

اعتیاد به مواد چیست؟

****پرسش از افراد:** اعتیاد جرم یا بیماری؟ چند نفر از افراد جامعه از جنبه بیمار بودن یک فرد معتاد آگاه هستند و معتقدند یک فرد معتاد باید درمان شود؟

به هرگونه وابستگی به مواد مخدر و ناتوانی در ترک آن اعتیاد می گویند. اعتیاد یک بیماری اجتماعی است و میتوان آنرا یک بیماری مزمن و محدود کننده تعریف کرد که با میل شدید و مقاومت نا پذیر برای مصرف مواد مشخص می شود، به نحوی که فرد برغم پیامدهای زیان بار باز هم مصرف را ادامه میدهد. دلیل اینکه اعتیاد یک بیماری مغزی محسوب می شود این است که مواد مخدر بر مغز اثر می کنند و ساختمان و کارکرد آن را تغییر می دهند. این تغییرات مغزی می تواند طولانی مدت و ماندگار باشد و به رفتارهای آسیب زایی در مصرف کنندگان بینجامد. اعتیاد قابل پیشگیری است و درمان پذیر و اگر درمان نشود میتواند تمام عمر در فرد باقی بماند.

**** پرسش:** چگونه میتوانیم حدس بزنیم یکی از اطرافیان ما مصرف کننده مواد مخدر است؟ چه علائمی را باید در یک فرد معتاد جستجو کرد؟ آیا اطرافیان شما میدانند برای پی بردن به اعتیاد یک فرد چه علائمی را باید جستجو کنند؟

چگونه میتوانیم حدس بزنیم یکی از اطرافیان ما مصرف کننده مواد مخدر است؟

این افراد در صورت مصرف دچار علائمی می شوند و در صورتی که اعتیاد داشته باشند، در صورت عدم مصرف علائمی را نشان می دهند که میتوان به سوء مصرف و یا اعتیاد فرد مشکوک شد. البته در تفسیر این علائم احتیاط ضروری است تا از اشتباه احتمالی پیشگیری شود.

علائم جسمی: اگر فردی به مصرف یک ماده (حتی داروهای خواب آور یا مشابه آن) اعتیاد پیدا کرده باشد، در صورت عدم مصرف دچار مشکلات جسمی میشود. مثلاً در مورد عدم مصرف مواد افیونی این علامت ها شامل بدن درد، پرش عضلات، آب ریزش بینی، عطسه، اسهال و استفراغ و اختلال خواب است.

علائم روحی: ممکن است در صورت عدم مصرف یک ماده، بخصوص در اوایل شروع اعتیاد، مصرف نکردن دارو هیچ علامت جسمی مهمی هم در فرد ایجاد نکند اما فرد معتاد از نظر روحی در فشار زیاد قرار می گیرد و تحمل این فشار برای او بسیار مشکل خواهد بود و اگر به چشم هم دیده نشود در وادار کردن فرد به استفاده مجدد از مواد بسیار مهم و تاثیر گذار است.

چرا افراد مواد مصرف می کنند؟

- برای احساس سرخوشی: غالب مواد مورد سو مصرف احساس خوشی زیادی ایجاد می کنند. مثلا کوکائین احساس سرخوشی همراه با احساس قدرت، اعتماد به نفس، و افزایش انرژی را دارد و تریاک و هروئین، احساس سرخوشی همراه با احساس آرامش و رضایت را به دنبال دارد.

- برای احساس بهبودی: برخی افراد که از اضطراب اجتماعی، اختلالات مرتبط با استرس و یا افسردگی رنج می برند سوئ مصرف را با این هدف شروع می کنند که از ناراحتی خود کم کنند. استرس می تواند نقش عمده ای در شروع، ادامه مصرف و عود در بیماران بهبود یافته از اعتیاد داشته باشد.

- برای کارکرد بهتر: فشار فزاینده ای که برخی افراد برای بهتر کردن عملکرد ورزشی یا فکری خود با مصرف داروها احساس می کنند هم می تواند در تجربه اولیه یا تداوم سوئ مصرف مواد موثر باشد.

- کنجکاوی و اینکه دیگران هم مصرف می کنند: این دلیل برای نوجوانان اهمیت بیشتری دارد، چرا که تاثیر فشار همسالان برای این گروه سنی بساير زياد است. برای نوجوانان دست زدن به رفتارهای هیجان آور و مردانه بیشتر است.

****پرسش: چند نوع مواد مخدر می شناسید؟ آثار مواد مخدر بر انسان چیست؟**

دسته بندی انواع مواد مخدر

__ مواد افیونی (مخدر): تریاک، شیره، هروئین، مرفین، کدئین، متادون

- مواد محرک ز: ک. کائین، کراک، آمفتامین، شیشه، کافئین

- مواد توهم ز: ال اس دی، اکستازی

- کانابیس ها: حشیش بنگ، ماری جوآنا

- آرام بخش ها: قرص های خواب آور، دیازپام، لورازپام، اکسازپام

- نوشیدنی: الکل

- نیکوتین: سیگار، پیپ، تنباکو جویدنی، انفیه

سه ماده پرمصرف تر در ایران:

تریاک

از گیاه خشخاش به دست می آید، منشأ هروئین، کدئین و مرفین نیز از همین ماده است معمولاً به رنگ قهوه ای سیر و دارای قوامی خمیری است بویی شبیه آمونیاک یا ادرار مانده داده و هنگام سوختن بوی خاصی شبیه چسب میدهد به صورت لول، حبه قند یا کیک بسته بندی میشود

روش های مصرف تریاک

-تدخین یا دود کردن

-خوردن

-تزریقی

عوارض مصرف تریاک:

بی اشتهاهی و بی نظمی در غذا

حالت خواب الودگی و خواب دیر هنگام

بیوست، ناتوانی جنسی

تمایل به کناره گیری از جمع

کاهش احساس مسئولیت

حشیش

حشیش نام اختصاری گیاه شاهدانه هندی است از سر شاخه های گیاه شاهدانه که بوته ای شبیه به گزنه است به دست می آید مهمترین ماده مؤثره آن دلتا ناین تی اچ سی است که در سیستم عصبی مرکزی فعال است و میزان آن در قسمتهای مختلف گیاه متفاوت است حشیش به نامهای ماری جوانا، جوینت، بنگ، گراس، علف، و مری جین نیز معروف است

روش مصرف حشیش:

-تدخینی

-خوراکی

عوارض مصرف حشیش

این ماده حافظه کوتاه مدت، یادگیری، توانایی تمرکز و توجه و تعادل را دچار اختلال می کند. ضربان قلب را افزایش داده و ممکن است به ریه ها آسیب برساند. احتمال ایجاد روان پریشی در افراد مستعد با مصرف این ماده وجود دارد. حشیش باعث افزایش اشتها، قرمزی چشم می شود و مصرف کنندگان در طول مصرف احساس کند شدن زمان را تجربه می کنند. از عوارض دیگر آن:

اعتیاد و گرایش به سوي مواد خطرناکتر

التهاب و انسداد مزمن مجاري تنفسي و سرطان ریه

نازایی در زن و عقیمی در مرد

آتروفي مغزي و تشنج

اختلالات رواني شديد و پايدار

سندرم بي انگيزگي

شیشه (کریستال)

شیشه ماده ای است که اخیراً توسط جوانان مورد سوء مصرف قرار می گیرد و اغلب برای کارایی، کاهش ✨ خواب و ایجاد حالت سرخوشی در دانشجویان، ورزشکاران، و رانندگان زیاد مورد سوء مصرف قرار می گیرد.

این ماده از نظر شیمیایی از گروه آمفتامین ها می باشد. ماده ای مصنوعی که به صورت پودر کریستالی سفید، بی بو با مزه گس است که به آسانی در آب، نوشابه یا الکل حل می شود.

شکل ظاهری این ماده شبیه شیشه ای که خرد شده باشد و یا تکه های ریز یخ و یا خرده های ریز نبات است.

عوارض مصرف شیشه:

بروز اختلال روانی بسیار شدید..(توهم، عدم تشخیص موقعیت و....)

ضایعات پوستی مزمن.

بالا رفتن فشار خون و سکته مغزی .

بهم خوردن ریتم قلب و سکته قلبی .

تشنج .

احتمال حالت اغماء و مرگ .

تغییرات رفتاری و روانی: سرخوشی، اضطراب و بی قراری، عصبانیت، اختلال قضاوت

علاوه بر این عوارضی مانند: گشاد شدن مردمک، حالت تهوع و استفراغ و لرز در مصرف کنندگان دیده میشود.. شیشه میتواند باعث افزایش شدید فشار خون شود که منجر به خونریزی مغزی می شود و یا کاهش فشار خون که شوک را به همراه دارد.

در کل عارضه های جسمی مصرف مواد شامل: بیماری های قلبی، ریوی، ناتوانی جنسی، عقیم شدن، سوء تغذیه و کاهش وزن و... است. و در صورت نوع تزریقی آن فرد در معرض بیماری های عفونی مانند ایدز و هپاتیت قرار میگیرد. از عارضه های روانی آن نیز میتوان از اختلالات خواب، افسردگی، مشکل در تصمیم گیری، اختلالات روانی خفیف و شدید و اختلالات شخصیت یاد کرد.

علاوه بر این ها اعتیاد در مسائل خانوادگی، عملکرد اجتماعی، شغلی، و مسائل اقتصادی تاثیر زیادی دارد.

****پرسش:** به نظر شما چگونه یک فرد معتاد می شود؟ چه عواملی زمینه ساز اعتیاد است؟

عوامل تاثیرگذار در اعتیاد و سوء مصرف مواد:

- نداشتن آگاهی فرد، خانواده، و جامعه از عوارض مصرف مواد مخدر و الکل

- داشتن باورهای غلط: مثلاً باور به اینکه برای کاهش درد و درمان بیماری ها میتوان از مواد مخدر استفاده کرد. و یا این تصور غلط که مصرف تفریحی مواد باعث اعتیاد نمی شود و فرد هر وقت بخواهد میتواند آنرا مصرف نکند.

-عوامل خطر فردی:

1-سن بلوغ: نسان در سن بلوغ دچار تغییراتی میشود. همگام با تغییرات بدنی، خصوصیات روانی هم تغییر می کند. بدن فرد رشد ناگهانی میکند و قدرت عضلانی افزایش می یابد. از نظر روانی نیز تمایلات جدیدی پیدا می شود مثل تمایل به آزادی، گرایش به ارتباط با دیگر نوجوانان، و آمادگی برای قبول مسئولیت.

2-بیماری های روانی: در صد بالایی از معتادان دچار بیماری های روانی هستند. این به دو علت است. اول آنکه اعتیاد باعث ایجاد این قبیل بیماری ها می شود و دوم اینکه فرد افسرده و داری بیماری روانی ممکن است به سمت مصرف مواد کشیده شود. اگر فردی دچار کج خلقی، افسردگی یا یکی از اختلالات روانی است راه درست مراجعه به پزشک و درمان صحیح است. مصرف مواد علائم بیماری را تغییر میدهد و در نهایت منجر به تشدید بیماری فرد میشود.

3-ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران: یکی از نیازهای فرد به خصوص در سن بلوغ برقراری ارتباط با دیگران است. بدین ترتیب فرد با ایجاد روابط مناسب با دیگران، احساس تعلق به جمع را در خود ارضا می کند و وارد جمع های دوستانه می شود. چنانچه فردی فاقد مهارت های لازم برای برقراری ارتباط با دیگران باشد، ممکن است برای ارضا این نیاز و خارج شدن از تنهایی، به طرف مصرف مواد کشیده شود تا بدین وسیله در گروه های مصرف کننده این مواد پذیرفته شود.

4-خانواده متزلزل و متشنج: وجود مشکلات خانوادگی، درگیری ها و بی نظمی در خانواده برای تمام افراد ناراحت کننده و اضطراب زاست. این شرایط ممکن است زمینه را برای مصرف مواد ایجاد کند. توانایی در حل مشکلات و تصمیم گیری صحیح، راه مقابله با این وضعیت است.

5-شکست اجتماعی: مشکلات و شکست برای همه پیش می آید. گاهی اوقات این ناکامی ها به صورت پی در پی و با ناکامی های شدید همراه است. برای حل این مشکلات تلاش بیشتر و اراده محکم لازم است. بعضی افراد به سبب ضعف شخصیتی و اراده ضعیف سعی در فرار از حقایق دارند و به همین علت مستعد مصرف مواد می شوند.

6-مصرف سیگار: اکثر کسانی که در دام اعتیاد گرفتار شده اند ابتدا با مصرف سیگار شروع کرده اند. مصرف سیگار راهی به سوی مصرف مواد مخدر است. سعی بر آن است که هیچ گاه اولین سیگار توسط فرد روشن نشود.

-عوامل خطر محیطی:

1-محرومیت اقتصادی و اجتماعی: اولین عامل خطر محیطی در زمینه سوء مصرف مواد مخدر است. احتمال روی آوردن به بزه کاری در کودکانی که در محله های نامناسب و جرم خیز و با آینده ای نامعلوم بزرگ می شوند بیشتر است. کودکانی که در محیط های محروم زندگی کرده اند و نیز در اوایل زندگی مشکلات رفتاری و مشکلات سازگاری داشته اند، بیشتر احتمال دارد که در آینده به مصرف مواد مخدر روی آورند.

يك عامل خطر جداگانه اما مرتبط با موضوع ، آشفته گی اجتماعی و دلبستگی و الفت اندك با محیط زندگی است . در اجتماعات یا بخش هایی از شهر که افراد آن دلبستگی اندکی به محیط خود دارند و در مناطقی که نهادهای اجتماعی نیرومند به اندازه کافی وجود ندارند و نظارت بر مکان های عمومی ضعیف است میزان جرایم بزرگسالان و جوانان و خرید و فروش مواد مخدر بالاتر است.

2-نقل و انتقال و جابجایی: حتی انتقال در مقاطع تحصیلی از لحاظ آماری با افزایش مشکلات رفتاری ارتباط دارد. بین تغییر مقطع تحصیلی کودکان از دوره دبستان به دوره راهنمایی یا دبیرستان با افزایش میزان مصرف مواد مخدر و مشکلات رفتاری دیگر ارتباط معنی داری وجود دارد. به نظر می رسد در مناطقی که جابجایی در مدارس یا محل سکونت به میزان زیادی دیده می شود، خطر ابتلا به مصرف مواد مخدر محسوس تر است اگر چه برخی از افراد به سرعت با افراد جدید پیوند و ارتباط برقرار می کنند و این اثرات منفی را خنثی می کند اما همه آنها توانایی و مهارت انجام این کار را ندارند.

3-قوانین و هنجارهای اجتماعی و نگرش هایی که يك اجتماع به آنها پای بند است در صورتی که به نوعی حامی مصرف مواد مخدر باشد عامل خطر مهمی محسوب می شود. يك نمونه از قواعد و هنجارهای اجتماعی ، خطمشی ها و قواعد انضباطی مدارس و محیط های کار است که با میزان مصرف مواد مخدر و الكل در آن مکان ها ارتباط مستقیم دارد. هنگامی که قوانین و معیارهای اجتماعی به نفع مصرف مواد مخدر و الكل باشد یا حتی ابهام وجود داشته باشد، جوانان برای سوء مصرف مواد مخدر بیشتر در معرض خطر قرار می گیرند.

در دسترس بودن مواد مخدر در محیط گسترده اجتماعی نیز در افزایش خطر مصرف مواد مخدر نقش مهمی دارد. طبق تحقیقات انجام شده در مدارس که کودکان فکر می‌کنند مواد مخدر به راحتی در دسترس است با وجود کنترل سایر عوامل، سوء مصرف مواد مخدر بیشتر شده است.

بخشی از عوامل خطر سوء مصرف مواد مخدر، در ویژگی‌های فردی کودک و روابط اولیه وی (با خانواده، مدرسه و گروه همسالان) شناسایی شده‌اند. بسیاری از این عوامل، پیش‌بینی کننده احتمال بزهکاری در دوره نوجوانی هم هستند.

وقتی کودکان در خانواده‌های دارای « سابقه اعتیاد به مشروبات الکلی » به دنیا می‌آیند یا تربیت می‌شوند، این خطر که آنها هم به مشکلات ناشی از مصرف الکل و مواد مخدر دچار شوند، افزایش می‌یابد. خطر اعتیاد به مشروبات الکلی در کودکی که از والدین الکلی به دنیا می‌آید، دو تا چهار برابر افزایش می‌یابد. در کودکانی که والدین آنها مواد مخدر مصرف می‌کنند یا نسبت به مصرف مواد مخدر توسط فرزندان‌شان بی‌تفاوت هستند، احتمال سوء مصرف مواد در نوجوانی بیشتر است. در صورتی که والدین فرزندان خود را در روند مصرف مواد مخدر یا الکل درگیر کنند (برای مثال از کودک بخواهند سیگار آنها را روشن کند) خطر ناشی از مصرف مواد توسط والدین و نگرش‌های مثبت آنها در مورد مواد مخدر افزایش می‌یابد.

4-پرخاشگری در سنین پایین یکی از عوامل خطر شناخته شده در پسران است. ثابت شده است آن دسته از پسرانی که در سال‌های پیش از دبستان تا سوم دبستان پرخاشگر بوده‌اند، در آینده در معرض خطر بیشتری برای سوء مصرف مواد مخدر هستند. اگر رفتار پرخاشگرانه یک پسر در سال‌های تحصیل در دبستان با خجالتی بودن شدید یا بیش‌فعالی همراه شود، خطر بروز این قبیل مشکلات در سنین نوجوانی، بالاتر هم می‌رود.

5-شکست تحصیلی در سال‌های آخر مقطع ابتدایی، خطر سوء مصرف مواد و بزهکاری را در آنها افزایش می‌دهد. کودکان اگر چه به دلایل مختلفی مردود می‌شوند، اما به نظر می‌رسد که تجربه شکست، احتمال خطر مشکلات رفتاری را در آنها افزایش می‌دهد. تعهد اندک نسبت به مدرسه عامل خطری است که اغلب با شکست تحصیلی همراه می‌شود، زیرا کودک نمی‌تواند نقش یک دانش‌آموز را نقشی کارآمد و پایدار ببیند.

6-فشار گروه همسالان: دوستان یکی از مهم‌ترین عوامل در شروع مصرف هستند. افراد مصرف کننده برای تایید رفتار خود، سعی می‌کنند دوستان خود را وادار به همکاری کنند. فرد برای اینکه از جمع دوستان طرد نشود (یک ترس ناخود آگاه) و نیاز تعلق به جمع را ارضا کند، نمیتواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت کند. فرد باید برای رد چنین پیشنهادهایی همیشه آماده باشد. گروهی نیز ممکن است درباره دانستن مطالبی راجع به مواد کنج‌کاو باشند و همین علت در شروع مصرف آنها نقش داشته باشد.

7-مقابله با استرس،احساس بزرگی : این عوامل به تنهایی یا در همبستگی با یکدیگر ممکن است فرد را در معرض خطر سوءمصرف قرار دهند.در نهایت فردی که برای فرار از مشکلات راه غلط را انتخاب می نماید،فکر می کند با مصرف مواد انسان بزرگی می شود.او از طرد شدن توسط گروه دوستان هراس دارد و نمیتواند خطرات چنین ریسکی را محاسبه کند و نهایتاً ممکن است به سمت مصرف مواد سوق داده شود.

****پرسش:** به نظر شما برای پیشگیری از اعتیاد چه کارهایی را میتوان انجام داد؟

پیشگیری از اعتیاد چگونه است؟

پیشگیری به معنای بکارگیری اقداماتی است که مانع از ابتلای فرد به مصرف مواد مخدر می شود.

-آگاه سازی والدین:

1- آموزش اطلاعات لازم درمورد مواد مخدر:

والدین باید از مواد مخدر شایع، نحوه مصرف و صفات شخصیتی فرزندشان اطلاع کافی داشته باشند. چگونگی پاسخدهی به سؤالات نوجوان یکی از نکات بسیار مهم است.

2- افزایش مهارت لازم برای ایجاد پیوندهای خانوادگی قوی :

از طریق برقراری ارتباط صمیمانه با کودکان، بالا بردن اعتماد به نفس در آنها، اجتناب از تحقیر و دادن مسئولیت مناسب با توانایی به آنان و ایجاد سیستم‌های ارزشی قوی می‌تواند به امر پیشگیری کمک کند .

3- وضع مقررات واضح درخانواده:

نوجوان در بحران بلوغ برای سازماندهی به تحویلی که در او درحال وقوع است نیاز به مرزها و محدودیت هایی دارد. اعمال این قوانین به شکل‌دهی بهتر او می انجامد.

4- آموزش الگوی خوب بودن:

والدین باید از تاثیر رفتارها و پیامهایی که به طور مستقیم یا غیر مستقیم به فرزندانشان می‌دهند، آگاه باشند. مصرف دارو یا احیاناً مواد مخدر و سیگار توسط والدین به بهانه آرامش، جشن و سایر دلایل بر نگرش و رفتار نوجوان تاثیر بسزایی خواهد داشت. نوجوان مقاومت در مقابل خواسته‌های ناشایست دیگران را از والدینش یاد می‌گیرد.

5- تشویق فعالیت‌های سالم و خلاق:

کودکان و نوجوانان از تفریح در کنار و همراه با والدین خود لذت بیشتری می‌برند و این همراهی موجب استحکام ارتباط مطلوب والدین و فرزندان می‌شود.

- آگاه‌سازی و آموزش نوجوانان:

1- آموزش مقاومت در برابر گروه همسن:

بیش از 60% موارد اعتیاد با تعارف دوستان شروع می‌شود. گروه همسن در دوران نوجوانی نقش عمده‌ای را در بسیاری از رفتارهای وی ایفا می‌کند. چرا که این گروه جای پدر یا مادر را می‌گیرد و قواعد و رسوم را به نوجوان دیکته می‌کند و دیگر اینکه در مقابل پدر و مادر از نوجوان حمایت می‌کند. تأثیر این گروه به حدی است که گاهی رفتار، نحوه تکلم و حتی شیوه لباس پوشیدن افراد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. فشار گروه همسن در شروع اعتیاد بسیار شناخته شده است.

2- دادن اطلاعات در مورد مضرات مصرف مواد مخدر :

از جمله روش‌های پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان دادن اطلاعات در مورد مضرات مواد مخدر است. البته نباید هدف انتقال دانش جدید و وسوسه کننده باشد بلکه بیشتر باید موجب بروز تغییرات رفتارهایی که سلامت روانی نوجوان را تأمین می‌نماید، گردد.

3- ایجاد نگرشی منفی نسبت به مصرف مواد:

با دادن اولویت به ارزش‌های اجتماعی، ارزش دادن به سلامت فردی، ارتقاء حس مسئولیت فردی و ذکر نکاتی چون "هر مصرفی ممکن است موجب اعتیاد شود"، "هیچ نوع مصرف مواد مخدر عادی نیست"، توجه به ظاهر نوجوان و امکان عدم پذیرش از سوی دیگران و قابل اعتماد نبودن فرد معتاد، امکان پذیر است.

4- آموزش مهارت‌های اجتماعی و انطباق با استرس:

به واسطه پاداش یا جزایی که به دنبال هر کاری کسب می‌شود، تکرار یک رفتار تقویت یا تضعیف می‌شود. بر این اساس چنانچه نوجوان بتواند در حین استرس از مهارت‌های انطباقی مثبت برای حل مشکلات استفاده کند کمتر احتمال دارد که مصرف مواد را به عنوان یک راه انطباقی انتخاب نماید.

5- آموزش از طریق همسالان:

الگوسازی یا مدل‌برداری یکی از راه‌های تغییر یا آموزش رفتار است. در گروه سنی نوجوان چنانچه از افراد همسن و به نحوی با ویژگی‌های جذب‌کننده استفاده شود امکان پذیرش را بالاتر میبرد. این ویژگی‌های جذاب در جوامع مختلف متفاوت است و برای انتخاب الگو به منظور اطلاع‌رسانی در هر جامعه‌ای باید بررسی و تفحص صورت گیرد. آموزش همسالان و انتقال اطلاعات واقعی در مورد مواد مخدر الگوی مناسبی برای تغییر رفتار و آموزش مهارت‌های اجتماعی است.

3- داشتن قاطعیت:

قاطعیت به معنی ایستادگی در نظرات شخصی هست. شخصی که قاطع است نظر و اعتقاد درست خود را به سادگی تغییر نمی‌دهد، تسلیم دیگران نمی‌شود، و بدون توهین به دیگران مخالفت و نظر خود را ابراز می‌کند. در رابطه با اعتیاد فرد قاطع می‌تونه درخواست‌های غیر منطقی فرد مقابل را رد کند و همینطور احساسات مثبت خود را به دیگران بیان دارد و احساسات منفی خود را در صورت لزوم در قالب جملات مودبانه و بدون ابراز خشم به فرد دیگر منتقل کند و همینطور در بیان درخواست از دیگران و یا کمک خواستن از آنها و در صورت درخواست توقف رفتاری نامناسب از سوی دیگران می‌تواند خواهش خود را قاطعانه مطرح کند.

4- مهارت حل مسئله:

افراد باید بدانند وقتی در زندگی خود با مشکل روبرو می‌شوند باید با روش‌های منطقی آنرا حل کنند.

-مشکل را خوب بشناسند

-به راه حل‌های مختلف و فواید و ضررهای هر کدام فکر کنند.

-با دیگران مشورت کنند.

-از بین راه حل‌ها راه حل مناسب را انتخاب کنند

-برای اجرای آن زمان و فرصت کافی بگذارند.

- اگر با اجرای راه حل اول نتیجه حاصل نشد نوبت نشوند و راه حل بعدی را شروع کنند.

بسیاری از افراد به جای حل مشکل و مسئله می‌خواهند با مصرف مواد از مشکل خود فرار کنند. پس مهارت حل مسئله یکی از اساسی‌ترین راه‌های پیشگیری از اعتیاد است.