

# همه با هم نه به اعتیاد؛ # یاریگر هم باشیم

## هفته ملی مبارزه با مواد مخدر ( ۳۰ خرداد لغایت ۵ تیر )

### راه های پیشگیری از اعتیاد

اولین راه برای پیشگیری از اعتیاد آگاه کردن و مطلع کردن والدین درباره رفتار فرزندان، تربیت و کنترل درست آن ها در جامعه و آشنایشان با عوارض اعتیاد با استفاده از رسانه های گروهی، مخصوصا صدا و سیما است.

ایجاد تحول در آموزش و پرورش و توسعه دادن کادر آموزشی و مربی های پرورشی به خصوص در روش ها و ساخت یک محیط آموزشی که از طریق آن بتوان مضرات مواد مخدر را عنوان کرد.

فراهم کردن مراکز فرهنگی مناسب مثل کتابخانه ها، مراکز هنری، پارک ها، محیط های ورزشی و تربیتی، فنی و حرفه ای، برای پیشرفت دادن سطح فرهنگی نوجوانان و جوانان و همینطور گذراندن اوقات فراغت که البته این امکانات و مراکز نسبت به رشد جمعیت و همینطور پراکنده بودن روستاها تعداد بسیار کمی دارند که همین یک دلیل بسیار مهم برای جلوگیری از اعتیاد به مواد مخدر است.

بسیاری از افراد معتاد که امروزه با آن ها برخورد کرده اید، یا پدر و یا مادرشان بیسواد یا کم سواد بودند. تمام معلمان، مسئولان تعلیم و تربیت باید بکوشند تا سواد مردم را افزایش داده و سطح آگاهی آن ها را برای روبرو شدن با اعتیاد بالا ببرند.

گاهی ایجاد کردن اشتغال نیز در زمینه صنایع دستی و روستایی و همینطور سرمایه گذاری و فراهم کردن امکانات و دادن امتیازات برای رفع مشکل بیکاری که یکی از اصلی ترین دلایل اعتیاد و گرویدن به سمت قاچاق هست را از بین میبرد.

تبلیغات نقش بسزایی در در دنیای امروزی داشته و میتوان با استفاده از قدرت تبلیغات و رسانه های گروهی، عقاید متنوعی را بین جمعیت زیادی از مردم انداخته و آن ها را با واقعیت اعتیاد آشنا کرد.

### چرا پیشگیری از اعتیاد مهم است؟

اعتیاد یک بیماری است که هم جسم و هم روان بیمار را درگیر می کند. پیشگیری از اعتیاد نیز همانند سایر بیماری ها بسیار موثرتر از درمان و ترک آن است. پیشگیری از اعتیاد هم به لحاظ اقتصادی هم اجتماعی و خانوادگی به صرفه تر و عاقلانه تر است. در این صورت است که به کلینیک ترک اعتیاد تهران هم نیاز پیدا نمی کنید.

اعتیاد طبقات و عوارض شدیدی به دنبال دارد و درمان اعتیاد به تنهایی همه عوارض به وجود آمده را بهبود نمی بخشد. خانواده ای که از هم پاشیده، فرزندی که به دلیل اعتیاد والدین دچار اختلالات رفتاری و روانی شده، مشکلات اقتصادی پیش آمده برای خانواده، بیماری های منتشر شده، جرم و جنایات به وقوع پیوسته، شغل و کار از دست رفته و ... تنها با درمان بیمار معتاد به حالت عادی بر نمی گردد. بنابراین پیشگیری از اعتیاد اهمیت بسیار بالایی برای سلامت خانواده و اجتماع دارد.

### پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر

پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر را می توان به سه دسته کلی تقسیم بندی نمود:

#### ۱- آگاهی:

وجود آگاهی اولین گام برای پیشگیری از اعتیاد است. این آگاهی شامل موارد زیر است:

#### آگاهی از عوامل موثر در گرایش به اعتیاد

عواملی مانند کمبود محبت، تجربه های غم انگیز، مشکلات خانوادگی، مشکلات ارتباطی و اجتماعی، همسالان، دوستان و اطرافیان معتاد، کمبود عزت نفس، اضطراب و افسردگی می توانند سبب گرایش فرد به اعتیاد شوند. شناختن این عوامل و تلاش برای رفع آن ها تا حد زیادی در پیشگیری از اعتیاد عزیزانمان موثر است.

#### آگاهی از روند پیشرفت اعتیاد

اعتیاد به مواد مخدر به تدریج رخ می دهد نه به صورت ناگهانی. بیشتر افراد مصرف مواد را به عنوان سرگرمی و کنجکاوای یا رهایی موقت از یک درگیری ذهنی آغاز می کنند. به تدریج و با مصرف مرتب به مرور زمان مقدار و دفعات مصرف افزایش یافت فرد در دام اعتیاد گرفتار می شود. با پیشرفت اعتیاد فرد معتاد از انجام مسئولیت های روزمره خود باز مانده و ارتباطاتش دچار اختلال می شود. آگاهی و باور به سرعت و روند پیشرفت اعتیاد می تواند عاملی بازدارنده برای ورود به اعتیاد باشد.

#### آگاهی از مضرات و عواقب اعتیاد

برای پیشگیری از اعتیاد باید تلاش کرد همه افراد جامعه از مضرات و عواقب سوء هر یک از مواد اعتیاد آور مطلع شوند. بسیاری از افراد به این دلیل معتاد می شوند که تبلیغات سوداگران در زمینه اعتیاد آور نبودن برخی مواد را باور می کنند. اطلاع رسانی و آگاه سازی فرزندان و افراد جامعه راجع به عوارض، پیامدها و تبعات سوء مصرف مواد مخدر سنتی و شیمیایی باید به صورت آرام، مستمر، عمیق و تاثیر گذار باشد.

## ۲- آموزش برای جلوگیری از اعتیاد

برای پیشگیری از اعتیاد به انواع مواد مخدر آموزش هم نقش مهمی را ایفا می کند. پس توصیه های زیر را در نظر داشته باشید:

### تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس

عزت نفس و اعتماد به نفس پایین ریشه در تجربیات دردناک کودکی و اتفاقات بد یا بیماری در بزرگسالی دارد. عزت نفس پایین باعث گرفتار شدن افراد در دام هایی مانند اعتیاد دارد. بهتر است برای افزایش اعتماد به نفس با خود مهربان بوده و با انجام فعالیت های ورزش و هنری احساس رضایت نسبت به خود را بالا برد.

### آموزش مهارت نه گفتن و دوری از اطرافیان خطرناک



قرار گرفتن در جمع افراد مصرف کننده و اصرار و فشار برای مصرف اصله سوء مصرف مواد مخدر است. افراد به ویژه در سنین پایین بیشتر توسط گروه همسالان به مصرف مواد تشویق و ترغیب می شوند. با آموزش مهارت نه گفتن در چنین شرایطی می توان از اعتیاد پیشگیری کرد.

### ۳- هدف گذاری در زندگی و پیش گرفتن سبک زندگی سالم

بیکاری و عدم اشتغال، زندگی بی هدف و سبک زندگی ناسالم موجب سوق یافتن فرد به سمت اعتیاد می شود. در مقابل زندگی هدف دار، رضایت بخش و سالم موجب پیشگیری از اعتیاد خواهد شد.

### مشاوره برای پیشگیری از اعتیاد

در صورت ابتلای خود یا یکی از اعضای خانواده و نزدیکان بهترین راهکار برای درمان و جلوگیری از پیشرفت اعتیاد مشورت با یک مشاور و روانشناس متخصص است. این مشاور آگاهی های لازم در مورد مهارت های مختلف زندگی، راهنمایی موثر و زندگی سالم را به شما می دهد. با کمک مشاور می توان گرایش به اعتیاد را ریشه یابی و بر اعتیاد غلبه نمود.

## انواع مواد مخدر

مواد اعتیاد آور به در گویش عامیانه به آن مخدر گفته می شود شامل آن دسته مواد با منشا شیمیایی یا طبیعی است که مصرف آن باعث ایجاد تغییرات غیر طبیعی در عملکرد دستگاه عصبی مرکزی شده و سطح هوشیاری، عملکرد مغز و قوای ذهنی مانند خلق و خو، احساسات، افکار، ادراک، حافظه، شناخت و رفتار را تحت تاثیر قرار می دهد. از طرفی این مواد سلامتی جسمانی را به مخاطره انداخته و سبب ایجاد مشکلات اجتماعی نیز می شوند.

وابستگی شدید روانی، فیزیولوژیکی و جسمانی به هر نوع ماده اعتیاد آور با عنوان اعتیاد شناخته می شود.

انواع مواد اعتیاد آور را می توان اینگونه تقسیم بندی نمود:

### مخدرها یا مواد افیونی (Opioids)

مواد افیونی از طریق گیرنده های عصبی اپیوئید بر بدن تاثیر می گذارند. این مواد ضددرد و خواب آور هستند. مواد افیونی دارای منشا گیاهی بوده و از گیاه خشخاش بدست می آیند. موادی مانند تریاک، شیره، مورفین و هروئین در این دسته قرار می گیرند. از ترکیب مواد افیونی با مواد دیگر مواد شبه افیونی مانند متادون و پی تیدین حاصل می شود.

مواد افیونی و شبه افیونی به فرد مصرف کننده حس سرخوشی و خواب آلودگی و تنفس آرام می دهند. این گروه از مواد اعتیاد آور در تولید دارونیز کاربرد دارند. داروهای مخدر معمولا برای درمان درد و سرفه تجویز می شوند.

### مواد توهم زا (Hallucinogens)

مواد توهم زا یا روانگردان (Psychedelic) با تاثیر بر سیستم عصبی مرکزی ادراک فرد از واقعیت، زمان و مکان را تغییر می دهند. این مواد باعث هدیان گویی شده با ایجاد توهم باعث می شوند فرد مواردی را ببیند و بشنود که وجود ندارند یا موقعیت های غیر واقعی را تجسم کند.

از جمله مواد توهم زا می توان به سیلوسایبین موجود در قارچ جادویی، LSD (Lysergic Acid Diethylamide)، پیوت (Peyote)، دی متیل (Dimethyltryptamine)، ماریجوانا و پی سی پی اشاره نمود.

### تحریک کننده ها یا محرک ها (Stimulants)

این مواد فعالیت و سرعت سیستم عصبی مرکزی را افزایش می دهند. محرک ها در مصرف کننده احساس انرژی زیاد، تمرکز و هوشیاری ایجاد می کنند. همچنین موجب می شوند فرد حس دوگانه، خشم یا پارانویا داشته باشد.

از جمله رایج ترین مواد محرک می توان به کوکائین، کراک، آمفتامین، مت آمفتامین، اکستازی و نیکوتین موجود در سیگار اشاره کرد.

### آرام بخش ها یا مواد کند کننده (Depressants)

این مواد مهار کننده و کاهنده سرعت فعالیت مغز و اعصاب هستند و با تاثیر مستقیم بر سیستم اعصاب مرکزی حس آرام بخش و تسکین ایجاد می کنند. این نوع مواد مصرف دارویی نیز دارند و برای تسکین اضطراب، بهبود خواب و کنترل تشنج بکار برده می شوند.

از جمله مواد کند کننده و آرامبخش می توان باربیتورات ها، بنزودیازپین (آلپرازولام، دیازپام، کلونازپام، لورازپام، میدازولام)، الکل و گاما را نام برد.

### کانابیس (Cannabis)

کانابیس دارویی مشتق شده از گیاه شاهدانه و رایج ترین ماده اعتیادآور غیرقانونی در جهان است. این ماده مانند توهم زاها بر سیستم اعصاب مرکزی تاثیر می گذارد. رایج ترین نوع و شکل مصرف کانابیس به صورت بنگ، حشیش، گراس، وید، علف، ماری جوانا، گانجا و چرس است. نحوه تولید این مواد تفاوت چندانی ندارد و این اسامی تنها نام گذاری های مناطق مختلف در جهان است.

### مواد استنشاقی (Inhalants)

موادی که در این گروه جای می گیرند بسیار گسترده هستند. زیرا هر ماده اعتیادآوری را که بتوان بصورت استنشاقی مصرف نمود در این گروه قرار می گیرد. تمام مواد این گروه در نهایت از طریق ریه وارد جریان خون می شوند اما روش مصرف آنها متفاوت است. مانند: بو کشیدن عمیق ماده اعتیادآور یا اسنیف کردن (sniffing)، اسپری، قرار دادن ماده آغشته به ماده استنشاقی روی دهان و بینی و تنفس عمیق (huffing)، قرار دادن پاکن حاوی ماده استنشاقی روی دهان و تنفس عمیق محتوای آن (bagging).

بسیاری از مواد استنشاقی ممکن است در اقلام موجود درد هر منزلی باشد که مکررا نیز موجب آسیب و بروز مشکل و خطر برای کودکان و نوجوانان می شود. از جمله: تینر و رقیق کننده رنگ، بنزین، جوهر خودکار، مارکر، رنگ و چسب.

## علائم اعتیاد به مواد مخدر

بسیاری از افراد و خانواده های افراد معتاد علائم و نشانه های بیماری اعتیاد را نمی شناسند و نمی توانند وجود این بیماری را در اعضای خانواده و نزدیکانشان تشخیص دهند. علاوه بر این فرد معتاد به دلیل ترس یا شرم و گناه ترجیح می دهد بیماری خود را پنهان و انکار کند.

به همین دلیل شناختن علائم اعتیاد به مواد مخدر و افزایش دانش و آگاهی در این زمینه می تواند به خانواده ها کمک کند که بیماری را در مراحل اولیه

تشخیص داده و هر چه سریعتر برای درمان و از بین بردن زمینه های رفتاری، خانوادگی و اجتماعی بروز اعتیاد در عزیزانشان اقدام موثر انجام دهند.

علائم و نشانه های مصرف مواد اعتیادآور و مخدر را میتوان این گونه بیان کرد:

### ۱- علائم جسمانی

- کوچک یا گشاد شدن غیر عادی مردمک چشم
- قرمز شدن سفیدی چشم
- لکنت زبان یا بریده بریده سخن گفتن
- اختلال در تمرکز و حافظه
- تغییر در الگو خواب (خواب آلودگی یا بی خوابی)
- تغییر شدید در اشتها
- کاهش یا افزایش ناگهانی وزن
- خون دماغ شدن مکرر (به دلیل مصرف استنشاقی شیشه یا کوکائین)
- تشنج بدون سابقه بیماری صرع یا بیماری های دیگر



- لرزش بدن و حرکات نامتعادل
- بوی غیرمعمول در تنفس، بدن یا لباس
- آبریزش بینی

## ۲- علائم رفتاری:

- افت تحصیلی یا شغلی و غیبت مکرر در محل تحصیل و کار
- تمایل به سکوت، تنهایی و گوشه گیری
- عدم تمایل به انجام تفریحات مورد علاقه و فعالیت های فوق برنامه
- بی انگیزگی و نادیده گرفتن مسئولیت ها و مسائل روزمره
- عدم تمایل و کاهش مشارکت در امور خانه
- رفتار مرموز، دروغگویی، فریب کاری و پنهان کاری
- تغییر ناگهانی در ارتباط با دوستان و همکاران
- شکایت مداوم از همکاران، معلمان یا اساتید، دوستان و همکلاسی ها
- خرج پول های غیر معمول و مشکلات مالی
- بی توجه شدن به ظاهر و نظافت شخصی
- صدمات و حوادث با علت نامعلوم، دعوا و جر و بحث مکرر

## ۳- علائم روانی:

- تغییرات ناگهانی و غیر عادی در طرز فکر و شخصیت
- تغییر در خلق و خو
- تحریک پذیری و عصبانیت
- خنده های بی مورد و غیر معمول
- بیش فعالی یا بی قراری
- گوشه گیری، احساس ترس، اضطراب یا توهم
- حواس پرتی و عدم توانایی در تمرکز
- بدبینی
- احساس نارضایتی از خود
- بی تفاوتی و بی انگیزگی

مشاهده این علائم در هر فرد تایید قطعی برای اعتیاد به مواد مخدر نیست. اما این نشانه ها می تواند به منزله هشدار و زنگ خطر برای توجه و بررسی و پیگیری بیشتر باشد. بنابراین پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر بیش از پیش ضروری می شود.

## عوارض اعتیاد به مواد مخدر

اعتیاد به هر یک از مواد اعتیادآور عوارض و پیامدهای ناخوشایندی در جنبه های مختلف زندگی برای فرد معتاد به دنبال دارد. متأسفانه اعتیاد علاوه بر جسم و روان بیمار، جنبه های خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی زندگی فرد را نیز تحت تاثیر قرار می دهد.

## عوارض جسمانی اعتیاد به مواد مخدر

آسیب پذیری دندان ها، نقص در ترشحات غدد بزاقی، التهاب لثه و مخاط دهان، کاهش وزن شدید، ضعف قوای جسمانی، ناباروری، کاهش میل جنسی، مشکلات کبدی، اختلال در سیستم عصبی، اثرات سوء بر دستگاه گوارش، یرقان، ورم کلیه ها، مشکل و درد در دفع ادرار، التهاب مزمن تارهای صوتی، افزایش احتمال ابتلا به آسم، سل، برونشیت مزمن، بیماری های قلبی و تنفسی، سکت قلبی و سرطان، ناشناخته ماندن و تشخیص دیر هنگام بیماری ها به دلیل کاهش احساس درد، خشکی پوست و شکنندگی ناخن ها تنها بخشی از عوارض جسمانی اعتیاد است.

## عوارض روانی

از جمله عوارض روانی اعتیاد می توان به از بین رفتن انگیزه و احساس مسئولیت، ضعف اراده، خشم و خصومت و عصیانگری، عدن تعادل روانی، عدم توجه به مقررات و اصول جامعه، ابتلا به انواع بیماری ها و اختلالات روانی، احساس اضطراب، بی کفایتی و تنهایی، اختلالات خواب اشاره نمود.

## عوارض اجتماعی

عدم احساس مسئولیت نسبت به مسائل خانواده و اجتماع، سطحی و شکننده شدن روابط اجتماعی، عدن تمایل به پیوندهای مستحکم عاطفی، افزایش احتمال جرم و جنایت، افزایش انتشار بیماری های خطرناک واگیردار مانند ایدز و هیپاتیت، ایجاد مشاغل کاذب، عدم تربیت صحیح نسل آینده برخی از عوارض و عواقب اجتماعی سوء اعتیاد برای فرد و جامعه است.

### عوارض خانوادگی

افزایش خشونت در خانواده، افت سطح فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی خانواده، کاهش آمار ازدواج، افزایش طلاق، عدم تربیت صحیح فرزندان، نابسامانی خانوادگی و محدود شدن روابط خانوادگی نیز بخشی از آثار مخرب اعتیاد در خانواده است.

### عوارض اقتصادی

عوارض اقتصادی اعتیاد برای فرد و جامعه را می توان این گونه بیان کرد: هزینه بالای استعمال مواد، کاهش راندمان کاری، افزایش وقوع حوادثی مانند آتش سوزی، هزینه درمان و نگهداری معتادان، هزینه مبارزه با قاچاق مواد مخدر، افزایش هزینه قضات و برگزاری دادگاه ها، افزایش هزینه طرح های تحقیقاتی و برگزاری سمینارهای مرتبط.

### تأثیر جامعه بر روی اعتیاد

یکی از مشکلاتی که امروزه جامعه ما با آن دست و پنجه نرم می کند، در دسترس بودن مواد مخدر است که همین بزرگترین دلیل اعتیاد است. بنابراین میتوان یکی دیگر از راه های پیشگیری از اعتیاد را پاکسازی جامعه از مواد مخدر و بستن مرزها دانست. گسترش دادن و تقویت بیشتر معنویات در جامعه و همین طور مطلع کردن تمام مردم از مضرات و عوارضی که مصرف مواد مخدر دارد. دادن توصیه هایی مثل کنترل کردن فرزندان، تقویت جهانی مذهبی و اعتقادی، نحوه گذراندن اوقات فراغت، پیشگیری از شرکت کردن فرزندان در دورهمی های بد، فراهم کردن سرگرمی و مشغولیت های سالم و مفرح، مبارزه کردن با اعتیاد در ابتدا، محیط های اعتیاد زا و انسان اعتیاد پذیر به خانواده ها.

مبارزه مردمی با مواد مخدر به صورت کامل.

دقت کردن به مسئله توزیع داخلی، علل خصوص در سطح شهر و معتادین.

توجه کردن در انتخاب مامورین مبارزه با مواد مخدر.

استفاده کردن از تجربه های عملی و علمی کشورهای که توانسته اند در مبارزه با مواد مخدر موفق باشند. همچنین جلوگیری و کنترل حمل و نقل مواد مخدر به صورت درون مرزی و برون مرزی.

### مهم ترین عوامل اختصاصی در گرایش به اعتیاد

تا به اینجا تمام راه های جلوگیری از اعتیاد را برای شما معرفی کردیم، حال در ادامه از مهم ترین دلایلی که باعث می شود تا فرد به مواد مخدر گرایش پیدا کند را برای شما شرح خواهیم داد:

اولین مورد در دسترس بودن مواد مخدر است. از ساده ترین دلایل بروز اعتیاد در یک جامعه، راحتی دسترسی به مواد مخدر است. کشورمان ایران در مسیر بزرگترین شاهراه انتقال و حمل و نقل مواد مخدر از منطقه هلال طلایی بوده که همراه با منطقه مثلث طلایی، بزرگترین نقطه از تولید مواد مخدر دنیاست، به طور غیر مستقیم باعث زیاد شدن مواد مخدر در کشور ایران شده است.

### تاریخچه خانوادگی

تاریخچه خانوادگی اعتیاد و سو مصرف و یا نظر مساعد نسبت به مواد مخدر، تاریخچه خانوادگی درباره رفتارهای ناهنجار مثل قاچاق و دزدی، به هم ریختگی سیستم خانواده، محرومیت های اجتماعی و اقتصادی و ... از مهم ترین عوامل بروز و یا تشدید کردن اعتیاد در فرد هستند. پیشنهاد افراد یکی از مهم ترین راه های جلوگیری از اعتیاد است.

### مشکلات مربوط به تحصیل و مدرسه

در رابطه با تحصیل و مدرسه نیز اینطور میتوان گفت که باید به نوع نگرش فرد نسبت به تحصیل کردن و مدرسه توجه کرد و همینطور به عکس العمل اولیا مدرسه در واکنش به مسائل و مشکلاتی که در دوران نوجوانی برای فرد پیش می آید. نوجوانانی که در زمان دبستان مشکلات تحصیلی داشته اند و یا در سن های پایین تر رفتارهای ضد اجتماعی کرده اند و دید منفی به مدرسه دارند، خیلی بیشتر از دیگر افرادی که این مشکلات را ندارند در معرض خطر اعتیاد قرار میگیرند.

### چه جوانانی در معرض آسیب پذیری بیشتر قرار دارند؟

- کسانی که یکی از والدینشان دچار اعتیاد هستند.
- کسانی که در دوران کودکی خود مورد آزار و اذیت دیگران قرار گرفته اند.
- کسانی که ترک تحصیل کرده اند.
- کسانی که از مدرسه فرار کرده اند

- کسانی که رفتارهای خشونت بار داشته و یا تخلفی داشته اند
- کسانی که به خودکشی دست زده اند.

جهت دریافت مشاوره رایگان ، اطلاعات و خدمات بیشتر به مراکز خدمات جامع سلامت ما مراجعه نمایید .

یا

خط ۴۰۳۰ تماس بگیرید

معاونت بهداشت دانشگاه ایران