



الفكرة

الرئيسية

يمر الفرد عبر مراحل التعاطي حتى يصل لمرحلة الإدمان التي يفقد فيها المتعاطي القدرة على التحكم في جميع جوانب حياته، إلا أن إمكانية علاج المدمن ومساعدته في العودة إلى حياته الطبيعية من خلال تعزيز الإرادة القوية والاستجابة المثالية.

أهداف

الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم الإدمان.
2. أتعرف على آلية تأثير المخدرات في الدماغ.
3. أميز علامات المتعاطي.
4. أصف مراحل الإدمان حسب خصائص كل مرحلة.
5. أصف عوامل الخطورة المؤدية إلى الإدمان.
6. أقدر دور الأسرة في التخلص من الإدمان.

Addiction

الإدمان

المفاهيم

ع

دور أسرة المتعاطي في التخلص من الإدمان

كان هناك شاب بعمر 17 سنة يشكي من عدم القدرة على تنظيم الوقت بين الدراسة والأعمال الأخرى، وضعف التركيز عند الاستعداد للاختبارات، ولهذا السبب كان يحصل على درجات متدنية دائماً. اشتكى هذا الشاب إلى أحد أصحابه في الحي، فأشار عليه هذا الصاحب بأنه عانى سابقاً من نفس المشكلة أيضاً، ولكنه وجد الحل، في تناول حبة واحدة فقط. وقال له بأن يجرب، وسيلاحظ الفرق في زيادة الطاقة والذاكرة لساعات طويلة، وأقنعه بإمكانية التوقف عن استخدامها متى ما أراد، ولن يخسر شيئاً حسب زعمه. تناول الشاب هذه الحبوب المخدرة، وشعر بالمتعة والنشاط المؤقت، واستمر في التعاطي فترة من الزمن، ولاحظ أن الحبوب لم تعد تعطيه نفس المفعول عند تناولها في المرة الأولى، فأصبح يتعاطى باستمرار مع زيادة الجرعة رغبة منه في الحصول على نفس المتعة الكاذبة عندما بدأ في تعاطيها. وبعد تدهور حالة الشاب، وبحث الأسرة عن الأسباب؛ أخبر والديه بأنه يتعاطى المخدرات منذ فترة، غضب الوالدان، ولكنهما لم يتخليا عنه، بل ساعدها على التخلص من الإدمان.





• لماذا ينطوي على استخدام المواد الغريبة المقدمة من أفراد غرباء أخطار وأضرار؟ أعط أمثلة على إجابتك.

قد يقدم الأفراد الغرباء موادًا غريبة بغرض التجربة، وقد تكون هذه المواد أحد أنواع المؤثرات العقلية التي

تسبب الإدمان من أول استخدام. فيقع الفرد ضحية للإدمان.

مفهوم إساءة استخدام المؤثرات العقلية Substance Abuse

تعني إساءة استخدام المواد غير المشروعة أو العقاقير التي تحتاج لوصفة طبية أو يمكن الحصول عليها بدون وصفة طبية لأغراض أخرى غير ما يفترض استخدامها من أجله. أو استخدامها بكميات كبيرة بهدف الوصول للنشوة، أو الإحساس بالمتعة. كاستخدام المهدئات أو المسكنات الطبية اعتقادًا بأنها آمنة طبيًا.

مفهوم الإدمان Addiction :

هو التورط المستمر بعمل أو نشاط بشكل متكرر طلبًا للشعور بالراحة والأمان.

قد يكون الإدمان على الألعاب الإلكترونية، أو على سلوك معين. وأكثر أنواع الإدمان شيوعًا هو الإدمان على المؤثرات العقلية بمختلف أنواعها.

كيف يحدث الإدمان في الجسم؟

يحتوي جسم الانسان على ما يسمى بنظام المكافأة، بمعنى أن الجسم يفرز هرمون الدوبامين من الدماغ عندما تقوم بعمل سلوك تحبه مثل: (تناول الطعام المفضل لديك، ممارسة هواية محببة للنفس، مقابلة صديق عزيز).

هرمون الدوبامين هو هرمون وناقل عصبي مسؤول عن الشعور بالرضا والمتعة والسعادة. ولتناول المؤثرات العقلية تأثير مؤقت على نظام المكافأة، فهي تحفز إفراز مستوى عالي من الدوبامين بحيث يصل الفرد للشعور بالنشوة والمتعة الكاذبة بعد تعاطي هذه المواد. ومع استمرار تعاطي المؤثرات العقلية يعتاد الجسم على الزيادة في مستوى الدوبامين، ويصبح لديه مقاومة لها فلا يستطيع الحصول على نفس مستوى السعادة والمتعة عندما تعاطاها للمرة الأولى. فيلجأ المتعاطي لزيادة الجرعة حتى يصل لمرحلة الإدمان. عند التوقف عن تعاطي المؤثرات العقلية، ينقص مستوى الدوبامين بشكل مفاجئ إلى مستواه الطبيعي، فيرفض الجسم هذا النقص، وتبدأ الأعراض الانسحابية المؤقتة بالظهور كالصداع، الغثيان، الأرق، والإرهاق.



المحفزات الطبيعية لزيادة إفراز هرمون الدوبامين



استكشاف

3-7

نشاط



- اكتب ثلاثة أشياء تفعلها تجعلك تشعر بالسعادة؟ شارك قائمتك مع زملائك في الصف.

مراحل الإدمان على المؤثرات العقلية:

1. **الرغبة:** هي المرحلة التي يكون فيها الفضول هو الدافع الأساسي لتجربة مادة معينة. ومن المعروف بأن مرحلة المراهقة تتسم بالاندفاعية والحماس لخوض تجربة أو مغامرة جديدة، وللأصدقاء تأثير كبير عليهم. وغالباً ما يتم إقناع الفرد بأن يجرب مرة واحدة وبعدها يستطيع التوقف متى ما أراد ذلك.
2. **التعاطي غير المنتظم:** في هذه المرحلة يستمر الفرد في تعاطي المادة ولكن ليس بشكل مستمر، كأن يكون في عطلة نهاية الاسبوع، وعند الخروج مع الأصدقاء للشعور بالمتعة الكاذبة. يشعر المتعاطي في هذه المرحلة بأنه مازال قادراً على التحكم في وقت وكمية التعاطي، ويمكنه التوبة والتوقف والتحكم متى ما رغب، ولكن ذلك يحتاج للعزيمة والإصرار والدعم النفسي، أو سينتقل إلى أولى مراحل تدمير حياته، حيث تبدأ أولى ملامح التفكير السلبي، فهي تساعد على ارتكاب المعاصي والمحرمات، ويبدأ لديه الاستعداد لارتكاب سلوكيات مشينة مثل الكذب والخداع والغش والمشااحنات والمشاكرات.
3. **التعاطي المنتظم:** في هذه المرحلة يستمر الفرد بتعاطي المادة باستمرار بهدف تتابع الشعور بالمتعة والسعادة والاسترخاء، حتى يظهر التأثير السلبي على حياته الأسرية والاجتماعية وكذلك تحصيله الدراسي، وهي تمثل المرحلة الثانية من تدمير حياته.



4. **التحمل:** في هذه المرحلة يعتاد فيها الجسم والدماغ على المادة فتقل حساسية الجسم لمادة الدوبامين، فيلجأ المتعاطي إلى زيادة الجرعة للحصول على الشعور بالنشوة الكاذبة التي كان يشعر بها عند أول استخدام. وهذه المرحلة الثالثة من تدمير حياته.
5. **الاعتماد:** وهي مرحلة يعتمد فيها جسم المتعاطي على المادة بحيث يتعاطى الفرد المادة للشعور أنه فرد طبيعي فقط. وعند التوقف عن تعاطيها تبدأ معاناة الفرد وظهور الأعراض الانسحابية. فيستمر بالتعاطي لتخفيف الشعور بالألم والمعاناة فيتحول الهدف من الترفيه والوصول للنشوة الكاذبة إلى تخفيف الأعراض الانسحابية كالصداع، الغثيان، الإرهاق. وهذه المرحلة الرابعة من تدمير حياته.
6. **الإدمان:** هي أخطر المراحل، وفيها يفقد المتعاطي السيطرة على نفسه. فقد يفعل أي شيء للحصول على المخدر كالسرقة، السلوك العدواني، أو القتل. في هذه المرحلة يحدث تغير في كيميائية الدماغ وكذلك بالإشارات العصبية، فيحتاج المتعاطي إلى علاج دوائي للتخلص من السموم وعلاج سلوكي تحت الإشراف الطبي لمساعدته للتخلص من تأثير المادة والإسبغ حياته.

نشاط 4-7 العيادة الصحية: تصنيف مراحل الإدمان

اقرأ السيناريوهات التالية لأفراد يتعاطون المخدرات، وحدد مرحلة التعاطي بوضع علامة صح أسفل الإجابة الصحيحة: (مراحل الإدمان: التحمل، الاعتماد، والإدمان).

مرحلة الإدمان	مرحلة الاعتماد	مرحلة التحمل	السيناريو
			1. سيفعل الفرد أي شيء، بما في ذلك السرقة من الأصدقاء أو الأسرة للحصول على ثمن المخدرات.
			2. يتعين على الفرد أن يأخذ ضعف كمية المادة المخدرة ليصل إلى نفس النشوة التي كان يحصل عليها عندما كان يتعاطى إبرة واحدة فقط.
			3. يدخل فرد علبتي سجائر يوميًا لسنوات عديدة. عندما لا يدخن أو يحاول التقليل منها، فإنه يشعر بالقلق ويصاب بالصداع، ولا يمكنه التركيز. فيستمر بالتدخين لتخفيف هذه الأعراض، وليس بغرض المتعة.

علامات متعاطي المؤثرات العقلية

1. العلامات الشخصية



2. المظهر الخارجي



3. الأداء الدراسي



أسباب تعاطي المؤثرات العقلية

- البحث عن تجربة جديدة لمؤثرات عقلية ذات مفعول أقوى وخاصة عند المدخنين.
- البحث عن المتعة الزائفة وخاصة عند صغار السن.
- الهروب من الواقع والمشاكل الشخصية والاجتماعية.
- الفضول والرغبة في التجربة.
- ضغط الأصدقاء والتأثر بهم.
- التمرد والبحث عن الذات.
- الشعور بالملل.





- الإدمان هو الاستمرار المتكرر بفعل أو سلوك للحصول على الراحة والامان.
- يمر المتعاطي بعدة مراحل، بدايتها الفضول في التجربة ونهايتها الإدمان.
- يعتمد جسم المتعاطي على المادة ويصبح الهدف الأساسي للتعاطي التخفيف من الأعراض الانسحابية كالصداع والألم، بدلاً من الاستمتاع والوصول للنشوة الكاذبة.

عرف مفهوم الإدمان؟



هو الاستمرار المتكرر بفعل أو سلوك؛ للحصول على الراحة والأمان.

ما الفرق بين مرحلة التحمل ومرحلة الاعتماد عند تعاطي المؤثرات العقلية؟

مرحلة التحمل: يتعاطى المادة المخدرة بكمية أكبر؛ للشعور بالنشوة والسعادة التي كان يشعر بها عند استخدامه للمادة المخدرة للمرة الأولى.

مرحلة الاعتماد: الهدف من تعاطي المادة في هذه المرحلة تخفيف من الأعراض الانسحابية، والشعور بأنه فرد طبيعي وليس بغرض الشعور بالنشوة والسعادة.

إشراء

مصادر معلومات إلكترونية: لمزيد من المعلومات

يمكنك زيارة موقع وزارة الصحة:



تفكير ناقده



• من وجهه نظرك: لماذا يقع بعض الشباب ضحية لمروجي المخدرات؟ أعط أمثلة على إجابتك.

• قد يكون بسبب الفضول وحب التجربة.

• التمرد والهروب من الواقع.

• عدم قبول الذات أو فقدان الثقة بالنفس.

• بسبب تأثير الإعلام من خال الترويج للمواد المخدرة والسجائر.