

بنام هستنی بخش جانها

اعتیاد یا وابستگی به مواد

سال ۱۹۶۴ سازمان جهانی بهداشت به این نتیجه رسید که اصطلاح اعتیاد دیگر یک اصطلاح علمی نیست و مفهوم تحقیق‌آمیزی پیدا کرده است. لذا اصطلاح وابستگی به مواد را جایگزین آن نمود.

وابستگی به مواد یک بیماری مزمن و عود کننده مغز است که علی رغم عواقب زیان آور، با دو ویژگی جستجوی وسواس گونه مواد و مصرف آن مشخص می شود.

سوء مصرف مواد و داروها یکی از بزرگترین آسیب های اجتماعی و معضلات جوامع معاصر است . کمتر جامعه ای را می توان یافت که از سوء مصرف مواد و الکل رها باشد و آن را در صدر مشکلات خود قرار ندهد. سوء مصرف مواد و الکل و سایر مواد غیر قانونی باعث مشکلات و آسیب های اجتماعی دیگری چون دزدی - طلاق - خشونت های خانگی از دست دادن شغل و بی کاری - شیوع ایدز و هپاتیت و.... می گردد.

تولید کننده های امروزی مواد را در مکان های لوکس و با و خدعه های وسوسه کننده در غالب کرم و پودر های بدنسازی و عطر و ادکلن شکلات و آدامس و.... ارایه می کنند. و از دیگر تبلیغاتی مهم در این زمینه شادابی و جوان سازی پوست از بین بردن بوی بد دهان و لاغری است.

دسته بندی داروها:

محرك سیستم عصبی مرکزی: مانند کافئین، شیشه، کوکائین، افدرین، پسودو افدرین

داروهای مخدر: مثل مرفین، متادون، پتیدین

استروئیدهای آنابولیک: داروهای نظیر ناندرولون، تستوسترون

هورمون ها: داروهای مثل هورمون رشد

آشنایی با مواد:

۱- دخانیات: سیگار - قلیان در ایران ۱۵ در صد از جمعیت عمومی سیگار میکشند مصرف سیگار در دنیا باعث بروز بیش از ۲۰۰۰ مرگ در هفته می شود. و عوارض مصرف در طولانی مدت باعث سرطان های ریه دهان و حنجره مشلات قلبی و عروقی می شود.

۲- الکل: مصرف آن در مقدار کم خاصیت تحریک کنندگی و در مقدار بالا خاصیت آرامبخشی و خواب الودگی و در نهایت می تواند باعث بیهوشی و حتی مرگ شود.

۳- مواد مخدر: تریاک - هرویین - کراک افغانی معروفترین مواد هستند در ایران شیوع مصرف بالایی دارند.

۴- مواد محرک: کوکائین - شیشه - اکس - جزء گروه محرک ها هستند که باعث احساس شادی و قدرت در فرد مصرف کننده می شود.

۵- مواد توهم زا: حشیش - ال اس دی - خاصیت توهم زایی در فرد مصرف کننده ایجاد می کند

۶- داروهای روان گردان: قرص های آرام بخش از جمله دیازپام – کلونازپام-لورازپام که این مواد خاصیت اعتیاد زایی زیادی دارند.

تریاک

از گیاه خشخاش گرفته می شود، معمولاً به رنگ قهوه ای سیر دارای قوامی خمیری است که بویی شبیه به آمونیاک یا ادرار مانده دارد. هنگام سوختن بوی خاصی شبیه چسب دوقلو می دهد. به شکل لول یا حبه قند بسته بندی می شود و گاهی نیز به شکل قرصهای قهوه ای رنگ به سه روش مانند تدخینی با وافور و سیخ

۲- کشیدن قلیان با نوعی قلیان دست ساز (قلقلی)

۳- به صورت خوراکی

هروئین

یکی از مشتقات نیمه مصنوعی مرفین است. هروئین خالص پودری بسیار نرم و سفید رنگ است اما هروئینی که توسط دست فروشان عرضه می گردد،

ناخالصی بسیاری دارد و از مخلوط کردن با مواد مختلف به دست می آید و رنگ آن مایل به قهوه ای است

مصرف آن به شکل تدخینی استنشاقی (از طریق بینی) یا تزریقی (پس از حل شدن در آب نیز قابل مصرف است)

کراک

از کوکائین گرفته می شود، اما در ایران از هروئین و انواع مواد ناخالص دیگر بدست می آید.

اثراتش چند ثانیه پس از مصرف شروع می شود و میزان مصرف بعد از یک ماه به ده برابر افزایش می یابد.

کراک به اندازه یک عدس (کوچکتر از نخود) بوده و براحتی کشف نمی شود.

عوارض آن استفرغ، گیجی، یبوست، کاهش وزن، خارش بدن، بالا رفتن فشار خون، پیری زودرس بی تفاوتی و مهمتر از همه عفونت های شدید و مرگ ناگهانی می باشد

شیوه مصرف آن به سادگی و در زمان کوتاه با یک سنجاق و فندک به شکل تدخینی انجام می شود.

شیشه

یک ترکیب محرک از خانواده مواد آمفتامینی است تقریباً بی رنگ و ظاهری شبیه دانه های درشت شکر یا بلورهای زاج سفید دارد.

معمولاً به صورت سوتی و در داخل پلاستیک های کوچک یا در تکه های کوچک یک لوله پلاستیکی (نی نوشابه) جاسازی شده و سر و ته آن بسته می شود. (هر ۱۰ سوت معادل ۱ گرم)

مصرف به شکل تدخینی با پایپ

برای حذف مزه تلخ شیشه از نوشیدنی های شیرین یا آدامس استفاده می شود.

علائم مصرف: افزایش فشار خون، ضربان قلب، تنفس، گشاد شدن مردمک چشم ها، خشکی و بوی بد دهان، سردرد ضربان دار، کاهش خواب و اشتها، افزایش تمرکز، ایجاد سرخوشی کاذب، کاهش خستگی، تمایلات جنسی بیشتر، تعریق زیاد و مصرف بیش از حد مایعات است.

علائم در صورت عدم مصرف: خستگی زیاد، افت شدید خلق، کاهش شدید انرژی، اختلال خواب

عوارض طولانی مدت: کاهش قابل توجه وزن، ضایعات پوستی مزمن، مشکلات جدی در تمرکز، توهمات پدیدار، نارسایی عملکرد جنسی

اکستازی

نامی است بر ماده شیمیایی ۴،۳ متیل دی اکسی متامفتامین MDMA قرصها دارای اشکال بسیار متنوعی بوده که همگی بصورت غیرقانونی تولید میشود

شناخته میشود و بیشتر مصرف آن در مهمانیهای شبانه است.

برخی ترکیبات موجود در این قرصها با ایجاد دوره های شدید فراموشی، سوء استفاده های جنسی زیادی بدنبال دارند. مصرف این ماده دو نوع مکانیسم در بدن دارد:
- همانند مواد محرک، باعث تحریک بیش از حد سیستمهای مختلف بدن، خصوصاً مغز می گردد.

حشیش

از ۴۰۰۰ سال پیش در چین و آسیا شناخته شده بود. حشیش از گیاه شاهدانه (cannabis sativa) بدست می آید.

۸۰٪ کسانی که به مواد مخدر دیگر وابستگی دارند، سابقه یکبار مصرف حشیش را بخصوص در نوجوانی داشته اند.

در ایران عموماً حشیش را مانند سیگار مصرف میکنند که بصورت توتون داخل سیگار تخلیه می کنند

علائم آن کاهش فشار خون - خواب آلودگی - اختلال در حافظه کوتاه مدت و قرمزی چشم می شود

عوارض بلند مدت آن اثرات جدی بر حافظه و عملکردهای هوشی و مغزی دارد و باعث کاهش انگیزه کار و تلاش و علاقه به زندگی در فرد میشود همچنین باعث بیماری جنون (اسکیزوفرنی) می شود.

ال.اس.دی

اصطلاحاً ((اسید)) دارویی بسیار قوی است که مصرف مقادیر اندک آن نیز ایجاد توهم میکند.

ماده ای است بی رنگ و بی بو و غالباً به صورت جذب شده در حبه های قند یا ورقه های کاغذ فروخته میشود و بصورت خوراکی مصرف می شود.

علائم ال.اس.دی که شامل گشاد شدن مردمک چشم و افزایش فشار خون - تپش قلب - خشکی دهان و لرزش میشود.

بعضی از عوارض مصرف ال.اس.دی در طولانی مدت

۱- از دست دادن قدرت تشخیص موقعیت ۲- هذیان و توهم بینایی

داروهای روان گردان

مصرف کنندگان این دارو بمنظور ترک یا درمان اعتیاد مصرف این داروها را خودسرانه و یا به تجویز متخصصان ترک اعتیاد شروع کردند و پس از مدتی به مصرف آنها معتاد شده اند.

این داروها : ۱- بنزودیازپین ها

۲- باربیتورات ها

۳- ضدافسردگی ها مانند ایمی برامین . دزی برامین و...

مصرف این قرصها اثرات مخربی روی سیستم اعصاب مرکزی و سایر ارگان بدن می گذارد

حالت های مصرف مواد

مصرف آزمایشی: فرد به دلیل کنجکاوی مواد مصرف می کند و ممکن است مصرف را ادامه دهد یا قطع کند. این مصرف کننده ها سن کمی دارند، مصرف آن ها کوتاه مدت و نامنظم است. حتی ممکن است فقط یک بار باشد.

مصرف تفننی: در مهمانی و به اصرار دوستان ، برای سرگرمی و به قصد لذت است.

مصرف پزشکی: با دستور پزشک مواد مصرف می کنند و آسیب آن کم است. مثل مصرف ترامادول یا مرفین در دردهای شدید در بیمارستان یا مصرف فنوباریتال، دیازپام و ... زیر نظر پزشک

سوء مصرف مواد: مصرف مواد به طوری که باعث آسیب های مختلف در فرد می شود. مثل مشکل تحصیلی، جسمی و خانوادگی

مصرف مواد وابسته (اعتیاد): فرد به لحاظ جسمی و روانی به مواد وابسته است. در صورت عدم مصرف دچار مجموعه ای از نشانه های ناخوشایند جسمی و روانی می شود، به گونه ای که برای کاهش این علائم مجدداً ماده را مصرف می کند.

چرا افراد مواد مصرف می کنند؟

احساس خوشی

احساس بهتر بودن

بهبود عملکرد

کنجکاوی و هم رنگ جماعت شدن

عوامل خطر مستعد کننده

عوامل فردی: دوره نوجوانی، استرس، فشارهای زندگی، اختلال ها و بیماری های روانی، کم رویی، کنجکاوی، لذت جویی

خانوادگی: شیوه فرزند پروری مستبدانه، سهل گیرانه، غافلانه. وجود افراد مصرف کننده در خانواده، خانواده های پر تنش

محیطی اجتماعی: محله پر خطر، دوستان و هم سالان مصرف کننده، کمبود امکانات ورزشی، فرهنگی، تفریحی و... پذیرش فرهنگی مصرف مواد، فقر، مهاجرت، بیکاری

چه نشانه ها و علایمی ما را به سومصرف مواد مشکوک میکنند؟

۱. تغییرنوسان خلق

۲. افت تحصیلی

۳. بیقراری زیاد

۴. بی حوصلگی

۵. تغییر دوره های خواب

۶. ماندن زیاد در محیط های بسته مانند حمام یا دستشویی

۷. کاهش وزن

۸. آب ریزش بینی

اصول پیشگیری

۱. پیشگیری اولیه: این برنامه ها بر خطرات مصرف مواد و الکل وفایده های عدم مصرف تاکید دارند.

۲. پیشگیری ثانویه: برنامه هایی هستند که هدفشان برحذر داشتن فرد مصرف کننده از ادامه مصرف و سومصرف در اوایل بروز آن است.

۳. پیشگیری ثالثیه: درمان وابستگی به مواد و همچنین پیشگیری از عوارض دیگر ناشی از آن مانند پیشگیری از ابتلا به بیماری ایدز و هپاتیت.

اهداف پیشگیری کدامند؟

۱. شناخت /مداخله و ازبین بردن علل سومصرف مواد

۲. کاهش عوامل مخاطره آمیز و پرخطر در سومصرف

۳. افزایش مقاومت فرد در مقابل وسوسه ها از طریق آموزش مهارت زندگی نظیر خودآگاهی و حل مساله

۴. مشاوره و مداخله حین بحران

۵. درمان معتادان بمنظور جلوگیری از اشاعه و سرایت اعتیاد در جامعه

((یادگیری بعضی از مهارتهای زندگی به فرد در پیشگیری از اعتیاد کمک میکند))

مهارت خودآگاهی

به توانایی شناخت خود، یعنی آگاهی از خصوصیات؛ نقاط ضعف و قدرت؛ خواسته‌ها؛ ترس‌ها و نیازهای خود گفته می‌شود.

این توانایی کمک می‌کند تا فرد دریابد آیا تحت استرس قرار دارد یا خیر؟

این حس معمولاً شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است

مهارت حل مسئله

تفاوت افراد موفق با سایرین در پذیرش واقعیت‌ها، مدیریت مسأله و نحوه برخورد آن‌ها با مسائل زندگی است.

❖ پذیرش کدام واقعیت‌ها؟

وجود مشکلات در زندگی طبیعی است پس از آن‌ها فرار نمی‌کنیم.

شاید بخشی از مشکلات به دلیل بی‌تجربگی و دانش ناکافی باشد، اما آن‌را به حساب بی‌کفایتی خود نمی‌گذاریم، بنابراین خود را سرزنش نمی‌کنیم.

پیدا کردن راه حل مناسب ممکن است وقت‌گیر باشد پس عجله نمی‌کنیم.

در مقابل مشکلات ناامید می‌شویم، باور داریم که همیشه راهی وجود دارد حتی اگر این بار به نتیجه نرسیم.

در مواجهه با مشکلات، دچار آشفتگی نمی‌شویم و برای مشکلات خود راه حل مناسب پیدا می‌کنیم.

حل موفقیت‌آمیز مسائل به اعتماد به نفس بیشتر، آرامش و روحیه بهتر ما می‌انجامد.

مدیریت مسائل

منظور ما از مدیریت مشکل، یک سری فعالیت‌هایی است که برای کاهش، برطرف کردن و قابل تحمل ساختن مشکلات و ناراحتی‌های حاصل از یک مشکل به کار برده می‌شود.

مدیریت سازگاران: گاهی از روش احساسی یا عاطفی استفاده می‌شود که در آن فرد با اطرافیان خود درد و دل می‌کند، به مراسم مذهبی می‌رود و به تسکین خود می‌پردازد. گاهی از روش عاقلانه و عملی استفاده می‌گردد و فرد با در نظر گرفتن واقعیت‌ها، با فعالیت‌های جایگزین مانند مطالعه و برنامه‌ریزی برای کاهش اثر مشکل راه‌هایی می‌یابد.

مدیریت ناسازگاران: در این روش فرد از راه‌حل‌های نامعقول و غیرمنطقی برای کاهش ناراحتی خود استفاده می‌کند. فریاد زدن بر سر افراد خانواده، شکستن وسایل و پناه بردن به خرافات، از آن دسته واکنش‌ها می‌باشند. اما یکی از خطرناک‌ترین آن‌ها، پناه بردن به مصرف مواد است.

مراحل حل مسئله

یعنی قادر شدن فرد به حل موثر و بموقع مسائل زندگی

چنانچه مسائل زندگی حل نشوند استرس روانی ایجاد می‌کنند که می‌توانند به فشار جسمانی منجر شوند

برای کسب این توانایی باید مراحل زیر را طی نمود

اول مسئله ای را که وجود دارد مشخص می کنیم

بعد راه حل‌های ممکن را می پرسیم و یادداشت می کنیم

پس از بحث و بررسی راه حل‌های پیشگفت بهترین راه کار را پیدا می کنیم

مهارت جرات مندی

جرات مندی را می توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش ها بدون احساس اضطراب دانست. فردی که دارای مهارت جرات مندی است می تواند از حقوق خود به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود، به صورت مؤدبانه و قوی دفاع کند و در برابر خواسته های نا معقول و پرخطر دیگران با قدرت امتناع ورزیده و « نه » بگوید.

مطالعات انجام شده بر روی علل اعتیاد نشان می دهد، درصد قابل توجهی از سوء مصرف کنندگان از مهارت لازم برای یک رفتار جراتمندانه برخوردار نبودند.

چگونه به مصرف مواد بگوییم «نه»

شرایط را درک کنید: متوجه باشید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. فردی به شما مواد توصیه می کند، تشخیص دهید که این وضعیت جدی است، موضع خود را مشخص کنید، می خواهید نه بگویید یا بلی؟ اگر مطمئن نیستید، بگویید که برای پاسخ دادن باید فکر کنید.

در ذهنتان دلایل خود را برای « نه گفتن » مرور کنید.

بگویید « نه »: نه گفتن در موقعیت صحیح نشان دهنده قدرت شماست. ممکن است همه افراد مثل شما جرات آن را نداشته باشند، تا آنجا که می توانید کوتاه و محکم سخن بگویید.

پیشنهاد دیگری بدهید: اگر پس از بارها تکرار نه، همچنان فرد مقابل بر دریافت پاسخ مثبت شما اصرار دارد، سکوت اختیار کنید. یا پیشنهادات دیگری برای گذاراندن وقت مطرح کنید

محل را ترک کنید: در واقع بدانید که گاهی دوستانی وجود دارند که باید آن ها را کنار بگذارید.

مهارت مقابله با استرس و کنترل هیجان های منفی

نتایج مطالعات نشان می دهد، بسیاری از افرادی که در دام وابستگی به مواد گرفتار شدند، برای مقابله با استرس های خود از روش های ناسالمی مانند سیگار ، الکل و سایر مواد استفاده کردند، در حالی که این مواد نه تنها در بلندمدت استرس را از بین نمی برند بلکه موجب تشدید استرس می شوند.

استرس و هیجانات منفی ، واکنش هایی است که همه ما در بخشی از زندگی خود با آن مواجه می شویم اما آن چه در سبک زندگی سالم و پرهیز از رفتارهای پرخطر اهمیت دارد، پرهیز از زمینه های استرس زا و مهم تر از همه نحوه مواجهه با این مسائل و مدیریت آن هاست.

واکنش افراد به استرس

۱- هیجان مدار ۲- مسأله مدار

مهمترین روش های مقابله با استرس کدامند؟

- ۱- استفاده از تکنیک های آرام سازی با استفاده از روش هایی چون: تنفس عمیق، ترک یا تغییر موقعیت، تغییر افکار و مثبت اندیشی
- ۲- استفاده از روش های مدیریت هیجان های منفی با روش های سازگارانه، مقابله با افکار غیرمنطقی و نامعقولانه، سرگرم کردن خود با فعالیت های مثبت، دریافت مشاوره
- ۳- تغذیه سالم، فعالیت بدنی و استراحت کافی
- ۴- مدیریت و یا پرهیز از منابع استرس زای قابل پیش بینی
- ۵- مدیریت زمان
- ۶- تقویت اعتماد به نفس
- ۷- بهره گیری از تکنیک های حل مسأله
- ۸- ارتباط مؤثر با دیگران
- ۹- غنا بخشیدن به زندگی معنوی و ارتباط با خدا