



اعتیاد چیست؟

افراد به دلایل بسیار به مصرف مواد مخدر رو می آورند. رسیدن به آرامش، کسب نشاط، کاهش درد جسمانی یا هیجانی یا دور شدن از مشکلات زندگی روزمره را می توان از مهمترین علل مصرف مواد به حساب آورد. در موارد بسیاری دیده شده است که کنجکاوی در مورد اثرات یک داروی خاص و یا حتی تلاش برای هم‌رنگ جماعت شدن نیز در نهایت منجر به اعتیاد به آن ماده یا دیگر مواد مشابه گردیده است.

طبیعتاً هیچ کس نمی‌خواهد اعتیاد به ماده‌ای مخدر داشته باشد. معمولاً باورهایی مثل «می‌توانم کنترلش کنم»، «فقط تفریحی و زمان‌هایی که استرس دارم مصرف می‌کنم» و مواردی شبیه به اینها را شنیده‌اید. زمانی مشخص می‌شود که شما به ماده‌ای خاص اعتیاد پیدا کرده‌اید که نتوانید آن را ترک کنید یا کنار بگذارید. فکر به عدم مصرف آن در شما احساسی از اندوه و حسرت را بالا می‌آورد که خود به افزایش اضطراب و مصرف بیشتر منجر می‌شود.

بنابراین قصد داریم در این مطلب آموزشی، کمی بیشتر درباره اعتیاد و پیامدهای آن صحبت کنیم.

مصرف مواد چه زمانی مشکل‌ساز است؟
دو علامت مهم که نشان می‌دهد مصرف مواد باعث ایجاد مشکلاتی در فرد شده است، **پیامدهای مضر** و **از دست دادن کنترل** است.

پیامدهای زیان‌بار مصرف مواد:

مصرف مواد می‌تواند علائم خفیف (احساس گرسنگی مداوم، تأخیر در انجام کارها) و شدیدی (ابتلا به بیماری‌های مختلف، بی‌خانمانی) را شامل شود.
نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که مصرف مواد حتی اگر در بازه‌های کوتاهی انجام شود، تأثیرات زیان‌بار خود را در طول زمان نشان می‌دهد.
از جمله پیامدهای اصلی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- ۱- آسیب‌های جسمانی پس از مصرف (در بازه تأثیر ماده مخدر، مانند خودزنی)
- ۲- احساس اضطراب و افسردگی مداوم



هر آنچه که باید درباره
اعتیاد بدانیم!

ما برای شما اینجا هستیم!



سناد مبارزه با مواد مخدر



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
فتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی



دانشگاه تربیت مدرس
معاونت دانشجویی
و فرهنگی - اجتماعی
مرکز مشاوره دانشجویی

۳- اختلال در تمرکز و توجه

۴- مشکلات ارتباطی و بین فردی

۵- احساس کسالت مداوم

۶- احساس خلأ و پوچی (ناامیدی مرضی)

۷- مشکلات حقوقی (در اثر تخریب به اموال)

از دست دادن کنترل:

زمانی که فرد آگاه می شود مصرف مواد باعث ایجاد مشکلاتی در وی شده است، اما به مصرف خود ادامه دهد و یا نتواند آن را متوقف کند، وقت دریافت کمک‌های حرفه‌ای فرا رسیده است؛ چرا که ماده مصرفی باعث ایجاد اختلال در سیستم «کنترل و بازداری» در مغز شده است. سیستمی که به حفظ بقای فرد کمک می‌کند و باعث می‌شود تا به لحاظ اخلاقی، رفتارهای نابهنجار نداشته باشد.

انکار مشکلات و فقدان آگاهی یا بینش نسبت به موقعیت پیش آمده، یکی از مشکلات اساسی در نتیجه مصرف یک ماده اعتیادآور و نتیجه نقص این سیستم است.

چرا علی‌رغم مشکلات مختلف، همچنان

به مصرف ادامه می‌دهیم؟

نتایج حاصل از مصرف ماده مخدر، تأثیراتی فوری و در جهت مثبت دارد. در بازه کوتاهی پس از مصرف، فرد احساس خوبی دارد، اعتماد به نفس بیشتری خواهد داشت و معمولاً مشکلات و عوامل استرس-زای خود را برای مدتی فراموش می‌کند. در واقع رهایی کوتاه مدت از احساسات سخت و دردناک، کم‌اهمیت جلوه دادن مشکلات، افزایش لذت از بودن با دیگران و یا حتی رابطه جنسی آسان از جمله عواملی هستند که مصرف‌کننده را به یک ماده مخدر وابسته نگه می‌دارد و او کم‌کم به این باور می‌رسد که بدون دارو نمی‌تواند کار کنید یا روز خود را پشت سر بگذارد.

استفاده از مواد برای فرار یا تغییر احساس خود، کم‌کم تبدیل به عادت می‌شود و طبیعتاً ترک عادت بسیار سخت خواهد بود.

لازم است بدانید که پاره‌ای از پیامدهای رفتاری مصرف مواد در کوتاه مدت خود را نشان می‌دهند، اما در درازمدت تأثیرات شدیدتری خواهند گذاشت و از نظر شناختی و سیستم مغزی، فرد را با مشکلات عدیده‌ای روبرو خواهند کرد.

تغییرات ایجاد شده در مغز تقریباً تغییرات پایداری هستند. بنابراین لازم است که اقدامات دارویی و درمانی فوری برای این دسته از افراد صورت گیرد. بخاطر شرایط اجتماعی و فضای حاکم بر جامعه، افراد ممکن است «مصرف مواد» خود را از دیگران پنهان کنند چرا که آن را شرم‌آور می‌دانند؛ در نتیجه در زمانی که به حمایت نیاز دارند، مشکل را پنهان کرده یا وانمود می‌کنند که مشکلی وجود ندارد و تلاش می‌کنند تنهایی با وضعیت ایجاد شده روبرو شوند.

کسب اطلاعات لازم در خصوص «مشکلات مصرف مواد» کمک می‌کند تا حمایت و درک لازم را برای بهبودی فرد مبتلا به اعتیاد، ارائه دهیم.

گردآورنده:

کانون همیاران سلامت روان مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تربیت مدرس

ارتباط با ما:

خیابان کارگر شمالی، پایین‌تر از مرکز قلب تهران، کوچه شهرپور، پلاک ۷۷، ساختمان درمانگاه، طبقه چهارم، مرکز مشاوره و سبک زندگی
تلفن تماس: ۸۲۸۸۴۰۴۰