

## اعتیاد چیست؟

سوء مصرف مکرر و اجباری مواد، علیرغم آگاهی از پیامدهای منفی آن **اعتیاد** نام دارد. در طبقه‌بندی اختلالات روان‌پزشکی ده طبقه برای مواد روان‌گردان پیش‌بینی شده که شامل الکل، تنباکو، حشیش، داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور، کافئین، مواد استنشاقی، مواد افیونی، مواد توهم‌زا و مواد محرک می‌باشد.

اولین علامت اعتیاد به مواد مخدر این است که فرد نسبت به میزان مواد مصرفی خود تحمل پیدا می‌کند. یعنی باید مقدار مواد بیشتری را مصرف کند تا همان اثرات خوشایند گذشته را ایجاد کند. علاوه بر این فردی که به مواد مخدر اعتیاد پیدا کرده‌اند، دچار وابستگی جسمی و روانی شدید می‌شوند. این وابستگی باعث می‌شود که فرد وقت و هزینه زیادی را صرف جست و جو و خرید مواد مخدر کند.

گاهی تشخیص اعتیاد برای خود فرد نیز سخت می‌شود. ناآگاهی از علائم اعتیاد باعث می‌شود که فرد مشکل خود را انکار کند و به مصرف آسیب‌زای خود ادامه دهد.

## علائم جسمانی و روانی اعتیاد به مواد مخدر عبارتند از :

ناتوانی در کنترل مصرف مواد مخدر، وسوسه و ولع شدید برای مصرف مواد مخدر، نوسانات رفتاری از سرخوشی به حالات عصبی و پرخاشگری، سرگیجه و عدم تعادل، تغییراتی در عادات‌های خواب فرد و دچار شدن به مشکلاتی نظیر کم‌خوابی یا گرایش به خواب زیاد در روز، آبریزش بینی، کاهش سطح عملکردی در تمام سطوح از جمله بهداشت فردی، ایجاد تغییراتی در سطح فعالیت فرد، گوشه‌گیری و انزوا نسبت به جمع‌های خانوادگی و سایر جمع‌ها، از میان رفتن تدریجی احساسات و عواطف پایدار با اطرافیان، فراموشی زیاد، مشکلات مالی ناشی از تهیه مواد مخدر و ...

**توجه:** این علائم بسته به نوع ماده مخدر مصرفی می‌تواند متفاوت باشد. چرا که بعضی از مخدرها مانند هرویین اثرات شدیدتری بر فرد دارند. هم‌چنین در نظر داشته‌باشید که همه این علائم ظاهری و رفتاری الزاماً در یک شخص معتاد مشاهده نمی‌شود.

## عوامل زمینه ساز گرایش به مصرف مواد

### ۱. علل فردی

الف. مشکلات روانی: مشکلات شخصیتی، افسردگی، اعتماد به نفس پایین و مشکلات روانی دیگر، قدرت مقابله با مشکلات و ناکامی‌ها را در فرد پایین می‌آورد. این افراد برای رهایی از ناراحتی‌ها، فشارهای روانی، بی‌اعتمادی به خویشان و رفع هیجانات درونی در جست‌وجوی پناهگاهی امن، به مواد مخدر و یا مصرف داروهای روان‌گردان پناه می‌برند. این افراد فکر می‌کنند که با مصرف مواد از گرفتاری‌های زندگی رهایی می‌یابند و دنیا را به نحو دیگری مشاهده می‌کنند. در حالیکه مصرف مواد، مشکلات روانی و رفتاری آنها را شدیدتر می‌کند.

ب. کنجکاو: عده‌ای با شرکت در مجالس دوستانه زمانی که می‌بینند دیگران از مواد مخدر استفاده می‌کنند حس کنجکاو در آن‌ها تحریک شده، به مصرف مواد گرایش پیدا می‌کنند. البته آن‌ها غافل از این هستند که این نوع لذت‌ها زودگذر و خانمانسوز می‌باشند.

ج ( انگیزه‌های درمانی: یکی از علل مصرف مواد مخدر جنبه‌های درمانی آن است. حقیقت آن است که در بسیاری از موارد پرداختن و گرایش به مواد مخدر، در آغاز، جنبه مداوا داشته و سپس در بستر زمان به اعتیاد بدل گردیده است. شیوع مواد مخدر در روستاها نوعاً با انگیزه درمانی صورت می‌پذیرد. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف مواد هیچ‌تاثیر درمانی ندارد و فقط به صورت موقت سبب تسکین می‌شود.

### ۲. علل خانوادگی

خانواده اولین مکان رشد شخصیت، با الگوهای رفتاری فرد است. خانواده علاوه بر این که محل رشد افراد و کمک به حل استرس و آسیب‌شناسی است، منبعی برای شکل‌گیری تنش و اختلال است. ناآگاهی والدین و ارتباط ضعیف والدین با کودک، فقدان انضباط در خانواده، خانواده متشنج یا آشفته و از هم گسیخته که آمادگی ارتکاب به انواع بزهکاری‌ها مانند سوءمصرف مواد در آنها بیشتر است، باعث می‌شوند فرزندان با الگوبرداری از رفتار آنان مصرف مواد را یک رفتار بهنجار تلقی و رفتار مشابهی پیشه کنند و موجب کشیده شدن آنان به مواد شوند.

محیط مدرسه، دوستان ناباب، تفریحات ناسالم، بیکاری، عدم مقبولیت اجتماعی، فقر مالی و فرهنگی و... در شکل گیری اعتیاد نقش بنیادی دارند بر همین اساس است که دانشمندان برای جلوگیری از اعتیاد کودکان و نوجوانان، سالم سازی محیط مدرسه و پیش گیری از معاشرت با دوستان ناباب را مطرح کرده است.

در یک تحقیق میدانی از سوی اداره ی مطالعات و تحقیقات کاربردی اداره ی کل مبارزه با مواد مخدر علت شروع استفاده از مواد مخدر به میزان ۶۲٪ معاشرت با دوستان ناباب اعلام شده است

## راهکارهای پیشگیری از اعتیاد در خانواده

۱. خانواده ها باید با تشریح کامل اعتیاد، عوارض مصرف مواد مخدر را من جمله مشکلات روانی و افسردگی هایی که پس از اعتیاد رخ می دهد (همچنین عوارضی که بر زیبایی و ظاهر افراد ایجاد می شود) به فرزندانشان متذکر شوند و از این طریق مانع گرایش و کنجکاوی افراد خانواده به سمت اعتیاد گردند.
۲. خانواده ها در جهت رفع مشکلات روانی و شخصیتی فرزندانشان به مراکز درمانی مراجعه نمایند.
۳. با تبلیغ و گوشزد کردن این مطلب که حتی یک مرتبه مصرف مواد مخدر ممکن است منجر به اعتیاد شود، میل به استفاده از مواد مخدر را، حتی برای یک مرتبه هم در افراد خانواده از بین ببرند.
۴. افراد خانواده نباید در مهمانی هایی که در آن ها به طور تفتنی از مواد مخدر استفاده می شود، شرکت نمایند.
۵. ایجاد سرگرمی های مثبت و سازنده برای اینکه افراد به دلایل تفتنی به اعتیاد روی نیاورند.
۶. عضویت بخشی فرزندان در گروه های هنری، ورزشی و مانند آن، تا از این طریق آن هایی که روحیه ضعیف و افسرده دارند، نقاط مثبت خود را بشناسند و استعدادهای خود را شکوفا نمایند.
۷. تقویت عزت نفس و اهمیت قایل شدن به خواسته های فرزندان
۸. از بین بردن تصورات باطل در خانواده ها مانند این تصور که «با مصرف مواد مخدر، مشکلات زندگی فراموش می شود و زندگی به نحوی زیبا تغییر می یابد»
۹. خودداری از طبابت خانگی با استفاده از مواد افیونی.
۱۰. مراقبت های ویژه از افرادی که به لحاظ روحی و شخصیتی آمادگی بیشتری برای گرایش به اعتیاد دارند.
۱۱. خانواده ها سعی نمایند فرزندانشان را اجتماعی پرورش دهند، به نحوی که فرد با روحیه و شخصیت برون گرا و فعال تربیت شود.
۱۲. تقویت مهارت های زندگی در اعضای خانواده، فرزندان باید بتوانند قاطعانه به پیشنهادات دوستان در خصوص مصرف مواد، نه بگویند.

## خدمات روانشناسان مراکز جامع سلامت در زمینه پیشگیری از اعتیاد

آموزش مهارت های زندگی با محوریت پیشگیری از اعتیاد به جمعیت تحت پوش

آموزش مهارت های فرزند پروری با محوریت پیشگیری از اعتیاد به والدین دارای فرزند ۲ تا ۱۷ سال

شناسایی و ارائه خدمات روانشناختی به افراد در معرض خطر مصرف مواد، الکل و دخانیات

همچنین پزشکان خانواده با ارائه خدمات تشخیصی و درمانی به افراد در معرض خطر شناسایی شده و ارجاع به کینیک های تخصص درمان اعتیاد، در برنامه پیشگیری از اعتیاد همکاری دارند.