



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# معمرو اعتبار

SHARE FACTS  
ON DRUGS

Save lives

با اشتراک گذاشتن حقایق درباره مواد  
مخدر زندگی انسان‌ها را نجات دهید

”به مناسبت ۲۶ ژوئن ۲۰۲۱ - ۵ تیرماه ۱۴۰۰  
روز جهانی مبارزه با مصرف و قاچاق مواد مخدر“

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# معز و اعتماد

ترجمه:

**سیده آسیم میرزرگر**

کارشناس ارشد روانشناسی، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

نشانی مرکز مشاوره دانشگاه  
تهران: تهران، خیابان ۱۶ آذر،  
خیابان پروفیسور ادوارد براون،  
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:  
<http://counseling.ut.ac.ir>

نشانی دفتر مشاوره و سلامت  
وزارت علوم: تهران، میدان  
فردوسی، خیابان انقلاب اسلامی،  
خیابان شهید موسوی، پلاک ۲۷

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

نوبت چاپ: چاپ اول - تیراژ: الکترونیکی - سال انتشار: ۱۴۰۰

تلفن مرکز مشاوره دانشگاه تهران: ۶۶۴۸۰۳۶۶

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

[@montazeri.artwork](https://www.instagram.com/montazeri.artwork)



## فهرست

- مغز شما ..... ۵
- مغز شما چگونه ارتباط برقرار می‌کند؟ ..... ۹
- چگونه مواد بر روی مغز شما اثر می‌گذارند؟ ..... ۱۳
- اعتیاد به مواد چیست؟ ..... ۱۹
- چه فاکتورهایی ریسک اعتیاد به مواد را افزایش می‌دهند؟ ..... ۲۰
- آیا ممکن است به دلیل مصرف مواد جان‌تان را از دست بدهید؟ ..... ۲۳
- آیا درمان موثری برای ترک اعتیاد وجود دارد؟ ..... ۲۵
- چگونه بدانیم که آیا کسی مشکل اعتیاد دارد؟ ..... ۲۸
- اگر آشنایی به کمک نیاز داشته باشد چکار باید کرد؟ ..... ۳۰

روی هر یک از عناوین فهرست کلیک کنید تا به صفحه مورد نظر بروید. برای بازگشت به این صفحه روی آیکون مغز در بالای صفحات کلیک کنید.



## مغز شما

مغز شما همان چیز است که شما هستید. آن چیزی که به شما اجازه تفکر، تنفس، حرکت، صحبت، و احساس می‌دهد. مغز شما تنها ۱/۳۶۰ کیلوگرم ماده خاکستری و سفید است





که در جمجمه شما قرار گرفته، و نقش مراقبت پرواز شخصی شما را بر عهده دارد.

**مغز همواره مشغول به کار است**، حتی هنگامی که خواب هستید. اطلاعات از محیط اطراف به مغز راه یافته و توسط آن تحلیل شده و منسجم می‌گردند و در نتیجه شما می‌توانید بقا پیدا کرده و در شرایط متغیر عملکرد مناسب داشته باشید و از تجاربتان درس بگیرید. این اطلاعات هم از محیط خارج از بدن شما (مانند آنچه چشمانتان می‌بیند و پوستتان احساس می‌کند) و هم از محیط داخل بدن شما (مانند ضربان قلب و دمای بدنتان) می‌آیند.

مغز از قسمت‌های مختلفی تشکیل شده که مانند یک تیم با هم کار می‌کنند. هر کدام از این قسمت‌ها کار مشخص و مهمی برای انجام دادن دارند. وقتی که ماده مخدری وارد مغز می‌شود با عملکرد طبیعی مغز تداخل پیدا کرده و می‌تواند به تدریج منجر به تغییراتی در نحوه عملکرد مغز شود. با گذر زمان مصرف مواد می‌تواند



منجر به اعتیاد شود. یک بیماری مغزی نابود کننده- افراد نمی‌توانند مصرف مواد را متوقف کنند، حتی وقتی واقعا می‌خواهند، یا حتی وقتی مواد بر روی سلامتی و جنبه‌های دیگر زندگیشان اثرات وحشتناکی گذاشته است.

**مواد اعتیاد آور اغلب بر سه ناحیه مغز اثر می‌گذارند:**

**ساقه مغز** مسول تمام عملکردهای حیاتی بدن برای زنده ماندن است- نفس کشیدن، جریان خون، و هضم غذا. ساقه مغز همچنین مغز را به نخاع متصل کرده که در مسیر خود تا کمر در حرکت عضلات و اعضا بدن نقش دارد. ساقه مغز، مغز را از آنچه در بدن اتفاق می‌افتد مطلع می‌کند.

**سیستم لیمبیک** مجموعه‌ای از ساختارهای مغزی را به هم مربوط کرده که مسول هدایت عکس‌العمل‌های هیجانی ما هستند، مانند احساس لذت، وقتی که شکلاتی می‌خوریم یا در



ارتباط با افراد مورد علاقه‌مان هستیم. تجربه این احساسات خوب ما را به تکرار رفتار تشویق می‌کنند، و این مهم است زیرا رفتارهایی مانند خوردن و مهر ورزیدن برای زندگی ما حیاتی هستند.

**قشر مغز** بخش قارچ مانند خارجی مغز است (ماده خاکستری). در انسانها، این قسمت به قدری بزرگ است که سه چهارم کل مغز را تشکیل می‌دهد. این قسمت از مغز ۴ ناحیه دارد که هر کدام وظیفه مشخصی بر عهده دارند. برخی از این قسمت‌ها با تحلیل اطلاعاتی که از حواس ما می‌آیند به ما این امکان را می‌دهند تا ببینیم، احساس کنیم، بشنویم و مزه کنیم. قسمت جلویی قشر مغز معروف به قشر پیشانی، مرکز تفکر مغز است. این قسمت به ما توانایی تفکر، برنامه‌ریزی، حل مسئله و تصمیم‌گیری می‌دهد.

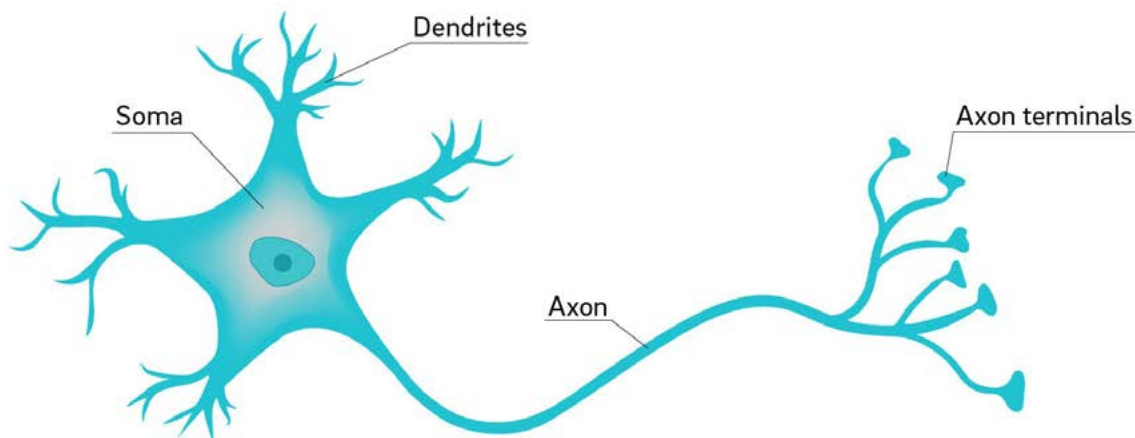




### مغز شما چطور ارتباط برقرار می‌کند؟

مغز شبکه ارتباطی پیچیده‌ای شامل میلیاردها نرون، ناقل عصبی و گیرنده می‌باشد. شبکه‌های نرونی پیامها را هزاران بار در دقیقه بین مغز، طناب نخاعی و اعصاب جابجا کرده و احساسات، افکار، و اعمال ما را کنترل می‌کنند. به عنوان مثال، وقتی که می‌خواهید از پلکانی بالا روید، این سیستم پیام‌رسانی به شما می‌گوید که پایتان را بروی اولین پله بگذارید و ادامه دهید. فهمیدن این شبکه‌ها به دانشمندان کمک

Neuron

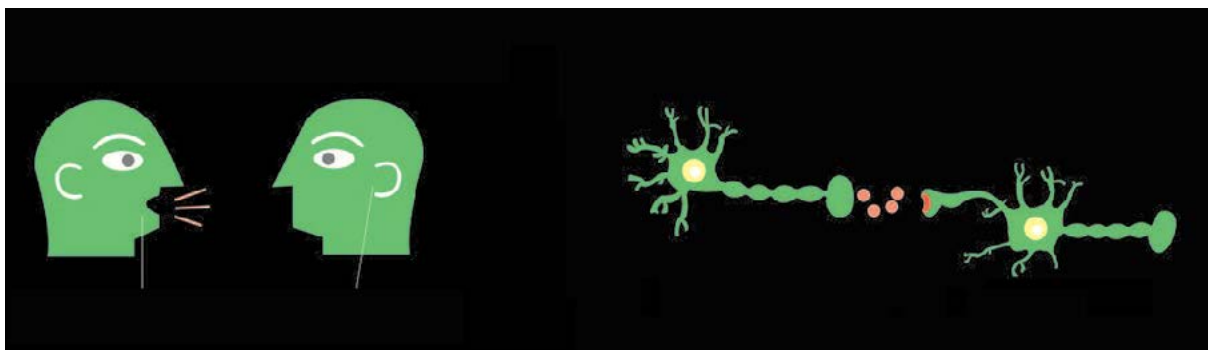




می‌کند تا بفهمند چطور ماده مخدر بر روی مغز اثر می‌گذارد. این شبکه‌ها شامل موارد زیر هستند:

**نرونها:** مغز شما شامل حدود ۱۰۰ میلیارد نرون می‌باشد - سلول‌های عصبی‌ای که بی‌وقفه در حال ارسال و دریافت پیام هستند. در درون یک نرون، پیغام به شکل یک تکانه الکتریکی از تنه سلول حرکت کرده و پس از عبور از یک طناب عصبی به نام آکسان به نرون‌های دیگر فرستاده می‌شود.





## انتقال دهنده‌های عصبی پیام‌رسان‌های

### شیمیایی مغز

برای کمک به انتقال پیام‌ها از یک نرون به نرونی دیگر، مغز پیام‌رسان‌هایی شیمیایی ایجاد می‌کند که آنها را ناقل عصبی می‌نامیم. شاخه‌های آکسان که پایانه آکسان نامیده می‌شوند، ناقل عصبی را در فضای بین دو سلول عصبی به نام سیناپس می‌ریزند. از این جهت پایانه عصبی چیزی مانند پایانه مسافربری اتوبوس یا قطار می‌باشد!

## گیرنده‌ها دریافت‌کننده‌های شیمیایی مغز

برای فرستادن پیام، یک سلول عصبی ماده شیمیایی (ناقل عصبی) را در فضای بین دو سلول عصبی به نام سیناپس آزاد می‌کند. این



ناقل عصبی از سیناپس گذشته و به گیرنده‌های پروتئینی سلول عصبی بعدی متصل می‌شود. این موجب تغییر سلول عصبی مقصد شده و اینگونه است که پیام دریافت می‌شود. ناقل عصبی به سلول مجاور نزدیک، و به مکان مشخصی در سلول مقصد متصل می‌شود که به آن گیرنده می‌گوییم. یک ناقل عصبی و گیرنده‌اش مانند یک کلید و یک قفل عمل می‌کنند. طی یک مکانیزم خیلی مشخص هر گیرنده بعد از تماس با ناقل عصبی خاصی پیام مربوط به همان ناقل را منتقل می‌کند.

## پروتئین‌های ناقل بازجذب کننده‌های

### شیمیایی مغز

بعد از اینکه ناقل عصبی پیام مربوط به خود را منتقل کرد، به سمت نرون اولیه که از آن رها شده بود بر می‌گردد. این کار را پروتئین‌های ناقل انجام می‌دهند. این فرایند بازجذب ارتباط بین دو نرون را قطع می‌کند.





## چطور مواد بر روی مغز شما اثر می‌گذارند؟

وقتی کسی داروها و مواد مخدر شیمیایی را با استنشاق، دود کردن، تزریق و یا خوردن وارد بدن خود می‌کند، به این مواد اجازه می‌دهد تا در فرایند پیام‌رسانی طبیعی سلول‌های مغزی تداخل کنند. این مواد بسته به ساختار شیمیاییشان هر کدام به شکل متفاوتی عمل می‌کنند. ما می‌دانیم که داروها حداقل به دو روش بر روی مغز اثر می‌گذارند:





## ۱. تقلید پیام‌رسان‌های طبیعی مغز

برخی از مواد مانند ماریجوانا و هروین ساختار شیمیایی‌ای دارند که مانند ناقل‌های عصبی که در بدن وجود دارند عمل می‌کند. در حقیقت این داروها می‌توانند گیرنده‌های مارا فریب داده، به آنها چسبیده و سلول عصبی را با پیامی مشابه فعال کنند. البته در نهایت آنها به همان شکل ناقل‌های عصبی عمل نمی‌کنند و در نتیجه سلول‌های عصبی پیام‌های غیرطبیعی به مغز فرستاده و این امر می‌تواند برای بدن و مغز مسئله‌ساز شود.

## ۲. تحریک «چرخه یاداش» در مغز

داروهای دیگر مانند کوکائین و شیشه یا منجر به ترشح بیش از حد ناقل عصبی به نام دوپامین شده و یا از بازجذب دوباره این ناقل عصبی جلوگیری می‌کنند. این فرایند منجر به رسیدن پیام‌های مبالغه‌آمیز به مغز می‌شود که در نتیجه‌ی دریافت آنها مشکلات ارتباطی ایجاد



می‌شود. تفاوت این پیام با پیام طبیعی مانند تفاوت زمزمه آهسته فردی در گوش شما و فریاد او پشت میکروفون می‌باشد.

### «های شدن/ به فضا رفتن» / اثر لذت

دانشمندان در قدیم باور داشتند که هنگام مصرف مواد این تنها هجوم دوپامین است که سرخوشی ایجاد می‌کند، ولی اکنون ما می‌دانیم که داستان پیچیده‌تر از اینها است. بسیاری از مواد از جمله نیکوتین، کوکائین، ماریجوانا و... بر روی چرخه پاداش مغز که قسمتی از سیستم لیمبیک است اثر می‌گذارند. به طور طبیعی چرخه پاداش به فعالیت‌های سالم و لذت‌بخش واکنش نشان داده و در نتیجه دیگر قسمت‌های مغز تشویق به تکرار آن فعالیت می‌شوند. مواد مخدر کنترل این سیستم را در دست گرفته و منجر به آزاد شدن میزان زیادی دوپامین در بدن می‌شوند. در ابتدا ترشح دوپامین تنها تحت تاثیر مصرف ماده مخدر مورد نظر اتفاق



می‌افتد ولی بعدها در پاسخ به هر چه آن ماده مخدر را تداعی می‌کند نیز اتفاق خواهد افتاد. مانند بودن در کنار افرادی که با آنها آن ماده را مصرف کرده‌اید، یا حضور در مکانی که مصرف آن ماده آنجا اتفاق افتاده است. مغز این احساسات را به یاد می‌آورد و در نتیجه فرد را تحریک به تهیه و مصرف دوباره آن ماده مخدر می‌کند. بنابراین، این دوپامین نیست که احساسات شدید ایجاد می‌کند، در واقع دوپامین تنها تمایل به مصرف ماده مخدر را تقویت می‌کند.

### اثر تکرار

ذهن ما طوری کار می‌کند تا مطمئن شود ما فعالیت‌هایی که زنده نگه‌مان میدارند را تکرار می‌کنیم. این کار را با مرتبط کردن این فعالیت‌ها با احساس خوب انجام می‌دهد. هر گاه که این چرخه پاداش فعال می‌شود مغز فکر می‌کند که اتفاق مهمی در حال وقوع است که باید به یاد





آورده شود و در نتیجه برای تکرار دوباره این فعالیت بدون نیاز به یادآوری آماده می‌شود. با توجه به اینکه مواد مخدر مستقیماً روی همین چرخه پاداش اثر می‌گذارند افراد یاد می‌گیرند به همان شکل که «غذا خوردن» را تکرار می‌کنند مصرف مواد را نیز تکرار کنند.

بعد از تکرار مصرف ماده مخدر مورد نظر، مغز خود را با میزان دوپامینی که وارد بدن می‌شود تنظیم می‌کند. نرونها تعداد گیرنده‌های دوپامین را کاهش داده و یا دوپامین کمتری تولید خواهند کرد تا دوپامین کمتری به مغز مخابره شود. با توجه به این که برخی از مواد سمی هستند، در این بین برخی از سلول‌های عصبی نیز نابود می‌شوند و در نتیجه در پی این فعل و انفعالات توان فرد برای تجربه لذت کاهش می‌یابد. فرد احساس بی‌تفاوتی، دل‌مردگی، و افسردگی کرده و دیگر قادر نخواهد بود از آنچه تا کنون برایش با تجربه لذت همراه بوده است لذت ببرد. در نتیجه دوپامین مغز را تشویق می‌کند تا



رفتار لذت‌بخش مصرف مواد را تکرار کرده و فرد دوباره احساس خوب را تجربه کند. از این پس فرد به ماده مخدر نیاز دارد تا احساسات طبیعی خود را دوباره تجربه کند. و این همان چیزیست که آن را مقاومت می‌نامیم.

### اثر طولانی مدت

مصرف مواد مخدر به تدریج منجر به تغییرات شدیدی در چرخه‌های مغزی و سلول‌های عصبی می‌شود. این تغییرات می‌توانند حتی بعد از اینکه فرد مصرف مواد را ترک کرد هم باقی بمانند. هر چه مصرف مواد قبل از ترک بیشتر تکرار شده باشد احتمال باقی ماندن اثرات مصرف بعد از ترک نیز بیشتر خواهد بود.



### اعتیاد به مواد چیست؟

اعتیاد یک بیماری مغزی مزمن است که موجب می‌شود فرد علی‌رغم آسیبی که متوجهش است به طور مکرر به مصرف مواد یا الکل روی آورد. اولین باری که فرد مواد مصرف می‌کند، معمولاً یک انتخاب آزادانه انجام داده. اما مصرف مکرر ماده مخدر می‌تواند منجر به تغییر مغز شده و موجب شود فرد در تکاپوی دست یافتن به ماده مخدر مانده و آن را دوباره و دوباره مصرف کند حتی اگر در نتیجه این مصرف فرد با مشکلاتی چون دزدی، از دست دادن دوستان، مشکلات خانوادگی، و دیگر مسائل جسمی و روانی گریبانگیر شود. و این همان چیزیست که آن را اعتیاد می‌نامیم.





## چه فاکتورهایی ریسک اعتیاد به مواد را افزایش می‌دهند؟

اگرچه ما می‌دانیم وقتی کسی معتاد می‌شود چه اتفاقی برای مغز او می‌افتد ما نمی‌توانیم تعداد دفعاتی که یک فرد باید مواد مصرف کند تا به آن وابسته شود را پیش‌بینی کنیم. مجموعه‌ای از عوامل مرتبط با ژن، محیط، و رشد شخصی می‌توانند تعیین‌کننده احتمال اعتیاد فرد باشند:





### خانه و خانواده

والدین یا اعضای دیگر خانواده که از الکل یا مواد مخدر استفاده می‌کنند و یا درگیر رفتارهای ضد اجتماعی و جنایی هستند می‌توانند احتمال اعتیاد به مواد را در افراد جوان بیشتر کنند.

### همسالان و مدرسه

دوستان و آشنایانی که از مواد استفاده می‌کنند می‌توانند منجر به شروع مصرف مواد در جوانان شوند. افت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی ضعیف نیز می‌توانند فرد را در معرض خطر مصرف مواد قرار دهند.

### مصرف زود هنگام

اگرچه مصرف مواد در هر سنی می‌تواند منجر به اعتیاد شود، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فرد هرچه زودتر مصرف مواد را آغاز کند احتمال تداوم مصرف و وابستگی‌اش به آن ماده مخدر بیشتر خواهد شد. این ممکن است به دلیل اثر



مخرب مواد بر مغز در حال رشد باشد. دلیل دیگر می‌تواند وجود عوامل زیست‌شناختی و اجتماعی زندگی فرد باشد؛ مانند ژنتیک، بیماری روانی، روابط خانوادگی ناپایدار، و مورد آزار جسمی و جنسی واقع شدن. در هر صورت مصرف زودهنگام مواد مخدر پیش‌آگهی خوبی نداشته و پیش‌بینی‌کننده مصرف طولانی مدت و وابستگی بیشتری خواهد بود.

### شیوه مصرف

تدخین (مصرف از راه استنشاق دود) و تزریق ماده مخدر در رگ احتمال وابستگی به ماده مخدر را بیشتر می‌کند. وقتی ماده‌ای از طریق دود وارد ریه شده و یا از طریق رگ وارد خون می‌شود خیلی سریع اثرش به مغز رسیده و لذت شدیدی ایجاد می‌کند، این احساس دقایقی بیشتر باقی‌نمانده و در نتیجه فرد لذت حاصله را سریع از دست می‌دهد. دانشمندان بر این باورند که این احساس ناخوشایند فرد را تشویق به مصرف دوباره می‌کند.



## ایا ممکن است به دلیل مصرف مواد جانتان را از دست بدهید؟

بله، مرگ بر اثر مسمومیت ناشی از مواد در دهه‌های گذشته به شدت افزایش یافته، و دلیل





اصلی آن افزایش مصرف مخدرهاست. در سال ۲۰۱۷ بیشتر از ۷۰۲۰۰ نفر بر اثر مسمومیت ناشی از مواد جان خود را از دست داده‌اند، با رشدی ۶۳۰۰۰ نفری در مقایسه با سال قبل که بیشتر از ۳ مورد از هر ۵ مورد آن به دلیل مصرف مخدرها بوده است؛ مسکن‌ها، هروین، یا دست‌سازهایی چون فنتانیل. در سال ۲۰۱۷ در جوانان رده سنی ۱۵ تا ۲۴ ساله بیش از ۵۴۰۰ مورد مرگ ناشی از مسمومیت را شاهد بوده ایم که طبق آمار تعداد مردان دو برابر زنان بوده است.

علاوه بر این مرگ می‌تواند نتیجه مصرف طولانی مدت مواد نیز باشد. به‌عنوان مثال مصرف طولانی مدت تنباکو می‌تواند منجر به سرطان شود که گاهی نتیجه‌ای جز مرگ ندارد.





## آیا درمان موثری برای ترک اعتیاد وجود دارد؟

بله، درمان‌هایی برای مدیریت اعتیاد وجود دارند، ولی درمان قطعی وجود ندارد. اعتیاد یک بیماری مزمن تلقی می‌شود، به این معنی که زمان زیادی طول می‌کشد و نیاز است تا با درمان‌های رایج کنترل شود. اگر افراد برنامه درمانیشان را پیگیری کنند می‌توانند زندگی سالمی داشته باشند. اعتیاد مانند دیگر بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری قلبی





است که بیمار نیاز دارد به طور دایم بیماری خود را پیگیری و مدیریت کند.

### نوع درمان

درمان بسته به نوع ماده مصرفی فرد و شرایط خاص او متفاوت است. به طور کلی ۲ نوع درمان برای اعتیاد به مواد وجود دارد: **تغییرات رفتاری:** کمک به فرد برای تغییر رفتارهایی که او را برای مصرف مواد تحریک می‌کند.

**دارو درمانی:** کمک به کم کردن میزان عطش افراد به برخی از مواد مانند تنباکو، الکل، هرویین، و دیگر مخدرها.

### طول دوره درمان

بیشتر افرادی که گرفتار اعتیاد هستند نیاز به درمان طولانی مدت و تکرار شونده دارند. درست مانند کسی که آسم دارد و باید اثر دارو و ورزش را بر وضعیت خود مرتباً ارزیابی کند.



حتی وقتی افراد مجددا در طی فرایند درمان به مصرف مواد روی می آورند نباید امیدشان را از دست بدهند. ممکن است لازم شود برنامه درمانی خود را عوض کنند. در حقیقت این عقب‌گردها طبیعی هستند. حتی افرادی که دیابت دارند هم ممکن است رژیم خود را شکسته یا مصرف انسولین را فراموش کنند و در نتیجه بیماری با نشانه‌هایش باز خواهد گشت. این موضوع نشانه ناکارآمدی درمان نیست و آنها را از درمان ناامید نمی‌کند فقط موجب می‌شود که مجددا به برنامه غذایی و تزریق انسولین متعهد شوند.

### انگیزه برای درمان

اغلب افراد در نتیجه درخواست دادگاه یا عزیزانشان به درمان روی می‌آورند. بسیاری از افراد نیز از اعتیاد و مشکلاتی که با خود می‌آورد خسته شده‌اند و خود به سمت درمان می‌روند.



## چطور بدانم که آیا کسی مشکل اعتیاد دارد؟

نشانه‌هایی که در ادامه آورده شده‌اند، مورد توجه قرار گرفته و با فرد مطلع مطرح شوند:

◀ معاشرت با دوستان متفاوت

◀ اهمیت ندادن به ظاهر

◀ افت تحصیلی

◀ کلاس‌ها را از دست دادن و مدرسه نرفتن

◀ از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که زمانی جذاب بودند

◀ درگیری با مدرسه، دانشگاه

و قانون

◀ عادات متفاوت خوردن و

خوابیدن

◀ مشکلات زیاد با

دوستان و اعضای

خانواده





## چه سوالهایی پرسیم؟ آیا مشکلی داری؟

پاسخ بله به هر یک از سوالات زیر می‌تواند نشانه وجود مشکلی باشد:

▶ آیا تا کنون در ماشینی بوده‌اید که فردی (خود شما یا فرد دیگری) که الکل یا ماده

دیگری مصرف کرده آن را براند؟

▶ آیا هیچگاه از الکل یا ماده دیگری برای آرامش گرفتن، احساس بهتری درباره خود پیدا کرن و یا پذیرفته شدن در جمعی استفاده کرده‌اید؟

▶ آیا هیچوقت از ماده‌ای هنگامی که تنها بوده‌اید استفاده کرده‌اید؟

▶ آیا هیچوقت تحت تاثیر مواد آنچه انجام داده‌اید را فراموش کرده‌اید؟

▶ آیا دوستان یا خانواده هرگز به شما گفته‌اند که باید مصرف الکل و مواد را قطع کنید؟

▶ آیا هیچوقت هنگامی که الکل یا مواد مصرف کرده‌اید به دردسر افتاده‌اید؟



## اگر آشنایی به کمک نیاز داشته باشد چکار باید کرد؟

اگر شما یا دوستان در بحران هستید لازم است هرچه زودتر با کسی صحبت کنید:  
با خط ملی اعتیاد (شماره تلفن ۰۹۶۲۸) یا مرکز مشاوره دانشگاه خود تماس بگیرید  
اگر می‌خواهید به دوستی کمک کنید می‌توانید، دوستان را تشویق کنید که با یک فرد مورد اعتماد صحبت کند.

اگر دوستان مواد مصرف می‌کند بهتر است برای مدتی از این دوستی فاصله بگیرید. این اهمیت دارد که از سلامت روان خود محافظت کرده و خود را در موقعیت‌هایی که در آنها افراد مواد مصرف می‌کنند قرار ندهید.

---

منبع: <https://teens.drugabuse.gov>



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

**نشانی:** تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
**تلفن:** ۶۶۴۱۹۵۰۴    **فکس:** ۶۶۴۱۶۱۳۰  
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:  
<http://counseling.ut.ac.ir>

**نشانی:** تهران، میدان فردوسی، خیابان انقلاب  
اسلامی، خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی)  
پلاک ۲۷  
وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

۱۴۰۰