

## آشنایی با چند باور شایع دربارهٔ سوء مصرف مواد و اعتیاد

**اعتیاد بیماری پیچیده‌ای است که علل و عوامل متعددی دارد. متأسفانه باورهای اشتباه دربارهٔ پدیدهٔ اعتیاد به اندازه‌ای شایع است که بیشتر مردم، حتی افراد تحصیل کرده، با معنا و مفهوم واقعی پدیدهٔ اعتیاد آشنایی ندارند. و این ناآشنایی باعث می‌شود گرایش به مصرف مواد، سوء مصرف و اعتیاد بسیار راحت‌تر و سریع‌تر از آنچه تصور می‌شود شکل بگیرد. در اینجا با چند باور شایع و اشتباه آشنا می‌شویم:**

### • اعتیاد یک عادت است (باور اشتباه)

جالب توجه است که از همان ابتدا و از واژهٔ اعتیاد، باورهای اشتباه شروع می‌شود. بیشتر مردم اعتیاد را یک عادت می‌دانند؛ عادتی مانند عادت به مصرف چای یا ماده و غذای خاص، عادت به سبک لباس پوشیدن خاص، عادت به رفتارهای خاص مانند رفتن به کوه یا مهمانی و مواردی از این قبیل.

واقعیت آن است که اعتیاد بسیار پیچیده‌تر از یک عادت معمولی است. اعتیاد ویژگی‌های خاصی دارد که در هیچ یک از عادت‌ها دیده نمی‌شود. اعتیاد واژه‌ای عامیانه برای پدیده‌ای بسیار پیچیده است که علم، ابعاد مختلف آن را مشخص کرده است. در واقع، آنچه مردم اعتیاد می‌نامند، مجموعه‌ای از رفتارهای ناسازگارانه‌ای است که در زبان علمی، وابستگی و سوء مصرف مواد نامیده می‌شود.

### • اعتیاد به عده‌ای می‌سازد و به عده‌ای دیگر نمی‌سازد (باور اشتباه)

به سبب ناآگاهی از پدیدهٔ اعتیاد، برخی فکر می‌کنند گروهی از معتادان علی‌رغم مصرف ماده، دچار هیچ عارضه و مشکلی نمی‌شوند و به این معتادان «معتاد موفق» می‌گویند. حالت دیگر این باور در میان مصرف‌کنندگان مواد دیده می‌شود که می‌گویند: "من بیست سال است مواد مصرف می‌کنم و تا به حال نه معتاد شده‌ام و نه مشکلی برایم پیش آمده است".

حقیقت آن است که از تمام مطالعاتی که در گوشه و کنار جهان در حداقل یک قرن اخیر انجام شده، حتی یک مطالعه هم نشان نداده است که مصرف مواد به انسان کمک می‌کند. تاکنون حتی یک مصرف‌کننده مشاهده نشده است که بر اثر مصرف مواد وضع بهتری پیدا کرده باشد. همان‌طور که در مفهوم علمی وابستگی و سوء مصرف ملاحظه کردید، مصرف مواد دیر یا زود به دلیل ویژگی‌های خاص مواد، فرد را دچار مشکلات بی‌شمار می‌کند.

### • مصرف مواد یعنی جوانی کردن، باید خوشگذرانی کرد (باور اشتباه)

به نظر برخی، انسان در دورهٔ جوانی مجاز است رفتارهای مختلفی انجام دهد، از جمله مصرف مواد. این افراد معمولاً به مصرف تفریحی و گاه به گاه مواد می‌پردازند. چون آثار کوتاه مدت مصرف برخی مواد، توأم با لذت و آرامش است، تمایل به مصرف مجدد در فرد شکل می‌گیرد و تکرار مصرف به سوء مصرف و اعتیاد منجر می‌شود. حقیقت آن است که این عده دید بسیار ساده‌انگارانه‌ای به مواد دارند. این ساده‌انگاری موجب نادیده گرفتن خطرهای مصرف مواد می‌شود، از جمله: مصرف تفنیی مواد به راحتی، ناخواسته و ناآگاهانه به وابستگی تبدیل می‌شود؛ به علاوه چون مصرف مواد با کاهش هوشیاری و اختلال در قدرت قضاوت همراه است، حتی یک‌بار مصرف مواد نیز ممکن است به رفتارهای خطرناک مانند رانندگی بی‌دقت و پر سرعت منجر شود که احتمال تصادفات سنگین را افزایش می‌دهد یا باعث رفتارهای پرخطر جنسی شود که احتمال ابتلا به ایدز و سایر بیماری‌های جنسی را افزایش می‌دهد.

## • چون جوان‌ها سرگرمی و تفریح ندارند مواد مصرف می‌کنند (باور اشتباه)

این باور نیز ساده انگارانه است و موجب نادیده گرفتن خطرهای ناشی از مصرف مواد، که پیش‌تر به آنها اشاره شد، می‌شود. نکته مهم آن است که برخی، مصرف مواد را نوعی تفریح و سرگرمی می‌دانند. مصرف مواد تفریح و سرگرمی نیست. مصرف مواد یک خطر است، آن هم خطری جدی.

## • همه مواد مصرف می‌کنند (باور اشتباه)

## • همه جوان‌ها مواد مصرف می‌کنند (باور اشتباه)

در بسیاری از مهمانی‌ها، محافل و گفتگوها این جملات تکرار می‌شوند: «همه معتادند»، «همه جوان‌ها مواد مصرف می‌کنند». بسیاری اوقات، این گفته‌ها از زبان افرادی شنیده می‌شود که خود اهل مبارزه با مواد و در این زمینه بسیار فعال‌اند. این نگرش و این عبارت خود مروج مصرف مواد است. شاید تعجب کنید، ولی متأسفانه چنین است. چنین باورهایی مروج مصرف مواد است، زیرا رفتار **ناهنجار** (یعنی مصرف مواد که جنبه بیماری و ناسازگارانه دارد) را رفتاری **بهنجار** می‌نمایاند.

## • با مصرف تفریحی کسی معتاد نمی‌شود (باور اشتباه)

چنانکه گفته شد، ناآگاهی از پدیده اعتیاد و ماهیت دقیق این بیماری باعث باورهای اشتباه می‌شود. این باور که مصرف تفریحی مواد اعتیادآور نیست، یکی از آنهاست. بسیاری از افرادی که دچار اعتیاد شدند با همین فکر شروع کردند که مصرف گاه به گاه و تفریحی مواد باعث اعتیاد نمی‌شود، درحالی که چنین نیست. در واقع، برخی افراد مفهوم تفریح و لذت را به غلط با مقوله‌های دیگری جابه‌جا کرده‌اند.

## • مواد یعنی مواد مخدر (باور اشتباه)

یکی از مهم‌ترین اشتباهات آن است که تصور می‌شود مواد همان مواد مخدرند. در حالی که مواد مخدر فقط یک نوع از مواد اعتیادآورند. در حال حاضر، در زبان تخصصی و علمی از کلمه مواد به جای مواد مخدر استفاده می‌شود. موادی که مورد سوءمصرف قرار می‌گیرند در ادامه ارائه شده‌اند و همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، مواد مخدر فقط یکی از این دسته از موادند.

- **مواد مخدر یا مواد افیونی**، شامل: تریاک سوخته، شیر، کدئین، هروئین و مورفین.
- **مسکن‌ها: الکل**، باربیتورات‌ها، آرام‌بخش‌های خفیف و مواد استنشاقی (حلال‌های فرار مانند بنزین، تینر و چسب و افشانه‌ها).
- **مواد محرک**، شامل: کوکائین، کراک، آمفتامین، قرص شادی یا اکستاسی یا متیل.
- **مواد توهم‌زا**، شامل: حشیش، گراس، ال اس دی، گل
- **مواد نیروزا یا استروئیدهای آندوژن**، شامل: قرص‌ها، کپسول‌ها و سایر داروهایی که در دوپینگ یا عضله‌سازی استفاده می‌شوند.

## • اگر کم مصرف کنید معتاد نمی‌شوید (باور اشتباه)

این باور بسیار شایع است و بسیاری از افراد برای پیشگیری از اعتیاد، این مطلب را به یکدیگر توصیه می‌کنند. این باور بسیار اشتباه است و دلیل آن هم بی‌توجهی و ناآگاهی این افراد از "پدیده **تحمل**" است. همان‌طور که قبلاً گفته شد ناآگاهی افراد از پدیده اعتیاد و ویژگی‌های آن منجر به باورهای غلط دیگری می‌شود که این مورد نمونه‌ای از آن است. این افراد ماهیت پدیده تحمل را نمی‌شناسند. به همین سبب تصور می‌کنند می‌توانند بر مقدار ماده مصرفی خود کنترل داشته باشند، ولی پس از مدتی که از مصرف آن ماده گذشت

متوجه می‌شوند که ناچارند بر مقدار ماده مصرفی خود بیافزایند تا به احساس مورد نظر خود برسند و مقادیر قبلی مصرف، دیگر اثر خود را ندارد.

### • مواد اگر خالص و از جنس مرغوب نباشد، اعتیاد نمی‌آورد یا عارضه‌ای ندارد (باور اشتباه)

بسیاری از معتادان تصور می‌کنند چون ماده ناخالص یا تقلبی مصرف کرده‌اند، دچار اعتیاد یا عوارض آن نشده‌اند. در حالی که مواد غیرقانونی یا روان‌گردان اصولاً دارای عوارض و آثار نامطلوب اند و هرچه ناخالص‌تر باشند آثار مخرب‌تری دارند. اضافه کردن مواد دیگر، باعث صدمات دیگری به مصرف‌کننده می‌شود.

### • معتادان افرادی بی‌سواد و از قشر پایین جامعه‌اند (باور اشتباه)

هنگامی که کلمه معتاد به ذهن می‌آید، بسیاری از مردم فردی را با بدنی نحیف، لاغر، ژولیده و نامرتب و مریض احوال تصور می‌کنند. فردی که تحصیلات و آگاهی ندارد، از گروه‌های پایین اجتماعی و اقتصادی است و در ویرانه‌های شهر در جستجوی مواد است یا در چهارراه‌های شهر با پارچه کثیفی شیشه ماشین‌ها را می‌شوید یا اسپند دود می‌کند. حقیقت آن است که این تصور از معتاد تصور صحیحی نیست. این باور از آن جا سرچشمه می‌گیرد که دلیل اعتیاد انسان‌ها، ناآگاهی و فقر آنان تصور می‌شود. بنا بر این دیدگاه، افراد از روی ناآگاهی، بی‌سوادی و فقر دچار اعتیاد می‌شوند، پس اعتیاد فقط محدود به گروه‌های اجتماعی و اقتصادی فرودست است. از سوی دیگر، فقط معتادان بی‌خانمان که یا اعتیاد آنها شدت پیدا کرده یا مدت‌ها از اعتیاد آنها گذشته است، بدون هیچ ملاحظه و پروایی اعتیاد خود را نمایان می‌کنند و آشکار است که معتادند. درحالی که این عده فقط درصد اندکی از معتادان را شامل می‌شود و بیشتر افرادی که دچار وابستگی و سوء مصرف‌اند و هنوز اعتیاد آنها شدت نیافته یا از اعتیاد آنها زمان چندانی نگذشته است و هنوز منابع حمایتی آنها مانند خانواده، شغل و دوستان درگیر نشده‌اند، سعی می‌کنند مشکل خود را بپوشانند. حقیقت آن است که در اوضاع خاص جهان امروز، اعتیاد به هیچ گروه خاصی محدود نیست. مصرف مواد در همه گروه‌های تحصیلی، اجتماعی و اقتصادی دیده می‌شود، ولی همیشه پوشیده و مخفیانه باقی می‌ماند. فقط در مواردی که مصرف فرد به حد زیاد برسد یا بیمار، منابع حمایتی و اقتصادی خود را از دست بدهد و قادر به کار و فعالیت نباشد و به صورت معتاد بی‌خانمان درآید است، دیگران از روی رفتار و حالات او به اعتیاد وی پی می‌برند و این تصور پیش می‌آید که معتادان افرادی بی‌سواد یا فقیرند.

### • همه معتادان، ایدز دارند (باور اشتباه)

نگرش افراد به معتادان همیشه منفی بوده است؛ امروزه بیماری ایدز و شیوع آن در میان معتادان تزریقی، زمینه دیگری برای نگرش‌های منفی به معتادان ایجاد کرده است. اگر چه، بیماری ایدز در میان معتادان تزریقی، به سبب استفاده مشترک از وسایل تزریق، بیشتر از جمعیت عادی است، ولی این بدان معنا نیست که همه معتادان ایدز دارند.

### • مصرف مواد برای درمان برخی بیماری‌ها مناسب است (باور اشتباه)

گاهی اوقات به غلط تصور می‌شود که مصرف مواد موجب درمان یا پیشگیری از بعضی بیماری‌ها می‌شود. گاهی به اشتباه گفته می‌شود که برخی پزشکان مصرف مواد، به ویژه تریاک، را برای درمان بیماری خاصی تجویز می‌کنند. به خصوص برخی فکر می‌کنند مصرف تریاک برای قلب خوب است یا بیماری‌های قلبی را درمان می‌کند که تصویری اشتباه است.

### • مصرف مواد باعث خلاقیت می شود (باور اشتباه)

در بعضی موارد و به خصوص در بعضی از محافل هنری این تصور غلط وجود دارد که مصرف مواد می تواند باعث خلاقیت شود و افراد خلاق معمولاً مواد توهم زا مانند حشیش، گراس، گل و ال اس دی مصرف می کنند. این مواد همان طور که از نامشان پیداست، باعث ایجاد توهم می شوند و برخی به غلط توهم را نوعی خلاقیت می دانند. در حالی که خلاقیت کاملاً با توهم متفاوت است. خلاقیت پدیده ای سالم و توهم ناشی از بیماری است و بر اثر بیماری روانی، مسمومیت، ضربه به سر و برخی از بیماری های جسمانی ایجاد می شود. توهم ناشی از اختلال در فعالیت های مغزی و یکی از نشانه های مهم بیماری های روانی و جسمانی جدی است.

### • مصرف تریاک، حشیش، گل و موادی که از گیاهان تولید می شوند، چون جنبه شیمیایی ندارند

#### بی ضررند (باور اشتباه)

برخی افراد به مصرف داروها نگرش منفی دارند. این افراد به طب سنتی پایبندند و معمولاً برای درمان بیماری های خود از گیاهان دارویی و جوشانده ها و عرقیات استفاده می کنند. آنان معتقدند چون داروها صنعتی اند و در کارخانه ها با استفاده از مواد شیمیایی تولید می شوند و جنبه گیاهی ندارند، ممکن است به بدن آسیب برسانند. متأسفانه گاهی مواقع همین رویکرد باعث می شود بعضی از افراد به اشتباه تصور کنند که مصرف هر ماده ای که از گیاهان تولید می شود بی ضرری است، از جمله تریاک و حشیش و گل. باید به یاد داشته باشیم نه مصرف هر نوع ماده گیاهی بی ضرر و نه مصرف هر نوع ماده شیمیایی ضرر آفرین است. مصرف بعضی از مواد صرف نظر از آن که جنبه طبیعی داشته باشند یا صنعتی، ممکن است مضر باشد. تریاک، حشیش، گراس، کوکائین و مانند آنها، با آن که موادی طبیعی اند، آثار مخربی بر جسم و روان انسان می گذارند. مصرف بعضی مواد صنعتی، مانند هروئین، مرفین، آمفتامین ها (از جمله قرص اکستاسی یا شادی)، ال اس دی، نیز مضر و مهلک است.

### • حشیش، گل و ماری جوانا اعتیاد آور نیست (باور اشتباه)

بسیاری از جوانانی که حشیش، گراس یا گل مصرف می کنند، با این باور شروع به مصرف کرده اند که تصور می کردند این مواد اعتیاد آور نیستند. این باور بسیار اشتباه است. حشیش، ماری جوانا و گل نه تنها اعتیاد آورند، همانند تریاک و هروئین، بلکه عوارض و آثاری به شدت منفی بر مغز انسان می گذارند. یکی از مهم ترین ویژگی های این نوع از مواد توهم زایی آنهاست که بسیار خطرناک است. احتمال آنکه مواد توهم زا موجب اختلالات روانی شوند، بسیار زیاد است.

برخلاف تصور، این مواد هم وابستگی روانی و هم وابستگی جسمانی ایجاد می کنند.

### • مصرف مواد موجب کاهش درد و رنج های روانی می شود. (باور اشتباه)

مصرف مواد به سبب فعال کردن سیستم پاداش مغز، در ابتدا و در کوتاه مدت ممکن است احساس لذت به بار آورد، ولی این احساس بسیار موقتی است.

$\alpha$  مشکل یا منبع درد و رنج سر جای خود باقی است.

$\alpha$  هیچ مسئله ای حل نشده است.

$\alpha$  احساس گناه ناشی از مصرف نیز به درد و رنج قبلی اضافه می گردد.

### • مصرف مواد موجب افزایش اعتماد به نفس می شود (باور غلط)

مصرف برخی مواد ممکن است باعث تجربه لذت و فرار از خویشتن شود و در یک مقطع خاص فرد احساس حقارت خود را فراموش کند، ولی غالباً پس از مصرف مکرر و مداوم، عدم خودباوری و حقارت در افراد بیشتر می شود و فرد وارد چرخه معیوب عدم اعتماد به نفس می گردد.

### • **ترک مواد یعنی بیمار شدن و مردن (باور اشتباه)**

بعضی افراد معتقدند ترک مواد امکان پذیر نیست و معمولاً افرادی که مواد را کنار می گذارند، یا بیمار می شوند یا می میرند. این باور غلط است و ترک مواد، بدون مرگ یا بیماری، امکان پذیر است. امروزه درمان های مؤثری برای ترک اعتیاد و پیشگیری از عود وجود دارد. اما به طور کلی درمان اعتیاد روندی طولانی، دشوار، پیچیده و توأم با عودهای مکرر است. ضمن آنکه برای اعتیاد به بسیاری مواد نظیر حشیش، شیشه، گل درمان معیار و منسجمی وجود ندارد.

**آشنایی با باورهای اشتباه درباره اعتیاد و مواد، و تصحیح آنها ممکن است به افراد کمک کند به نگاه واقع بینانه تری به این پدیده دست یابند، بیشتر مطالعه کنند، آسیب پذیری خود را شناسایی کنند و از نتیجه گیری ها و تفسیرهای نادرست دست بردارند.**

### **آشنایی با ماده ای خطرناک به نام گل**

به سبب افزایش مصرف ماده ای به نام "گل" در میان جوانان کشور بر آن شدیم در این شماره (ویژه نامه)، ستونی را به این ماده اختصاص دهیم تا درباره آن بیشتر بدانیم.

ماده مخدر گل، یکی از خطرناک ترین مواد مخدری است که این روزها در دست جوان ها می چرخد و به اسم یک روان گردان طبیعی خرید و فروش می شود.

از سال ۲۰۱۳ مصرف ماری جوانا در ۲۰ ایالت آمریکا آزاد شد که البته در این امر اهداف اقتصادی نهفته بود. تأثیر اعتیادآور برگ ماری جوانا بسیار کم است و از همین رو دولت آمریکا حساسیت زیادی برای مقابله با آن نشان نداد. آزادسازی ماری جوانا در آمریکا و گیاهی بودن این مخدر باعث شد بسیاری در ایران تصور کنند که مخدر گل ضرری ندارد و به راحتی قابل ترک است.

گل نوعی ماده مخدر است که منشأ آن گیاه شاهدانه و شکل ظاهری آن شبیه ماری جواناست و به نام ماری جوانا شناخته می شود. البته گل موجود در ایران متفاوت و پرخطر تر است و اثر قوی تری دارد.

گل در واقع، ماری جوانای تغییر ژنتیکی یافته است. ماری جوانا گیاهی است که هم نوع نر آن وجود دارد و هم نوع ماده. گل گیاه جدیدی است که با ترکیب ژنتیک ماری جوانا و انواع دیگر تولید شده و در واقع دوجنسیتی است و برخلاف ماری جوانای طبیعی که گل های کمی دارد، بسیار پر گل است. در این گل ها چندین برابر بیشتر از ماری جوانا ماده مخدر (HTC) وجود دارد.

ماده مخدر گل چون اسم خوشایندی دارد، در اذهان عمومی کم خطر تلقی می شود که این تفکر اشتباه است و این ماده بسیار پرخطر است و با یک بار مصرف فرد دچار اعتیاد به آن می شود. زیرا ماده مخدر گل به طور مستقیم بخش های مسئول آرامش بخشی را در مغز فلج می کند و خودش جایگزین آن می گردد. در واقع، این ماده بیشتر از ماری جوانا و حشیش توهم زا و اعتیاد آور است و مصرف کننده با مصرف نکردن آن دچار اضطراب شدید، بیقراری، وحشت زدگی، خنده های بی مورد، تپش قلب شدید، خشکی دهان و توهم شدید می گردد.

اعتیاد به گل جزو اعتیادهای بدون درمان شناخته می شود. بیشتر روش های ترک که در ایران به کار گرفته می شود، متکی به تحقیقات و شیوه های درمانی در خارج از کشور است و این در حالی است که در خارج از ایران، مخدر گل یا همان مدیکال ماری جوانا برای مصارف دارویی بیماران خاص استفاده می شود و استفاده تفریحی ندارد. بنابراین، روش مؤثری هم برای ترک آن معرفی نشده است.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. اردیبهشت ۹۵)