

یا حق



اعتیاد

کمیته آموزش و بهبود کیفیت

بیمارستان اعصاب و روان فجر تبریز

بهار سال ۱۳۹۲

اعتیاد:

اعتیاد پاسخ فیزیولوژیک بدن است به مصرف مکرر مواد اعتیادآور، این وابستگی از طرفی باعث تسکین و آرامش موقت و گاهی تحریک و نشاط گذرا برای فرد می‌گردد، از طرف دیگر بعد از اتمام این اثرات سبب جستجوی فرد برای یافتن مجدد ماده و وابستگی مداوم به آن می‌شود. در این حالت فرد از لحاظ جسمی و روانی به ماده مخدر وابستگی پیدا می‌کند و مجبور است به تدریج مقدار ماده مصرفی را افزایش دهد.

اعتیاد محدود به مواد نبوده و شامل وابستگی به داروها، تلویزیون، کامپیوتر، روابط جنسی زیاد، خوردن و ... نیز می‌باشد. علائم ترک اعتیاد:

علائم ترک بعد از ۶ تا ۸ ساعت و در طول دو تا سه روز پس از ترک به حداکثر می‌رسد: که شامل موارد زیر است.

دردهای استخوانی و عضلانی مخصوصا در دست‌ها و پاها
دل‌پیچه و اسهال، آب‌ریزش از چشم و بینی، عطسه، سسکه،
خمیازه، سیخ شدن موهای بدن، احساس سرما و لرز، بی‌قراری،
بی‌خوابی، پرخاشگری و میل به مصرف مجدد.

مثبت بیندیشید و انتظار داشته باشید که به نتایج و موقعیت‌های مطلوب دست می‌یابید، حتی اگر اکنون زندگی شما آنطور که می‌خواهید نباشد، بعد از گذشت مدتی مشخص، دیدگاه ذهنی و شرایط زندگی‌تان تغییر خواهد کرد. وقتی می‌گویید: می‌توانم و انتظار موفقیت را داشته باشید، خود را با اعتماد به نفس تر و مسرورتر می‌کنید. ذهن خود را با روشناهی، خوشبختی، امید، احساس امنیت و قدرت پر کنید تا خیلی زود زندگی‌تان زیبا شود.

چرا علیرغم ترک اعتیاد افراد دوباره

به اعتیاد روی می‌آورند:

در شرایط معمولی وقتی بشر از انجام دادن کاری لذت ببرد و به عبارتی دیگر پاداش بگیرد، از مناطق پایینی مغز او موادی به اسم دوپامین و نوراپی نفرین ترشح می‌شود و بر روی قشر و سایر مراکز حیاتی آن اثر می‌کند و احساس لذت و پاداش به او دست می‌دهد و سعی در تکرار آن عمل دارد. یکی از آثار مهم مواد مخدر فعال کردن همین سیستم است. بنابراین کسانی که یک بار با این مواد آشنا می‌شوند چون سیستم پاداش در مغز آنها تقویت شده، تمایلی شدید به تکرار مصرف آنها پیدا می‌کنند. از بین مواد مخدر هروئین خیلی راحت‌تر در چربی حل می‌شود. مغز انسان مقدار زیادی چربی دارد، بنابراین در مقایسه با مرفین و مشتقات آن، هروئین پس از مصرف در طی زمان کوتاه تری روی مغز اثر می‌کند بنابراین آثار پاداش دهنده و خوشی آور و ضد درد سریع تری دارد. کدئین که از مشتقات تریاک است به آسانی در سیستم گوارش جذب شده و در بدن تبدیل به مرفین می‌شود.

علائم و نشانه های اعتیاد:

- ۱- گوشه گیری و انزوا در محیط خانواده و علاقه به مشارکت با دوستان جدید.
- ۲- اختلال خواب (دیر خوابیدن، زود بیدار شدن و چرت زدن مداوم در روز)
- ۳- عدم توجه به وضعیت ظاهری و نظافت شخصی.
- ۴- تغییرات منفی در چهره نظیر غمگینی، عبوس بودن، تیره و یا زرد شدن پوست صورت و در برخی موارد تنگ شدن مردمک چشمها.
- ۵- حالت‌های تهاجمی یا تدافعی بی دلیل در برابر افراد خانواده.
- ۶- تغییرات ناگهانی خلق و خو (سرخوشی و نشاط زیاد بلافاصله پس از حالت افسردگی)، پرخاشگری
- ۷- دروغگوئی، خمودگی، ضعف و بی حالی و بی اشتیایی.
- ۸- ابتلا به برخی بیماریهای جسمی مثل تپش قلب بی دلیل ، ناراحتی گوارشی، یبوست مزمن و در مراحل بعد عفونت‌های مکرر پوستی.
- ۹- وجود علائم سوختگی در لباس، انگشتان دست و وسائل شخصی
- ۱۰- قفل کردن در اتاق شخصی در موقع داخل بودن و یا خروج از منزل
- ۱۱- توقف بیش از حد در دستشویی و توالی.
- ۱۲- کشف وسایل مصرف مواد مخدر مانند بافور، سنجاق سوخته سرنگ.

بروز یک یا چند مورد از این نشانه ها الزاماً دلیلی بر اعتیاد شخص نیست .

عوامل موثر در بروز اعتیاد:

۱-عواملی که مربوط به خود فرد است:

کمبود اعتماد به نفس: مانند فردی که در مقابل درخواست دوستانش برای کشیدن حشیش جرأت مخالفت ندارد .

تمایل به اعمال خلاف: کسی که مرتب دزدی می کند یا تمایل به درگیری با دیگران دارد ممکن است به اعمال خلاف دیگری مثل مصرف مواد نیز تن بدهد .

ناراحتی روانی: مثل کسی که ناراحتی اعصاب دارد و برای کاهش افسردگی خود به جای مراجعه به پزشک مصرف مواد را شروع می کند .

درد یا بیماری جسمی مزمن: مانند فرد مسنی که دچار پادرد است یا کودکی که گوش درد دارد و به جای درمان توسط پزشک، خود فرد یا خانواده او به اشتباه از تریاک استفاده می کنند.

نظر مثبت نسبت به مواد: نوجوانی که فکر می کند مصرف مواد نشانه بزرگی است .

داشتن زمینه ارثی: فردی که یکی از اعضای خانواده یا بستگانش معتاد باشد ، احتمال اعتیادش بیشتر است.

مورد خشونت قرار گرفتن: مانند پسر نوجوانی که مرتب از پدرش کتک می خورد و به همین دلیل بیشتر اوقات غصه دار و ناراحت است .

وضعیت بد تحصیلی: دانش آموزی که نمی تواند به خوبی همکلاسان خود درس بخواند و یا مدرسه را رها می کند احتمال دارد به مصرف مواد آلوده شود .

لذت های نفسانی زودگذر: گروهی نیز با تصویری نادرست برای پیداکردن آرزوهای گمشده خود به مصرف مواد مخدر روی می آورند و آن را منبع لذت و خوشحالی و رفع نیازمندی های خود می پندارند.

۲-عواملی که به خانواده فرد مربوط است :

مصرف مواد توسط اعضای دیگر خانواده: مانند فردی که پدر یا برادرش در حضور او تریاک می کشند.

رها کردن فرزند به حال خود : مانند کسی که فاقد پدر یا مادر است و یا پدر و مادر به نیازهای او توجهی ندارند و مراقب اعمال و رفتارش نیستند ، یا فردی که والدینش او را به دلیل اعمال و رفتار نا پسند ترد کرده اند.

تشنج و درگیری در خانواده : مثل فردی که به علت درگیری های مکرر میان والدینش همیشه تحت فشار است.

عوامل فردی ، خانوادگی و محیطی خاصی می توانند فرد را در معرض خطر

اعتیاد قراردهند.هرچه تعداد این عوامل در هر فرد بیشتر باشد، احتمال

ابتلاء بیشتر می شود

عواملی که به اطرافیان و محیط فرد مربوط است

دوستان معتاد : دوستان یا اطرافیان معتاد با تشویق فرد به مصرف مواد او را در معرض خطر مصرف قرار می دهند

طرد شدن از طرف معلّمان، دوستان ، بستگان : کسی که دوستان زیادی ندارد و یا

اطرافیان حاضر به پذیرش او نیستند احساس تنهایی می کند ودر مواقع نیاز از راهنمایی و حمایت دیگران برخوردار نمی شود

مهاجرت : تغییر محل زندگی از روستایی به روستای دیگر یا از روستا به شهر یا از

شهری به شهر دیگر باعث می شود که فرد با محیط ، مشکلات و شرایط جدیدی روبرو

شود که با آن بیگانه است، در حالی که حمایت های قبلی خانواده و آشنایان خود را نیز از دست داده است . چنین فردی اگر توانایی حل مشکلات جدید را نداشته باشد ممکن است

دچار ناراحتی اعصاب شود و یا از افراد معتاد برای حل مشکلاتش کمک بگیرد

دسترسی آسان به مواد : در روستا ها یا محله هایی که مواد ارزان ، آسان و فراوان یافت

می شود احتمال مصرف مواد توسط نوجوانان و جوانان بیشتر است.

آموزش و پیشگیری :

۱-کسب اطلاعات مربوط به علل و عوامل و علائم اعتیاد توسط خانواده ها

۲-آگاه کردن افراد از خطرات و عواقب اعتیاد، تاکید بر زشت و ناپسند بودن اعتیاد

۳-الگوی مناسب بودن: والدین باید الگوی واقعی درستی، صداقت، صفات مثبت باشند.

۴-ارتباط مناسب در بین اعضای خانواده از طریق خوب گوش کردن و درک شرایط سنی فرزندان

۵-آموزش مهارت های زندگی: آموزش توانایی های حل مشکل، تصمیم گیری های

صحیح، روابط موثر، توانایی نه گفتن به پیشنهاد های نادرست دیگران، توانایی کنترل

خشم و اضطراب.

۶- ابراز عشق و محبت: بطور مثال بعضی از والدین فکر می کنند وقتی فرزندشان به سن نوجوانی می رسد، دیگر بزرگ شده و نیاز به محبت یا حتی بغل کردن و نوازش را ندارد.

۷- توجه و تقویت رفتارهای مثبت و درست فرزندان.

درمان:

مراجعه به مراکز درمانی و مشاوره ای

در این مراکز ارزیابی اولیه، تعیین برنامه در مانی، سم زدائی و توانبخشی انجام می شود.

سم زدائی بطور سرپایی یا بستری صورت می گیرد و پس از ترک، پیگیری و ارتباط با

گروه های خود یاری مثل انجمن معتادان گمنام و آموزش مهارت های شغلی صورت

می گیرد.