



پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

برای فردایی که یادمان می ماند



سلامت مغز؛ از امروز تا آینده



چهار عامل خطر قابل تغییر مرتبط با سلامت مغز:

سیگار کشیدن | مصرف الکل | انزوای اجتماعی | افسردگی



ویژه دانش آموزان متوسطه اول

پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس





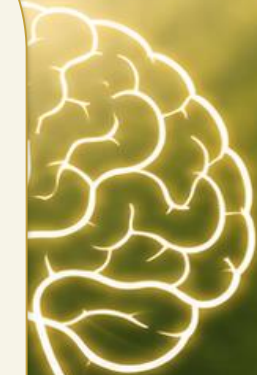
به نظر شما مراقبت از مغز باید از چه سنی شروع شود؟

کودکی

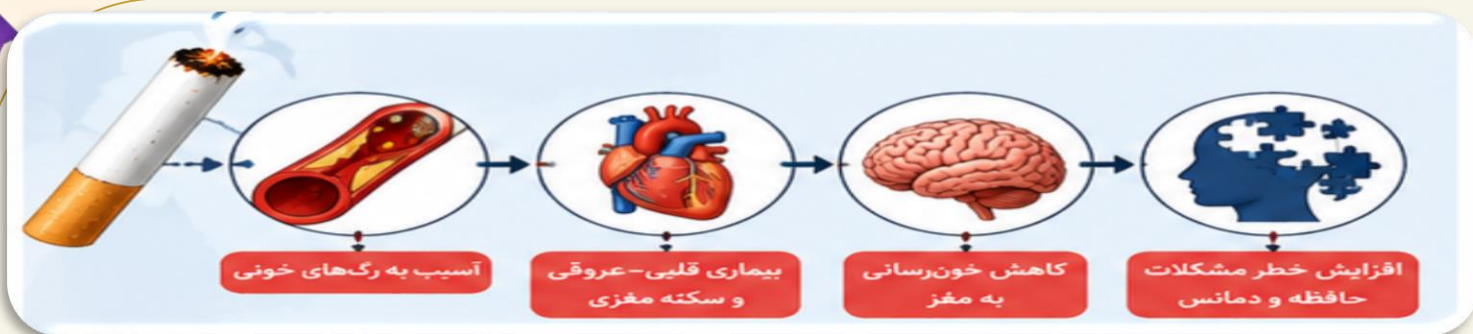
دوران سالمندی

جوانی

نوجوانی

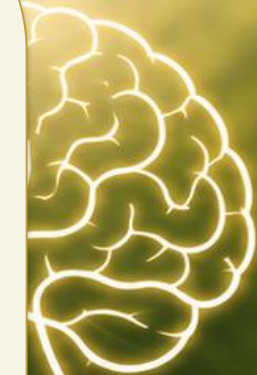


پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



سیگار فقط به ریه آسیب نمی زند

سیگار کشیدن می تواند به بخش های مختلف بدن آسیب برساند
دخانیات با بیماری های قلبی - عروقی و سکته مغزی ارتباط دارد و **سیگار کشیدن یکی از عوامل خطر قابل تغییر دمانس محسوب می شود.**



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



بهترین راه
پیشگیری،
شروع نکردن
است

چرا نوجوانی مهم است؟

مغز نوجوان هنوز در حال رشد است

نیکوتین ماده‌ای بسیار اعتیاد آور است.

مغز کودکان، نوجوانان و جوانان هنوز در حال رشد است و مواجهه با نیکوتین

در دوران نوجوانی می‌تواند بر رشد مغز، توجه و یادگیری اثر بگذارد.



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



آیا «فقط سیگار» است؟



سیگار



قلیان



سیگار الکترونیکی



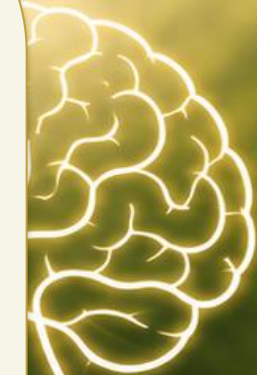
محصولات نیکوتینی

«بی خطر بودن ظاهر یک محصول، به معنی بی خطر بودن آن نیست»

همه اشکال مصرف دخانیات مضرند .

همچنین بسیاری از محصولات الکترونیکی حاوی نیکوتین هستند و برای کودکان و نوجوانان نگرانی‌های

جدی ایجاد می‌کنند.



پوشش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

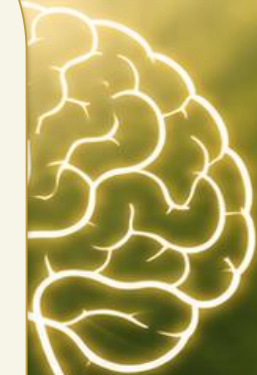


الکل و مغز چه ارتباطی دارند؟



الکل فقط یک نوشیدنی نیست؛ ماده‌ای روان گردان و سمی است که می‌تواند موجب وابستگی شود.

الکل پس از ورود به بدن به مغز می‌رسد و می‌تواند بر عملکرد آن اثر بگذارد.





الکل: تغییر در رشد و ساختار مغز



مصرف الکل در نوجوانی می‌تواند با تغییر در رشد و ساختار بخش‌هایی از مغز، از جمله قشر پیش‌پیشانی، همراه باشد.
قشر پیش‌پیشانی در عملکردهایی مانند:

تصمیم‌گیری

کنترل تکانه‌ها

برنامه‌ریزی

نقش دارد.

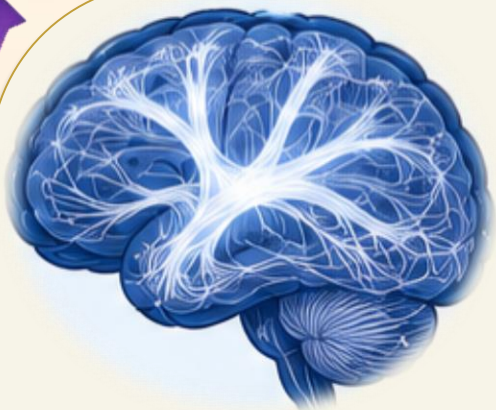
توجه



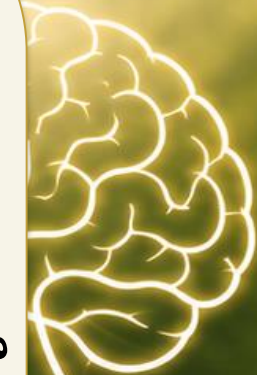
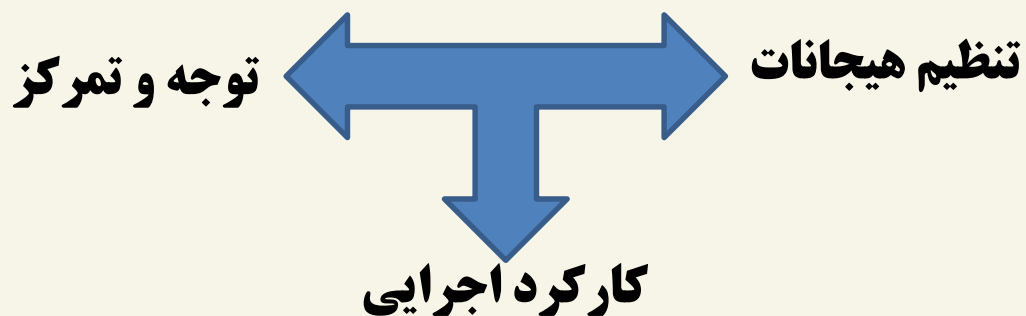
پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



الکل و ارتباطات مغز



ماده سفید مغز مانند شبکه ای از مسیرهای ارتباطی، بخش های مختلف مغز را به یکدیگر متصل می کند.
مصرف الکل در نوجوانی می تواند با تغییر در ساختار و یکپارچگی ماده سفید همراه باشد.
این تغییرات می توانند ارتباط داشته باشند با عملکردهایی مانند:

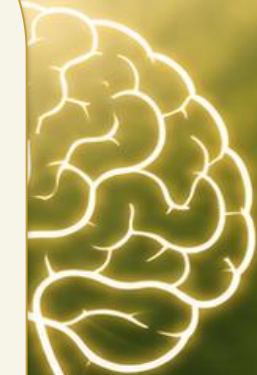




الکل ، چگونه بر مغز نوجوان اثر می گذارد.



مغز نوجوان هنوز در حال تکامل است.
در این دوره، بخش هایی از مغز که با پاداش، کنترل رفتار و تصمیم گیری ارتباط دارند،
هنوز در حال رشد و تغییر هستند.
مصرف الکل در نوجوانی می تواند با تغییر در فعالیت و عملکرد این شبکه های مغزی
همراه باشد.
این تغییرات می توانند با تغییر در توجه، کنترل رفتار و تصمیم گیری ارتباط داشته باشند.





چرا شروع نکردن مهم است؟

مغز نوجوان هنوز در حال ساخته شدن است. الکل می تواند بر:

رشد مغز 

توجه و یادگیری 

تصمیم گیری و کنترل رفتار 

سیستم پاداش اثر بگذارد 

پس

نه گفتن به مصرف الکل، یکی از انتخاب های سالم برای مراقبت از مغز در دوران نوجوانی است



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



انتخاب من چیست:

اگر سلامت مغزم برایم مهم است...

شروع نمی‌کنم

بهترین انتخاب، شروع نکردن است.

نه می‌گویم

در برابر فشار دوستان تصمیم خودم را می‌گیرم

کمک می‌خواهم

اگر برای ترک یا مقاومت در برابر مصرف نیاز به کمک داشته باشم، از فرد قابل اعتماد کمک می‌گیرم

از دیگران هم حمایت می‌کنم

دوستانم را مسخره یا سرزنش نمی‌کنم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



جمهوری اسلامی ایران



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



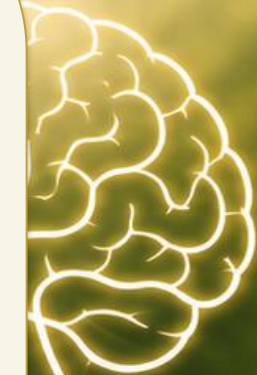
انزوای اجتماعی چیست؟

تنها بودن $\neq$ انزوای اجتماعی

تنها بودن می‌تواند گاهی انتخاب فرد باشد.

اما انزوای اجتماعی به کمبود ارتباط و تعامل اجتماعی کافی با دیگران اشاره دارد.

انزوای اجتماعی و تنهایی مسائل مهم سلامت عمومی هستند و ارتباطات اجتماعی با سلامت جسم و روان ارتباط دارند.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی

پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

چطور می‌توانیم پل ارتباطی را کامل کنیم؟



پل ارتباطی



مغز ما به ارتباط نیاز دارد

ارتباط اجتماعی و سلامت مغز

ارتباط سالم می‌تواند از طریق:

مدرسه



دوستان



خانواده



فعالیت‌های اجتماعی و هنری



فعالیت‌های گروهی



ایجاد و تقویت شود.



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



افسردگی چیست؟

افسردگی فقط ناراحتی نیست.

همه انسان‌ها گاهی ناراحت می‌شوند.

اما افسردگی یک اختلال سلامت روان است که می‌تواند با

علائمی مانند:

خلق پایین

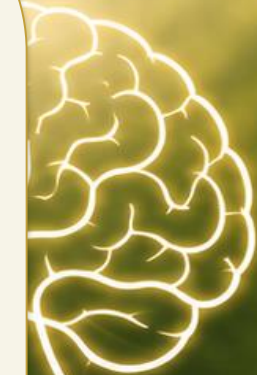
از دست دادن علاقه و لذت

کاهش انرژی

کناره‌گیری اجتماعی

اختلال در عملکرد روزمره

همراه باشد .



پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس



نوجوان و سلامت روان

حال روانی من هم مهم است.

افسردگی از علل مهم بیماری و ناتوانی در دوران نوجوانی است و مشکلات سلامت روان در این دوره می‌تواند بر زندگی فرد در سال‌های بعد نیز اثر بگذارد.

مراقبت از سلامت روان، بخشی از مراقبت از سلامت مغز است



آیا این فقط یک روز بد است؟

امروز حالم خوب نیست.

این طبیعی است.

اما اگر برای مدت قابل توجهی:

احساس غم و ناامیدی وجود داشته باشد

علاقه به فعالیت‌های قبلی کاهش یابد

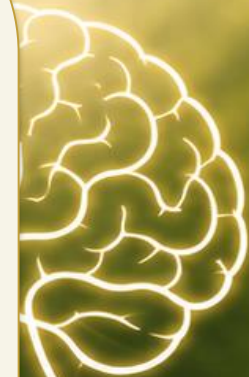
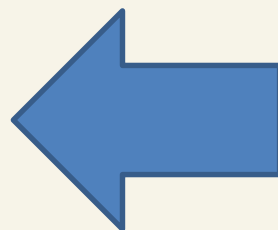
فرد از دیگران فاصله بگیرد

انرژی و انگیزه کاهش پیدا کند

مدرسه و زندگی روزمره تحت تأثیر قرار گیرد



لازم است موضوع جدی گرفته شود.



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

سیگار نمی کشم



از مصرف الکل دوری می کنم



چهار انتخاب برای
سلامت مغز



ارتباط سالم با دیگران را حفظ می کنم



به سلامت روان خودم توجه می کنم



منابع

1. *pdf>برنامه کشوری دمانس در نظام سلامت ایران.*
2. World Health Organization. *Tabacco and nicotin*. 2026 [2026-08-26]; Available from: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>.
3. World Health Organization. *Alcohol*. 2024; Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol?utm_source=chatgpt.com.
4. Lees, B., et al., *Effect of alcohol use on the adolescent brain and behavior*. Pharmacol Biochem Behav, 2020. **192**: p. 172906.
5. World Health Organization. *Social Isolation and Loneliness*. n.d.; Available from: https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness?utm_source=chatgpt.com.
6. World Health Organization. *Mental health of adolescents*. 2025; Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?utm_source=chatgpt.com.

