستیابی و ارزیابی اطلاعات، واکاوی ارزش‌ها و

نگرش‌های خودمان نسبت به یک موضوع است، از سوی دیگر مراقبت به معنای توجه کامل داشتن، حفاظت، مواظبت، دقت و نگهداری است. دانش بهتر در حوزه مراقبت به معنای افزایش اطلاعات خود مراقبتی و دیگر مراقبتی است، اینکه چگونه با بهره‌گیری صحیح از دانش و اطلاعات‌مان گامی در مراقبت از خود و دیگران در برابر آسیب‌های مواد مخدر و پیامدهای آن برداریم، مرتبط بودن این دو مفهوم در سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. به عبارتی دانش از جمله قوی‌ترین ابزارها در چگونگی مراقبت در برابر مواد مخدر و کاهش تقاضا نسبت به آن بوده، و کوشش در جهت افزایش دانش و اطلاعات نسبت به امور سلامت بخش و حوزه‌های مراقبتی، تعهد به حفظ سلامت خود و اجتماع، یک اقدام مشارکتی و مسئولانه است.

در این راستا با توجه به شعار امسال مجمع عمومی سازمان ملل و اهمیت دانش و اطلاعات، در مقاله ذیل سعی شده است به اطلاعاتی در خصوص شایعات و باورهای غلط در مورد مصرف مواد مخدر و ویروس کرونا پرداخته شود.





# چند باور شایع و نادرست درباره مصرف مواد مخدر و ویروس کرونا

**باور نادرست:** مصرف‌کنندگان مواد مخدر در مقابل ویروس کرونا مصونیت دارند.  
**واقعیت:** مصرف‌کنندگان مواد یکی دیگر از گروه‌هایی به شمار می‌روند که در معرض خطر ابتلاء به ویروس کرونا و مرگ ناشی از آن قرار دارند. این دسته از افراد به سبب نداشتن رژیم غذایی مناسب، با ضعف بدنی روبه‌رو می‌شوند که نتیجه آن آسیب‌پذیری بیشتر آنها در برابر کرونا است.

**باور نادرست:** مصرف‌کنندگان مواد مخدر جزء گروه پرخطر مبتلا به ویروس کرونا نیستند.

**واقعیت:** کاهش سطح ایمنی و بیماری‌های ناشی از مصرف موادمخدر، یکی از علل اصلی است که موجب می‌شود معتادان در سنین مختلف، بیش از سایر گروه‌ها در معرض خطر ابتلاء به ویروس کرونا قرار گیرند.



**باور نادرست:** مصرف مواد مخدر از ابتلاء به ویروس کرونا پیشگیری می‌کند.  
**واقعیت:** مصرف مواد امکان ابتلاء را افزایش می‌دهد و نه تنها تأثیری در پیشگیری ندارد، بلکه به سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن، فرد را مستعدتر می‌کند. علاوه بر این، ممکن است مصرف‌کنندگان مواد مخدر به سبب مصرف مکرر مواد مخدر، علائم مبتلایان به ویروس کرونا را نشان ندهند و این علائم در آن‌ها پنهان بماند.

**باور نادرست:** مصرف مواد مخدر برای درمان بیماری کرونا مفید است.  
**واقعیت:** مصرف مواد نه تنها برای درمان بیماری کرونا مفید نیست، بلکه به سبب ایجاد مشکلاتی چون مشکلات دستگاه تنفسی، ضعف سیستم ایمنی و همچنین تأخیر در تظاهرات بالینی، امکان ابتلاء را نیز افزایش می‌دهد.



**باور نادرست:** در مصرف‌کنندگان شیشه احتمال ابتلاء به ویروس کرونا بسیار کمتر از افراد عادی است.

**واقعیت:** با توجه به این‌که ویروس کرونا دستگاه تنفسی و ریه‌ها را درگیر می‌کند و از طرفی مصرف شیشه نیز به بافت ریه‌ها به‌شدت آسیب می‌رساند، بنابراین افراد معتاد به شیشه بسیار بیشتر از سایر مصرف‌کنندگان، در معرض ابتلاء به ویروس کرونا و مرگ ناشی از آن قرار دارند.

**باور نادرست:** مواد مخدر باعث افزایش مقاومت بدن در برابر تأثیرات ویروس کرونا می‌شود.

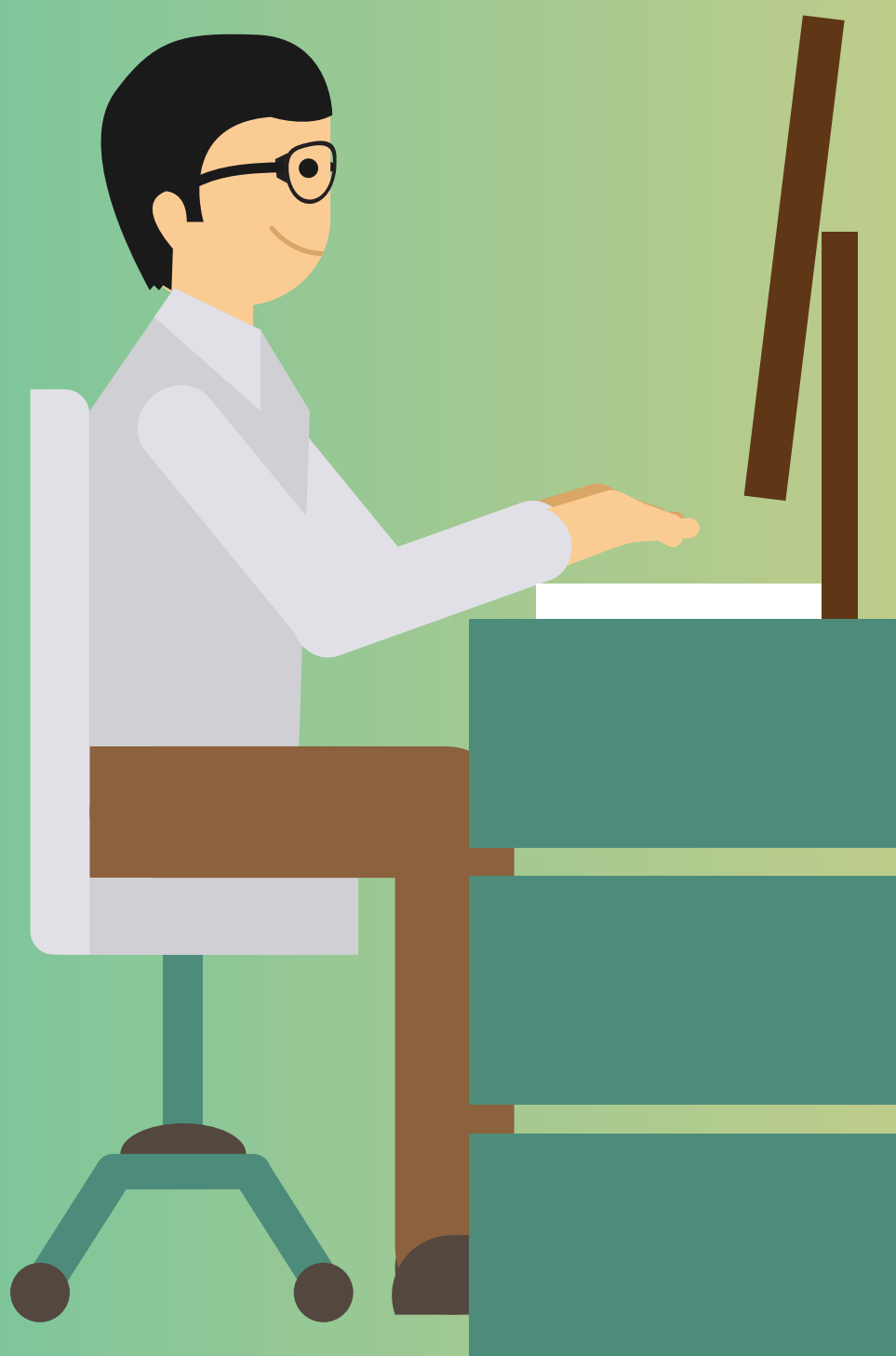
**واقعیت:** برخلاف برخی تصورات، سیستم ایمنی بدن مصرف‌کنندگان مواد ضعیف‌تر از افراد عادی است و در نتیجه احتمال ابتلای آنها به این بیماری بسیار زیاد است. ویروس کرونا با سیستم ایمنی بدن و دستگاه تنفس ارتباط مستقیم دارد. مصرف مواد نیز عمدتاً دستگاه تنفس افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و مصرف‌کنندگان مواد مخدر معمولاً مشکلات ریوی دارند و برای ابتلاء به کرونا مستعدترند.



مصرف‌کنندگان مواد مخدر به سبب داشتن مشکلات مختلف همچون مشکلات دستگاه تنفسی، ضعف سیستم ایمنی و همچنین تأخیر در تظاهرات بالینی بیماری، جزء افراد پرخطر برای ابتلاء به بیماری کرونا به‌شمار می‌روند و باید اقدامات ضروری جهت پیشگیری از بیماری، رعایت بهداشت فردی و غربالگری در این افراد مورد توجه قرار گیرد.



## کارکرد و تأثیرات فضای مجازی



با توجه به وضع فعلی، همه افراد و به‌ویژه دانشجویان، زمان زیادی را در فضای مجازی سپری می‌کنند. در این فرصت سعی شده است به‌اختصار به تأثیرات فضای مجازی و همچنین ارائه چند راهکار پرداخته شود. فضای مجازی نیز مانند هر پدیده اجتماعی دیگری معایب و محاسنی دارد، شاید اغراق‌آمیز نباشد که بگوییم به تعداد افرادی که از فضای مجازی استفاده می‌کنند، نگرش‌های متفاوتی به این پدیده وجود دارد. سرعت پیشرفت و گستردگی شبکه‌های ارتباط جمعی و نداشتن آگاهی

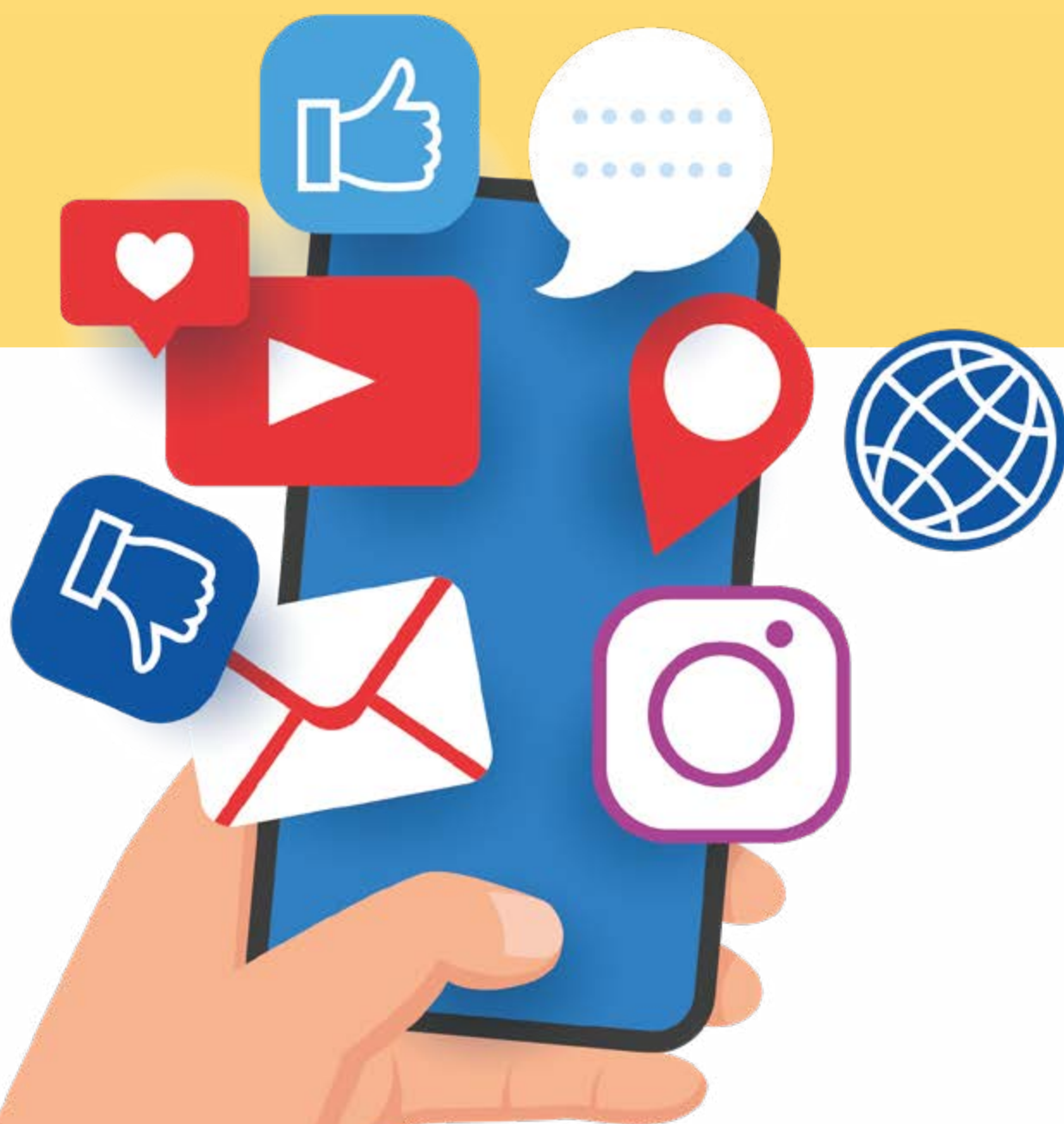


کافی دربارهٔ این فضاها باعث بروز مشکلاتی گردیده است.

درواقع، امروزه فضاهاى ارتباطى به جهان واقعى و جهان مجازى تقسیم شده و نحوه ارتباط در این دو فضا نیز متفاوت است. تغییر شکل نوع روابط انسانی یکی از مهم‌ترین تغییرات عصر کنونی و زمان حال است. امروزه ارتباطات چهره به چهره و حضوری در سطح وسیعی جای خود را به ارتباط در فضای مجازی مثل ارتباط از طریق رایانه، وسایل ارتباط از راه دور و وسایل ارتباط جمعی داده است. این تغییر فضای ارتباطی، تجربه‌ای نو از تعامل اجتماعی را به زندگی انسان وارد کرده است، در اوضاع کنونی، برای بسیاری از مردم فضای مجازی بخش مهمی از زندگی روزمره شده است. وقتی نامه الکترونیکی خود را می‌خوانیم، در یک بحث هم‌زمان اینترنتی شرکت می‌کنیم و یا در کلاس آنلاین حضور داریم، درواقع در فضای مجازی به سر می‌بریم. ارتباط از طریق فضای مجازی در سال‌های اخیر جایگاه درخورتوجهی در بین نسل جوان جامعه پیدا کرده است. شبکه‌های اجتماعی بر ابعاد مختلف فردی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی جوامع تأثیرگذارند. همچنین در شکل‌دهی به هویت افراد نقشی بسزا دارند. به این سبب و با توجه به تأثیری که فضای مجازی در ابعاد مختلف زندگی داشته است، نمی‌توان آن را نادیده گرفت. در حال حاضر اینترنت ابزاری مناسب برای توسعهٔ افکار و اندیشه‌های بشری است، به شرط آن‌که درراه صحیح استفاده شود. افراد باید برای ورود به دنیای مجازی آموزش ببینند تا دچار مشکلات شخصی و اجتماعی نشوند. ارتباطات سالم در فضای مجازی و هوشیاری جوانان و خانواده‌ها به تهدیدات فضای سایبری، در اولویت قرار دارد. رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی به‌ویژه در زمان همه‌گیری ویروس کرونا، توجه و محبوبیت زیادی به دست آورده‌اند. بسیاری استدلال می‌کنند که در حال حاضر ارتباط مجازی بهترین راه برای برقراری ارتباط با دیگران است. پیشرفت‌های فن‌آوری مدرن به ما کمک می‌کند تا اطلاعات موردنیاز را به دست آوریم و با دوستان خود در ارتباط باشیم. در حقیقت، اگر لازم است به لحاظ فیزیکی از هم فاصله داشته باشیم، می‌توانیم از طریق فضای مجازی این فاصله را کمتر کنیم. بدون شک گفتگوی تصویری به‌خوبی دیدار حضوری نیست، اما نمی‌توان فواید آن را نادیده گرفت. نکتهٔ مهم این است که با ظرافت تعادل را برقرار کنیم. فضای مجازی ممکن است در جهت مثبت و منفی به کار گرفته شود. این فضا در میان نوجوانان و جوانان بسیار محبوب است و آسیب‌های ناشی از استفاده نادرست آن گریبان‌گیر این بخش از جامعه و خانواده‌ها شده است. در ادامه به‌اختصار به برخی از آسیب‌ها و محاسن این فضاها می‌پردازیم.

## آسیب‌های ناشی از استفاده نادرست از فضای مجازی:

- ✗ فشارهای عصبی، کم‌تحرکی، سوءتغذیه، چاقی و سایر مشکلات جسمانی
- ✗ مشکلات خواب، خستگی مزمن
- ✗ جدایی عاطفی، فکری و رفتاری بین خانواده‌ها و فرزندان
- ✗ وابستگی بیمارگونه به فضاهای مجازی
- ✗ برقراری ارتباط بین فردی مجازی بدون شناخت کافی
- ✗ استفاده نادرست از اطلاعات شخصی افراد
- ✗ اتلاف وقت و فاصله گرفتن از واقعیت‌ها و آثار زیان‌بار روانی این فضاها
- ✗ تبلیغ ارزش‌های نادرست و القای آن به افراد



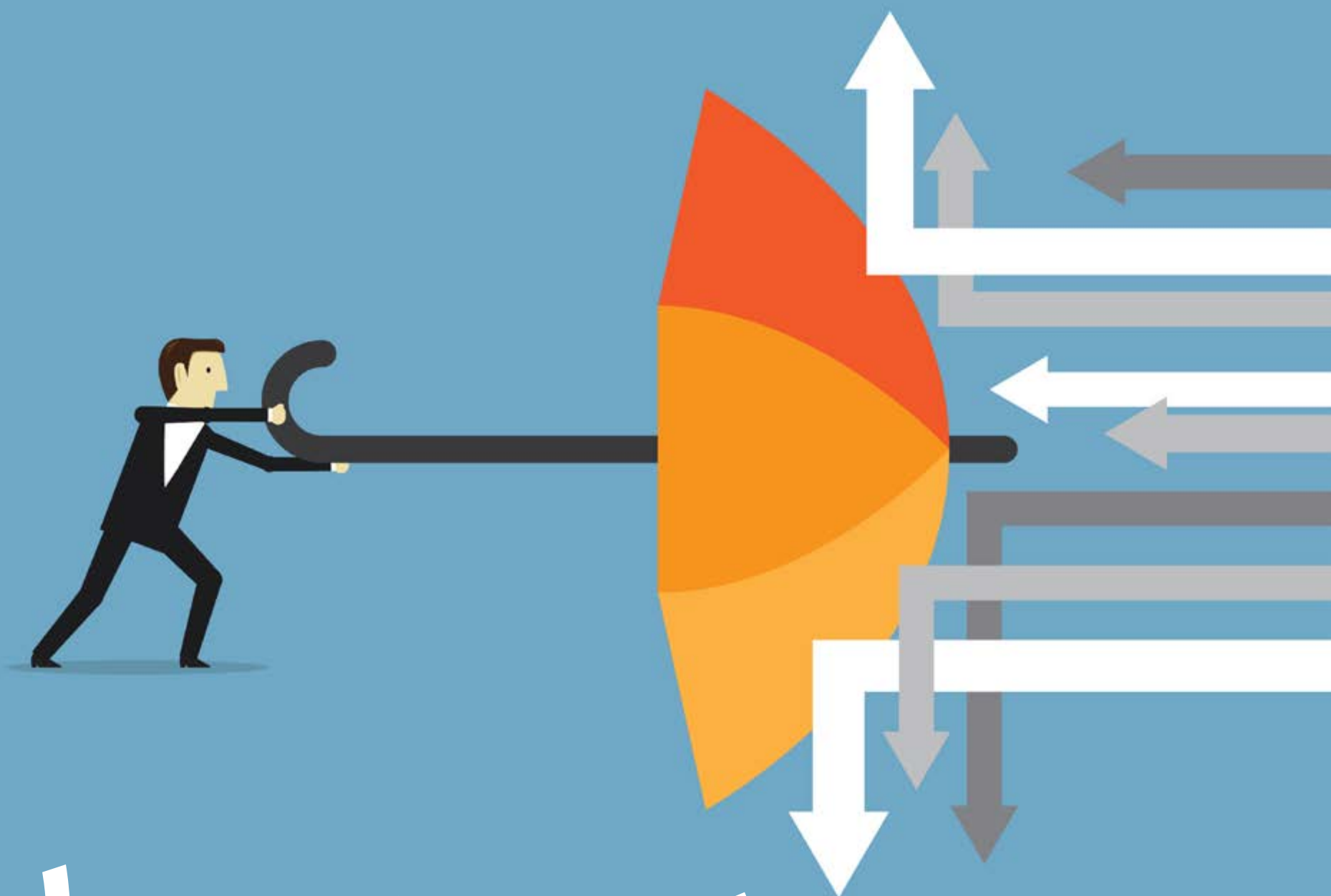


## محاسن ناشی از استفاده صحیح از فضای مجازی:

- ✓ برآورده شدن نیازهای مختلف افراد به‌ویژه در شرایط فعلی، از جمله شرکت در دوره‌های آموزشی شغلی، تحصیلی و...
- ✓ تسریع در انجام دادن امور مختلف در حوزه‌های گوناگون
- ✓ کاستن از تردهای غیرضروری و کاهش ترافیک و صرفه‌جویی در وقت
- ✓ ارتباط جهانی افراد با یکدیگر و از بین رفتن مرزهای فیزیکی
- ✓ به‌روز بودن و آگاهی از اخبار و اطلاعات دنیا
- ✓ دسترسی سریع به اطلاعات علمی مختلف
- ✓ به اشتراک‌گذاری اطلاعات، علایق و نگرش‌ها
- ✓ افزایش قدرت مقایسه برای خرید محصولات و خدمات مختلف
- به‌صورت اینترنتی
- ✓ ارتباطات کم‌هزینه



با توجه به اینکه اینترنت جز یکی از ضروری‌ترین نیازهای زندگی امروزی ما شده است پس باید برای حضور فعال و مفید در رسانه‌های اجتماعی و پیشگیری از آسیب‌ها و اتلاف وقت، در راستای آگاهی بهتر، پذیرش و استفاده بهینه از آن برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشیم. مدت‌زمان مشخص و محدودی را برای بودن در فضاهای مجازی برای خود در نظر بگیریم.



# مدیریت بحران

بحران‌ها بخشی از زندگی‌اند و از آنچه فکر می‌کنیم، رایج‌ترند، اگرچه قرار نیست همیشگی باشند، باید آنها را بپذیریم تا بتوانیم خود را برای مقابله با آنها آماده کنیم. بحران در هر سن و مرحله‌ای وجود دارد. بحران‌های زندگی ممکن است در تمام مراحل زندگی‌مان از کودکی تا بزرگسالی وجود داشته باشند و هرکس بسته به شرایط خود، با بحران روبه‌رو می‌شود. هر قدر افراد به بلوغ فکری بیشتری رسیده باشند، بهتر می‌توانند بحران‌ها را پشت سر بگذارند. فراموش نکنیم که زندگی رشد کردن است و گاه بحران‌ها رشد روانی و فکری ما را سرعت می‌بخشند. اگر بحران‌ها را به‌عنوان بخشی از زندگی بپذیریم، می‌توانیم با درست اندیشیدن، آنها را پشت سر بگذاریم. پس از گذراندن هر بحران، دیدمان به دنیا عمیق‌تر می‌شود و نگرش واقع‌گرایانه و منطقی به دنیا، ما را در برابر هر چالشی موفق می‌سازد. بحران‌ها به بروز عمیق‌ترین ترس‌ها و باورها منجر می‌شوند.

شماره مقاله: ۹۹۰۴۴

# ویژگی‌های سالم و مؤثر از نظر روانشناسی در مقابل بحران‌ها

- \* قدرت مهار و مدیریت وضع بحرانی
- \* احساس تعهد به خود و دیگران
- \* روحیه تلاش و مبارزه
- \* داشتن تفکر و رویکرد مثبت به زندگی

حوادث مهم ویژگیهای شخصیتی و رازهای پنهان وجودمان را آشکار می‌سازد. همیشه این احتمال وجود دارد که باورها و افکارمان در لحظات بحرانی زندگی دچار لغزش شوند. زمانی هم بحران‌ها ممکن است دقیقاً چیزی را که از آن وحشت داریم، هدف بگیرند و این مسئله وضعیت ما را حادثر کند. در این دوران با خود واقعی‌مان مواجه می‌شویم.

## قاعده‌ای برای رهایی از بحران

برای رهایی از بحران و تنش می‌توانیم سه مرحله را به کار بندیم.

**مرحله اول:** قبل از هر اقدامی بهتر است، اوضاع را به درستی و با دقت تحلیل کنیم. آنگاه به این پرسش پاسخ دهیم که اگر نتوانم مسئله را حل کنم، چه اتفاقی پیش می‌آید؟ با پاسخ دادن به این پرسش در واقع آثار کوتاه‌مدت و بلندمدت بحران را پیش بینی می‌کنیم.

**مرحله دوم:** با تصور بدترین اتفاقی که ممکن است رخ دهد، خود را از نظر ذهنی و روانی برای پذیرش آن آماده می‌کنیم. آرامش واقعی با پذیرش بدترین شرایط به وجود می‌آید.

**مرحله سوم:** پس از پذیرش و تصور بدترین اتفاق ممکن، می‌توانیم در آرامش و خونسردی برای بهبود اوضاع پیش‌آمده تلاش کنیم. قطعاً در آرامش می‌توان بحران را پشت سر گذاشت و به نتیجه‌ای منطقی و درست دست یافت.

### نکته پایانی

با کسب دانش و آگاهی می‌توان بحران‌های زندگی را پشت سر گذاشت و با دیدگاهی منطقی و خردمندانه با آنها برخورد کرد. بحران‌ها همیشه هستند، حتی زمانی که از آن‌ها خبر نداریم. پس تنها راه چاره در چنین وضعی کسب مهارت‌های لازم برای مقابله با بحران پیش از تشدید آنهاست.



# ترنم کرونایم

منتخبی از آثار مسابقه

من آمده ام؛ قرار، ساعت هشت است  
انگار سفر به عشق ... بی برگشت است  
دستان تو چون ارتشی از ویروس است  
این جان اسیر و بی دفاعم رشت است

بگذار که بی عقده و بی کینه شوم  
بگذار به دشت عشق واکسینه شوم  
بدجور دچارو مبتلایت شده ام  
در قلب تو ای کاش قرنطینه شوم

هی صورت این و آن و من ... بوس نکن  
خود را به مریضی نزن و لوس نکن  
یک ذره اگر هم به خودت شک داری  
در خانه بمان و پخش ویروس نکن

احساس تب شدید دارم بانو  
هی سرفه پی اش مزید دارم بانو  
گویند که کیت کرونا پیدا نیست!  
احوال شبیه بید دارم بانو

سوگند به جان دلبرت ... دست نده  
سوگند به موهای سرت ... دست نده  
کشور همه جایش کرونایی شده است  
سوگند به جان مادرت ... دست نده



ای یار ... تو بیخیال روبوسی شو  
تکرار ... تو بیخیال روبوسی شو  
ای دوست که حالا شده‌ای دشمن جان  
این بار ... تو بیخیال روبوسی شو

ای صاحب فرهنگ، کجا می‌آیی؟  
آخر به چه عنوان و چرا می‌آیی؟  
وقتی که شمال پر شده از ویروس  
داری به سراغ کرونا می‌آیی؟

نام صاحب اثر: **مجتبی قاضی جیردهی**  
دانشجوی دکترای شیمی آلی  
دانشگاه زنجان



Mobile Edition

آدرس ساختمان مرکزی:  
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:  
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>  
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto:PayameMoshaver@ut.ac.ir)



اپلیکیشن تلفن همراه  
پیام مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی و بهبود نشریه  
خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

پیام  
مشاور

PAYAM - E  
MOSHAVER

ISSUE 222

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

صاحب امتیاز

دکتر منصوره السادات صادقی

مدیر مسئول

حمید پیروی

سردبیر

فاطمه حسین پور، معصومه صفری،

نویسندگان

حسن اکبرزاده، فاطمه زرین کلاه

سپیده معتمدی

ویراستار

علی صیدی

امور اجرایی

حمیدرضا منتظری

طراح گرافیک

۴۰/۰۰۰ نسخه

تیراژ