دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

درس ۱۲: اعتیاد به مواد مخدّر و عوارض آن

اعتیاد

- عادت کردن، خوگرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده (استعمال مواد مخدر کردن) ⇐ اعتیاد تلقی می‌شود.
- **پدیدهٔ خطرناکی** است که اگر از آن جلوگیری نشود ⇐ نسل بشر (به‌خصوص نوجوانان و جوانان) را در معرض انحطاط **روانی**، **اخلاقی** و **جسمانی** قرار می‌دهد.
- **اغلب** ⇐ سیری **مُزمن** و **عودکننده** (ویژگی بیماری یا نشانه یا علامتی که پس از دوره‌های فروکش بازمی‌گردد) دارد.
- قابل‌پیشگیری و **درمان** است.

فرد **معتاد** ⇐ کسی که بر اثر مصرف مکرر و مداوم **مواد مخدر** یا **دارو** به آن **وابسته** شده باشد.

@DaneshSad

وابستگی به مواد و اختلالات مصرف

- منظور از وابستگی به مواد، میل مداوم به مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف‌کننده دارد و روابط و زندگی روزمرهٔ او را مختل می‌کند.
- وابستگی به داروها یا مواد مخدر باعث می‌شود توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد، مختل و هوش و حواس انسان تضعیف شود.

جنبه‌های وابستگی

جسمانی

- وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مواد مصرف کند.
- فردی که برای اولین بار مواد مصرف می‌کند، آثار مصرف مواد را تجربه می‌کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند. این میزان در دفعات بعدی نیز به‌طور مرتب بیشتر می‌شود و همین امر باعث شکل‌گیری اعتیاد می‌شود.

روانی

- میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامهٔ مصرف مواد است.
- وابستگی روانی گاهی وسوسه‌ای شدید برای مصرف مواد تلقی می‌شود.
- احساسات خوشایند و لذت‌بخشی که مصرف مواد ایجاد می‌کند، ممکن است فرد را بارها تحریک و به اشتباه این‌گونه القا کند که مصرف مواد می‌تواند باعث کاهش استرس‌ها و اضطراب‌های او شود.

نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر

- اختلال عملکرد در تحصیل و کار ⇐ به دلیل مصرف مواد مخدر
- ادامه دادن به مصرف مواد مخدر ⇐ با وجود تمام مشکلات ناشی از آن
- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر
- تلاش ناموفق برای توقف مصرف مواد مخدر
- پدیدار شدن نشانه‌های سندرم محرومیت ⇐ دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشم‌ها و اسهال

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

وابستگی به مواد و اختلالات مصرف

- اختلالات مصرف مواد
  - حالت خفیف‌تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگرچه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی‌رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می‌کند، مصرف می‌کند.
  - اهمیت پیشگیری از اختلالات
    - اختلالات مصرف به‌هرحال آثار و نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می‌گذارد.
    - اختلالات مصرف مواد می‌تواند با خطرات و حوادث همراه گردد؛ برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود.
    - ادامهٔ اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند.

@DaneshSad

نکته طلایی

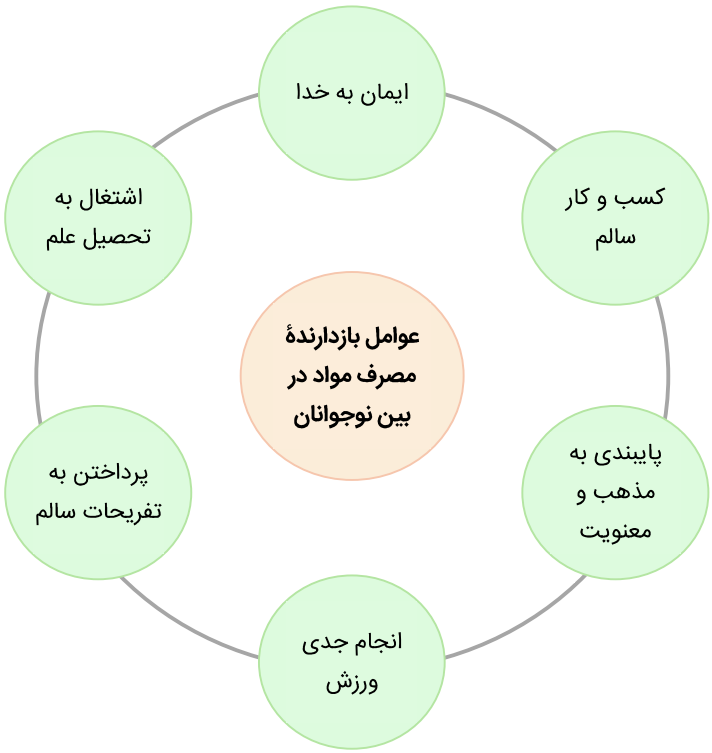
سیر اختلالات مصرف مواد مخدر به‌طورمعمول به سمت وابستگی حرکت می‌کند.

- انواع مواد اعتیادآور از ترکیباتی ساخته شده‌اند که بر ارتباط بین سلول‌های عصبی و بخش‌های مختلف مغز اثر می‌گذارد.

انواع مواد اعتیادآور بر اساس اثرگذاری بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد

- محرک‌ها
  - فعالیت‌های فکری و بدنی مصرف‌کننده را بیشتر کرده و او را به‌طور کاذب به هیجان می‌آورند.
  - کوتاه‌مدت است و به‌سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست‌وجو برای مواد بیشتر می‌دهد.
  - محرک‌های طبیعی؛ مثل: کوکائین، کافئین، کراک
  - محرک‌های مصنوعی؛ مثل: آمفتامین، اکستازی، ریتالین
- توهم‌زاها
  - این مواد فرد را دچار توهمات حسی می‌کند و ممکن است صداهایی را بشنود یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند.
  - توهم‌زاهای طبیعی؛ مثل: فراورده‌های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس
  - توهم‌زاهای مصنوعی؛ مثل: ال.اس.دی L.S.D
- مخدرها
  - خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی دارند و مصرف آن‌ها فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف‌کننده را کند کرده و درنتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کنند.
  - مخدرهای طبیعی؛ مثل: تریاک و شیرهٔ تریاک
  - مخدرهای مصنوعی؛ مثل: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص‌های مسکن حاوی کدئین

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



@DaneshSad

◀ عوامل اثرگذار در شروع مصرف مواد

- یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر ⇐ **اصرار دوستان** و **همسالان** است.
- افراد **مصرف‌کننده** ⇐ برای اینکه **رفتار غلط** خود را توجیه کنند ⇐ سعی می‌کنند دوستان خود را **وادار به همراهی** کنند.
- **فرد سالم** ⇐ از ترس اینکه از جمع دوستان **طرد** شود ⇐ نمی‌تواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت کند ⇐ به پیشنهاد آن‌ها **پاسخ مثبت** می‌دهد.

مهارت‌های مقاومتی

- با اعتمادبه‌نفس نه بگویید.
- برای نه گفتنتان دلیل بیاورید.
- از تکنیک ضبط‌صوت استفاده کنید.
- پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام‌های کلامی‌تان سازگار کنید.
- از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت‌فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید.
- با معتادان رفت‌وآمد نکنید.
- در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید.
- دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید.
- ارتباط خود را با خانواده تقویت کنید.