

مواد مخدر قدمی از هستی به نیستی

مصرف مواد مخدر چه به صورت تفریحی یا از روی کنجکاوی، انتخاب راهی است به سمت پرتگاه نیستی. باید آگاه باشیم که حتی یکبار مصرف مواد مخدر خطر آفرین و اعتیاد آور است. با افزایش مصرف این مواد در میان جوانان، خطری بزرگ جوامع و خانواده‌ها را تهدید می‌کند.

بدیده اعتیاد از گذشته تاکنون افراد بسیاری را به دام انداخته و طی سال‌های گذشته علی‌رغم پیشرفت جوامع بشری، عدم وجود آموزش صحیح و آگاهی عمومی باعث افزایش میزان دسترسی به مواد مخدر و ابتلای بسیاری از جوانان و نوجوانان به این بلای خانمان سوز شده است. مواد مخدر علاوه بر نابودی توان جسمی، قدرت تفکر، خلاقیت انسانی، به عقاید انسانی و دینی هم ضربه وارد می‌کند. متأسفانه بسیاری از جوانان به علت احساس درماندگی، ناکامی، عدم کفایت و رهایی از تنهایی و فشار روانی به این مواد روی می‌آورند که متأسفانه رهایی از آن به سادگی میسر نیست.

بر اساس آخرین آمار اعلام شده از سوی ستاد مبارزه با مواد مخدر، بیش از دو میلیون نفر در کشورمان مصرف کننده مواد مخدر هستند که بخش قابل توجهی از این جمعیت را جوانان و نوجوان تشکیل می‌دهند.

عوارض روانی و جسمی مصرف



عوارض روانی: بر هم خوردن تعادل روانی، عدم توجه به اصول و مقررات جامعه، ضعف اراده، از بین رفتن احساس مسئولیت، ایجاد احساسات خصومت زنا، عصبانگری، اضطراب دائم و احساس بی کفایتی و تنهایی، اختلال در خواب، توهم و دو بینی، ناتوانی در تمرکز و تصمیم‌گیری، بدبینی و افکار مزاحم خطرناک، بروز انواع بیماری‌ها و اختلالات روانی.

عوارض جسمی:

آلودگی و آسیب‌پذیر نمودن دندان‌ها، ملتئب ساختن مخاط دهان، نقصان ترشحات غدد بزاقی، ضعف قوای جسمانی و کاهش شدید وزن بدن، عقیم نمودن مردان و نازایی زنان، اختلال در تمایلات جنسی و باروری، اختلال در کار دستگاه عصبی، تبلی کبد، ابتلا به یرقان و اثرات ناگوار بر دستگاه گوارش، ورم کلیه‌ها و اشکال در دفع ادرار توام با درد، التهاب مزمن تارهای صوتی، احتمال ابتلا به بیماری‌های برونشیت مزمن، آسم، سل و تبش قلب، تنگی نفس و دوران سر، خشکی پوست، شکنندگی ناخن‌ها، خطر ابتلا به انواع سرطان و سکنه قلبی و ناشناخته ماندن بیماری‌های خطرناک به دلیل کاهش احساس درد.

مصرف مواد مخدر و داروهای روان گردان حتی برای یک بار آسیب‌های بسیار بزرگی را به جسم و روان ما وارد خواهد کرد.

برای دوری از مصرف و نجات از دام و بلای اعتیاد موارد زیر را حتماً به خاطر بسپارید:

- هیچگاه به تبلیغات سوء قاچاقچیان در خصوص مواد روانگردان مبنی بر اینکه این مواد اعتیادآور نیستند، شادی آورند و حافظه را تقویت می‌کنند توجه نکرده و مصرف آن‌ها را حتی یکبار هم تجربه نکنید.
- آسیب‌های مغزی ناشی از مصرف مواد صنعتی و شیمیایی همچون شیشه جبران‌ناپذیر است.
- برخی معتادان می‌گویند هیچگاه فکر نمی‌کردم با یکبار مصرف مواد مخدر به این وضعیت نابسامان شخصیتی، اجتماعی و اقتصادی برسم.
- قهرمانی و پهلوانی در ورزش در پرتو سلامت جسمانی، روانی، و اخلاقی حاصل می‌شود. ورزش یکی از مهمترین عوامل پیشگیری از اعتیاد در جوانان است.

**با تقویت اعتماد به نفس راحت به مواد نه بگویید.
امید به آینده‌ای درخشان با پرهیز از مصرف
مواد مخدر و روانگردان‌ها محقق می‌شود.**

دوست عزیز! نه گفتن همیشه به معنای سرکشی به فرد تعارف کننده مواد نیست! همیشه با قدرت نه بگو.

- یک باور غلط این است که با مصرف آزمایشی و تفنی مواد، کسی معتاد نمی‌شود. آمارها حاکی است بسیاری از معتادان با یکبار مصرف مواد معتاد شده‌اند.

- به این جمله فکر کن: معتادان روز اول فکر می‌کردند با بقیه متفاوت هستند و اصلاً معتاد نمی‌شوند. ترسو!!! کلمه‌ای که بارها هنگام نه گفتن به تعارف کنندگان مواد خواهید شنید. دوست عزیز!!! برای نه گفتن به مواد هیچ وقت دیر نیست قاطع و محکم به مواد بگو "نه".

هشدار! مصرف مواد برای درمان بیماری‌هایی مانند دردهای رماتیسمی، تنظیم قند و فشار خون و اختلالات جنسی حتی یکبار هم اعتیادآور است.

- یافته‌ها نشان می‌دهند افراد مذهبی کمتر از سایرین در دام اعتیاد گرفتار می‌شوند. بنابراین بهتر است بجای تحت تاثیر قرار گرفتن توسط وسوسه‌ها، به خدا پناه ببریم و ارتباط معنوی خودمان را با خدایمان قوی تر کنیم.

داروهای اعتیادآور را می‌شناسید؟ ترامادول، ریتالین و استامینوفن کدئین، دیفنوکسیلات و کلر دیازپوکساید همه از داروهای اعتیادآورند.

- یک معتاد فکر می‌کند که می‌تواند هر وقت که بخواهد مواد را کنار بگذارد.

- اشتباه نکن! چهره فرد تعارف کننده مواد مخدر و روانگردان زشت، کثیف و خلاف نیست. چشمانت را باز کن و علائم اعتیاد را بشناس. افراد معتاد همیشه ژولیده و بی‌خانمان نیستند.

- یک تبلیغ دروغ این است که شیشه اعتیادآور نیست. آیا می‌دانید بسیاری از معتادان به شیشه، در بیمارستان‌های روانپزشکی بستری هستند. اختلال حافظه، توهم، بدبینی به همسر و جنون روانی، تبعات مصرف ماده شیشه است. مصرف شیشه مساوی است با جنون روانی.

- این تبلیغات دروغ را باور نکن: ترک یک روزه مواد / ترک اعتیاد آسان / ترک تضمینی / ترک بدون بازگشت.

- مصرف کم یا زیاد، تفنی یا دائمی، محرک، مخدر یا توهم‌زا فرقی نمی‌کند! مهم این است که بدانیم مصرف مواد به هر شکلی موجب اعتیاد می‌شود.



ستاد مبارزه با مواد مخدر



دفتر مشاوره و سلامت



دانشگاه تربیت مدرس
مرکز مشاوره



کانون همیاران سلامت
دانشگاه تربیت مدرس شهید رجایی

- جوان عزیز! پرکردن اوقات فراغت با برنامه‌های مفید و سرگرمی‌های مناسب، خطر گرایش به مواد مخدر و روانگردان را کمتر خواهد کرد.
- اعتیاد پشت درب منزل ماست، من و تو نیز در خطریم. باید درباره خطرات و پیامدهای ناگوار آن با هم صحبت کنیم.

در مقابل هرگونه تعارف برای مصرف مواد مخدر و روان گردان‌ها با قاطعیت بگو: "نه" مصرف نمی‌کنم. مواد مخدر و روان گردان‌ها با هر نام، به هر شکل، در هر جا و توسط هر شخصی ممکن است عرضه شود، هوشیار باشیم.

- به خاطر بسپاریم؛ مصرف نکردن مواد، بسیار آسانتر از ترک آن است.
- برای رهایی از افکار مزاحم، مشکلات و احساسات منفی، اختلالات روانی بهترین قدم، مراجعه به مشاور و روانشناس است، نه پناه بردن به دوستان ناباب و مصرف مواد آسیب زنده به جسم و روان.

- خودت را دوست داشته باش، تو ارزشمندی و هیچکس نباید با سلطه بر روح و روان تو زندگی و آینده‌ات را تباه کند. مهارت‌های زندگی، خود آگاهی و توان حل مسئله را در خودت افزایش بده و با قدم‌های مثبت و درست در زندگی اعتماد به نفس را در خودت تقویت کن و برای جذب در گروه دوستان به دنبال راه‌های غلط برای جلب توجه و اعتماد به نفس در خودت نباش.



سخن آخر:

لطفاً فقط به خاطر سلامتی و آینده خودتان، در مواجهه با تعارف‌های دوستانه برای تشویق به استعمال دخانیات و مواد مخدر بی تعارف بگویید "نه".

گفتن کلمه "نه" شاید باعث شود برخی از دوستان خود را از دست بدهید، اما هرگز پشیمان نخواهید شد.

کانون همیاران سلامت
دانشگاه تربیت مدرس شهید رجایی

هشدار! گزارش‌های متعدد پزشکی قانونی حاکی از مرگ، فقط به خاطر مصرف یک قرص اگستاسی است.

- کراک یا همان هروئین فشرده ماده‌ای است بی‌بو و به شدت اعتیادآور که موجب مرگ زودرس مصرف‌کننده می‌شود.

- سوداگران مرگ در میهمانی‌های دوستانه، کوچه، خیابان، پارک، محیط کار برای جذب مشتریان جدید همواره با تلاش شبانه روزی در حال فعالیت هستند. با ارتباطات موثر، محبت و پیوند عمیق پایه‌های خانواده را در برابر اعتیاد ایمن کنیم.



باور نادرستی که خیلی‌ها را معتاد کرد:
- اگر ظرفیت داشته باشی مصرف تفریحی مواد معتادت نمی‌کند.
- مدعیان تخصص قاطعانه می‌گویند: تریاک هیچ بیماری را ایجاد نمی‌کند.

سرطان، اختلالات خونی، افسردگی و اضطراب تنها قسمتی از عوارض ترکیباتی است که به عنوان داروهای نیروزا به فروش می‌رسد.

- آیا می‌دانید عوارضی که مصرف مواد طی ۱۰ دقیقه اول مصرف، بر بدن فرد تحمیل می‌کند تا ماه‌ها جبران‌پذیر نیست. همچنین مصرف بی‌رویه و خودسرانه داروهای مسکن خطر اعتیاد را افزایش می‌دهد.



- آدامس، ژله قرمز، نارنجی... فریب نخوریم مواد روانگردان ممکن است به هر شکل و رنگی عرضه شوند. دوست عزیز! دام اعتیاد همه جا گسترده است، حتی در باشگاه‌های ورزشی و با مصرف استروئیدهای آنابولیک. مصرف داروهای نیروزا از جمله علل اعتیاد است.

پیپ، قلیان فیلتردار، فرقی نمی‌کند، سیگار و محصولات دخانی با هر شکلی سرطان‌زا است.

مواد مخدر قدمی از هستی به نیستی

**هوشیارانه
قدم برداریم**