



تاب آوری و کاربرد آن در پیشگیری از اعتیاد

توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت

با ریسک فاکتورها، احتمال بروز مشکلات افزایش می‌یافت.

جالب است که محققان بعضی از فاکتورهای تاب‌آوری متفاوت در بین دو جنس را شناسایی کردند. مثلاً در میان دختران جوان، تجاربی که منجر به پرورش تکامل و استقلال می‌شوند نظیر فقدان پدر، احساس مسئولیت در قبال بچه‌های کوچکتر و شغال بودن مادر در خارج از خانه باعث تاب‌آوری در پسران با حضور پدر، اختلافات خانوادگی کم و نیز کم‌جمعیت‌بودن خانواده و وجود نظارت کافی و چارچوب‌های مشخص از تباط داشت. به‌رحال در این مطالعه روی هم رفته تعداد بیشتری از دختران پرخطر نسبت به پسران پرخطر در جوانی تاب‌آور شدند.

مطالعات نشان می‌دهد که کلا فاکتورهای تاب‌آوری نسبت به فاکتورهای خطر ساز، نقش مهم‌تری را در سوء مصرف مواد و پروسه مقاومت در برابر مواد، بازی می‌کنند. همچنین مشخص شد که جنسیت یک عامل مهم و تاثیر گذار است، چنانکه در بالغین مذکر تاب‌آوری دارای یک اثر مستقیم در مصرف مواد به‌طور کلی و سن نخستین مصرف است، در حالی‌که عوامل خطر ساز در این مورد اثر مستقیم دارند.

در بالغین مؤنث، تاب‌آوری دارای یک اثر مستقیم روی مصرف مواد و عوامل خطر ساز اثر غیرمستقیمی روی سن نخستین مصرف دارند. این مطالعه نشان می‌دهد با آن‌که مداخلات زودرس برای هر دو جنس حایز اهمیت هستند، فاکتورهای تاب‌آوری باید قبل از شروع مصرف مواد در جنس مذکر در نظر گرفته و برنامه‌ریزی شود.

یک مطالعه دیگر نشان داد که حضور یک بزرگتر در زندگی کودک که به وی علاقه‌مند باشد، حتی در حضور والدین با عملکرد بد می‌تواند اثر مثبت واضحی بر بقیه زندگی او به‌عنوان یک بزرگسال بگذارد. بدیهی است که تاب‌آوری در خلأ توسعه نمی‌یابد و در زمینه خانواده و جامعه است که این رشد صورت می‌گیرد، موضوع چالش‌انگیز این است که چگونه می‌توان به بچه‌ها کمک کرد تا توانایی بیشتری در ارتقای تاب‌آوری داشته باشند و نیز چگونه می‌توان به بزرگترها کمک کرد تا در مؤثر تر کردن این تاب‌آوری سهیم باشند.

یافته‌های مرتبط با فرهنگ‌ها و گروه‌های سنی مختلف نشان می‌دهد که در همه فرهنگ‌ها، فاکتورهای تاب‌آوری می‌توانند وجود داشته باشند، اما چگونگی و روند آن متفاوت است.

سن کودکان یک نقش اساسی دارد، یعنی این‌که یک شیفت قابل توجه از وابستگی به خدمات و حمایت‌های خارجی در بچه‌های کوچکتر به سمت اعتماد کردن به مهارت‌های بین‌فردی و اجتماعی در بچه‌های بزرگتر به صورت یک مدل تا دوران بزرگسالی وجود دارد. اطلاعات به دست آمده نشان می‌دهند که شکل‌گیری توانایی‌های فرد با گذشت زمان ادامه می‌یابد.

مشخصاً با سازگاری موفقیت‌آمیز در موقعیت‌های پرخطر مرتبط هستند، شناسایی کرد از جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱- ویژگی‌های ذاتی و فطری که اجازه مطرح شدن موضوعات و مسائل را با دیگران به منظور آگاهی از نظرات و راه‌حل‌های آنها می‌دهند و به این ترتیب برقراری روابط مثبت با دیگران تسهیل می‌شود

۲- مهارت‌هایی که استفاده مؤثر از توانایی‌ها و استعدادها را ممکن می‌کند

۳- مهارت‌های والدین که شایستگی و اعتمادبه‌نفس را در بچه‌ها پرورش می‌دهند

۴- حمایت بزرگسالان

۵- فرصت‌هایی برای گذارهای مهم زندگی از دوره پیش از تولد تا جوانی پرورشی و پیگیری شدند، اطلاعات ذیقیمی در مورد تاب‌آوری و عوامل خطر ساز به دست آمد.

مطالعه ورنر فاکتورهای فردی و محیطی را که

۲- ویژگی‌های خانواده: زندگی با خانواده، روابط ایمن‌بخش مادر و کودک، روابط صمیمی با یکی از والدین، برقراری دیسپلین متعادل توسط والدین، نظارت والدین

۳- حمایت‌های اجتماعی: دوست قابل اعتماد و باتجربه بزرگتر برای بچه‌هایی که در حمایت خانواده نیستند، حمایت دوستان، حمایت یک بزرگتر در مدرسه، حمایت خانواده از طرف محل کار و...

یکی از طولانی‌ترین مطالعات تاب‌آوری روی بچه‌های پرخطر که در معرض عوامل خطر ساز روانی، اجتماعی و بیولوژیک بودند در جزیره هاوایی توسط Werner آغاز شد.

در این مطالعه کوهورت که گروهی از بچه‌ها از دوره پیش از تولد تا جوانی پرورشی و پیگیری شدند، اطلاعات ذیقیمی در مورد تاب‌آوری و عوامل خطر ساز به دست آمد.

مطالعه ورنر فاکتورهای فردی و محیطی را که

ریسک فاکتورها استفاده کرد. به علاوه آگاهی و شناخت آسیب‌پذیری‌های فردی که تهدیدی برای تاب‌آوری به شمار می‌رود از اهمیت زیادی برخوردار است. بنابراین تاب‌آوری به‌عنوان محصول تعامل فاکتورهای فردی و محیطی و آنچه طی سال‌های رشد کودکی و نوجوانی در فرد شکل می‌گیرد و پرورش می‌یابد، مطرح می‌شود. پس تاب‌آوری می‌تواند با تقویت عوامل محافظت‌کننده در محیط کودک همراه با ارتقای مهارت‌های

زندگی و توانایی‌های شخصی وی توسعه یابد. نگاشته‌مانند که هر فرد می‌تواند در موقعیتی تاب‌آور (Resilient) و در موقعیتی دیگر غیرتاب‌آور (Nonresilient) باشد که به کیفیت از تباط

فرد با عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده بستگی دارد. در بهترین شرایط حتی عامل خطر می‌تواند زمینه‌ای برای جست‌وجوی منابع محافظ توسط فرد شود و در عمل تبدیل به عاملی محافظ برای فرد شود. مثلاً اگر تأثیر نخستین تجربه مصرف مواد که عامل زمینه‌ساز برای تداوم مصرف است

با خاطره تلخی مثل سرگیجه، تهوع و... همراه باشد، این سابقه می‌تواند برای همیشه فرد را از عامل محافظت‌کننده را خواهد داشت. برخی از مهم‌ترین عوامل تاب‌آور عبارتند از داشتن تصویر مثبت از خود، کنترل فرد بر زندگی خود، احساس مسئولیت و ارزش‌های اخلاقی و...

نتایج مطالعات انجام شده در مورد تاب‌آوری و عوامل تاب‌آوری مطالعات متعددی انجام شده که برخی از آنها ذکر می‌شوند. در یک مطالعه گسترده، چندین فاکتور محافظت‌کننده بالقوه که به‌نظر می‌رسید احتمال گرایش به الکل و مواد را کاهش می‌دهند، شناسایی شدند. در این مطالعه مشخص شد روابط صمیمانه با خانواده، وجود الگوهای مؤثر و قوی در زندگی، موفقیت‌های تحصیلی، پیوند محکم با مدرسه و تلاش برای رسیدن به آرزوها، نوجوانان را کمتر به سمت مواد مسوق می‌دهد. همچنین به نظر می‌رسد که خلق‌وخو و روحیات ملایم، نوجوانان را قادر به سازگاری با استرس‌ها و سازگاری با دید مثبت می‌کند که این هر دو باعث تقویت عوامل محافظت‌کننده در فرد می‌شوند.

انستیتوی ملی سوءمصرف الکل در آمریکا سه گروه از فاکتورهای بالقوه محافظت‌کننده را معرفی کرد که مشتمل بر فاکتورهای والدینی، همسالان و محیطی هستند.

۱- فاکتورهای والدینی شامل: مخالفت والدین با مصرف الکل، توقع پاک‌بودن و عدم مصرف و روابط خانوادگی محکم و مهارت‌های اجتماعی
۲- فاکتورهای گروه همسالان: درک درست و مقایسه معیارهای مصرف و عدم مصرف به وسیله هم‌تاسان و مهارت‌های امتناع از مصرف مواد در مقابل فشارهای همسالان
۳- فاکتورهای محیطی: در دسترس نبودن الکل، توانایی انتقاد از تبلیغات الکل در رابطه با فاکتورهای محافظت‌کننده که در این مطالعه توصیف شدند، اعتقاد عمیقی به آموزش وجود داشت، نوجوانان حتی اگر در معرض ریسک فاکتورها هم نبودند آموزش داده می‌شدند که در این صورت نسبت به همسالان خود با احتمال کمتری به سمت مصرف مواد می‌رفتند. این مطلب نشان می‌دهد برنامه‌هایی که طی آنها دانش‌آموزان آموزش می‌بینند می‌توانند تاب‌آوری را در آنان پرورش دهند.

دانش‌آموزانی که دارای مهارت‌های اجتماعی از جمله مهارت مقاومت در برابر تعارف دوستان هستند نیز تاب‌آوری نشان می‌دهند.
- همچنین در یک مطالعه دیگر فاکتورهای محافظت‌کننده در سه گروه تقسیم‌بندی شدند
۱- ویژگی‌های کودک: تیپ شخصیتی ملایم و مثبت، استقلال، وابسته نبودن، امیدواری بالا و امید به آینده، همدلی، شوخ‌طبعی، بهره‌هوشی زیاد

قبل و نتایج فعلی زندگی تأکید و به استثناءهای بیشتر از عواقب پیش‌بینی شده توجه می‌کند.
۲- بی‌بردن به این‌که چرا بعضی از کودکان باوجود قرار گرفتن در شرایط دشوار، موفق می‌شوند. در شناختن امکانات ناشناخته قبلی برای پیشگیری کمک می‌کند.
۳- آینده تاب‌آوری باعث امیدواری در تجارب بالینی می‌شود و به‌رحال مزیت عمده آن این است که خواهیم دانست بسیاری از بچه‌ها به سر نوشت محتوم‌شان گردن نمی‌نهند و تسلیم نمی‌شوند.

تاب‌آوری ۵ خصوصیت مهم دارد که در زیر ذکر شده‌اند

۱- تاب‌آوری یک روند پویا و دینامیک است، نه یک وضع ثابت.
۲- تاب‌آوری موقعیتی است، یعنی یک رفتار سازگانه در یک موقعیت ممکن است در موقعیت دیگر نامناسب باشد.

۳- تاب‌آوری محصول تعامل ویژگی‌های شخصیتی ذاتی با فاکتورهای محیطی است.
۴- تاب‌آوری در موقعیت‌هایی که چندین ریسک فاکتور وجود دارد، پیچیده‌تر است.
۵- تاب‌آوری می‌تواند آموختنی باشد.

تاب‌آوری و کاربرد آن در پیشگیری از اعتیاد در رویکرد جدید پیشگیری از اعتیاد شناسایی و ارتقای عوامل محافظت‌کننده از جمله عوامل تاب‌آوری و شناسایی و کاهش عوامل خطر ساز از جایگاه پراهمیت و ویژه‌ای برخوردار است. تاب‌آوری یا Resiliency یکی از مفاهیمی است که اخیراً در حوزه پیشگیری از اعتیاد و سایر اختلالات روانی و آسیب‌ها مطرح شده و می‌تواند کلید پیشگیری باشد. در حال حاضر این عقیده در موضوع پیشگیری از اعتیاد در حال رشد است که برنامه‌های پیشگیری می‌توانند بر مبنای اطلاعات کسب‌شده از مطالعه روی کسانی باشد که به‌طور موفقیت‌آمیز از سوءمصرف مواد اجتناب کرده‌اند، نه آنهایی که الزاماً مواد مصرف کرده‌اند.

شاید پاسخ گفتن به این سوال که «برنامه‌های پیشگیری باید بر مبنای مثبت‌ها باشد یا منفی‌ها؟» دشوار باشد، اما باید در نظر داشته باشیم که از افرادی که به مصرف مواد «نه گفته‌اند» نیز می‌توان چیزهای بسیاری آموخت. در سال‌های گذشته بیشتر توجهات در زمینه سوءمصرف مواد در جوانان به این نکته معطوف بود که چرا فلان جوان به راه خطا رفت (معتاد شد) و به این سوال که چرا جوان دیگر راه درست را در پیش گرفت از مطالعه عوامل مواد اجتناب کرد) توجهی نمی‌شد. جدیداً توجهات به مطالعه روی آن دسته از جوانان پرخطر که توانسته‌اند در اجتناب از مواد موفق باشند، معطوف شده است. این جوانان اگرچه موقعیت‌ها و شرایط تهدیدآمیز بسیاری برای گرایش به مصرف مواد داشته‌اند، اما توانسته‌اند از خطرات سربلند بیرون بیایند که به‌واسطه تاب‌آوری مبتنی بر عوامل محافظت‌کننده‌ای بوده است که به آنها کمک کرده تا از مواد اجتناب کنند. مثلاً بچه‌های افراد الکی بیشتر از بچه‌های دیگر در معرض خطر گرایش به الکل هستند اما طیف وسیعی از آنها به طرف الکل نمی‌روند و سالم می‌مانند و از همین‌رو تاب‌آور به شمار می‌آیند.

مفهوم تاب‌آوری شیفت یک چارچوب جدید را در زمینه پیشگیری از اعتیاد مطرح می‌کند. این شیفت از مبدأ کاهش ریسک فاکتورهای محیطی (که زمینه‌ساز بروز رفتارهای نامناسب است) و اختلالات روانی هستند) به سمت تاب‌آوری و ارتقا آن است. در این چارچوب جدید، شناخت عوامل محافظت‌کننده محیطی، اصلی است که از آن می‌توان بسان سپری در مقابل اثرات زیان‌آور

مؤگان محمدزاده | تاب‌آوری در مورد کسانی که کار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلال نمی‌شوند. از این رو شاید بتوان نتیجه‌گیری کرد که مواجه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب‌پذیری هست اما شرط کافی نیست.

اعتیاد یکی از بفریح‌ترین مسائل انسان و تهدیدی جدی برای سلامت جسمی و روانی جوامع بشری است که تدریجاً به یک نگرانی عمده برای ملت‌ها و دولت‌ها تبدیل شده است.

کنترل اعتیاد مستلزم برنامه‌ریزی صحیح و صرف بودجه‌های هنگفت است که در دو بخش کاهش عرضه و تقاضا صورت می‌گیرد. در بحث کاهش تقاضا، پیشگیری یک مقوله فوق‌العاده مهم است که به دلیل کارایی، اثربخشی و مقرون‌به‌صرفه بودن از جایگاه ویژه‌ای در کنترل اعتیاد برخوردار است.

پیشگیری، استراتژی‌ها و فعالیت‌های آن در جهان روزبه‌روز در حال دگرگونی، پیشرفت و پیمودن مسیر تکامل هستند تا با رسیدن به حداکثر کارایی، حداقل میزان رشد اعتیاد را برای جوامع به ارمغان آورند. در برنامه‌های پیشگیری توجه به عوامل محافظت‌کننده و خطر ساز اعتیاد یک اصل اساسی بوده و برنامه‌ریزی بر مبنای آنها صورت گرفته است.

درواقع نگاه کلی و خط‌مشی اصلی در برنامه‌های پیشگیرانه روی ویژگی‌های افراد معتاد متمرکز بوده و مداخلات و اقدامات پیشگیرانه برای زندگی افراد سالم نیز بر همین مبنا طراحی و برنامه‌ریزی شده‌اند. این برنامه‌ها تا حدود زیادی موفق و کارآمد بوده‌اند، اما همواره این وجه از قضیه نادیده گرفته شده که در میان جامعه، افراد زیادی هستند که باوجود داشتن خطرات فراوان در زندگی و از سر گذاردن شرایط سخت و دشوار توانسته‌اند سالم بمانند و به راه اعتیاد کشیده نشوند.

ما در برنامه‌های پیشگیرانه غالباً با یاد می‌بریم که در مبان جمعیت کشور چندین میلیون نفر از جمعیت سالم هستند و اگر چه بسیاری از این جمعیت غیرمعتاد شرایط پرخطر و دشوار اعتیاد را تجربه کرده و در تهدید عوامل خطر ساز به سر برده‌اند، اما توانسته‌اند از خطرات سربلند بیرون بیایند و معتاد نشوند. باید پرسید که چه عامل یا عواملی باعث می‌شوند افرادی که در شرایط نامناسب و پر استرس زندگی می‌کنند و در معرض بسیاری از عوامل خطر ساز هستند به سمت سوءمصرف مواد نروند؟

این افراد چگونه سالم می‌مانند در حالی که بسیاری از نزدیکان آنها و کسانی که در شرایط آنها بوده‌اند در دام اعتیاد می‌افتند؟ راز این سالم ماندن چیست؟ بدون شک پاسخ به این سوالات می‌تواند سرآغاز دستیابی به اطلاعات و دانش مفیدی در زمینه پیشگیری از اعتیاد و طراحی برنامه‌های پیشگیرانه باشد و پاسخ سوالات فوق در مفهوم تاب‌آوری یا Resiliency نهفته است.

Resiliency در فرهنگ لغات، کسانی و خاصیت فزنی و ارتجایی ترجمه شده است که

البته این واژه‌ها رسایی و گویایی لازم را برای انتقال مفهوم این واژه در حوزه پیشگیری از اعتیاد نداشته و به همین دلیل تاب‌آوری که به‌عنوان معادل فارسی آن برگزیده شده، اصطلاح بهتر و مناسب‌تری است.

واژه تاب‌آوری را می‌توان به‌صورت توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف کرد.

درواقع تاب‌آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پرخطر است که فرد نتنها بر آن شرایط دشوار فائق می‌شود، بلکه طی آن و با وجود آن قوی‌تر نیز می‌شود. پس تاب‌آوری به معنای توان موفق بودن، زندگی کردن و خود را رشد دادن و شرایط دشوار (با وجود عوامل خطر) است. این فرآیند خودبه‌خود ایجاد نمی‌شوند مگر این‌که فرد در موقعیت دشوار و ناخوشایندی قرار گیرد تا برای رهایی از آن یا صدمه‌پذیری کمتر، حداکثر تلاش را برای کشف و بهره‌گیری از عوامل محافظت‌کننده (فردی و محیطی) در درون و بیرون خود که همواره به صورت بالقوه وجود دارد، به کار گیرد.

تاب‌آوری در مورد کسانی که کار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلال نمی‌شوند. از این رو شاید بتوان نتیجه‌گیری کرد که مواجه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب‌پذیری هست اما شرط کافی نیست. عوامل تاب‌آور باعث می‌شوند که فرد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت‌های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی استفاده کند و از این چالش و آزمون‌ها به‌عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره‌جوید و از آنها سربلند بیرون آید.

تاب‌آوری با در نظر داشتن تمام شرایط استرس‌زا و توانایی ذاتی افراد برای پاسخگویی، دوام‌آوردن و رشد نرمال در حضور شرایط استرس‌زا مطرح می‌شود. مفهوم تاب‌آوری یک راه‌حل امیدبخش و خوشایند است، زیرا سرانجام سختی‌ها و شرایط بد دوران کودکی می‌تواند بالقوه ویرانگر و ناامیدکننده باشد. شواهد روشنی در مورد وجود رابطه میان وقایع ناخوشایند و سختی زندگی در دوران کودکی با بروز اختلالات روانی در سال‌های بعدی زندگی وجود دارد که از این اختلالات می‌توان افسردگی، سوءمصرف مواد و خودکشی را نام برد.

تاب‌آوری به ۳ دلیل می‌تواند در تحقیقات و تجربیات مفید واقع شود

۱- اطلاع از تاب‌آوری و آسیب‌پذیری و عوامل محافظت‌کننده و خطر ساز، پیچیدگی اختلالات روانی (از جمله اعتیاد) و علل آنها را روشن می‌کند و این موضوع بر نیاز به توجه به روابط بین حوادث

آسایشگاه خیریه کهریزک

آماده دریافت کمک‌ها و اجناس دست دوم نیکوکاران

جمع آوری اقلام دست دوم:
تهران: ۰۲۶-۸۸۴۹۵۰۵۶-۷
کرج: ۰۲۶-۰۹۱۸۳-۶۳۰
بانوان نیکوکار: ۰۲۶-۲۲۷۱۲۰۰۶
@kahrizakchannel
www.kahrizak.com

موسسه خیریه کهریزک
آسایشگاه معلولین
و سالمندان کهریزک
استان تهران

مرکز نگهداری، درمان و آموزش معلولین و سالمندان - غیردولتی، غیرانتفاعی، مردهی