

پیشگیری و درمان اعتیاد



دکتر محمد پور اسلامی - حمیده سرمست - موسویان پور
به ترتیب: مدیرکل و کارشناسان اداره کل ارتباطات و آموزش بهداشت

به عنوان عوامل مستعد کننده دخیل است، بنابراین، برای مبارزه موفق با اعتیاد راهی به جز در نظر گرفتن و مقابله با همه این عوامل وجود ندارد.

همانطور که گفته شد نوجوانان در سنین بلوغ قدم به حساسترین دوران زندگی خود می‌گذارند که نیاز به استقلال و خودنمایی در محیط خانواده و جامعه از ویژگیهای مهم این دوره از زندگی است. نوجوانانی که از لحاظ ساختار شخصیتی حساستر هستند، در این دوره سنی بیش از دیگر همسالان خود در معرض روی آوردن به اعتیاد قرار دارند.

بسیاری از معتادان امروز همان نوجوانان دیروزند که بر اثر برخورد های ناسالم و ناخوشایند، از راه اعتیاد خود را به دست بی‌خبری سپرده‌اند. آمار قابل توجه افزایش شمار مبتلایان به اعتیاد در دو سال گذشته اهمیت پرداختن به این امر را چندین برابر کرده است.

با توجه به اینکه طبق سرشماری های اخیر ۶۰ درصد از جمعیت کشورمان زیر ۲۵ سال قرار دارند، مساله اطلاع‌رسانی و آگاهی دادن به قشر نوجوان و جوان

سن افراد، آسیب پذیری خاصی را برای ابتلا به اعتیاد فراهم می‌آورد. این آسیب پذیری به ویژه در سنین نوجوانی و جوانی دیده می‌شود چرا که افراد در مراحل نخستین تجربیات اجتماعی و تحکیم پیوندها با همسالان خود قرار دارند. به گفته روانشناسان، نوجوانان در سنین بلوغ قدم به حساسترین دوران زندگی خود می‌گذارند. کارشناسان، دوره بلوغ را آسیب پذیرترین دوره برای گرایش به اعتیاد می‌دانند، زیرا نوجوانان در این سنین با بحرانی به نام بحران هویت مواجه می‌باشند و در پی ایجاد تصویری ثابت از خود هستند. در این دوره فرد با این پرسش روبرو می‌شود که من کیستم؟ لذا دادن اطلاعات صحیح در این دوران به نوجوانان بسیار مهم است. در این دوره نوع ارتباطات آنها و پایگاه خانوادگی و فرهنگی‌شان سهم بسزایی در مقاومت افراد در گرایش به اعتیاد، و یا آلوده شدن به این ناهنجاری دارد.

ب) با توجه به اینکه در این معضل عوامل متعددی از جمله عوامل سیاسی، اجتماعی، خانوادگی، فردی، روانی و جسمی

نشانه های غیر مستقیم اعتیاد

به مواد مخدر:

وجود هر یک از علائم زیر می‌تواند نشان دهنده مصرف مواد مخدر باشد.

۱ - علائم جسمانی از جمله:

بی‌بوست مزمن، تپش قلب، عفونتهای پوستی، التهاب معده

۲ - مسمومیت دارویی (اقدام به خودکشی یا مسمومیت اتفاقی)

۳ - حوادث و تصادفات مکرر

۴ - علائم روانپزشکی مثل

تغییرات رفتاری، پرخاشگری، افسردگی، بی‌تفاوتی، توهم، هذیان و کاهش سطح هوشیاری

۵ - مشکلات قانونی مکرر

۶ - درخواست بی‌دلیل مکرر و

بیش از حد برای تجویز داروهای آرام‌بخش و مسکن و یا درخواستهای مکرر پول به عنوان قرض

۷ - انجام ندادن وظایف

خانوادگی، افت عملکرد شغلی و تغییرات شخصیتی.

پیشگیری از اعتیاد:

الف - آگاهی دادن به

نوجوانان؛ مهمترین گروه در معرض خطر:

والدین آنها از اهمیت حیاتی برخوردار است و حرف اول را در پیشگیری از اعتیاد و عوارض ناخواسته آن می‌زند.

یکی از مهمترین راههای ریشه‌کنی اعتیاد به مواد مخدر یا حداقل کاهش مصرف مواد مخدر، شناختن انگیزه‌های مصرف است. به گفته روان‌شناسان علل مصرف مواد مخدر بصورت عمده نیازهای روانی است. مؤثرترین راه مقابله با حس خود کم بینی در نوجوانان و جوانان ایجاد اعتماد به نفس و احترام گذاشتن به نظرات آنهاست. برقراری ارتباط صحیح و اصولی با بچه‌ها و نوجوانان از اهمیت خاصی برخوردار است. بزرگسالی که به نوجوانان و اندیشه‌ها و نظرات او احترام بگذارد، در تقویت عزت نفس نوجوان گام بزرگی برداشته است. سرخوردگی‌های اجتماعی که از عوامل روی آوردن به مصرف مواد مخدر است ممکن است ناشی از شکست در انتخاب شغل مناسب، شکست در انتخاب همسر دلخواه، از دست دادن مقبولیتهای سیاسی، اجتماعی یا ناکامی‌های تحصیلی (بخصوص

کنکور) باشد. کارشناسان آسیبهای اجتماعی عقیده دارند که بهترین راه مقابله با این نوع سرخوردگیها، فعالیتهای فرهنگی و تشکیل نهادهای مشاوره‌ای و تبیین جایگاه اجتماعی فرد، توصیف موقعیتهای و امکانات محیط زندگی و از بین بردن انتظارات غیر منطقی در نوجوانان و جوانان است، که تمام این موارد در واقع از روشهای مختلف اطلاع رسانی و آگاهی رسانی هستند.

والدین با ایجاد ارتباط مستمر با مسؤولان و مربیان محل تحصیل فرزندان خود و اطلاع مداوم از وضعیت تحصیلی و طرز رفتار آنها در مدرسه، با شناختن گروه دوستان و همسالانی که فرزندان با آنها در ارتباط مستقیم هستند و نیز با آگاه نمودن فرزندان خود از نتایج کار می‌توانند کمک بزرگی در حفظ سلامت روان فرزندان خود کرده باشند. والدین باید ضد ارزش بودن اعتیاد و استفاده از مواد مخدر را در نزد فرزندان خود بخوبی تفهیم کرده باشند.

در دوران بلوغ که نوجوانان دچار مشکلات و بحرانهایی خاص

می‌گردند، وظیفه افراد بزرگتر خانواده است که بطور منطقی و صحیح با نوجوانان و جوانان و مشکلات مربوط به آنها آشنا و روبرو گردند. در مواردی بخصوص در صورت کمبود محبت و عدم درک از سوی بزرگترها، نوجوان به دنبال عاملی معجزه‌گر می‌گردد که مشکلاتش را کاهش دهد و در این حال دوستانش را می‌بیند که گویی او را بهتر درک می‌کنند. لذا هر راه حلی را که آنها پیشنهاد می‌کنند می‌پذیرد. و همه چیز از اینجا شروع می‌شود چرا که معرفی مواد مخدر بدو در هسته‌های گروهی و دوستانه به عمل می‌آید و هر چه این معرفی ساده‌تر توسط دوستان و همسالان آرایه شود بیشتر موثر واقع می‌شود. ابتدا یک سیگار، سپس تریاک و سرانجام هرویین.

از سوی دیگر ارتباط داشتن والدین با یک مشاور و روان‌شناس مجرب و کار آزموده به منظور مشورت در امر تربیت و کنترل صحیح رفتار فرزندان، از جمله عوامل مؤثر دیگر در پیشگیری است. از این طریق والدین با اصول منطقی تعلیم و تربیت آشنایی یافته و عواملی را که سبب اعتیاد می‌گردند، بررسی نموده آنها را کاهش می‌دهند و یا از بین می‌برند. به عنوان نمونه امکان پرداختن به سرگرمیها و تفریحات سالم را برای فرزندان مهیا نموده اوقات فراغت مناسبی را با کمک فرزندان برای آنها فراهم می‌آورند و از سوی دیگر بهتر است که یک روان‌شناس با فرزندان به گفتگو پرداخته آنها را از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار دهد و مواردی را که می‌تواند زمینه ساز اعتیاد باشد (اضطراب، احساس تنهایی، پوچی و



اندوه)، شناسایی نموده و سپس از بین برده یا کاهش دهد.

از طرفی نگرش و نظر اجتماع نیز درباره اعتیاد به عنوان یک علامت بیماری روانی و نه یک انحطاط اخلاقی، برای درمان بسیار مفید واقع می‌شود، بدین منظور برای مردم باید روشن شود که اعتیاد، نه فقط یک بیماری تلقی می‌شود، بلکه یک مشکل خانوادگی نیز بوده و در صورت تأخیر در درمان و عدم توجه بدان می‌تواند منجر به عوارض خطرناکی گشته درمان را نیز دشوارتر سازد.

والدین باید در نظر داشته باشند که معرفی ماده مخدر از جانب دوستان فرزندانشان از موثرترین و مهمترین دلایل گرایش فرزندانشان به سوی موادمخدر می‌باشد. لذا باید از همان ابتدا در فرزندان خود مهارت‌های خاصی را ایجاد کرده باشند. مهمترین و حیاتی‌ترین این مهارت‌ها، قدرت «نه» گفتن در مقابل خیلی از وسوسه‌هاست. یک فرد باید از همان دوران بچگی یاد بگیرد که در مقابل خیلی از مسایل به راحتی «نه» بگوید و در این صورت است که در یک دعوت به سیگار و یا موادمخدر یا رفتار نامشروع جنسی، با آگاهی از پیامدهای آن با اطمینان و جرات کامل آن را نپذیرد و این توانایی را فقط خانواده می‌تواند بطور قاطع به فرزندان بیاموزد و آن را پرورش دهد. در واقع افزایش مهارت‌های زندگی مانند مهارت حل مساله و مقابله با مشکلات و برخورد صحیح با بحران‌های زندگی، از اهمیت خاصی برخوردار است. شایان ذکر است که مدرسه نقش بسیار مهمی در

تکمیل این نقش خانواده بر عهده دارد و می‌تواند گام‌های بزرگی در اعتلای اعتماد به نفس و بهداشت روانی دانش‌آموزان بردارد.

مطلب دیگر اینکه زمان آن رسیده است که موادمخدر به عنوان یک ضدارزش در جامعه جا بیفتد و استفاده از آنها و سروکار داشتن با آنها یک فعالیت خلاف ارزش قبول شود. چگونه ممکن است خرید و فروش یک چیزی به عنوان ضدارزش باشد ولی استفاده از آن ضدارزش نباشد؟ نقش رهبران مذهبی و سیاسی در ضدارزش نمودن مصرف موادمخدر از اهم مواردی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

ذکر این مطلب نیز ضروری است که هرچند تلاش‌ها هنوز برای کشف واکسن و نیز داروهایی بر ضد ویروس ایدز ادامه دارد و احتمال آن هست که اولین واکسن‌ها در دهه اول قرن جدید مورد بهره‌برداری قرار گیرد، ولی این امر بدان معنا نیست که دست روی دست گذاشته، منتظر آینده بود تا واکسن وارد بازار شود بلکه در مقابل این تهدید جهانی، حتی در صورت ورود واکسن به بازار، به اعتقاد کارشناسان مربوط «آگاهی‌رسانی و اطلاع‌رسانی» خصوصاً در زمینه رابطه اعتیاد و ایدز، حرف اول را می‌زند. اکنون که گسترش سریع ویروس ایدز در آسیا زنگ

● نشر رهبران مذهبی و سیاسی در ضدارزش نمودن مصرف موادمخدر از اهم مواردی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

خطر را به صدا در آورده است، اطلاع‌رسانی و آگاهی دادن به مردم بخصوص رای گروه‌های در معرض خطر، تنها سنگری است که نباید به ترک آن مبادرت ورزید، بویژه در مورد رابطه بین اعتیاد و ایدز باید با تدابیر خاصی سلامت جامعه را حراست کرد.

برخی از کشورها در زمینه پیشگیری از گسترش ایدز توسط معتادان تزریقی تدابیر خاصی را اندیشیده و اجرا می‌کنند، از جمله این کشورها می‌توان روسیه را نام برد. در کشور روسیه مفهومی به نام کاهش دامنه آسیب در بین مفاهیم بهداشتی مشاهده می‌شود که هدف از آن پیشگیری از گسترش ایدز در میان معتادان تزریقی است. به همین منظور این کشور به تشکیل گروه‌های خاصی مبادرت ورزیده و برای این گروه‌ها کارشناسان ویژه‌ای را تربیت کرده است. هر گروه متشکل از این افراد است: پزشکانی که در مراکز مخصوص ایدز فعالیت می‌کنند، کارشناسان موادمخدر و نمایندگان از سازمان‌های غیردولتی؛ این کارشناسان در زمینه راهکارهای پیشگیری از توسعه ایدز در بین معتادان تزریقی، اطلاعات و آموزش‌های پایه‌ای را دریافت می‌دارند و از جمله فعالیت‌های آنها می‌توان تحقیقات مربوط به موضوع، ارزشیابی، تعویض سرنگ‌ها و سرسوزن‌ها برای افراد معتاد، ترک اعتیاد با داروهای جایگزین شده و دیگر برنامه‌های ترک اعتیاد را نام برد.

اگر چه مقابله با عرضه ماده مخدر یک اقدام مهم است اما همچنین ضروری است از راه‌های مختلف دیگر در جهت کم کردن گرایش



فردی به اعتیاد اقدام شود که در این مسیر همان گونه که قبلاً اشاره شد اطلاع رسانی نقش اساسی را بازی می کند. در کنار این امر تأکید بر ارضای نیازهای عاطفی کودکان و نوجوانان و تلاش در جهت حل مشکلات آنها در سطح خانواده، تأمین امکانات مناسب زیستی، تحصیلی، شغلی برای نوجوانان از اهمیت اساسی برخوردار است.

درمان اعتیاد:

بر خلاف عقیده رایج، اعتیاد قابل درمان و قابل ترک است. اگر فرد وابسته به موادمخدر خواستار رهایی قطعی از این مشکل باشد، درمان او توسط مراکز مختلف درمانی و روانپزشکان در سطح کشور کاملاً عملی است. باید توجه داشت که اگر چه رهایی از وابستگی جسمانی به موادمخدر در کوتاه مدت عملی می شود، رهایی از وابستگی روانی و به دست آوردن سلامت کامل روانی که پایه ای برای ممانعت از روی آوردن مجدد به موادمخدر است، مستلزم درمانی دراز مدت و تخصصی است.

چگونه می توان افراد معتاد را به درمان تشویق نمود؟

بدیهی است در اینجا نیز اطلاع رسانی و مشاوره با فرد معتاد نقش مهمی را بر عهده دارد، چرا که اکثریت معتادان بخاطر عدم آگاهی از امکان ترک قطعی و بدلیل شکست های مکرر در ترک اعتیاد، هنوز به این امر آگاهی کامل ندارند که اعتیاد قابل درمان و قابل ترک است؛ در حالی که یک مشاوره حساب شده و دقیق می تواند فرد را به این امر واقف کرده، او را در تصمیم گیری به ترک اعتیاد یاری نماید و در عملی کردن موفقیت آمیز این تصمیم نقش بزرگی را ایفا نماید.

برای تشویق نمودن فرد معتاد به ترک اعتیاد:

- ۱- به فرد معتاد توضیح دهید که اعتیاد قابل درمان است.
- ۲- با تشریح خطرات و عواقب مصرف موادمخدر، از وی بخواهید هر چه سریعتر برای درمان اقدام کند.
- ۳- به بیمار توضیح دهید که با ترک اعتیاد، عوارض جسمی بتدریج برطرف شده سلامتی و توانایی وی باز خواهد گشت.
- ۴- به فرد اطمینان دهید که به او کمک می شود تا با کمترین درد و ناراحتی اعتیاد را کنار بگذارد.
- ۵- به وی باز هم اطمینان دهید که در صورت تصمیم قطعی، موفق به ترک خواهد شد و مثالهایی از افرادی که موفق به ترک اعتیاد شده اند، برایش بیاورید.
- ۶- جهت به کار گرفتن حساسیت بیمار به ارزشها و هنجارهای اجتماعی در جهت کمک به وی برای ترک اعتیاد، برای او توضیح دهید که اگر برای درمان اقدام نکند، افراد بیشتری از اعتیاد او مطلع خواهند شد.
- ۷- از وی بخواهید تا مشکل خود

را با خانواده و نزدیکان در میان بگذارد و از خانواده و نزدیکان وی بخواهید تا با تقویت روابطشان با فرد معتاد، روابط فرد معتاد را با دوستان معتادش قطع نماید.

۸- به افراد معتادی که از موادمخدر تزریقی استفاده می کنند، این آگاهی را بدهید که در صورت ادامه، احتمال آلوده شدن آنها به ویروس ایدز بسیار زیاد است. به آنها بگویید که در صورت آلوده شدن به این ویروس، هزینه های درمانی (به منظور وقفه در ایجاد بیماری ایدز) بسیار بالاست، بطوری که قیمت داروهای ضد بیماری ایدز ماهانه برای هر نفر ۲۹۰۰ دلار است که در کشورهای فقیر امکان پرداختن چنین مبلغی برای افراد مبتلا میسر نیست؛ علاوه بر این، درمان این بیماری به هیچ وجه قطعی نیست.

یادآوری این نکته که در حال حاضر در کشور، ۶۵ درصد از مبتلایان به ایدز را معتادان تزریقی تشکیل می دهند. خالی از تاثیر نخواهد بود.