درس ۱۲: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

نوجوانان در دوره ای از زندگی به سر می برند که تغییرات سریع در جنبه های جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی را تجربه می کنند. این تغییرات فشارهایی را بر آنها تحمیل می کند که بخشی از آن ناشی از تغییرات رشدی، همچون بلوغ، عادی است، ولی عوامل دیگری همچون فشار همسالان، کنجکاوی، حس استقلال طلبی و ... نیز وجود دارند که گاهی نوجوانان را دچار مشکل می کنند.
بسیاری از نوجوانان بدون این که دچار مشکلات رفتاری شوند این دوره را به خوبی پشت سر می گذارند اما برخی از آنها به دلیل نداشتن دانش و مهارتهای مقابله ای مؤثر و عدم دسترسی به حمایت های لازم در خانواده دچار مشکل می شوند. این مشکلات عبارت اند از: افت تحصیلی، منزوی بودن، گوشه گیری، اعتماد به نفس ضعیف، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان و ...

اعتیاد

معنای اعتیاد: عادت کردن، خوگرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده (مورد سرزنش) کردن مثل استعمال مواد مخدر.
معتاد: کسی که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.
منظور از اعتیاد: مصرف مکرر موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می کند.
پیامدهای اعتیاد: اعتیاد هزینه های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی گزافی همچون فقر، جنایت، مشکلات و بزه های اجتماعی، مشکلات بهداشتی و ... بر فرد و جامعه تحمیل می کند.
پیشگیری: پیشگیری عبارت است از مداخلهای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر قبل از این که منجر به اختلال یا ناتوانی شود.
راههای پیشگیری: شناخت عوامل، ویژگیها و خصیصه هایی که افراد را در مقابل اعتیاد آسیب پذیر می کند و کسب مهارت های مقاومتی در برابر آن.

وابستگی به مواد و اختلالات مصرف

*منظور از وابستگی : اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می کند.
افراد در اولین بار مصرف مواد ممکن است تجربه ناخوشایندی را درک کنند. عده ای نیز ممکن است بر این باور باشند که می توانند مصرف خود را کنترل کنند، در حالی که مواد به سرعت تمام زندگی را در کنترل خود می گیرد. **پیامد وابستگی به داروها**: توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش و حواس او تضعیف می شود. معتادان به تدریج حس اجبار به مصرف می کنند. مواد مخدر برای آنها از کار، مدرسه، خانواده و روابط دوستانه و اجتماعی نیز مهم تر می شود. آنها اگرچه گاهی سعی می کنند مصرف آن را قطع کنند، اما غالبا موفق نمی شوند.
افرادی که مواد مخدر مصرف می کنند اگر چه در تصمیم اولیه برای مصرف، اختیاری و داوطلبانه عمل کرده اند ولی با ادامه مصرف به مرور زمان، توانایی آنها در خودکنترلی شدیدا آسیب دیده و به مواد وابستگی پیدا می کنند.

@DaneshSad

انواع وابستگی به مواد مخدر

{وابستگی جسمانی}:

وضعیتی که در آن بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان میدهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند.

{وابستگی روانی}:

و میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.

وابستگی روانی گاهی وسوسهای شدید برای مصرف مواد تلقی می شود. احساسات خوشایند و لذت بخشی که مصرف مواد ایجاد می کند، ممکن است فرد را بارها تحریک و به اشتباه این گونه القا کند که مصرف مواد می تواند باعث کاهش استرس ها و اضطرابهای او شود.

***علائم عدم مصرف مواد: ۱- لرز ۲- گرفتگی عضلانی ۳-تب، تهوع و استفراغ**

{نشانه های وابستگی به مواد مخدر}:

۱- اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر ل
۲- ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن
۳- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر
٤- تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر
٥- پدیدارشدن نشانه های سندرم محرومیت (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازههای مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشم ها و اسهال)

{ دلایل اهمیت یا پیشگیری از اختلالات مصرف مواد}:

***اثرات اختلالات مصرف مواد:**

۱- باقی ماندن آثار و نتایج مضر و مخرب مواد در جسم و روان فرد
۲- سبب ایجاد خطرات و حوادث
۳-ایجاد وابستگی فرد

{مواد اعتیاد آور}:

اکنون در جهان بیش از ده نوع ماده مخدر طبیعی و بیش از هزار نوع ماده مخدر صنعتی که آثار منفی ویران کننده تری دارند، موجود است.

انواع مواد اعتیادآور ازترکیباتی ساخته شده که بر ارتباط سلول های عصبی و بخش های مختلف مغز اثر می گذارند.

@DaneshSad

***انواع مواد اعتیادآور:**

انواع مواد	عملکرد و عوارض	مثال
محرک‌ها	**عملکرد:** بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تأثیر می گذارند و به طور گذرا فعالیتهای فکری و بدنی را بیشتر کرده و فرد را به طور کاذب به هیجان می آورند. **عوارض:** خوشی و هیجان بسیار کوتاه مدت دارد و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست و جوی مواد بیشتر میدهد.	طبیعی: کوکائین،کافئین،کراک مصنوعی: آمفتامین ها اکستازی،ریتالین
توهم‌زاها	**عوارض:** فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود و ممکن است صداهایی بشنود یا چیزهایی ببیند که وجود خارجی ندارند.	فراورده های گیاه شاهدانه، حشیش،گراس ال.اس.دی (مصنوعی)
مخدرها	**عملکرد:** مصرف آنها فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و فعالیت بدنی و فکری او را سست می کنند. **عوارض:** منگی، بی حسی، بیدردی و متادون تخدیر کنندگی	تریاک، شیره تریاک هروئین ، ترامادول قرص های مسکن حاوی کدئین

{گرفتاری در دام اعتیاد}:

عوامل عمده بازدارنده و محافظت کننده در روی آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان:

- ایمان به خدا - اشتغال به تحصیل علم - کسب و کار سالم
- پایبندی به مذهب و معنویت - انجام جدی ورزش - پرداختن به تفریحات سالم

عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد: یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر، اصرار دوستان و همسالان است. برای مقابله با این عامل لازم است مهارت های مقاومتی را بیاموزید.

مهم ترین مهارت های مقاومتی:

- با اعتماد به نفس نه بگویید. - برای «نه گفتن» دلیل بیاورید. - از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید. - پیام های غیر کلامی خود را با پیامهای کلامیتان سازگار کنید.
- از حضور در مکان هایی که احتمال میدهید در آن جا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید.
- با معتادان رفت و آمد نکنید. - در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید. - دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید.

@DaneshSad

توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر:

- احترام به خود - احترام به ارزش ها و قوانین - مهارتهای مقاومتی - داشتن دوستان سالم - خودکنترلی - مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم - برخورداری از مهارت های اجتماعی - ایمان به خدا و پایبندی به مذهب و معنویت - روابط خانوادگی مطلوب - داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف - مهارت های مدیریت استرس - داشتن الگوی سالم - حضور در فعالیت های ورزشی یا کلاسی - مهارت کنترل خشم

@DaneshSad