

گزارش عملکرد یکساله کانون سلامت روان افق برای روز جهانی نه به دخانیات

گزارش عملکرد یکساله کانون دانشجویی سلامت روان افق، در راستای پیشگیری از مصرف دخانیات در دانشگاه علوم پزشکی تبریز



گزارش عملکرد یکساله کانون دانشجویی سلامت روان افق، در راستای پیشگیری از مصرف دخانیات در دانشگاه علوم پزشکی تبریز به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، کانون دانشجویی سلامت روان افق از حدود یک سال پیش فعالیت های خود را در راستای پیشگیری از مصرف دخانیات آغاز کرده است.

این کانون در اولین اقدام خود در سال ۱۳۹۴ کمپین "من سیگار نمی کشم" را با هدف پیشگیری از مصرف دخانیات در افراد مستعد و ترک مصرف دخانیات در افراد مصرف کننده راه اندازی کرد.

در کنار کمپین "من سیگار نمی کشم" مسابقه فیلم و عکس و آثار هنری در رابطه با دخانیات توسط همین کانون برگزار شد که با اختصاص جوایز ارزنده به نفرات برتر و آموزش استفاده از هنر برای ایجاد انگیزه در جامعه برای مقابله با دخانیات به این افراد به پایان رسید.

در راستای این کمپین، کانون فوق جلسات بررسی علل مصرف دخانیات را با حضور اعضای خود برگزار کرد.

همچنین کارگاه آموزشی برای اعضای کانون در مواجهه با مصرف دخانیات در دانشگاه تدارک دیده شد که در این جلسات بررسی تصمیم گرفته شد که اعضا به صورت چهره به چهره و استفاده از رویکرد درمانی شناختی-رفتاری (CBT) که آموزش های لازم را در کارگاه ها دیده بودند استفاده نمایند.

در این برنامه علت های مختلف مصرف دخانیات در دانشجویان بررسی شد که برای این عوامل نیز برنامه هایی تدارک دیده شد

نکته قابل توجهی که در رابطه با این افراد وجود داشت، آگاهی کامل این افراد از مضرات مصرف دخانیات بود.

رویکرد اصلی در این برنامه شروع از زیر مجموعه علل و جزئیات برای رسیدن به هدف کلی (Bottom-up) بود؛ از این رو تشکیل گروه هایی در شبکه های اجتماعی با حضور دانشجویان از رشته های مختلف در رابطه با تشریح علل مصرف دخانیات نیز اقدامی بود که برای پی بردن به علل مختلف مصرف دخانیات انجام شد.

افراد مصرف کننده دخانیات بیشتر عوامل زمینه ای و محیطی از جمله بیکاری و عدم وجود اوقات فراغت مناسب یا برای مقابله با استرس روزانه را علت مصرف دخانیات اعلام کردند.

برای موارد فوق نیز برنامه هایی به صورت گروه درمانی ۵-۸ نفره با افراد مصرف کننده دخانیات و آموزش مقابله با استرس های روزانه تدارک دیده شد.

با وجود این برنامه ها خوشبختانه کانون سلامت روان افق موفق به ترک دو نفر از این افراد به مدت اسال تا الان از مصرف دخانیات شد.

از دیگر اقدامات کانون افق که در سطحی فراتر از دانشگاه انجام گرفت می توان برگزاری نمایشگاه برای فروش آثار افراد اقدام کننده برای ترک مواد مخدر که در کمپین های ترک مواد مخدر شهر تبریز سکونت داشتند را نام برد.

لازم به ذکر است که همه برنامه های فوق با همت کانون سلامت روان افق و با همکاری و پشتیبانی مدیریت عالی فرهنگی در سطح دانشگاه علوم پزشکی تبریز انجام شد.