



ماه مهم در خاطر هستیم!

ویژه‌ی دوره‌ی متوسطه

به نام خداوند پاکی‌ها

دانش آموزان عزیز!

با سلام

کتابچه‌ای که در پیش‌رو دارید با هدف پیشگیری از اعتیاد، و بر اساس تاکید و توصیه‌ی رییس جمهور محبوب، مردمی، فرهنگی و یاور شما دانش آموزان تهیه و آماده شده است.

انتظار می‌رود با مطالعه و دقت در مطالب آن و نیز گفت و گو و همفکری با معلمان، والدین و دوستان خود نسبت به ایجاد زمینه‌ی مقاومت در برابر پیش‌نهادهای نابه‌جا و وسوسه‌کننده تلاش نمایید.

امید می‌رود آن‌چه را که از این کتابچه می‌آموزید، علاوه بر این که خود به آموخته‌های خوب آن عمل می‌کنید، آن مطالب را به دیگران نیز انتقال دهید تا شما هم بتوانید در ایجاد جامعه‌ای سالم، با نشاط و بدون دخانیات سهیم باشید. یادمان باشد که برای ایجاد ایرانی اسلامی، آباد و پاک به همکاری همه‌ی ایرانیان به ویژه شما دانش‌آموزان عزیز نیاز می‌باشد.

دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مواجهه با بلایای طبیعی
معاونت پرورشی و تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش

بخون و بیش تر فکر کن!

شاید وقتی این جزوه رو نگاه کنی به خودت بگی: چرا به من این جزوه رو دادن؟ من که معتاد نیستم. برای چه باید اینو بخونم؟ اما از خودت بپرس که کدوم معتادی از روز اول دلش می‌خواست معتاد بشه؟ همه میدونن اعتیاد بده و همه از خطرات و عوارض اون آگاه؛ پس چرا این همه معتاد در کشور داریم؟

اول باید چند تا باور غلط رو اصلاح کنیم

۱ پلیس در بهترین شرایط فقط می‌تونه بخش کوچکی از محموله‌ی قاچاق مواد رو کشف کنه؛ پس این که فکر کنیم با این همه تلاش پلیس میتونیم جلوی مصرف مواد رو بگیریم غلطه؛ چون بخش زیادی از مواد از کشور ما عبور میکنه و تو بازاره؛ پس این خود جوون‌ها هستن که نباید خریدار این کالای مرگبار باشن.

۲ آدم معتاد همیشه از قیافه‌ش اعتیاد پیدا نیست. خیلی‌ها فکر میکنن معتادا بی‌خانمان هستن و با سر و وضع ژولیده در خیابون‌ها پرسه میزنن. در صورتی که میشه ظاهر آراسته‌ای داشت؛ ولی پشت اون، شدیداً معتاد بود.

۳ تریاک و سایر مواد اعتیادآور، دارو نیستن و نمیتونن جای داروها را بگیرن. کسانی که به خاطر مشکلات روحی، روانی، و کنترل قند خون و فشار خون یا مشکلات جنسی مصرف مواد رو شروع کردن؛ به جنون، مرض قند غیرقابل کنترل، فشار خون بالا و افت شدید میل جنسی گرفتار شدن و از این مشکلات رها نخواهند شد.

۴ عده‌ای از قاچاقچی‌ها بین جوون‌ها شایع کرده‌ن که طوری نمیشه اگر هر کس تو زندگیش یک بار مواد رو تجربه کنه. آیا هر خطری رو باید تو زندگی تجربه کرد؟



آیا هر خطری رو باید
تو زندگی تجربه کرد؟





میدونی موادی وجود دارن

که بایک بار مصرف، فردتا آخر عمر به اون معتاد میشه؟

کشورهای افغانستان و پاکستان، مقدار زیادی مواد تولید میکنن و بخشی از این مواد از کشور ما ایران عبور میکنه. از طرفی با تمام تلاش های پلیس و این همه شهید، فقط بخشی از این مواد کشف میشه. میدونی چرا؟ چون قاچاق مواد سالانه سود هنگفتی را به قاچاقچیان میرسونه و اونها برای به دست آوردن این پول، جوون های ما رو نابود میکنن به عبارت دیگه، سلامت و آینده ی پر ارزش جوونا نابود میشه تا بی ارزش ترین آدمای به ثروت و قدرت برسن. بیش تر معتادای ما از **مهمونی** و منزل دوستان خودشون به اعتیاد کشیده شدن. نتایج تحقیق ارزیابی سریع وضعیت سوءمصرف مواد که

در سطح کشور انجام شده، نشون داده که ۶۰ درصد معتادا، اولین بار با اصرار دوستانشون مصرف مواد رو شروع کردهن. خیلی از معتادا گفته ن ما کنجکاو بودیم ببینیم چه حالی داره، یا عده ی زیادی برای لذت جویی سراغش رفتهن.



آخه آدم این قدر کوچیک همیشه؟

بیمار (ف.ت؛ مرد، ۳۷ ساله) وقتی توی بخش ICU بیمارستانی در تهران بستری بود، ۲ لوله در طرفین قفسه‌ی سینه‌ش فرو رفته بود و از اونا چرک توی سطل‌های اطراف تخت می‌ریخت. اون با نگاه و صدایی بی‌رمق می‌گفت: از خانواده‌ی پول‌داری بودم. می‌خواستم با دختری ازدواج کنم که نشد. منم به خاطر این مسئله رفتم سراغ مواد. به نوعی خواستم انتقام بگیرم. اما الان کنار خیابون می‌خوابم و مادر و پدرم منو ول کرده‌ن. یک روز از شدت خماری یک سرنگ پر از مواد رو از یک کولی به قیمت زیادی خریدم. راستش توی لوله‌اش لکه‌های خون رو هم دیدم، سرنگ استفاده شده بود؛ اما از شدت خماری باهاش تزریق کردم.

موجود مقدسی به اسم انسان، که اشرف مخلوقات و خدا به فرشته هاش با افتخار دستور داده که به او سجده کنن (سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۳۳) و **تنها موجودیه که میتونه به قرب الهی برسه**، اون قدر خودشو بی حرمت و بی آبرو کرده که به بدترین شکل ممکن زندگی میکنه. انسان اگر فقط به دیگران ظلم بکنه، بهش ظالم نمیگن، بلکه اگر به گوشه‌ای از بدنش هم صدمه بزنه، باز هم ظالمه و باید یه روزی به خدا در مورد ظلمی که در حق خودش کرده جواب گو باشه و بگه که چرا قدر خودشو ندونسته؟ این انسانی که میتونه به بالاترین درجات برسه، تا این حد کوچک و حقیر میشه که حاضره یک سرنگ استفاده شده‌ی خونی رو به بدنش تزریق کنه. به من بگو: این آدم با اون زندگی خوب، باورش میشد به این روز بیفته؟



اگر کسی ۱ بار مواد مصرف کنه بهش میگویند مصرف کننده‌ی نابه‌جا. همین آدم اگر مصرف مواد رو ادامه بده و به مشکلات برخورد کنه، اون موقع میشه سوءمصرف کننده. اما کسی که نتونه ۷۲ ساعت بدون مواد زندگی کنه و به علائم ترک (مثل لرز، تعریق، درد بدن، تشنج، استفراغ، سیخ شدن موهای بدن، به هم خوردن خواب، بی‌قراری، افسردگی و ...) گرفتار بشه، بهش میگویند معتاد. این آدم مصرفش روز به روز بیش‌تر میشه؛ باید وقت زیادی به این کار اختصاص بده؛ و از سایر کارها و فعالیت‌هاش باز میمونه. چنین فردی از جانب جامعه طرد میشه، و با تحقیر به او نگاه میکنن. چون توانایی انجام وظایف فردی و اجتماعی خودشو نداره، قابل اعتماد نیست و در اجرای نقش‌هاش به عنوان عضوی در خانواده و جامعه کاملاً ناتوان است.

جالبه که خیلی از معتادا خودشون متوجه نبوده‌ن که معتاد شدن و بعد از چند سال، به اعتیاد خودشون پی برده‌ن. **آدم معتاد شاخ و دم نداره تا بشه شناختش.** اون باید به آخر خط و یا مصرف زیاد برسه تا صورت و قیافه‌ش تابلو بشه. پس شاید یک نفر، معتاد باشه اما از قیافه‌ش نشه فهمید.

بنگ اس دی

چه موادی وجود داره؟

مواد، یک نوع مشخص ندارن. همین الان توی مرز چند صد ماده‌ی مختلف رو با هم قاطی میکنن و توی بازار قاچاق وارد میکنن، و حتی دکترها هم نمیدونن این مواد چی هستن. روز به روز مواد جدیدتری به بازار ارائه میشه که خطرشون از مواد قبلی بیش‌تره. هرچه سرعت تو دنیای امروز بیش‌تر میشه، مواد مخدری که تولید میشه قوی‌تر و عجیب‌تره. اگر بخوام مواد توی بازار کشور رو لیست کنم، فهرست بلند بالایی میشه. اما اون‌هایی که در حال حاضر در کشور ما مصرف میشه این هاست:

حشیش (بنگ، گراس، علف، ماری‌جوآنا) تریاک (شیره و سوخته) هروئین (کراک یا هروئین فشرده) تمجیزک و نورجیزک، اکستیزی، شیشه یا کریستال، ال‌اس‌دی، کوکائین و انواع قرص‌های اعتیادآور مثل قرص‌های دارای کدئین، دیفنوکیسیلات، ترامادول، بایومادول و قرص‌های آرام‌بخش و خواب‌آور مثل: لورازپام، دیازپام، اگزازپام و ... فنوباربیتال، کلرودیازپوکساید و ... قرص‌های محرک مغزی مثل ریتالین.

ممکن است در آینده مواد دیگری نیز بیاد که جدید باشن. یادمون باشه که برای مصرف هر ماده و دارویی باید از افرادی که دارای دو شرط تخصص و سلامت اخلاقی هستن سؤال کنیم. یادمون باشه که قاچاق‌فروشا برای این که حساسیت زدایی کنن، نام مواد رو عوض میکنن مانند اشک خدا، گرد فرشته و ...



قاچاق مواد

یه چیز مهم که باید بدونی اینه که موادی که ساخته میشه دست به دست میگرده و افراد برای سود بیش تر و اضافه کردن وزن مواد مثلاً از یک کیلو به چند کیلو، ناخالصی بهشون اضافه میکنن. برای نمونه کلی آشغال و خرت و پرت قاطیشون میکنن تا پول بیش تری به دست بیارن.

یک مجرم (ن.م مرد، ۴۰ ساله) توی زندان قصر میگفت: من توی کیلوهای بالای تریاک به اون گریس و پودر استخوان مرده میزدم. شیرخشک، خاک و آرد نخودچی به هروئین اضافه می کردم. پهن اسب هم به حشیش اضافه میکنن؛ اما جدیداً نوار کاست و فیلم رو پودر میکنن و به مواد اضافه میکنن. میگن این نوارها سرب زیادی داره و سمیه؛ اما این قسمتش به ما مربوط نیست. ما پول خودمون رو میگرفتم.

بیماری (م، پ ۳۶ ساله، مرد) در کلینیک درمانی در تهران میگفت: به آزمایشگاه تخصصی مراجعه کردم و به خاطر کم خونی شدید بهم مشکوک شدن. سرب موجود توی مواد مصرفی ام به قدری زیاد بوده که خونم رو تجزیه کرده. دکتر گفتن چند برابر آدمهایی بود که با سرب سر و کار دارن؛ خونم مسمومه و این مسئله حتماً روی مغزم اثر گذاشته.



چرا می‌گن مصرف مواد بده؟

مواد اعتیاد آور

گروه حشیش

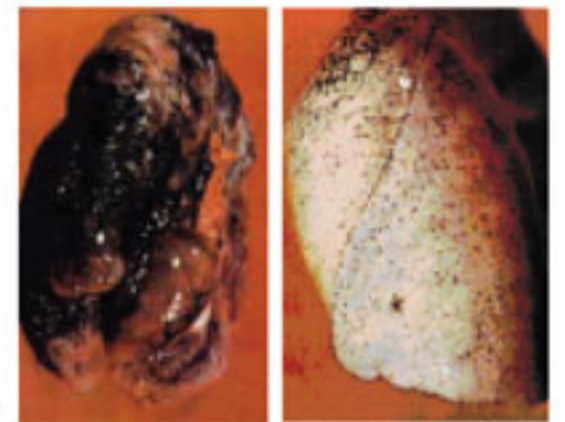
با هر بار مصرف حشیش، کلی از سلول‌های مغز نابود میشه و دیگه چیزی جای اون‌ها رو نمیگیره. فراموشی و ضعف حافظه از عوارض مصرف حشیشه، قدرت سرطان‌زایی ریه و دهان حشیش، خیلی از سیگار بیش‌تره. هم چنین نازایی، سقط جنین و بچه‌های عقب افتاده هم، از عوارض مصرف این ماده ست.

عده‌ای شایعه میسازن مثلاً فلان ماده اعتیاد نداره. این‌ها همش دروغه. خیلی از معتادا که موادی مثل هروئین فشرده (کراک) یا

کریستال (شیشه) مصرف میکنن **به جنون رسیده‌ن** و بعضی هاشون تو

بیمارستان‌های روانی بستری هستن.

اینو هم بدونین خیلی از مواد، ذرات ریزی دارن که در عروق ناحیه‌ی تناسلی رسوب می‌کنن؛ از مصرف‌کننده‌های سیگار بگیر تا بقیه. همه‌ی این افراد در درازمدت دچار اختلال جنسی میشن و در زندگی زناشویی شون در آینده، مشکلات زیادی خواهند داشت. این مسئله هم، تو زن‌ها و هم تو مردها دیده میشه و ربطی به جنسیت نداره.

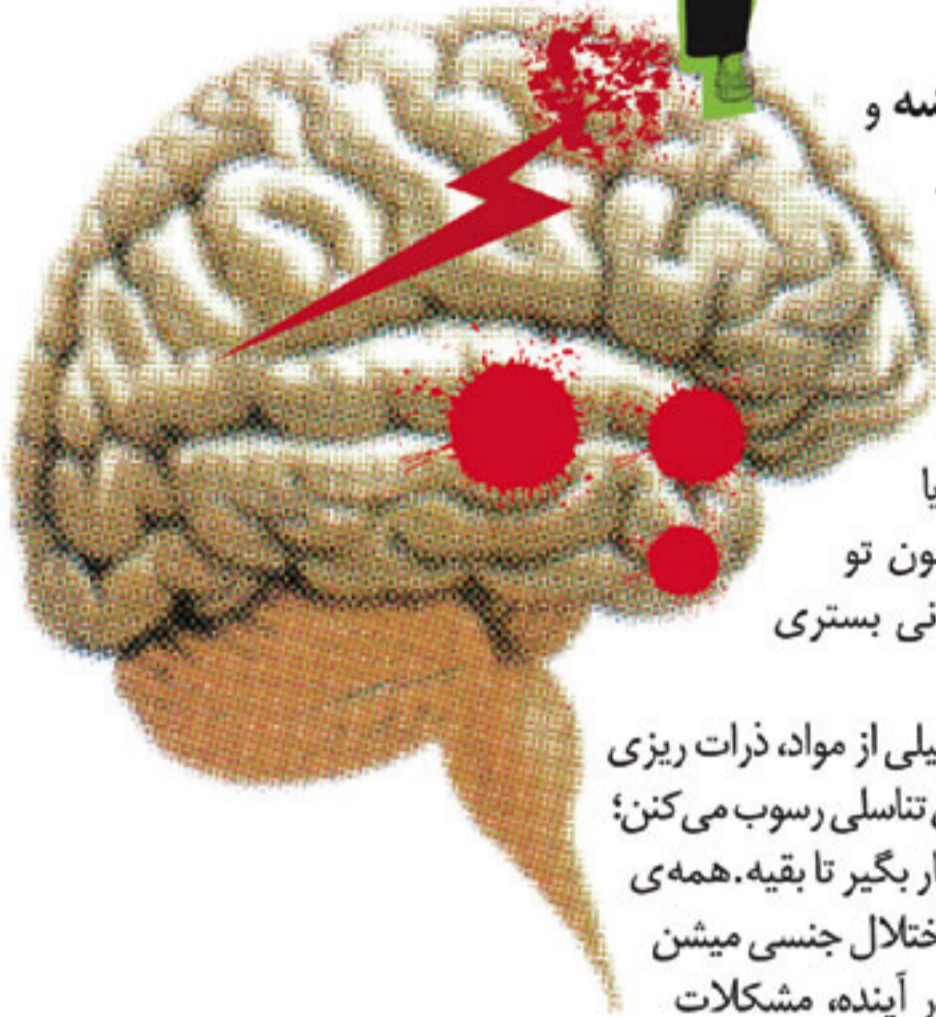


ریه‌ی سالم و ریه‌ی سرطانی

گروه تریاک و هروئین

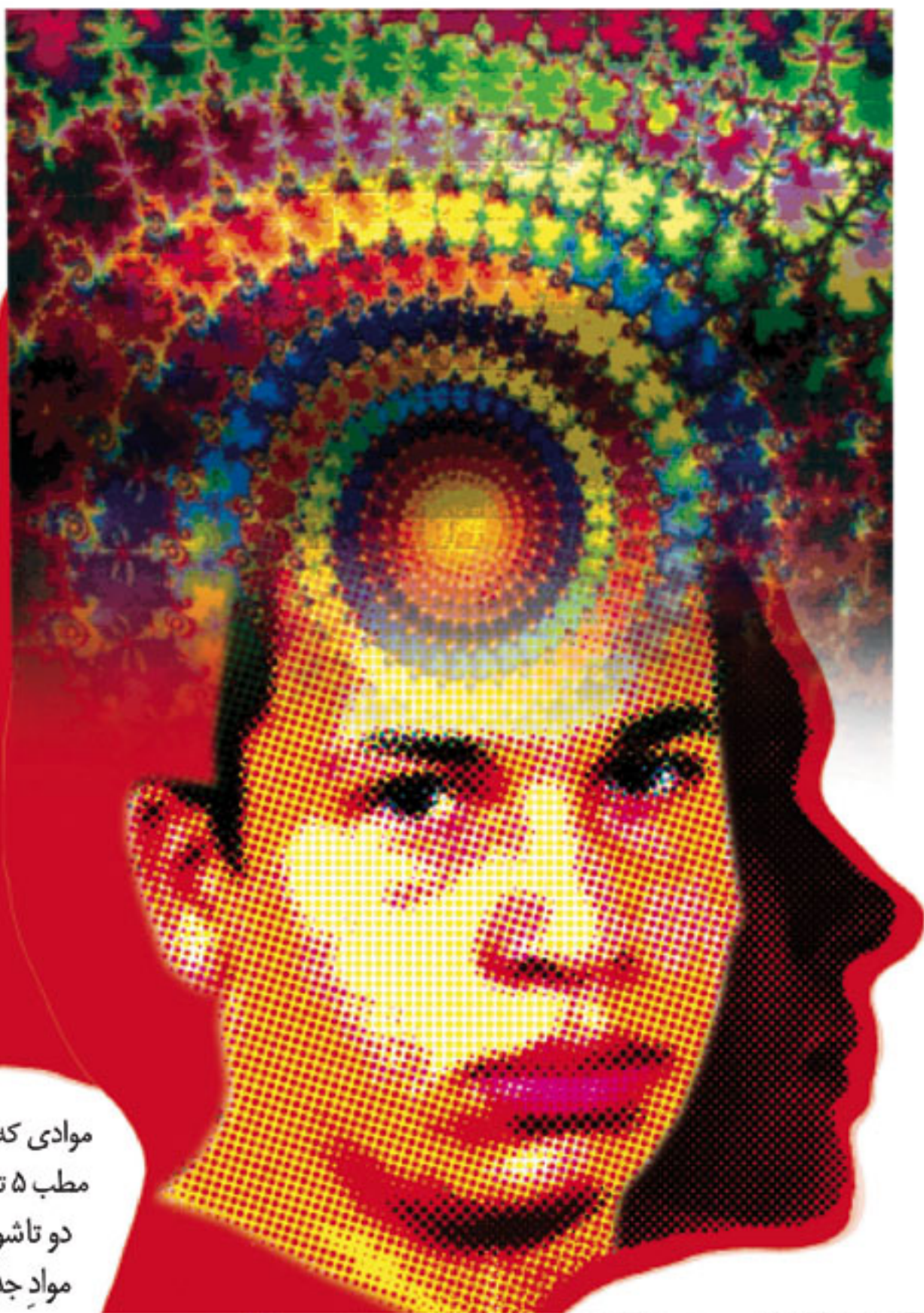
این مواد قوای جنسی رو ضعیف میکنن و فشار خونو به هم میزنن. در زمان‌های قدیم، پزشکان از این دسته مواد برای تسکین درد در عمل‌های جراحی استفاده میکردن. اما بعدها افراد سودجویی که به دنبال پر کردن جیب‌های خودشون بودن، از ناآگاهی افراد استفاده کردن و این مواد رو به عنوان ماده‌ای که باعث آرامش انسان میشه، به بازار وارد کردن و امروز در دنیا، افراد زیادی به مصرف این مواد عادت کرده‌ن و معتاد هستن. بدن انسان به صورت طبیعی موادی رو میسازه که باعث آرامش میشه. در ضمن تا حدی دردهای ناشی از بیماری‌ها رو کاهش میده. اما در بدن فردی که تریاک یا هروئین میکشه، تولید این ماده‌ی آرامش‌دهنده‌ی طبیعی بدن، قطع میشه و این آدم برای کم کردن درد و رسیدن به آرامش نیاز به مصرف بیش‌تر این مواد داره. مصرف زیاد این مواد باعث میشه که زنگ خطر درد که برای هشدار از وجود بیماری در بدن ما عمل میکنه، خاموش بشه و در نتیجه یه آدم معتاد به این مواد، اگر به بیماری‌های خطرناک مبتلا بشه، دردی رو احساس نمیکنه تا از بیماری‌های خودش باخبر بشه، و به دکتر هم مراجعه نمیکنه، پس روزی میرسه که ممکنه بیماری، تمام وجود اون رو بگیره و حتی منجر به مرگش بشه.

فردی که سال‌هاست به سرطان مبتلا شده و احساس دردی هم نمیکنه، زمانی متوجه بیماری خودش میشه که دیگه بیماریش غیرقابل درمان شده. **مشکلات اعصاب و روان مثل افسردگی و اضطراب، سرطان و مشکلات در هضم و جذب غذا، تیره شدن پوست صورت و زیر چشم، پوسیدگی دندان‌ها، لاغری و ضعف مفرط از عوارض مصرف مواد مخدره.** اگر کسی در این بین تزریقی هم بشه اوضاع خیلی خراب‌تره و اون موقع احتمال عفونت‌های کشنده‌ی خون، هپاتیت‌های و (عفونت‌های کبدی)، ایدز، و عفونت‌ها و آبسه‌های مغزی و قلبی دیده میشه.



گروه توهم‌زاهای:

سردسته‌ی این مواد، شیشه یا کریستال و قرص‌های اکستیسی است، که به سرعت مغز رو دچار اختلال می‌کند و احتمال جنون و بیماری‌های روانی رو افزایش میده. در مواردی هم، مصرف این مواد، مرگ را به همراه داشته؛ چون روی ضربان قلب و کار کلیه‌ها اثر بد می‌ذاره. ممکنه آدما چیزایی رو ببینن که وجود نداره یا صداهایی رو بشنون که واقعیت نداره. به این حالت میگن توهم. برخی از این تجارب اصلاً تجربه‌های قشنگی نیستن و عواقب خطرناکی دارن. بیرون پریدن از ماشین در حال حرکت، و پریدن از ارتفاع برای پرواز، احساس حرکت حشراتی مانند عنکبوت یا عقرب بر روی بدن یا داخل دهان، از جمله توهمات ناشی از مصرف این گروه از مواد است. پزشک مرکز درمانی تهران میگه: به خاطر این موادی که به بازار اومده، توی چند ماه گذشته فقط توی همین مطب ۵ تا مریضمون مرده؛ ۳ تاشون زیر ۲۴ سال بوده‌ن و دو تاشون ۳۰ ساله بوده‌ن. ما به همه گفتیم میزان سم این مواد جدید، خیلی زیاده و کشنده‌س.



چرا معتاد میشیم؟

بیماری (م.ق، ۲۴ ساله، مرد) در مرکز درمانی میگفت: وقتی رفتم خونه‌ی دوستم، دیدم دارن مواد مصرف میکنن، همشون میگفتن: آدم با یک بار مواد دود کردن، که معتاد نمیشه. اون قدر اصرار کردن که من هم، قبول کردم. دفعه‌ی دوم گفتن: دیدی اون روز معتاد نشدی؟ بیا دوباره بکش. و این داستان ادامه پیدا کرد. یکی از دوستانم میگفت: آدم اگر درست و حساب شده مصرف کنه، میتونه سال‌ها مصرف کنه و معتاد نشه. اما بیخود میگفت. این کار محاله. ۵ بار تا به حال ترک کرده‌م، اما دوباره شروع کردم. پدرم تصمیم داره به پلیس تحویل بده. مادرم هم میگه کاش تو بمیری تا ما راحت بشیم. تمام زندگی یک مادر، بچه‌شه. اما ببین به کجا رسیده که آرزوی مرگ فرزندش رو داره.





بچه‌هایی که با پدر و مادر فاصله‌ی زیادی دارن، حرفاشونو با اونا نمیزنن و به اونا اعتماد ندارن، بچه‌هایی که رفقای ناسالم دارن یا اون‌هایی که اعتقادات مذهبی عمیقی ندارن و با قرآن غریبه هستن، اون‌هایی که به خودشون احترام نمیدارن و از ارزش خودشون بی‌خبرن و اطلاعات کمی در مورد خودشون و اطرافشون دارن، بیش‌تر از بقیه معتاد میشن. آدمایی که با کوچک‌ترین شکستی در زندگی، فکر میکنن همه چیز به پایان رسیده و برای فرار از مشکلاتشون به دنیای بی‌خبری پناه میبرن و به دنبال راه حل درستی نیستن، و افرادی که به بی‌کاری و تنبلی عادت دارن و برای زمان‌های فراغت خودشون هیچ برنامه‌ای ندارن و در واقع برای آینده‌ی خودشون فکری نکردن، در معرض این خطر هستن که دیگران واسه‌ی اونا برنامه بریزن. یه برنامه‌ای که از جانب سودجویان ریخته میشه، دیگه چی در بیاد خدا میدونه.

معلوم نیست چرا آدم‌ها فکر میکنن که خودشون معتاد نمیشن.

همه‌ی کسانی که الان معتاد هستن از پله‌ی اول، یعنی مصرف تفریحی شروع کرده‌ن. حالا هر کی واسه‌ی خودش یک علتی داشته. یکی میگه تو خانواده‌ام همیشه دعوا بود؛ یکی میگه محله‌مون پر از مواد بود؛ یکی میگه بابام خودش میکشید، هم‌چنین عده‌ای هم به بی‌کار بودن و شکست عشقی و ناراحتی روحی و فشار زیاد کار اشاره میکنن. اما ریشه‌ی همه‌ی این مسائل تو وجود خود آدماست. شاید خیلی‌ها بی‌کار باشن اما فقط عده‌ای از اون‌ها معتاد میشن. بعضی‌ها پدرشون معتاده اما همه‌ی اون‌ها معتاد نمیشن. یعنی این‌ها که این خود آدمه که تصمیم میگیره معتاد بشه یا نه. پس علت اعتیاد، هم جنبه‌ی فردی داره، هم اجتماعی، و هم روانی.

مهارت چیست؟

مهارت عبارت است از توانایی انجام دادن هر کاری به نحوی شایسته با استفاده از آگاهی و تجربه. مهارت‌ها انواع متفاوتی دارن. کسانی که این مهارت‌ها رو نداشته باشن، احتمال آسیب دیدن و گرفتار شدنشون بیش‌تره.

این مهارت‌ها عبارت اند از:

مهارت "نه" گفتن، مهارت حل مسئله، مهارت دوست‌یابی، مهارت تفکر تحلیلی گرانه و انتقادی، و مهارت کنترل خشم ...

بیماری (م. گ ۲۲ ساله، مرد، از تهران) میگفت: وقتی خونه‌ی دانشجویی بودم با چند تا از بچه‌ها هم خونه بودم که دوستان بدی داشتن. دائماً بساط مصرف مواد پهن بود. اوایل اونا اصرار میکردن و من قبول نمی‌کردم. اما یک بار خواستم ببینم چه حالی به آدم دست میده؟ بالاخره یک بار مصرف کردم؛ اما این آخرین بار نبود و یواش یواش مقاومتتم شکست؛ چون بارها و بارها پای بساط اون بچه‌ها نشستم، و حالا دیگه معتاد شدم. خانواده‌ام خبر ندارن. مادرم اگه بفهمه دیوونه میشه.



اما چند نکته در مورد مهارت‌ها :

- حتماً دیده‌ای، عده‌ای هر کاری از شون بخواهی "نه" نمیگن. انگار بلد نیستن یک بار هم که شده بگن: نه. متخصصا بعد از بررسی هاشون فهمیدن این‌ها افرادی هستن که مهارت "نه" گفتن رو ندارن. اگر یاد بگیری که حداقل به اون چیزهایی که مطمئنی سودی برات نداره و به خطرناک بودنشون مشکوکی، بگی "نه"، مهارت "نه" گفتن رو داری. در تحقیقی که در سطح کشور انجام شده، نیمی از معتادا گفته‌ن دلیل خاصی برای شروع کردن اعتیاد نداشته‌ن و شاید اگر میتونستن بگن "نه"، مشکل حل بود.
- آدمی که مهارت کنترل خشم داره، وقتی از چیزی عصبانی میشه به شیوه‌ی مناسب با اون برخورد میکنه. این فرد عصبانیت خودشو به عنوان یک هیجان طبیعی میشناسه و این نکته را در نظر داره که حتماً به کسی آسیب نرسونه.
- آدمی که مهارت حل مسئله داره، وقتی به مشکلی برخورد میکنه، از اون مشکل فرار نمیکنه؛ بلکه به دنبال راه حل میگردد.
- آدمی که در پیدا کردن دوست خوب توانایی داره از یه مهارت برخورداره که رفتار خوب و بد افراد رو از هم تشخیص میده و بنابراین دارای معیارها و ارزش‌هاییست که رفیق و هم صحبت خودشو بر اساس اون، انتخاب میکنه.
- آدمی که همه چیز رو همون طور که هست قبول نمیکنه و برای پذیرفتن هر چیزی یه دلیل قابل قبول میخواد، بهش میگن اهل انتقاد و فکر کردن. این آدم یه ذهن تحلیل‌گر داره و دارای مهارت تفکر تحلیل‌گره.



گام‌های پیشگیری از اعتیاد

- اولین گام ◀ ایمان به خدا، دوستی با او و پناه بردن به خداوند در سختی‌ها؛
- دومین گام ◀ آگاه بودن به ارزش سلامت ذهن و جسم؛ زیرا تنها با ذهن و جسمی سالم می‌توان درست فکر کرد و تصمیم گرفت.



- سومین گام ◀ آموختن مهارت‌های زندگی و به کار بردن آن؛
- چهارمین گام ◀ انتخاب دوست خوب و آگاه؛
- پنجمین گام ◀ ارتباط دوستانه با پدر و مادر؛
- ششمین گام ◀ احترام به قوانین خانواده و جامعه؛
- هفتمین گام ◀ راهنمایی‌خواستن از افراد با تجربه و دل‌سوز؛ در زمان برخورد با مشکلات.

- هشتمین گام ◀ پرهیز از مصرف سیگار، قلیان و مشروبات الکلی، حتی برای یک بار؛
- نهمین گام ◀ پر کردن اوقات فراغت با ورزش یا فعالیت‌های هنری و فرهنگی؛
- دهمین گام ◀ برنامه‌ریزی برای حال و آینده.

چون ایرانی، با هوش سرشار و استعدادهای خدادادی خود، شایسته‌ی دست‌یابی به بهترین جایگاه‌هاست. به خاطر لذتی کاذب و کوتاه مدت، خود را از بهره‌مندی از لذایذ سالم‌زندگی، و عمری طولانی و پر افتخار محروم نکنید.





فکر کن!



ویژه‌ی دانش‌آموزان پایه‌ی متوسطه
برنامه‌ریزی، نظارت، تولید و انتشار:
وزارت آموزش و پرورش - معاونت پرورشی و تربیت بدنی
(دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مواجهه
با بلایای طبیعی)،
با حمایت:
دبیرخانه‌ی ستاد مبارزه با مواد مخدر
(اداره کل امور فرهنگی - پیشگیری و روابط عمومی)
تهیه و تدوین:
دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی
(مرکز تحقیقات سوء مصرف و وابستگی به مواد)