

احتیاط در اعتیاد

معتاد، تریاکی و... برچسب‌های سخت و سنگینی هستند که از شنیدن آن‌ها هم اکراه داریم. اما هیچ‌وقت به این قضیه فکر کرده‌ایم: فردی که حالا به او «معتاد» می‌گوییم، روزی مثل خود ما کاملاً سالم بوده است؟ به این فکر کرده‌ایم که اولین بار چه طور معتاد شده است؟ اصلاً چرا معتاد شده است؟ و در نهایت اینکه ممکن است ما هم روزی خدای ناکرده مثل او بشوئیم؟ بیایید با هم اعتیاد را از ابتدا تا انتها بررسی کنیم. اینکه اصلاً اعتیاد یعنی چه و عواقب گرفتار آن شدن چیست.

استفاده می‌کنند، والدین معتاد و... با وجود این، هستند افرادی که در یکی از این شرایط قرار گرفته‌اند، اما معتاد هم نشده‌اند. پس مهم‌ترین عامل «خود ما» هستیم، نه اتفاقات اطراف ما.

چه موادی، چه خطرانی؟

اسم انواع مواد مخدر کم و بیش به گوش همه ما خورده است. از معروف‌ترین آن‌ها، یعنی تریاک و هروئین، تا تازه‌ترین انواع آن‌ها. می‌خواهیم بیشتر با آن‌ها و اثرهای منفی‌شان آشنا شویم تا بتوانیم بهتر از آن‌ها دوری کنیم. به‌طور کلی مواد مخدر را به چهار گروه تقسیم‌بندی می‌کنند. هر کدام از این گروه‌ها، تأثیر خاصی روی رفتار و حالت‌های فرد دارند:

- **کندکننده‌ها:** این گروه از مخدرها باعث کندشدن فعالیت‌های مغز می‌شوند.
- **تأثیر:** کاهش فشارخون؛ کندشدن ضربان قلب و تنفس؛ ایجاد حالت سستی و خواب‌آلودگی.

نمونه: تریاک، مورفین و هروئین.

- **محرک‌ها:** همان‌طور که از اسمشان پیداست، باعث تحریک سیستم عصبی بدن می‌شوند و آستانه تحریک عصبی را کاهش می‌دهند. می‌توان گفت اثر این گروه نقطه مقابل گروه اول است.
- **تأثیر:** بالا رفتن فشارخون؛ افزایش ضربان قلب و تنفس؛ بی‌خوابی.

نمونه: کوکائین و نیکوتین.

- **مخدرهای استنشاقی:** این مواد مخدر استنشاقی هستند. به این ترتیب که فرد معتاد این مواد را از طریق تنفس

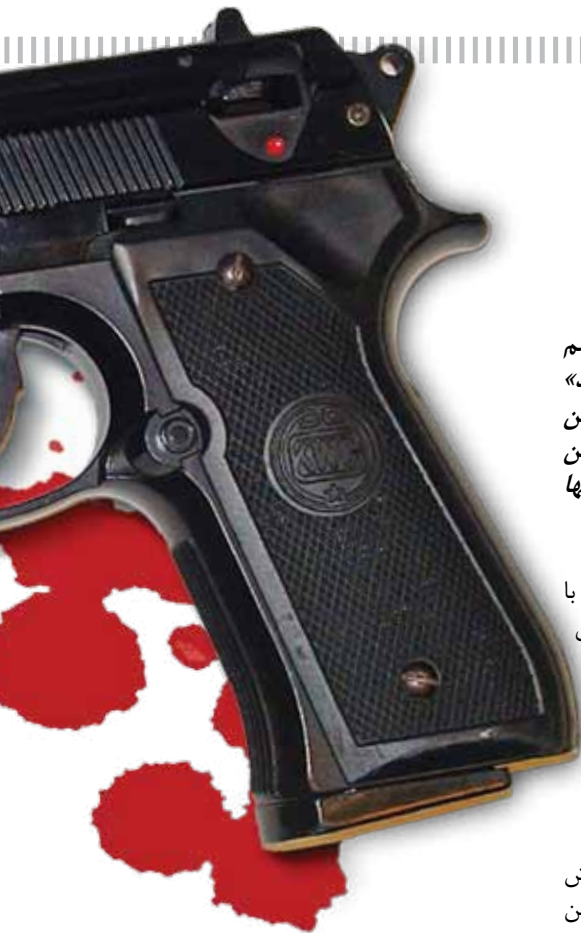
اول درباره دو کلمه توضیح بدهم؛ چون گاهی این دو کلمه که معنی تقریباً مشابهی دارند، باعث می‌شوند ما از روی رفتارهای یک شخص به اشتباه او را «معتاد» بدانیم.

- **اعتیاد:** اگر فردی به لحاظ «ذهنی» و «رفتاری» به انجام کاری عادت پیدا کند، به شکلی که «نتواند» روی خواسته خود کنترل داشته باشد، معتاد شده است. او نمی‌تواند بدون کمک دیگران اعتیادش را ترک کند. مثلاً مصرف مواد مخدر، اعتیاد به مواد است.

- **عادت:** اگرچه ریشه دو کلمه عادت و اعتیاد یکی است، اما با یکدیگر تفاوت دارند. عادت کردن فرد به یک رفتار، «ارادی» است و شخص می‌تواند با اراده خودش، انجام آن را متوقف کند یا ادامه دهد. او برای کنار گذاشتن رفتارش به کمک دیگران نیازی ندارد. برای مثال، انجام بازی‌های رایانه‌ای عادت است. نکته‌ای که فراموش نمی‌کنیم این است که اگر عادت کردن به انجام کاری از اراده ما خارج شود، می‌تواند به اعتیاد تبدیل شود.

از کجا می‌آید؟

موارد متفاوتی را مسبب گرایش به اعتیاد می‌دانند؛ مواردی مانند مشکلات فردی، مشکلات خانوادگی، تجربه یک شکست در زندگی، ساختار شخصیتی فرد، مشکلات اقتصادی، نامناسب بودن ساختار فرهنگی - خانوادگی فرد، ناآگاهی از خطرات استفاده از مواد مخدر، ارتباط با دوستانی که از این مواد



وارد بدن می‌کند.

● **تأثیر:** افزایش ضربان قلب؛ سردرد؛ کندشدن انجام فعالیت‌های مغزی و در نتیجه ناتوانی در تشخیص درست.

نمونه: ماری‌جوانا.

- **توهم‌زا:** مصرف این مخدرها باعث بروز حالت‌های هذیانی و توهم می‌شود.

● **تأثیر:** از دست‌دادن حافظه؛ ناتوانی در تشخیص و حالت‌های توهمی؛ لرزش؛ استفراغ؛ تغییر خلق و خو.

نمونه: ال.اس.دی و قرص‌های روان‌گردان

از مصرف تا تأثیر

مواد مخدر به همان راحتی که مصرف می‌شوند، به همان سرعت هم می‌توانند روی فرمانده بدن، یعنی مغز اثر بگذارند. البته بسته به اینکه نوع ماده مخدر مصرفی چه باشد، مدت زمان تأثیر آن متفاوت است:

- تزریق در رگ: بین ۱۵ تا ۳۰ ثانیه

- تزریق در ماهیچه: بین ۳ تا ۵ دقیقه

- خوراکی: بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

- استنشاق: بین ۵ تا ۸ ثانیه



مغز را ویران می‌کنند

گفتیم که هر گروه از این مخدرها چه تأثیری روی بدن دارند. در واقع مغز گیرنده‌هایی دارد که بعد از مصرف هر یک از مخدرها، یک نوع از گیرنده‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرند. این گیرنده‌ها به سه گروه تقسیم می‌شوند:

● تأثیر بر گیرنده‌های اول: مصرف مخدرها اگر روی گیرنده اول اثر بگذارد، باعث کاهش درد و اختلال مغز در فهم و درک درد می‌شود. کاهش فعالیت تنفسی و یبوست از دیگر عوارض است. در نهایت نیز فرد معتاد می‌شود.

● تأثیر بر گیرنده دوم: باعث کاهش درد و فهم مغز از درد می‌شود. تکرر ادرار تأثیر منفی دیگری است که می‌تواند سبب از بین رفتن آب بدن و در صورت عدم رسیدگی به‌موقع به فرد مصرف‌کننده، سبب مرگ او شود.

● تأثیر بر گیرنده سوم: باعث کاهش احساس درد می‌شود.

می‌شود در امان بود؟

پاسخ به این سؤال هم خیلی راحت است و هم خیلی سخت. راحت، زیرا برای اینکه معتاد نشویم، کافی است کمی هوشیار باشیم و چند نکته یادمان باشد. و سخت از این نظر که تا چه حد

اراده داریم و همه این نکته‌ها را به‌خاطر می‌سپاریم و به آن‌ها عمل می‌کنیم. پس دقت کنید:

● دور مصرف هرگونه ماده مشکوکی را خط بکشیم.

● از خوردن، آشامیدن و گرفتن هر نوع ماده خوراکی و... از دوستانمان امتناع کنیم.

● به‌راحتی در برابر خواسته‌های دوستانمان «نه» بگوییم. البته گاهی این کار سخت‌ترین کار دنیاست. اما اگر یک‌بار دیگر اثرهای مصرف این مخدرها را بخوانید، حتماً متوجه می‌شوید که «نه» گفتن از خدای ناکرده مرگ راحت‌تر است.

● خجالت نکشیم اگر دوستانمان ما را برای نکشیدن سیگار یا امتحان نکردن هر نوع قرص، دارو، شربت و... مسخره می‌کنند.

● برای رفع مشکلات، هر نوعی که باشد، حتماً راه‌های بهتری از مصرف مواد مخدر وجود دارد. با افرادی که به آن‌ها اطمینان داریم، مشورت کنیم تا راه را نشان دهند.

