

پنج‌شنبه ۵ اسفند ۱۳۹۵ ● **۲۵ جمادی‌الاول ۱۴۳۸** ● **۲۳ فوریه ۲۰۱۷**

یک تصویر از یک فرد در حال تصمیم‌گیری

تصمیمات یا **زندگی** ما را شکل می‌دهند. «آیا باید کارم را عوض کنم؟»، «کجا باید زندگی کنم؟»، «پولم را چطور سرمایه گذاری کنم؟» تصمیم گیری یکی از اصلی ترین مهارت ها در زندگی است و همه ما می توانیم در آن پیشرفت کنیم.

زندگی مسیری است که به طور مداوم تصمیمات ما برای گذر از آن تغییر می کند. راهی را که قبلا رفته ایم به طور معمول برای گذر مجدد با آن آشنا هستیم و آرامش داریم. راهی را که در آینده می خواهیم از آن گذر کنیم نه می توانیم اتفاقاتی را که در آن می افتد پیش بینی ، و نه کنترل کنیم. مسیرهای زندگی همیشه در حال تغییر است و چگونگی عبور از آنها نیز مدام تغییر می کند. دنیای بشر امروزی هم در حال تغییر است و برای تصمیم گیری در دنیای امروز باید علاوه بر تسلط بر محیط اطراف، بر تغییرات نیز تسلط داشت.گرفتن یک تصمیم عاقلانه هم آسان و عادی و در عین حال هم مشکل و سخت است.همه ما در مراحل از زندگی با این موضوع مواجه شده ایم : انتخاب رشته تحصیلی،انتخاب شغل، تغییر شغل، ازدواج و انتخاب...

به طور حتم همه ما در این احساس تلخ شریکیم : هنگامی که بر سر دو راهی قرار گرفته ایم و نمی دانیم کدام راه را انتخاب کنیم.

بدون شک تصمیم گیری فرآیندی ذهنی و شناختی است که انسان را یاری می کند تا بتواند از میان رفتارهای مختلف یکی را به عنوان بهترین و مناسب ترین برگزیند. همچنین نشانه رشد عقلی، عاطفی، روانی، اجتماعی و رسیدن به یک رفتار یا عمل و یا یک گفتار است. همه افراد در زندگی روزمره برای انجام امور حتی ساده ترین کارها مجبور به تصمیم گیری هستند. یک سری از کارها چون به صورت روتین هستند از روی عادت انجام می شوند ولی بعضی از کارها و عکس العکس از حقیقت سخن به تصمیم گیری درست ، مکان و موقعیت مناسب نیاز دارد، زیرا گاهی برای یک تصمیم اشتباه مجبوریم بهای سنگینی بپردازیم. پس چه خوب است که راه و مهارت‌های تصمیم گیری درست را بدانیم ، و به‌ویژه که چگونه با آگاهی و عقل و منطق دست به انتخاب بزنیم ودر هنگام رو به رو شدن با مسائل بزرگ و کوچک ، دچار شک و تردید نشویم واز نتیجه تصمیم خود خوشحال و راضی باشیم .

اگر بخواهیم در تصمیم گیری هر دو جنبه عینی و ذهنی موقعیت را ببینیم و از همه اتفاقات، نقطه نظر‌ها، باورها و توصیه ها استفاده کنیم و بهترین تصمیم را بگیریم باید پنج عنصر زیر را به طور جداگانه بررسی کنیم و از آنها برای آگاه کردن و نظم دادن به افکارمان استفاده کنیم :

•مشکل یابی

در ورای تصمیم گیری هایی که می کنید، می خواهید مشکلی را حل کنید. طرز گفتن مشکلات، چهارچوب تصمیم تان را مشخص می کند و جایگزین هایی که در نظر می گیرید راه بررسی آنها را مشخص می کند. بسیار مهم است که مشکل به شیوه درست مطرح شود زیرا بر روی تمام افکار بدعتی اثر می گذارد. ولی با این حال بسیاری از افراد این مرحله را به طور کامل نادیده می گیرند. بازگو کردن مشکلات عمل آسانی است و هرچه مشکل بهتر باز شود حل کردن آن ساده تر خواهد شد. مثلا کارمندی که در اداره با رئیسش مشکل دارد تا جایی که عرصه برایش تنگ می شود و نمی تواند او را ببیند، بر سر دو راهی می ماند که آیا استعفا بدهد یا به این وضع ادامه بدهد؟ا مشکل را به این شکل حل می کند که با گفتن بیوگرافی کاری و توانایی های رئیسش نزد مقامات دیگر اداره ، رئیسش به شغل بالاتری ارتقا پیدا میکند و به این ترتیب در همان اداره می ماندو به مقام رئیس قبلی ارتقا می یابد. پس تعریف هوشیارانه از مشکلات نیاز به فکر کردن دقیق دارد. تکنیک های دیگر تعریف مشکل می تواند پرسیدن از خود باشد، مثل: چرا من چنین احساسی داشتم؟ یا چرا این فکر را کردم؟

•اهداف

وقتی تعریف بهتری از مشکلات به دست آوردید موقع آن است که معلوم سازید که می خواهید با تصمیمتان چه کاری را انجام دهید.

این گام را هم بسیاری از ما اشتباه می‌زنیم.
جرای اعتبارد و نقش خانواده در پیشگیری از این معضل اجتماعی
مسئله ملت دوست اکبری*
اعتیاد آسبیبی اجتماعی موثری است که موجب بروز بسیاری از مشکلات دیگر در جامعه می تواند باشد. مواد مخدر از معضلات مهم جامعه امروزی می باشد. اعتیاد یک نوع بیماری مغزی است، که تمامی ساز وکار مغز را تحت تاثیر خود قرار می دهد و در فرد حالت لذت بردن و خوش بودن کاذب به وجود می آورد. اعتیاد هر فردی را مورد تهدید قرار می دهد، فرقی بین فقیر و پولدار، بی سواد و تحصیل کرده، نمی گذارد. فرد بعد از اولین مصرف، به دلیل کنجکاو بودن به دنبال مواد می رود که همین باعث افزایش مصرف مواد و نهایت اعتیاد می شود. اعتیاد معمولا طول درمان بسیار، طولانی دارد که در پی مصرف موادی مانند ماری جوانا، چی ای جی، حلا، بی سی بی، هروئین، تریاک، شیشه، استروئیدها، اکستاسی، ال اس دی، مورفین، ترامادول، اکسی کنتین، کراک،

اعتیاد به مواد مخدر

مطلبی برای لحظات سخت و دشوار

در لحظه تصمیم نگیرید



هرمی داریم: به نظرمان اهدافمان کاملاً معلوم

و روشن هستند و احتیاجی به بازبینی و گفتن دوباره ندارند.

اهداف عناصری هستند که تصمیم ما را هدایت و راهنمایی می کنند. مشخص کردن آنها بیشن ما را از مشکل بهتر می کند و انتظاراتی را برای راه حل هایی که ممکن است باشد به وجود می آورد. همچنین به شما کمک می کند وقتی می خواهید مشکلاتتان را برای بقیه شرح دهید آنها را بهتر توضیح دهید.

پس باید نشست و اهدافتان را تا حد ممکن روشن و واضح دسته بندی کنید. چرا می خواهید شغلتان را عوض کنید؟ آیا به خاطر حقوقتان است؟ ممکن است بخواهید ساعت کاریتان کمتر شود؟ این دلایل را کاملاً واضح و دقیق بنویسید. اگر اهدافتان به طور خودکار به ذهنتان نیامد، به طور مکرر از خودتان بپرسید چرا؟ با این روش می توانید از جنبه های مختلف به اهدافتان نگاه کنید.

•گزینه‌هایتان را لیست کنید
حالا که مشکلاتان به‌طور کامل مشخص شد و اهدافتان را هم لیست و معین کردید، وقتش است که عناصرتان را ارزیابی کنید و تصمیم بگیرید، درست است؟
اما نه با این سرعت. اول باید گزینه ها و انتخاب هایی برای خودتان ایجاد کنید، آنها را بسنجید، امتحان کنید و شرایط و امکانات موجود را بررسی کنید. دقت کنید که به هیچ عنوان نباید این مرحله را نادیده بگیرید.

درواقع پیدا کردن انتخاب های بیشتر و بهتر خیلی بهتر از آن است که مجبور باشید بین دو گزینه انتخاب کنید.

هیچوقت نباید اولین گزینه ای که به فکرتان می رسد را انتخاب کنید و یا حتی به دو گزینه هم نباید اکتفا کنید.

برای به وجود آوردن گزینه های جدید باید هرکدام از اهدافتان را در نظر بگیرید و بپرسید«چطور؟ یادتان باشد که گزینه هایتان باید تا می توانید زیاد باشد. برای تصمیمی که می‌خواهید بگیرید، همه انتخاب‌ها و گزینه‌های موجود را لیست کنید، آن را بیرون ذهنتان بکشاید و زمانی را به بررسی هر کدام به تنهایی اختصاص دهید.

برای موفقیت بیشتر و پیشبرد بهتر برنامه تصمیم گیری تان پیشنهاد می کنیم که سوالات را بازنویسی کنید.

روان شناسان معتقدند: برای اتخاذ یک تصمیم درست و منطقی مهم این است که سوالات درست بپرسید. هر مشکلی که دارید، سعی کنید آن را به سه یا چهار شکل مختلف بنویسید. اینکه خودتان را مجبور کنید به طرق مختلف به آن مشکل نگاه و فکر کنید باعث می‌توانید بتوانید راهکارهای متفاوتی نیز پیدا کنید.

•نتایج
حال موقع آن رسیده که فواید و مزیت های هرکدام از گزینه هایتان را بررسی کنید و اولین روش انجام این کار این است که نتیجه هایی که هرکدام در بر خواهند داشت را ارزیابی کنید.

هر کدام از گزینه ها را به طور جداگانه برداشته و نتایجی که انتخاب آن گزینه برایتان به همراه دارد را زیر آن یادداشت کنید. باینکار تصمیمتان خیلی روشن تر و شفاف تر می شود.

متأسفانه گفتن این خیلی ساده تر از انجام دادنش است. پیش بینی نتایج به طور کامل و دقیق کار بسیار دشواری است چون

هیچکس از آینده خبر ندارد.

پس باید هوشیار باشید که این مرحله را به جدی بگیرید. تا جایی که می‌توانید واقع بینانه نتایج را بررسی کنید و از هر ابزاری که در دسترس تان است برای این منظور استفاده کنید تا آینده ای شفاف تر برای هر

گزینه ترسیم کنید
. می‌توانید با افراد باتجربه مشورت کنید و از آنها اطلاعات بگیرید.

همچنین به این فکر نکنید که باید یک گزینه را انتخاب کنید. در ارزیابی هر گزینه تصور کنید که آن گزینه انتخاب شده شماست و ببینید که چه احساسی درمورد آن دارید.

برای موفق شدن حتمی خود در این مرحله، راهکار زیر نیزمی تواند مفید باشد؛ به گزینه ی انتخابی تان بعنوان یک موردآزمایشی نگاه کنید، به این صورت که:

در نظر بگیرید که قرار است برای تصمیمی که می‌گیرید به شما نمره بدهند ... بدون شک ، چنین فکری باعث می شود

که شما به شکل خودکار توجه بیشتری به آن کنید. بنویسید که چرا چنین تصمیمی گرفتید و بعد فکر کنید: «این یک امتحان است. من از پس آن برمی‌آیم و مهلت دیگری برای عوض کردن آن ندارم. دیگران قرار است تصمیم من را ببینند و به آن نمره بدهند.» این کار باعث می‌شود بیشتر به چرایی تصمیمی که می‌گیرید فکر کنید و برنامه‌ها و دیدگاه‌های ضعیف را کنار بگذارید.

•سبک و سنگین کردن
اگر تا این مرحله را بدون اینکه به راه حلی دست پیدا کنید پیش آمده باشید یعنی تصمیم تان بسیار سخت است. همچنین می‌تواند به این دلیل باشد که اهداف متناقضی هم دارید باید به طور جدی بین آنها سبک و سنگین کنید.

همانطور که ممکن است توقع داشته اید، اینکار به هیچ عنوان ساده نیست. انتخاب بین اهداف بی ارتباط مثل این می‌ماند که اگر سبب را با پرتقال مقایسه کنید، با این استثنا که برحسب تعداد اهدافتان، مثل این می‌ماند که سبب را با پرتقال و زرافه و صایون بخواهید مقایسه کنید.

بنا براین قبل از هر چیز وقت بسیار خوبی است که اهدافتان را دوباره بررسی کنید و سعی کنید با تکیه بر اطلاعاتی که تا اینجا جمع کرده اید، از راهی آنها را ساده تر کنید. اگر باز هم کافی نبود و تصمیم برایتان مشخص نشده بود و نتوانستید سبک و سنگین کردن ذهنی به تصمیمتان برسید، نیاز به یک روش سیستماتیک برای سبک سنگین کردنتان دارید.

در چنین روش هایی شما نتیجه ها را از هم جدا می کنید و به جای مقایسه هر گزینه با بقیه هرکدام را جداگانه سبک و سنگین می کنید.

این مراحل تصمیم گیری شاید به نظرتان پرکار بیاید اما بعد از اینکه چند بار از آن استفاده کردید متوجه می شوید که اگر با نظم و دقت هر مرحله را طی کنید چندان وقت گیر نخواهد شد.

یکی از ویژگی های جالب این روش این است که اهداف شما از ۵ عنصر به شفاف کردن بنا براینکه دیگر کمک می کند. وقتی نتایج را ارزیابی می کنید ممکن است به یک هدف تازه برسید یا با سبک و سنگین کردن ها ممکن است مجبور شوید که مشکلاتان را دوباره تعریف کنید. این یعنی باید مدام بین مراحل بالا و پایین بروید.

زندگی هر فردی در چند دوره کودکی، نوجوانی، جوانی ،بزرگسالی و پیری می گذرد.که مهم ترین دوره ای که شخصیت فرد را شکل می دهد، دوره کودکی می باشد. رفتارهای ناسازگارانه ای که در دوره نوجوانی بروز می دهد می تواند ناشی از توجه نادرست تربیت والدین در دوره کودکی باشد. محیط هایی مانند خانواده، جامعه، دوستان می تواند در گرایش نوجوانان و جوانان به سمت مواد مخدر تاثیر بسزایی داشته باشد. نوجوانان و جوانان نیاز به توجه و همپاری از سوی خانواده دارند و اگر نتوانند این همکاری را در محیط خانواده بیابند، به عبارتی والدین نتوانند پیوند عاطفی مناسبی با فرزندان خود برقرار کنند، بصورت ناخوداگاه به سمت دوستان و همسالان خود گرایش پیدا می کنند. البته برخی از جوانان که دارای شرایطی مانند: طلاق والدین، ترک تحصیل، اعتیاد والدین، خودکشی های ناموفق، نبودن امنیت و آرامش شغلی، سرکوب کردن برخی از امیال جوانان، مشکلات اقتصادی، بیکاری،

مسکنها، متادون، حشیش، الکل و مشروبات الکلی ... ناشی می شود که وابستگی های روحی و روانی و جسمی ایجاد می کند. که کلیه عملکرد های انسان را تحت تاثیر خود قرار می دهد که اغلب در فرد معتاد با کاهش درد همراه است. این وابستگی گاهی اوقات باعث آرامش و شاد بودن فرد می شود و گاهی اوقات بعد از تمام شدن اثر مواد، وابستگی همیشگی به وجود می آورد. که برخلاف ذهنیتی که مردم جامعه ما دارند، وابستگی روانی آثار مخرب تری از آثار جسمی به بار می آورد. معمولاً

مواد مخدر را به چهار دسته تقسیم می کنند: دسته اول معمولاً سیستم عصبی مغز را ضعیف، بطور مثال باعث خواب آلودگی می شود. دسته دوم باعث ایجاد سرعت در فرایندهای در سیستم مغزی می شود که تحریک کننده مغز می باشد.

دسته سوم موادی که باعث ایجاد توهم و هذیان می شود و در نهایت دسته چهارم مواد مخدري که بصورت تنفس (استنشاق) می باشد.

اعتیاد در خانواده:

اعتیاد در خانواده: اعتیاد در خانواده، یک مشکل اجتماعی است که نیاز به حمایت و درمان دارد.

ما از فوبیا (ترس های بی‌دلیل) زیاد شنیده‌ایم. فوبیای حیوانات، فوبیای تاریکی و ارتفاع، فوبیای تنهایی و سکوت. اما ممکن است هیچ یک از آنها، به اندازه‌ی ترس از تصمیم گیری بر زندگی ما تاثیر نگذاشته باشد.

ترس از تصمیم گیری به قدری جدی و مهم است که برای آن یک نام اختصاصی هم در نظر گرفته شده است (Decidophobia): به معنای ترس بی دلیل از تصمیم گیری.

ترس از تصمیم گیری یا فوبیای تصمیم گیری، باعث می‌شود ما جرات انتخاب یک گزینه را از میان گزینه‌های در دسترسمان نداشته باشیم. این در حالی است که در بسیاری از موارد، گزینه‌ی درست را می‌توانیم به سادگی از میان گزینه‌هایی که در پیش رو داریم تشخیص دهیم. اما کمال گرایی و بسیاری عوامل دیگر، ما را به سمت ایستایی و تصمیم نگرفتن سوق می‌دهند.

البته اینطور نیست که ما از همه‌ی تصمیم ها بترسیم. تصمیم گیری در برخی موارد ترسناکتر و در برخی موارد ساده تر است. شاید به همین دلیل است که ما گاهی از تصمیم های کوچک (این رابطه را قطع کنم یا ادامه بدهم؟) به تصمیم های بزرگ (آیا این رابطه را می‌شود فعلاً برای چند ماه ادامه داد؟) فرار می‌کنیم.

به همین دلیل، احتمالاً شما این راهکار را زیاد دیده یا به کار برده‌اید: حالا یک تغییر کوچک انجام بدهیم؛ مدت‌هاست تصمیم به عوض کردن و بالا بردن مدل ماشینم دارم. اما باید ده‌ها میلیون تومان پول روی قیمت ماشین فعلی بگذارم تا ماشینی که کمی بهتر است بخریداری کنم.

نه می‌توانم این تصمیم را نادیده بگیرم و نه جرات این را دارم که به صورت قاطعانه تصمیم بگیرم. پس به سوی راه‌حل دیگری می‌روم: «فعلاً ضبط ماشین رو عوض می‌کنم تا ببینم چی میشه. شاید بشه با همین ضبط جدید تا مدتی همین ماشین رو تحمل کرد.»

ما با ریز کردن یک تصمیم به تصمیم‌های کوچک‌تر، در واقع آن تصمیم اصلی را کنار گذاشته و بع انتخابهای دیگری مشغول شده ایم.

غیر از مورد فوق، ما راهکارهای دیگری هم برای فرار از تصمیم گیری و پنهان کردن فوبیای تصمیم گیری آموخته ایم:

• فعلاً اولویت من نیست:

می‌دانیم که دیر یا زود باید در مورد ماندن یا رفتن از کشور تصمیم بگیریم. اما به دلیل ترس از گرفتن این تصمیم، می‌گوییم: «فعلاً مشغول درس خواندن هستم. بگذار مدرکم را بگیرم. بعداً به این مسئله فکر می‌کنم. فعلاً اولویت من مهاجرت یا ماندن نیست. اولویت دانشگاه است.»

• باید از یک مشاور کمک بگیریم:

مسئولیت این تصمیم بسیار زیاد است و اگر خودم گزینه‌ای را انتخاب کنم، بعداً به‌سرع احساس پشیمانی خواهم داشت. به مشاور مشورت می‌روم و انقدر مشاورم را عوض می‌کنم تا مشاوری پیدا کنم که گزینه‌ی مورد نظر من را پیشنهاد کند. پس اگر اوضاع به شکل دلخواهم شد می‌گویم نظر خودم هم از او همین بوده و اگر اوضاع بد شد، کسی هست که به او ناسزا بگیریم و مسئولیت بدبختی‌ها و خراب شدن کارها را گردن او بیندازم.

دلیل اینکه بسیاری از ما مشورت می‌گیریم، ندانستن پاسخ نیست، بلکه ترسیدن از پذیرش پاسخی است که در ذهن داریم.

اگر کسی واقعاً گزینه درست را نداند یا اطلاعات کمی داشته باشد، منطقی است که به‌سرع مشاور برود. اما اگر من و شما، پاسخ را — تقریباً با قطعیتی — می‌دانیم، به احتمال زیاد، مشورت گرفتن یکی از واکنش های ما برای فرار از تصمیم گیری است.

• به اطلاعات بیشتری نیاز دارم:

مدتهاست که در یک رابطه مانده ام. رابطه نه آنقدر خوب است که به زندگی مشترک تبدیل شود و نه آنقدر بی‌خاصیت که آن را تمام کنم! زمانی که طرفایان یا طرف مقابل من، از من در مورد پیش بینی رابطه و نگاه من به این رابطه می‌پرسد می‌گویم: «هنوز به اطلاعات بیشتری نیاز دارم. تو هم همینطور! باید فعلاً دوست باشیم. بیشتر یکدیگر را بشناسیم. با چند سال دوستی که چیزی معلوم نمی‌شود!»

۹
شماره ۲۱۵۵

امتیاز عرصه‌ای است برای تبادل افکار و اندیشه های شما. بدیهی است ما در این صفحات می‌توانیم آینه تمام نمای دیدگاه‌های مکتوب شما در قالب مقاله، یادداشت و گزارش باشیم. این کوچکترین قدمی است که می‌تواند برای شما تجربه ای ارزشمند و رایگان محسوب شود و برای ما، گامی در جهت اعتلای اهداف مطبوعاتی که همانا همگامی با مردم خوب و اندیشمندان است.

نگاه

ورزش کنبد تا رواتنان شاد باشد
ورزش و ابعاد روانشناختی آن
مهديه غريبه "روان شناس باليني"
معمولاً همه ما شرایط بحران را به نوعی تجربه کرده ایم ؛ شرایطی که واقع اجتناب ناپذیر است ودر موارد متعددی چه بخواهیم چه نخواهیم ما را به شدت درگیر می کند واگر راهکاری برای گذر از آن نیابیم قطعاً نمی توانیم از آن عبور کنیم ومدام در جا می زنیم ، باید تصمیم بگیریم در زمان هایی که مجبور به تجربه چنین شرایطی بودیم ، در جهت درست اندیشیدن ، درست حرکت کردن و شناخت قابلیت هایمان قدم برداریم و به جای دست گذاشتن روی نقاط ضعفمان به نقاط قوتمان بپردازیم و به این موضوع باور داشته باشیم که نوع نگاه ما به زندگی تعیین کننده مسیر ما در زندگی است و در هر شرایطی این نگرش خود ما است که می تواند مسیر را برای ما سخت تر یا ساده تر کند نکته مهم این است که برای تحمل هر دردی باید به دنبال تسکین برای حل هر بحرانی اگر کمی ذکاوت به خرج دهیم می توانیم راه حل های فراوانی پیدا کنیم .بنا براین فراموش نکنیم قطب نمای زندگی خود را طوری تنظیم کنیم که از مشکلات و بحران ها نترسیم بلکه با درایت وپشتکار به دنبال راه حل های سازنده و خلاق باشیم . به قول آدیسون یک درصد نبوغ خود نود و نه درصد پشتکار . چنین بینشی می تواند در پروسه حل مسئله نقش بسزایی داشته باشد . در شرایط بحران نهائناً این خود ما هستیم که می توانیم اوضاع وشرایط را به نفع خود در مسیر امتیاز دادن به خود ، نه امتیاز گرفتن از خود تغییر دهیم ، در چنین شرایطی با اعتماد به خود بتوانیم به نقطه تعادل باز گردیم.

***تعادلی برای گذر از بحران**

در سال های اخیر مسائل روان شناسی وروان درمانی مورد توجه بسیاری قرار گرفته است چرا که انسان ها در دنیای امروز بیش از هر چیز از فشارها ومشکلات روانی رنج می برند . یکی از راه هایی که روان شناسان برای پیشگیری ودرمان مشکلات روانی معرفی می کنند نقش فعالیت های بدنی در زمینه بهداشت روانی است . ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است ، رابطه نزدیکی با سلامت روانی به ویژه پیشگیری از بروز نا هنجارهای روانی دارد . ورزش اعتماد به نفس را افزایش می دهد وخود پنداره را تقویت می کند ؛ از اضطراب وافسردگی به میزان قابل توجهی می کاهد در جریان فعالیت های ورزشی هوازی میزان ترشح اندورفین ها افزایش می یابد وبه همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات احساس لذت وآرامش خاصی می کنند . در نتیجه تمرینات مداوم میزان جریان خون در مغز افزایش می یابد این افزایش جریان خون موجب اکسیژن رسانی وتغذیه بهتر نرون های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می کند .

این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال عقل در سالمندی می شود . اندورفین هااز مخدر های درونی بدن انسان هستند که دارای اثرات ضد درد وآرام بخش می باشند و همچنین این مواد با اثرات خواب آوری خود در آرام بخشی به افراد کمک می کند. یکی از اثری که همه ورزشکاران در حرف های خود به آن اشاره می کنند نشاطی است که از طریق ورزش کردن نصیب انسان می شود .کاملاً واضح است که نشاط با اضطراب و غم وافسردگی سازگاری ندارد وانها را از میان بر خواهد داشت .

***تمرینات ورزشی و تغییرات مفید در بدن**

ورزش کردن می تواند به عنوان یکی از راه های خوب ومفید تغییر وضعیت بدن و دور شدن از محیط واندیشه اضطراب زا مطرح باشد ، با توجه به اهمیت مدیریت استرس ورهایی از آن بایستی با تکنیک های مقابله با استرس آشنا شوید ولی برای فراگیری آن به استعداد و توانایی خاص ذاتی نیازی نیست .
اواین و بزرگترین روش مقابله با استرس داشتن آرامش و دور شدن از تنش است. برای این کار راه حل های طبیعی ، تغذیه سالم ، خواب کافی ، ورزش ، گردش در طبیعت ، تنفس عمیق در سکوت و خلوت خود ، خواندن کتاب های مثبت جهت برطرف کردن مسایل اجتماعی ، حل اختلالات منفی ، تمرین مثبت ، اجتناب از افکار منفی و مشورت با اهل فن ،تخلیه روحی با ورزش های هیجانی در محیطی خلوت ، فریاد و جیغ زدن ، گریه کردن و خنده درمانی وجود دارد
همگی ما باید واقعیت ها را بپذیریم و با خود بگوییم استرس وجود دارد و من باید آن را بشناسم. معمولاً تمام تمرینات ضد استرس با اندازه گیری میزان احساس استرس آغاز می شود و برای این کار به هیجاناتی که ما هیچگاه با مدمه، روی پشیمانی، دندان فروجه ها و فشار دندان ها بر هم و اختلال تنفسی احساس باید دقت و توجه شود بیا باید برای چند لحظه توجه دوستانه به خود داشته باشید: ۵ تا ۱ دقیقه به شرایط سکوت بی آنکه به سایر کارهایی که باید انجام دهید، بیندیشید. در استراحت عمیق فرو روید، برای این کار زمان و مکان آرامی انتخاب کنید. لباس راحت بپوشید و در نهایت هشیاری صاف بنشینید و کف دست هایتان را آرام بر روی پاهایتان بگذارید و تمرینات تخلیه استرسی را انجام دهید. برای انجام تمرینات تخلیه استرس چشم های خود را ببندید، دم و بازدم تان را آهسته کنید، چند تنفس دم و بازدمی (عمیق به مدت ۵ ثانیه انجام دهید) و سپس آرام هوا را تخلیه کنید.

این دم و بازدم را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید و اجازه دهید جسم تان آرام و رها شود. بعد ازان تصور کنید در قطار یا ماشینی با سرعت زیاد در حال حرکتید. اکنون سرعت آن را اضافه کنید و در این حال تنفس خود را رفته رفته افزایش دهید. ماهیچه های شانه ها و دست ها و پاهایتان را به مدت ثانیه منقبض کنید و سپس به تدریج از فشار آن بکاهید و سرعت قطار یا ماشین را نیز همزمان کاهش دهید. رفته رفته سرعت را کم و بدنتان را رها کنید. در این تمرین سعی کنید کاملاً به خودتان ،تنفس، جسم، سرعت قطار یا ماشین، انقباض عضلات، رهاکردن و شل کردن بدنتان متمرکز باشید. تمام فشارهایی که بر بدنتان وارد می شود را احساس کنید. بعد از آنکه این تنفس را احساس کردید خود را رها کرده رها کنید تا آخرین مقدار هوا با دم و بازدم پر کنید و ۰۵ ثانیه نفس خود را نگه دارید سپس به آرامی باز دم انجام داده وهوا را خارج کنید. درزمان تنفس عمیق که هوا را د سینه نگه داشتید تصور کنید که هوا را به آرامی خارج می کنید آرام شوید واین عمل را تا پنج بار انجام دهید سپس به حالت عادی تنفس بر گردید پس از انجام این تکنیک آرام سازی خواهید دید که احساس نشاط وآرامش می کنید . توصیه می شود بطور متناوب این تکنیک را انجام دهید تا استرس تان کنترل شود .

***ایجاد شغل.**
***داشتن برنامه منسجم برای اوقات فراغت نوجوانان و جوانان.**
***آموزش آثار سوء مواد مخدر و ضرر و زیان هایی که می تواند در آینده گریبان گیر جوانان شود توسط خانواده، جامعه، رسانه ها.**
***محدود کردن خرید، توزیع و فروش مواد.**
***درمان سایر معتادین جهت جلوگیری از انتقال این بیماری.**
***کنترل فضای مجازی در محیط خانواده.**
***مشارکت در برنامه های فرهنگی و اجتماعی و مذهبی، ازدواج موفق.**
***در نتیجه لازم است خانواده ها درباره مواد اعتیاد آور اطلاعات لازم را داشته باشند و فراهم کردن محیطی آرام برای فرزندان خود در نظر بگیرند. والدین می بایست از لحاظ عاطفی آنقدر به فرزندان خود نزدیک شوند، که آنها بتوانند والدین را محرم اسرار خود بدانند.**

***روانشناس بالینی**

اعتیاد در خانواده: اعتیاد در خانواده، یک مشکل اجتماعی است که نیاز به حمایت و درمان دارد.