



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خوارانی)



پیام مشاور شماره ۵۴ - تیر ۹۵

درود بر خوانندگان محترم

اعتیاد یک بیماری و یک مشکل روانی - اجتماعی پیچیده است. این بیماری دارای ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و تاریخی متعددی است و یکی از بزرگترین مشکلات قرن حاضر به شمار می آید.

شیوع اعتیاد و قاچاق مواد مخدر نگرانی وسیعی را در دنیا ایجاد کرده است. هر سال در ۲۶ ژوئن، کشورهای مختلف جهان با شعاری که از سوی دفتر مقابله با جرم و مواد مخدر سازمان ملل UNODC تعیین می شود، همراه می شوند و به بیان چالش های موجود در حوزه مواد مخدر و قاچاق آن، اعلام اقدامات انجام شده در سال قبل و تشریح راهکارهای درمانی و پیشگیرانه می پردازند. در این روز همه افراد به ویژه جوانان، مورد خطاب قرار می گیرند تا مراقب سلامتی خود باشند. ما هم در پیام جدید همسو با حرکت جهانی، برای داشتن جامعه ای سالم و به دور از مواد، قدمی بر می داریم.

به مناسبت روز جهانی مبارزه با مواد مخدر (۲۶ ژوئن - ۶ تیر ۹۵)

اعتیاد به معنی یک بیماری مزمن و عود کننده مغز است که علیرغم عواقب زیان بار، با دو ویژگی جست و جوی و وسواس گونه مواد و مصرف آن مشخص می شود. اعتیاد را یک بیماری مغزی تعریف می کنند زیرا مواد شیمیایی مغز و ساختار عملکرد آن را تغییر می دهد. چنین تغییراتی می تواند درازمدت بوده و به رفتارهای پرخطری که در سوء مصرف کنندگان مواد دیده می شود، منتهی گردد. اعتیاد، مشابه سایر بیماری ها از جمله بیماری های قلبی بر عملکرد طبیعی و سالم عضو زمینه، اثر می گذارد، عوارض زبان بار جدی به همراه دارد، قابل پیشگیری و درمان پذیر است.

توجه به این نکته ضروری است که هیچ کس بطور ناگهانی معتاد نمی شود بلکه معمولاً مصرف مواد از حالت کنجکاوی و تفریح شروع شده و کم کم با افزایش دفعات مصرف و مصرف مواد دیگر، فرد از مصرف کننده تفریحی به مصرف کننده دائمی و معتاد تغییر وضعیت می دهد. اعتیاد بیماری پیچیده ای است که به عوامل زیستی، روانی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، خانوادگی و شخصی بستگی دارد. افراد مواد را به دلایل متفاوتی مصرف می کنند. حتی دلیل مصرف می تواند از ماده ای به ماده دیگر تفاوت داشته باشد. فردی ممکن است مصرف ماده ای را به دلایلی خاص مثل کنجکاوی یا فشار دوستان شروع کند ولی به



دلایل دیگر آن را ادامه دهد.

عواملی چون تجربه احساس مثبت، حس کنجکاوی، میهمانی های شبانه، آشفتگی های ذهنی، مقابله با مشکلات، عزت نفس پایین، نگرش های نادرست درباره اعتیاد، ضعف در مهارت های اجتماعی و فشار همسالان، سابقه مصرف در گذشته، نگرش مثبت نسبت به مصرف مواد، در دسترس بودن مواد، کمبود امکانات حمایتی، مشاوره ای و درمانی و می تواند از علل مصرف مواد در جوانان به شمار آیند.

شروع مصرف به هر دلیلی که باشد، مغز و رفتار را درگیر می کند. اگر چه تصمیم گیری اولیه برای مصرف مواد اکثراً اختیاری است، اما تصویربرداری مغز معتادان به مواد مخدر نشان می دهد در بخش هایی از مغز آنها که مربوط به قضاوت، تصمیم گیری، یادگیری، حافظه و کنترل رفتار است، تغییرات فیزیکی رخ داده است. دانشمندان بر این باورند که این تغییرات بر نحوه عملکرد مغز اثر می گذارد و به رفتار وسواسی و مخرب ناشی از اعتیاد منجر می شود.

مواد اعتیاد آور (مخدر) چیست؟

هر چیزی به غیر از غذا، که به منظور تغییر عملکرد بدن و روان استفاده شود ماده اعتیاد آور یا مخدر نام دارد. از آنجا که همه مواد می توانند خلُق و روحیه فرد مصرف کننده را تغییر دهند، می توان به آنها مواد روان گردان نیز گفت یعنی موادی که باعث تغییر و ایجاد حالات خاص در نحوه تفکر، احساس و رفتار فرد می شوند. (البته در سال های اخیر در کشور ما مواد روانگردان، به اشتباه به مواد جدید صنعتی و آزمایشگاهی که اثری محرک و در مواردی توهم زایی دارند، اطلاق می شود، موادی نظیر قرص های اکس و شیشه.) در تعریفی دیگر به هر ماده ای که عملکرد طبیعی بدن را از نظر





موسسه آموزش عالی خواران
(فهرست شده - غیرانتفاعی)



پیام مشاور شماره ۵۴ - تیر ۹۵

روانی، جسمی و عاطفی تغییر دهد ماده اعتیادآور می‌گویند. با توجه به این تعاریف تفاوتی میان مواد زیر وجود ندارد: مشروبات الکلی - سیگار و قلیان - قهوه و مواد دارای کافئین - برخی داروهای روان پزشکی و آرام‌بخش‌های روانی (دیازپام، ریتالین، متادون، ترامادل و ...) - حشیش، تریاک، اکس، هروئین، کراک، شیشه و کوکائین. توجه به این نکته ضروری است که هیچکس بطور ناگهانی معتاد نمی‌شود بلکه معمولاً مصرف مواد از حالت کنجکاو و به صورت تفریحی شروع شده و کم‌کم با افزایش دفعات مصرف، مقدار مصرف و مصرف مواد دیگر، فرد از یک مصرف کننده تفریحی به مصرف کننده دائمی و معتاد تغییر وضعیت می‌دهد.

درباره چرخه اعتیاد بیشتر بدانیم

بطور معمول چرخه اعتیاد برای افراد مصرف کننده مواد، هنگام برخورد با یک مشکل، ناراحتی و یا نوعی درد جسمی یا روانی (عاطفی) شروع می‌شود. مشکل و ناراحتی ای که مقابله با آن دشوار است. این فرد با مشکلاتی روبرو می‌شود که نمی‌داند چگونه باید آن را حل کند. مشکلاتی نظیر اضطراب و بی‌انگیزگی، ترس از امتحان، جدایی از همسر یا فوت نزدیکان. در عین حال باید به ناراحتی‌های جسمی مثل دردهای مزمن یا حاد نیز توجه کرد. چنین فردی خود را با مشکلی روبرو می‌داند که گویی تمامی ندارد و نمی‌تواند راه‌حلی برای آن پیدا کند. البته هر کس چنین مشکلاتی را در طول زندگی تجربه می‌کند ولی تفاوت کسی که به سمت مواد و اعتیاد کشیده می‌شود با کسی که به مواد بی‌توجه می‌ماند در این است که اولی مصرف مواد و مشکلات و رفع آنها انتخاب می‌کند.

می‌کند مشکلش حل شده است و چراکه فکر می‌کند حالا توانسته پنجه نرم کند. در نتیجه مواد برای مواد و مشروبات الکلی علاج خاصیت ضد درد مواد و مشروبات روانی را به همراه دارد. همین باعث تمایل شدید او برای مصرف می‌شود. با گذشت زمان و تکرار می‌شود و کنترل خود را بر میزان و



این است که اولی مصرف مواد و مشکلات و رفع آنها انتخاب می‌کند. با مصرف مواد فرد موقتاً تصور احساس بهتری پیدا می‌کند، است با مشکلات بهتر دست و او اهمیت پیدا می‌کند. به نظر او احساسات ناخوشایند هستند. الکلی برای او تسکین جسمی و احساس رهایی از درد و مشکلات مجدد مواد و مشروبات الکلی مصرف مواد، او کاملاً به آنها وابسته

دفعات مصرف از دست می‌دهد. بنابراین می‌توان گفت اعتیاد به مواد، ناشی از مصرف مواد برای اولین بار و احساس خوشایند ناشی از آن است. احساسی که سبب مصرف عادت وار و زیاد آن ماده می‌شود.

به این ترتیب فرد مصرف کننده در دام می‌افتد چراکه او دیگر حتی نمی‌داند برای مقابله با چه مشکلاتی، شروع به مصرف مواد کرده بود. در این مرحله همه آنچه که او به آن فکر می‌کند، بدست آوردن و مصرف مواد است. پس دیگر کنترلی بر مصرف خود ندارد و به آثار زیان بار آن توجه نمی‌کند. در مرحله بعد او تلاش می‌کند مواد را به صورت پنهانی مصرف کند و مراقب باشد تا دوستان یا اطرافیان متوجه این موضوع نشوند. در نتیجه دروغ می‌گوید، گوشه‌گیر می‌شود و در بعضی مواقع رفتارهای عجیبی از خود نشان می‌دهد. در عین حال احساس گناه و افسردگی او بیشتر می‌شود. این احساسات با مصرف بیشتر مواد، شدت پیدا می‌کنند. او مجبور می‌شود اعتبار و عزت خود را زیر پا گذارد و همه چیز، حتی دوستان و خانواده خود را فدای دست یافتن به مواد کند. مواد دیگر مهمترین چیز در زندگی او می‌شود. در واقع در این مرحله علاوه بر اینکه مصرف مواد برای او لذت بخش است، باعث می‌شود او دچار علائم بدنی و روانی دردآور ناشی از نرسیدن مواد به بدن نشود. بدیهی است که مواد، مثل سابق او را دچار حالت نشنگی و لذت عمیق نمی‌کند چرا که بدن او به تدریج به وجود این مواد شیمیایی غریبه در خود عادت کرده است. بنابراین مجبور است مواد بیشتر و بیشتری را مصرف کند البته این بار نه فقط برای نشسته شدن بلکه برای انجام امور معمولی خود. در مرحله پایانی ما با یک فرد معتاد واقعی روبرو هستیم.



دانستنی‌هایی درباره مواد

❖ به یاد داشته باشید که مصرف مداوم و بدون دلیل داروها مانند ترامادول، نشانه ای از اعتیاد است! پس مراقب باشید و بدون تجویز پزشک متخصص، این داروها را هیچگاه مصرف نکنید.

❖ آیا می‌دانستید که هیچ معنای آغاز اعتیاد خود را به یاد نمی‌آورد

❖ به یاد داشته باشید که مصرف مواد در درازمدت باعث کاهش عزت‌نفس فرد می‌شود.

❖ آیا می‌دانستید که برای اعتیاد فقط یکبار مصرف مواد کافی است.

❖ به یاد داشته باشید که مصرف مواد در افرادی که مهارت حل مسئله ضعیفی دارند بیش از سایر افراد است.

❖ آیا می‌دانستید که مصرف بی‌رویه و خودسرانه داروهای مسکن خطر اعتیاد را افزایش می‌دهد.

❖ به یاد داشته باشید که جملات "ترک مواد آسان است، امتحان کن" و "بیا مصرف کن. با مصرف تفننی مواد کسی معتاد نمی‌شود" یک دام بزرگ است.

❖ آیا می‌دانستید که عوارضی که مواد طی ۱۰ دقیقه اول مصرف بر بدن فرد تحمیل می‌کند تا ماهها جبران پذیر نیست.

❖ به یاد داشته باشید که عوارض مصرف داروها منجمله ریتالین که در برخی موارد مصرف درمانی دارد، به اندازه موادی چون کوکائین و آمفتامین ها خطرناک است.

❖ آیا می‌دانستید که حشیش ماده‌ای توهم زا است و باعث اختلال در تمرکز و توجه نیز می‌شود. برخلاف آنچه مردم تصور می‌کنند این ماده، وابستگی روانی شدیدی ایجاد می‌کند.

❖ به یاد داشته باشید که تنها سه بار مصرف مقدار بسیار اندکی از کراک موجود در بازار ایران

اعتیاد به آن راه، حتمی خواهد کرد و پس از این زمان بسیار کوتاه، شخص را به شدت به خود نیازمند و وابسته می‌سازد.

❖ آیا می‌دانستید که مصرف مواد باعث کاهش و از بین رفتن شبکه ارتباطی سالم افراد می‌شود.

❖ به یاد داشته باشید که مصرف مشروبات الکلی بر روی کلیه سیستم‌های بدن تاثیرگذار است. کند شدن سیستم اعصاب مرکزی، ایجاد اختلال در حواس و قوای بینایی و بویایی و فشار خون بالا، بروز سرطان و سیروز کبدی از عوارض مشروبات الکلی به شمار می‌آید.

❖ آیا می‌دانستید که در اکثر موارد، اعتیاد از مصرف به اصطلاح تفریحی شروع شده است.

