13 addiction-1 6/30/05 3:00 PM Page 1

١٣ الإدمان

حكم مؤبّد

استعلم عن المخدّرات
ومفاعيلها قبل فوات الأوان !



الشباب والحياة الصحية
الصحة الجسدية والجنسية

جميع الحقوق محفوظة لورشة الموارد العربيّة ٢٠٠٥

١٣ الإدمان

باب الحياة الصحيّة

الباب الأول: البلوغ

الكتيّب ١: البلوغ لدى الفتى
الكتيّب ٢: البلوغ لدى الفتاة
الكتيّب ٣: العادة السرية
الكتيّب ٤: الدورة الشهرية

الباب الثاني: الإنجاب والجنس

الكتيّب ٥: غشاء البكارة
الكتيّب ٦: الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة
الكتيّب ٧: الأمراض المنقولة جنسياً

الباب الثالث: الحياة الصحيّة

الكتيّب ٨: العناية الشخصيّة
الكتيّب ٩: التغذية
الكتيّب ١٠: حَبّ الشباب
الكتيّب ١١: التدخين
الكتيّب ١٢: الرياضة
الكتيّب ١٣: الإدمان (المخدرات والكحول والأدوية)



١٢٣: توضيح ✱: اقرأ أيضاً



راجع التوضيحات في الصفحة ١٧

- عندما **يُكثر** الشخص من **استخدام المخدّرات أو الكحول أو التبغ**✱، يُطوِّر عقله وجسمه الإحساس بالحاجة إلى هذه المواد.
- عندما يحس العقل بهذه الحاجة تُسمّى هذه الحالة **بالتبعيّة**.
- أمّا عندما يحسّ جسم الإنسان بالحاجة القوية والملحّة إليها، ويشعر بالمرض من دونها فيكون هذا **إدماناً جسديّاً**.

اقرأ أيضاً
التدخين :: الكتيّب رقم ١١

أسباب الإدمان

أسباب إجتماعيّة

- يشعر الشاب أو الفتاة بأنّه عليهم أن يشربوا الكحول مثلاً، لإثبات جدارتهم وانتمائهم "للشلة".
- في مجتمعاتنا، نلاحظ هذه الظاهرة عند الشباب أكثر. **يحاول بعضهم إثبات "الرجولة"** من خلال تعاطي المخدّرات أو الكحول أو التدخين!
- إنّ شركات الإعلان عن الكحول والتبغ تلجأ في إعلاناتها إلى استعمال **شبّان وشابات يعتبرهم الشباب قُدوة** في الرجولة أو الجمال، فيشعرون بشكل غير مُباشر بالرغبة في التشبّه بهم، ويعتقدون أنّهم يسلكون سلوكاً مواكباً للعصر.



هل تعرف؟

إنّ الهوايات **كالرياضة** * **والتطوع في الأعمال الاجتماعيّة الإنسانيّة** تساهم على الإبتعاد عن الإدمان.



اقرأ أيضاً

الرياضة :: الكتيّب رقم ١٢



أسباب نفسيّة

- عدم القدرة على تغيير الظروف الحياتيّة، مثل وفاة صديق أو فرد من أفراد العائلة، أو فقدان الوظيفة تُعرّض للإدمان.
- بالإضافة إلى ذلك، **المشكلات داخل الأسرة، وعدم التقدير للذات** قد يؤدّيان إلى الإدمان.
- أنّ **إدمان الأهل** على المخدّرات أو على الكحول **يُلحق ضرراً بأطفالهم** أيضاً، فهم يرون في أهلهم القدوة في السلوك والمبادئ الأخلاقيّة العامة.
- كما أنّ إدمان الأم أو الأب على الكحول والمخدّرات يؤدي إلى إهمال الأسرة **عاطفياً ومادياً**.





علامات الإدمان

- **عدم المقدرة على السيطرة على وقت استخدام المخدّرات أو شرب الكحول**، فيشعر المدمن أنه بحاجة لتناول المخدّر أو الشرب في أيّ وقت، حتّى في الصباح.
- **عدم المقدرة على السيطرة على كمّية الإستخدام.**
- **عدم المقدرة على السيطرة على طريقة التصرف**، فيبدأ بالإتجاه نحو العنف. كما يُصبح سلوكه الإجتماعي غير مقبول ويَنفر منه الآخرون، فيخجل حين يستخدم المخدّر أو حين يشرب.
- **عدم القدرة على الإنضباط** وتحمّل المسؤوليّة في العمل.
- الكذب في شأن مقدار ما يتناوله من كحول أو مخدّرات، وحتى **ارتكاب جريمة أو السرقة** في سبيل الحصول على المال لشراء ما هو بحاجة إليه.





مخاطر الإدمان

إنّ المدمن مُعرَّض لمشكلات صحيّة أكثر من غيره، منها:

- **السرطان ومشكلات في القلب والكبد والمعدة والجلد والرئتين والجهاز البولي.**
- **التلف في الدماغ** أو صرع (الهرّات أو نوبات صرع).
- فقدان الذاكرة المؤقت و**مشكلات في الصحة الذهنية**، مثل رؤية أمور غير حقيقيّة أو سماع أصوات غريبة (هَلوسات) والظن بالآخرين، والرجوع إلى الماضي أو **الكآبة والقلق الشديدين**.
- **الموت من جراء تناول جرعة مفرطة.**
- أمّا **المرأة الحامل، فتُسبّب مشكلات جسيمة للجنين إنْ هي استخدمت المخدّرات أو شربت الكحول أو دخّنت**، فقد يولد الطفل مصاباً بخلل خَلقي (١) أو عاهة عقليّة، أو قد يعاني من النمو البطيء أو من مشكلات في القلب والعظام والأعضاء التناسلية والرأس والوجه
- تكثر الإصابات بالأمراض المُعدية لا سيّما السيدا/الإيدز، نتيجة إعادة استعمال الإبر والحقن المستعملة والملوّثة بين مدمني المخدرات.



اقرأ أيضاً
الأمراض المنقولة جنسياً :: الكتيّب رقم ٧

التوقف عن الإدمان

- إنّ قرار التوقف عن الإدمان يتطلّب **إرادة قويّة** لتطبيقه.
- خلال فترة التوقف يشعر المدمن بأعراض عديدة كرجفة خفيفة وتَعَرُّق أو مشاعر توتر وتهيّج أو مشكلات في الأكل والنوم أو آلام في كل أنحاء الجسم أو غثيان وتقيّؤ وآلام في المعدة.



انتبه!

هناك أعراض أخرى تدعو للقلق وتتطلّب مساعدة طبيّة، منها:
اضطراب ذهني، رؤية أشياء غريبة، أو سماع أصوات، أو تسارع نبض القلب أو نوبة صرع.



هل تعرف؟

خلال فترة ما بعد التوقف، على الشخص **أن يعتني بغذائه**، فيتناول الأطعمة والأشربة الغنيّة بالبروتينات والفيتامينات والمعادن* فهذه الأطعمة تساعد الجسم على أن يشفي نفسه.

اقرأ أيضاً
التغذية :: الكتيّب رقم ٩

معتقدات شائعة!

يعتقد البعض بأنّ شرب القهوة أو تناول الطعام بعد الشرب يمتص الكحول من الجسم و يخفّف من حالة السُّكر.

- **إن الكبد هو المسؤول عن امتصاص الكحول** وإفراغ المواد السامة ولكن بسرعة بطيئة نسبياً، فبمجرّد ما تدخل الكحول الجسم، **لا توجد طريقة لتسريع عمليّة امتصاصها**.



- إنّ دور الأدوية محصور بعلاج الأمراض، **فاستعمالها خارج مبدأ معالجة المرض يُعتبر عملاً خطراً جداً**.
- إنّ تناول المهدّئات والمنشّطات وأدوية الرشح والسعال، أو أدوية التنحيف بلا سبب طبّي يؤثر بنفس الطريقة التي تؤثّر بها الكحول والمخدّرات.



هل تعرف؟

يؤدّي استعمال الأدوية استعمالاً مفرطاً إلى إحساس بعدم الرغبة بالقيام بأي نشاط وصعوبة بالتنفس وشعور بالتوتر الشديد وبفقدان السيطرة على العقل والخوف والرغبة في الإنتحار وأوجاع في البطن وصعوبة في النوم وهلوسات ورؤية أشياء غير حقيقيّة بالإضافة الى تسارع نبض القلب!!!.

أهم المواد التي تؤدّي إلى الإدمان

- **الكحول:** هي أكثر المواد شيوعاً في العالم التي تؤدّي إلى الإدمان.
- **الكافيين:** هو من أنواع المنشّطات، موجود في القهوة والشاي.
- **النيكوتين:** هو المادة المخدرة الموجودة في التبغ.
- **المورفين:** وهو مخدّر قوي المفعول يُستخرج من نبات الخشخاش (الأفيون) ويُستخدم لمعالجة الأوجاع القوية.
- **الكوكايين:** هو مرّ المذاق يشبه البودرة البيضاء، وهو مخدّر موضعي ومنشّط خطر على الحياة، **وهو ممنوع قانونياً في جميع البلدان.**
- **الهيروين:** هو مخدّر ذو تأثير قوي جداً، يُستخلص من المورفين، **وهو ممنوع قانونياً في جميع البلدان.**
- **الكودايين:** موجود في العديد من أدوية مُكافحة السعال، ويُستخرج من الخشخاش (الأفيون)، ولكنه أقل تأثيراً من المورفين أو الهيروين.
- **الكُرَاك:** هو بودرة الكوكايين بعد أن يتم إعادة تصنيعها بشكل زيت ويُدَخَّن، **وهو ممنوع قانونياً في جميع البلدان.**
- **ديميرول:** هي مادة مُصنّعة تشبه بتأثيراتها المورفين والكوكايين.



- **الماريوانا:** هي نوع نبات يؤدّي تدخين أوراقه إلى إحساس خفيف بالنشوة.
- **الحشيش:** تأثير الحشيش أقوى بكثير من الماريوانا ويُستخلص من الإفرازات الصمغية للأجزاء العلوية لأزهار نبتة الماريوانا.
- **LSD:** هي مادة تؤدّي إلى الهلوسة وهي قويّة جدّاً، **وممنوعة قانونياً في جميع البلدان.**
- **الأمفيتامينات:** هي مركّبات تنشّط الجهاز العصبي المركزي ولديها تأثير يشبه تأثير الكوكايين.
- **البَرْبيتوريّات:** هي أدوية تُستخدم عادة لتهدئة التوتر والمساعدة على النوم.
- **الصمغ، أقلام التلوين الدائم، مُزيل طلاء الأظافر** (أسيتون)، **البنزين** (الوقود)، **التّنَر/مُزيل الدهان:** إنّ استنشاق هذه المواد يؤدّي إلى ازدياد سرعة دقّات القلب وعدم انتظامها، ونقص من كمّية الأكسيجين في الجسم، وظهور تصرُّف عدائي وشعور بالغضب، وقد تسبّب حتى الموت المُفاجئ.



توضيحات إضافية في "المرجع"

توضيح

١ **خلل خُلُقي:** مشكلة في عمل عضو أو أكثر من أعضاء الجسم، موجودة منذ الولادة.

مساهمات إعداد المواضيع

إعداد: منى خالدي ولبنى عزالدين. **إعداد ومراجعة المادة العلمية:** د.غسان عيسى، د.مجدي حلمي، زينب غصن، منى خالدي، لبنى عز الدين ونزار رمّال. **تحرير المادة العلمية:** د.غسان عيسى. **تحرير نهائي:** غانم بيبي ود. غسان عيسى ونزار رمّال. **صياغة لغوية:** تالين سلّوم وغانم بيبي. **رأي استشاري:** غسان عيسى ونزار رمّال. **مساهمات الشباب:** لبنان (أجيال، مركز الاطفال والفتوة، النجدة الشعبية، بيروت للتنمية الاجتماعية)، مصر (جمعية الصعيد، كاريتاس وسلامة موسى).