

اثرات مواد مخدر بر رفتار و بدن فرد

- ۱- این مواد حالت خمودگی، ابر گرفتگی شعور ایجاد می کنند یعنی می توانند بیداری بیش از حد بشر را کاهش دهند. بنابراین آنهایی که کار فکری شدید، یکنواخت و خسته کننده دارند با اولین آشنایی ها در معرض ابتلای به اعتیاد هستند، ابتدا ظاهراً آنها را آرام می کند اما پس از مدتی قدرت کار و ثمر بخشی را از آنها می گیرد.
- ۲- قسمت اعظم دردهای بشر روانزاد است، انواع کمر دردها، پشت درد، سردرد، دل دردهای مزمن، دردهای عضلانی و استخوانی، می تواند جنبه روانی داشته باشد. کسانی که با مراجعه به پزشکان مختلف و استفاده از روش های مرسوم فرهنگی، تسکینی برای درد خود نمی یابند، در مقابل مواد مخدر بسیار آسیب پذیر هستند.
- ۳- در مسیر **اعتیاد**، بنا آندورفین ها که مواد شبه مخدر درون زا هستند کاهش می یابد، زیرا با ورود مواد مخدر خارجی جای شبه مرفین های مفید و تولید شده در بدن شخص را می گیرد. بنابراین پس از ترک اعتیاد و در حین آن که مواد مخدر خارجی به بدن نمی رسد، مغز دیگر مواد شبه مرفین درون زا ترشح نمی کند، درد و حالت روحی ناخوش و اضطراب و بی قراری در شخص زیاد است که البته پس از مدتی که از ترک بگذرد مجدداً مغز مواد لازم را ترشح خواهد کرد.
- ۴- با کاهش آندورفین ها در مغز، قدرت دفاعی شخص معتاد و بدن او کاهش می یابد. بنابراین نسبت به افراد سالم به عفونت ها حساستر شده و زودتر مبتلا می شود. و رشد سلول های سرطانی نیز در این افراد زیادتر می شود شوند.
- ۵- تمامی داروهای مخدر و روانگردان، مغز و نواحی مختلف بدن را تحت تاثیر قرار می دهند و تعادل شیمیایی بدن را بر هم می زنند.

توصیه پیشگیرانه به والدین:

- ۱- درباره مواد اعتیادآور (علل و عوامل مؤثر در مصرف مواد، خطرات، عوارض و علائم آن) اطلاعات کافی کسب کنید.
- ۲- الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز بر خلاف گفته خود عمل ننمائید.
- ۳- به صحبت های فرزندان خوب گوش کنید. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر «چقدر جالب»، «من این را نمی دانستم» و ... آنها را به گفتن بیشتر تشویق کنید.
- ۴- شرایطی ایجاد کنید که شما را محرم اسرار خود بدانند و فرزندان احساس آرامش کنند. و از فرزندان انتظار نداشته باشید آرزوهای برآورد نشده شما را تحقق بخشند.
- ۵- با تقویت قدرت اعتماد به نفس، تصمیم گیری و از بین بردن افسردگی و کم رویی فرزندان، آنها را در برابر شرایط آسیب زا مقاوم سازید.
- ۶- وقت بیشتری را با فرزندان صرف کنید. با آنان به رستوران، پارک، کوه، سینما و ... بروید. و موسیقی گوش دهید و از همه مهمتر به آنان ابراز عشق کنید و بگویید که دوستشان دارید و بین فرزندان تبعیض قائل نشوید.
- ۷- سعی کنید حتی آهنگ صدایتان ملایم و دوستانه باشد.
- ۸- فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی نسبت به مضرات و عواقب ویرانگر مواد مخدر آگاه سازید.
- ۹- آنان را بیش از اندازه و بطور اغراق آمیز نترسانید.
- ۱۰- آنان را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نمائید و زمینه این امور را برایشان فراهم کنید.
- ۱۱- زمان مناسبی را به گفتگو اختصاص دهید. چرا که فرزند شما ارزش نصیحتان را با ارزش زمانی که به آن اختصاص داده اید می سنجد.

توصیه پیشگیرانه (دوستانه) به جوانان و نوجوانان:

- ۱- خطرات و عوارض مصرف مواد اعتیادآور را خوب بشناسید.
- ۲- به هر کس که به تو مواد تعارف کرد محکم و قاطع بگو «نه» اینکه ما بتوانیم به دوست خودمون «نه» بگیم خودش یک هنر است. افراد خوش فکر هر تعارفی که مخالف سلامتی خودشان است براحتی رد می کنند.
- ۳- جوابهایی از قبل برای اصرار زیاد اطرافیان آماده کنید. پیشاپیش به این جمله ها فکر کنید «خیلی کیف داره»، «شنگول میشی»، «سرحال میشی» و اگر کمی تردید کنید میگویند: «بچه نه ای»، «ترسوویی»، «اول تجربه کن بعد بگو بده»، «هنوز مرد نشدی»، «پس چرا فلانی کشید و معتاد نشد؟ و...»
- ۴- مواد مخدر را حتی یک بار هم امتحان نکنید.
- ۵- از رفت و آمد در مکان های آلوده و دوستی با افراد مشکوک پرهیز کنید.
- ۶- مواد اعتیادآور رسم کشنده است که اثراتش به تدریج ظاهر می شود.
- ۷- به صحبت های پدر و مادران که خیرخواه ترین دوستان شما هستند اطمینان کنید. ارتباطاتتان را با آنها محکم کنید.
- ۸- با مطالعه، ورزش و تفریحات سالم برای اوقات فراغت خودتان برنامه ریزی کنید.
- ۹- آنهایی که مواد مخدر را به جوانان معرفی می کنند، چهره اش فرقی با دیگران ندارد. پس دوستان و نزدیکان خودتان را خوب بشناسید.
- ۱۰- بعضی ها فکر می کنند با بقیه فرق دارند و هر وقت که اراده کنند می توانند مصرف مواد رو کنار بگذارند، در حالی که این طرز تفکر منجر به اعتیاد می شود. بیشترین تاثیر مخرب اعتیاد بر ارکان خانواده وارد می آید، همانطوری که مؤثرترین عامل پیشگیری از اعتیاد نیز نهاد خانواده است.

منبع: WWW.forum.banianejavan.ir

کمیته آموزش پرستاری بیمارستان رازی تبریز

اعتیاد

اعتیاد یک «بیماری اجتماعی» است که عوارض جسمی و روانی دارد و تا زمانی که به علل گرایش «بیمار» توجه نشود، درمان جسمی و روانی فقط برای مدتی نتیجه بخش خواهد بود و فرد معتاد دوباره گرفتار «مواد اعتیاد آور» می گردد. اعتیاد به موادمخدر یکی از مهمترین مشکلات اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی است که عوارض ناشی از آن تهدیدی جدی برای جامعه بشری محسوب شده و موجب رکود اجتماعی در زمینه های مختلف می گردد. همچنین ویرانگری های حاصل از آن زمینه ساز سقوط بسیاری از ارزش ها و هنجارهای فرهنگی و اخلاقی شده و بدین ترتیب سلامت جامعه را بطور جدی به مخاطره می اندازد. اعتیاد بعنوان یک آسیب اجتماعی، هیچ گاه بطور کامل ریشه کن نخواهد شد، اما با تدبیر، اندیشه و تلاشی مخلصانه حداقل می توان آن را به کنترل در آورد.

مراحل اعتیاد:

۱- **مرحله آشنایی:** این مرحله با تشویق دیگران، مخصوصاً دوستان ناباب، یا از روی غرور و کنجکاوی خود فرد شروع می شود.

۲- **مرحله شک و تردید:** در این مرحله فرد به مبارزه با امیال خود می پردازد.

۳- **مرحله اعتیاد واقعی:** در این مرحله علائم اعتیاد ظاهر گشته، فرد و زندگی وی را احاطه می کند.

انواع مواد مخدر:

۱- سستی زا ۲- توهم زا ۳- توان افزا

مواد سستی زا: موادی هستند که مصرف آن بر روی سلسله اعصاب مصرف کننده اثر گذاشته و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست نماید که شامل:

الف: طبیعی، مانند: استحصالات گیاه خشخاش، تریاک، شیره تریاک، مرفین

ب: مصنوعی، مانند: هروئین، متادون، نرمتادون، پاپاورین، پتیدین، انواع و اقسام قرص های مسکن و آرام بخش **مواد توهم زا:** با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود. این مواد را هالوسینوزن گویند. شامل:

الف: طبیعی، مانند: استحصالات گیاه شاهدانه، حشیش، بنگ، ماری جوانا، گراس، چرس؛ مسکالین، جو سیاه آفت زده، برخی از قارچ های حاوی مواد توهم زا، دانه های نوعی نیلوفر وحشی

ب: مصنوعی، مانند: ال.اس.دی (L.S.D)، دی متیل تریپتامین (D.M.T)، دی اتیل تریپتامین (D.E.T)

مواد توان افزا: مصرف آن بر روی سلسله اعصاب تأثیر گذاشته و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی مصرف کننده بیشتر و باعث هیجان می شود. این مواد به دو دسته تقسیم می شوند که عبارتند از:

الف: طبیعی، مانند: برگ کوکا، کوکائین، کراک، برگ و ساقه برخی درختان مثل خات و کراتم و ناس **ب: مصنوعی،** مانند: آمفتامین و ترکیباتش، متیل آمفتامین

آثار سوء مواد مخدر

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 می شود و بر روی قشر و سایر مراکز حیاتی آن اثر می کند و احساس لذت و پاداش به او دست می دهد و سعی در تکرار آن عمل دارد که معمولاً در فعالیتهای بدنی و ورزشی بیشتر ترشح می شود. یکی از آثار سوء مواد مخدر فعال شدن همین سیستم است. بنابراین کسانی که یک بار با این مواد آشنا می شوند چون سیستم پاداش در مغز آنها تقویت شده، تمایلی شدید به تکرار مصرف آن پیدا می کنند. از بین مواد مخدر هروئین به سهولت در چربی حل می شود. مغز انسان نیز مقدار زیادی چربی دارد و بنابراین در مقایسه با مرفین و مشتقات آن، هروئین پس از مصرف در زمان کوتاه تری روی مغز اثر می کند. کدئین نیز که از مشتقات تریاک است به آسانی در سیستم گوارش جذب شده و در بدن تبدیل به مرفین می شود. در یک مطالعه روشن شده است که در معتادان، یکی از آثار سوء مصرف مواد، کاهش جریان خون در بعضی از نواحی مغز است.

اثرات مواد مخدر بر مغز

مهم ترین محل تأثیر مواد مخدر بر مغز است. در مغز سه نوع گیرنده وجود دارد که این مواد بر آن ها اثر می کنند. شامل:

۱- اثر بر برگیرنده های گروه اول سبب تنظیم و کاهش احساس درد، کاهش فعالیت مرکز تنفس، بیوست و اعتیاد می شود
۲- اثر برگیرنده های گروه دوم سبب کاهش احساس درد و افزایش حجم ادرار می شود

۳- اثر مواد مخدر بر گیرنده های گروه سوم سبب کاهش

احساس درد می شود