



أو الاجتماعية، بل ويقللون من أنشطتهم الترفيهية بسبب إدمانهم.

- لا يمكنهم التوقف عن تعاطي المُخدَّر على الرغم من إدراكهم لضرره على حياتهم.
- يفعلون أشياء ليس من عاداتهم القيام بها، مثل السرقة، لكي يحصلوا على المخدر.
- يندفعون أو يُقدمون على أعمال أخرى محفوفة بالمخاطر تحت تأثير المُخدَّر.
- يحاولون عدة مرات الإقلاع عن المُخدَّر ولكن لا يفلحون.
- يعانون من أعراض الانسحاب حينما يحاولون الإقلاع عن المُخدَّر. وقد تكون هذه الأعراض جسدية مثل آلام الجسم، أو نفسية مثل القلق الشديد والهياج.

ومن المرجح أن تظهر عليهم أعراض مماثلة إذا كانوا مدمنين على نوع آخر من السلوكيات مثل المقامرة أو التسوق.

أسباب الإدمان الشائعة

الإدمان، مثل الاضطرابات النفسية الأخرى، هو نتيجة للتفاعل بين بيولوجيا الشخص وبيئته:

- **البيولوجيا:** يتعرض بعض الناس أكثر من غيرهم لخطر الإصابة بالإدمان بسبب بنيتهم الجينية. فإذا كان أحد أفراد أسرته المقربين مدمناً، فسيزداد خطر إصابتهم بالإدمان. ويزيد الاضطراب النفسي أيضاً من فرص تعاطي الشخص للمُخدَّرات.
- **البيئة:** إن العيش في مكان تتاح فيه المُخدَّرات بسهولة، ومعاناة الفقر، ووجود أسرة ممزقة، والتعرض للعنف، والاعتداء الجسدي أو الجنسي، وضغط الأقران، كلها عوامل تزيد من خطر تعاطي المخدرات والاستمرار في تعاطيها. وكلما بدأ شخص تعاطي المخدرات مبكراً، زاد احتمال إصابته بالإدمان. وإضافة إلى ذلك، تسبب بعض المُخدَّرات الإدمان أكثر من غيرها، بل إن بعضها يمكن أن يسبب الإدمان من المرة الأولى لتعاطيه.

الإدمان يمكن أن يصيب أي شخص

من الأهمية بمكان أن تعلم أن الإدمان ليس مرضاً يصيب عديمي الأخلاق أو الضعفاء. فأى شخص قد يصير مدمناً إذا جرَّب مُخدِّراً. ويمكن أن يحدث الإدمان في المرة الأولى التي يتعاطى فيها الشخص بعض المُخدَّرات. ويحدث ذلك لأشخاص آخرين بعد تعاطيهم للمُخدَّر مرات قليلة، بينما قد لا يصير البعض مدمنين. الإدمان اضطراب معقد، وليس من السهل التنبؤ بكيفية تفاعل الجسم مع المُخدَّر على الأمد القصير أو الطويل.

الإدمان مرض مزمن يؤثر على دماغ الشخص ويغير سلوكه بحيث يتصرف بطريقة تضر به. ويصبح المدمن غير قادر على التوقف عن تناول مُخدَّر ما أو الانخراط في سلوك معين (كالقمار أو التسوق أو الألعاب الإلكترونية) لدرجة حدوث الضرر.

وقد يرى بعض الناس أنه لا ضرر من تناول المُخدَّرات أو لعب القمار من حين لآخر من أجل المتعة أو لمشاركة الأصدقاء. والواقع أن بعض الناس يستطيعون السيطرة على هذه السلوكيات، ولكن يفقد غيرهم القدرة على التحكم فيها، فيمارسون هذه السلوكيات مراراً وتكراراً حتى لو تسببت لهم في مشاكل. وفي نهاية المطاف، إذا استمر تعاطي المخدرات أو غيره من السلوكيات الإدمانية، تحدث تغييرات مستديمة في الدماغ. وهذه التغييرات تجعل الإدمان مرضاً مزمناً. والمدمنون معرضون لخطر الانتكاس والعودة إلى سلوكهم المسبب للمشاكل، ويحتاجون إلى علاج طويل الأمد - بل ربما يستمر مدى الحياة.

وليس كل من تعاطى مُخدِّراً صار مدمناً، ولكن إذا شرع شخص في تعاطي المخدرات واستمر في ذلك على الرغم من معرفته بعواقبها الوخيمة مثل المشاكل القانونية أو الصعوبات التي تقع في العمل أو مع العائلة، فمن المحتمل بشدة أن يصبح هذا الشخص مدمناً.

ونقول إن الشخص يعتمد على المُخدَّر عندما يشعر برغبة قوية في تعاطي المُخدَّر أو يحتاج إلى تناول المزيد منه مرور الوقت لتحقيق نفس المستوى من "الشعور بالنشوة" (مستوى التحمّل)، أو إذا كان يعاني من أعراض بدنية أو نفسية مزعجة حينما يتوقف عن تعاطي المُخدَّر (أعراض الانسحاب). وإذا كان هذا الشخص لا يهتم بالعواقب الضارة ويبدأ في العجز عن أداء أدواره ومسؤولياته الاجتماعية.

علامات الإدمان وأعراضه الشائعة

المُخدَّرات المختلفة لها تركيبات كيميائية مختلفة، وقد تكون لها تأثيرات مختلفة على المتعاطين لها. وبشكل عام، قد تكون عواقب مهدئة مثل المواد الأيونية، أو منشطة مثل الأمفيتامينات، أو مثيرة للهلوسة مثل الليسرديد LSD.

إلا أن الذين يصبحون معتمدين على أي مُخدَّر تظهر عليهم على الأرجح علامات إدمان متماثلة:

- يتعاطون المُخدَّر على نحو متكرر ولديهم رغبة شديدة في تعاطيه.
- يحتاجون، مع مرور الوقت، إلى مزيد من المُخدَّر للحصول على نفس تأثير "النشوة".
- يقضون مزيداً من الوقت في الحصول على المُخدَّر وتعاطيه أو في التعافي من آثاره، حتى لو تعارض ذلك مع حياتهم ومسؤولياتهم اليومية.
- ينفقون المال على المُخدَّر بالرغم من عدم قدرتهم المالية.
- يهملون مسؤولياتهم المعتادة في العمل، ومسؤولياتهم الأسرية

متى تلتمس المساعدة؟

يجد كثير من الناس صعوبة في التحدث عن مشكلة إدمانهم للمُخدِّرات أو غيرها لأنها من المحرمات أو لأنهم يخشون أن يُنظر إليهم على أنهم ضعفاء أو عديمي الأخلاق. وحينما يحظر القانون تعاطي المخدرات ويفرض على المتعاطين عقوبات قاسية مثل الحبس، فقد يزيد ذلك من صعوبة حديثهم عن مشكلتهم. ولكن من المهم أن يلتمسوا المساعدة في أقرب وقت ممكن. فكلما أسرع الشخص في طلب المساعدة، كان من الأسهل علاج إدمانه بنجاح. فربما تفكر في التحدث إلى صديق موثوق به، أو أحد أفراد العائلة، أو المعلم. وطلب المساعدة من الطبيب خيار آمن حتى إذا كان تعاطي المخدرات أمراً غير قانوني في بلدك، لأن الذين يُعالجون من الإدمان في معظم البلدان لن يُعاقبوا على تلك الجريمة. وإذا شعرت أنك غير مستعد لاستشارة الطبيب، فيمكنك الاتصال بهاتف المساعدة والتحدث إلى المستشار دون الكشف عن هويتك. ويجب على أي حال أن تفكر في التماس المساعدة إذا لاحظت ما يلي:

- أنك لا تستطيع الإقلاع عن تعاطي المُخدِّر على الرغم من الضرر الذي يسببه.
- أنك تهمل مسؤولياتك بسبب تعاطي المخدرات، أو يقول الناس من حولك أنك تغيرت كثيراً.
- أن تعاطيك للمُخدِّرات أدى إلى سلوك غير آمن، مثل مشاركة إبر الحقن أو ممارسة الجنس دون وقاية.
- أنك حينما تتوقف عن تعاطي المُخدِّرات تظهر عليك أعراض الانسحاب المزعجة وتشعر بأنك مجبر على تعاطي المخدرات للتخفيف من هذه الأعراض.

كيف تساعد صديقاً أو فرداً من العائلة يتعاطي المخدرات؟

الخطوة الأولى لمساعدة شخص يعاني من مشكلة تعاطي المخدرات هي فهم السلوكيات الإدمانية والتعرف عليها. فبعض التغييرات قد تكون علامات تحذيرية لمشكلة تعاطي المخدرات:

مشاكل في المدرسة أو العمل: الغياب المتكرر عن المدرسة أو العمل، أو عدم الاهتمام المفاجئ بأنشطة المدرسة أو العمل، أو انخفاض في درجات التقييم الدراسي أو في جودة العمل أو الأداء.

مشاكل الصحة البدنية: نقص الطاقة والتحفيز، وفقدان الوزن أو زيادته، واحمرار العينين، والإفراط في الإثارة أو الهياج في بعض الأحيان.

عدم الاهتمام بالمظهر: عدم الاهتمام بالملابس أو المظهر أو عدم التزين.

التغيرات السلوكية: مبالغة المدمن في منع أفراد الأسرة من دخول غرفته، وقضاء وقت طويل على غير المعتاد في الحمام، والسرية بشأن الأماكن التي يذهب إليها والأمور التي يقوم بها، والتغيرات الجذرية في السلوك والعلاقات بالعائلة والأصدقاء. وقد تلاحظ أن دائرة أصدقائه تغيرت مؤخرًا.

مشاكل مالية: طلبات مفاجئة للحصول على المال دون مبرر معقول، وفقدان مال من المنزل، واختفاء أشياء ثمينة من المنزل مما قد يوحي ببيعها لشراء مخدرات.

وإذا كنت تعرف أو تعتقد أن شخصاً ما يتعاطى المخدرات، فقد تكون هذه أعراض جرعة زائدة محتملة، وهي حالة طارئة:

- تغيرات في الوعي
- صعوبة في التنفس
- نوبات أو اختلاجات
- علامات نوبة قلبية محتملة، مثل ألم أو ضغط في الصدر
- الهياج الشديد والسلوك التخريبي.

الوقاية من الإدمان وعلاجه

الوقاية من تعاطي المخدرات ليست تدخلًا يحدث مرة واحدة. إنها عملية تشمل المدارس والأسر والمجتمع ككل. ويمكن أن تكون جزءاً من هذا الجهد بتحسين مهاراتك الشخصية والاجتماعية والأبوية، وتعلم توفير بيئة آمنة ودافئة وداعمة لأطفالك وغيرهم ممن حولك. ومع ذلك، حتى إذا بدأ تعاطي المخدرات، فينبغي ألا يؤخذ ذلك على أنه فشل شخصي أو شيء تشعر بالذنب تجاهه. اعتبره مرضاً، و التمس المساعدة في أسرع وقت ممكن. فالتدخل والعلاج المبكران من أفضل طرق الوقاية من أي مرض مزمن.

وإذا حدث الإدمان بالفعل، فيمكن معالجته وإدارته بنجاح. وقد تحدث انتكاسات، لكنها ليست علامة على فشل العلاج أو على الضعف الشخصي. فالانتكاس مرحلة يمكن توقعها في أي مرض مزمن. وبمرور الوقت، ستعثرت أنت وطبيبك على أفضل طريقة مناسبة لك لإدارة الانتكاسات وتوقئها.

عادة ما ينطوي علاج الإدمان على عدة مراحل:

التخلص من السموم: كخطوة أولى، يحتاج المدمن إلى المساعدة للسيطرة على رغبته في تعاطي المخدرات ولتقليل معاناته من أعراض الانسحاب. وقد ينطوي التخلص من السموم على تقليل كمية المُخدِّر تدريجياً مع تناول أدوية لتخفيف أعراض الانسحاب. وفي حالة تعاطي المواد الأفيونية، هناك أدوية بديلة، مثل الميثادون والبوبرينورفين، للسيطرة على أعراض الانسحاب من أجل التعاطي المؤقت بطريقة آمنة ومضبوطة، وكذلك الأدوية التي تعكس تأثيره مثل النالكسون.

الوقاية من الانتكاس: بعد المرور بالمرحلة الحرجة من مراحل إزالة السموم، يحتاج المتعاطون للمُخدِّرات إلى المساعدة في الابتعاد عنها. والعلاجات السلوكية تساعدهم في العثور على أفضل الطرق للتعامل مع الرغبة الشديدة وتجنب الانتكاس. وفي مجموعات المساعدة الذاتية، يمكنهم أن يعرضوا تجاربهم وأن يتعلموا من الآخرين الذين

- الاضطرابات النفسية الأخرى، مثل الاكتئاب والقلق، التي يمكن أن تؤدي إلى تعاطي المخدرات. والتزم بخطة العلاج. حاول تحديد مسببات شغفك بالمخدرات. وقد يشمل ذلك أشخاصاً وأماكن وأشياء أخرى. وتجنب تلك المسببات قدر الإمكان. وقد تمثل المناسبات الاحتفالية والعطلات والذكريات السنوية أوقاتاً صعبة للغاية لك. فإذا شعرت بضغط نفسية في هذه المناسبات، فتحدث إلى شخص ما - كأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء الموثوق بهم أو زوجك أو مجموعة الدعم الخاصة بك أو معالجك. ولا تكبت مشاعرك، بل فكر فيها وفكر في الأنشطة التي يمكنك القيام بها لتقليل من هذه العواطف ولإبعاد تركيزك عن نفسك.
- انضم إلى إحدى مجموعات الدعم. فالعمل مع من يواجهون تحديات مماثلة يمكن أن يساعدك حقاً في السيطرة على رغباتك في تعاطي المخدرات.
- اشغل نفسك بالأنشطة الصحية والمثيرة للاهتمام، كممارسة التمارين والرياضة والرسم والغناء وما إلى ذلك.
- تذكر أن الانتكاس لا يعني أن علاجك قد فشل. فلا تُخفِ الأمر، واتمس المساعدة واطلبها على الفور. وتحدث إلى طبيبك أو إلى المعالج أو شخص موثوق به على الفور لاستئناف العلاج أو تعديله أو الاستعاضة عنه بعلاج آخر.

كيف تساعد صديقاً أو فرداً من العائلة يعاني من الانتكاس؟

قد يكون الأمر محبطاً عندما يعاني شخص تحبه من مشكلة الإدمان وينتكس. فعليك أن تذكر نفسك بأن هذه هي طبيعة مرضهم. ومن الطبيعي أن تشعر بالغضب أو الاكتئاب أو تلوهمهم على سلوكهم أو تنكره. لكن لا شيء من ردود الفعل هذه سيساعدهم.

- تذكر أن مجرد مطالبتك له "بأن يكون قوياً، ولا يفعل ذلك" لا تفيد.
- ترقب ظهور علامات الانتكاس.
- حاول إبقاء أبواب التواصل مفتوحة. دعه يشعر بالراحة في التحدث إليك دون خوف من تعرضه للوم.
- ساعده في الحصول على موعد، واستئناف العلاج، والالتزام بخطة العلاج.

هذه النشرة الإعلانية حلقة في سلسلة من صحائف الحقائق التي تعدها منظمة الصحة العالمية لتوفير مزيد من المعلومات لعامة الناس عن الاضطرابات النفسية وسبل معالجتها. ويمكنك تنزيل جميع صحائف الوقائع مجاناً من موقع منظمة الصحة العالمية على العنوان: www.emro.who.int/mnh.

يعانون من مشاكل مماثلة كيفية العودة إلى حياة صحية والتعامل مع الرغبة الشديدة وإدارة الانتكاسات. كما أن العلاج الأسري يدعمهم في حل المشكلات التي تحدث بسبب تعاطيهم المخدرات، أو في الحد من التوترات والصراعات التي يمكن أن تؤدي إلى الانتكاس. ويحتاج بعض الأشخاص إلى بيئة منظمة مثل المجتمع العلاجي حتى يتمكنوا من الوقاية من الانتكاسات، خاصة في الفترة التي تلي إزالة السموم مباشرة. ولا يوجد حل واحد يناسب الجميع، وبمرور الوقت سيجد كل شخص طريقه بدعم من فريق العلاج.

المعالجة الصائتة: يمكن استخدام المعالجة الصائتة للمدمنين على الهيروين أو المواد الأفيونية الأخرى. ويعد إدمان المواد الأفيونية شكلاً حاداً من الإدمان، ويصعب إيقافه. ولا يستطيع كل من يريد الإقلاع عن المواد الأفيونية أن ينجح في ذلك. وبالنسبة لهؤلاء الأشخاص، فإن أفضل طريقة - مدعومة بالعلوم ومقبولة في جميع أنحاء العالم - هي استبدال المواد الأفيونية بمادة تقلل من الرغبة في تعاطي المواد الأفيونية وتكون أقل ضرراً بكثير. وسيشرف فريق طبي على هذا العلاج، وسيتمكن الذين يخضعون له من العودة إلى الحياة الطبيعية وتجنب العواقب الخطيرة لتعاطي المواد الأفيونية.

الحد من الضرر: من الضروري لمتعاطي المخدرات الذين لم يبدؤوا العلاج بعد أن يعتنوا بأنفسهم لتجنب بعض العواقب الوخيمة المحتملة لتعاطي المخدرات، مثل: الإصابة بالأمراض الفيروسية كفيروس العوز المناعي البشري أو فيروس التهاب الكبد B و C. وإذا كنت تتعاطى المخدرات بالحقن، فعليك أن تستعمل محقنتك ومعدات الحقن الخاصة بك فقط، ولا تُعد استخدام المحقنة، وإذا اضطررت لذلك فعليك تنظيفها قبل الاستعمال. لا تشارك الإبر والمحاقن والأدوات الأخرى المستعملة للحقن مع أي شخص، ولا حتى الشريك المحبوب أو الصديق المقرب.

علاج الجرعات المفرطة: قد يؤدي تناول جرعة مفرطة من المواد الأفيونية إلى الوفاة. والخبر السار هو أن هناك دواء يسمى النالوكسون يمكن أن ينقذ حياة مَنْ تناول جرعة مفرطة. فإذا كنت أنت أو شخص من حولك تتعاطى المواد الأفيونية، ففكر في الاحتفاظ بالنالوكسون في مكان آمن في المنزل، وتعلم كيف ومتى يجب استعماله.

كيف تساعد نفسك؟

الإدمان مرض منتكس مزمن. وفور اجتياز المرحلة الأولى من إزالة السموم أو دخولك في برنامج استبدال المواد الأفيونية، ستحتاج إلى معرفة كيفية التأقلم ومنع خطر الانتكاس.

- راجع مستشاراً أو اختصاصياً في علم النفس أو طبيباً نفسانياً. واطلب المساعدة لوضع خطة علاج للوقاية من الانتكاس وحل المشاكل، مثل المشاكل العائلية والزوجية، أو