

دربارهٔ چرخه اعتیاد بیشتر بدانیم

بطور معمول چرخه اعتیاد با برخورد با یک مشکل، ناراحتی و یا نوعی درد جسمی یا روانی (عاطفی) شروع می‌شود. مشکل و ناراحتی‌ای که مقابله با آن دشوار است. مثال خود را با یک فرد عادی شروع می‌کنیم. این فرد با مشکلاتی روبرو می‌شود که نمی‌داند چگونه باید آن را حل کند. مشکلاتی نظیر اضطراب و بی‌انگیزگی، ترس از امتحانف جدایی از همسر و فوت نزدیکان. در عین حال باید به ناراحتی‌های جسمی مثل دردهای مزمن یا حاد نیز توجه کرد. چنین فردی خود را با مشکلی روبرو می‌داند که گویی تمامی ندارد و راه‌حلی برای آن پیدا کند. البته هر کس چنین مشکلاتی را در طول زندگی تجربه می‌کند ولی تفاوت کسی که با سمت مواد و اعتیاد کشیده می‌شود با کسی که به مواد بی‌توجه می‌ماند در این است که اولی مصرف مواد و مشروبات الکلی را برای مقابله با مشکلات و رفع آنها انتخاب می‌کند.

با مصرف مواد فرد تصور می‌کند مشکلش حل شده است و احساس بهتری پیدا می‌کند، چراکه فکر می‌کند حالا توانسته است با مشکلات بهتر دست و پنجه نرم کند. در نتیجه مواد برای او اهمیت پیدا می‌کند. به نظر او مواد و مشروبات الکلی علاج احساسات ناخوشایند هستند. خاصیت ضد درد مواد و مشروبات الکلی برای او تسکین جسمی و روانی را به همراه دارد. همین احساس‌هایی از درد و مشکلات باعث تمایل شدید او برای مصرف مجدد مواد و مشروبات الکلی می‌شود. با گذشت زمان و تکرار مصرف مواد، او کاملاً به آنها وابسته می‌شود و کنترل خود را بر میزان و دفعات مصرف از دست می‌دهد. بنابراین می‌توان گفت اعتیاد به مواد ناشی از مصرف مواد برای اولین بار و احساس خوشایند ناشی از آن است. احساسی که سبب مصرف عادت‌وار و زیاد مواد می‌شود.

به این ترتیب فرد مصرف‌کننده در دام می‌افتد چراکه او دیگر حتی نمی‌داند برای مقابله با چه مشکلاتی شروع به مصرف مواد کرده بود. در این مرحله همه آنچه که او به آن فکر می‌کند، بدست آوردن و مصرف مواد است. پس دیگر کنترلی بر مصرف خود ندارد و به آثار زیان‌بار آن توجه نمی‌کند.

در مرحلهٔ بعد او تلاش می‌کند مواد را به صورت پنهانی مصرف کند و مراقب باشد تا دوستان یا اطرافیان متوجه این موضوع نشوند. در نتیجه دروغ می‌گوید، گوشه‌گیر می‌شود و در بعضی مواقع رفتارهای عجیبی از خود نشان می‌دهد. در عین حال احساس گناه و افسردگی او بیشتر می‌شود. این احساسات با مصرف بیشتر مواد، شدت پیدا می‌کنند. او مجبور می‌شود اعتبار و عزت خود را زیر پا گذارد و همه چیز، حتی دوستان و خانوادهٔ خود را فدای دست یافتن به مواد کند. مواد دیگر مهم‌ترین چیز در زندگی او می‌شود. در واقع در این مرحله علاوه بر اینکه مصرف مواد برای او لذت‌بخش است، باعث می‌شود او دچار علائم بدنی و روانی دردآور ناشی از نرسیدن مواد به بدن نشود. بدیهی است که مواد مثل سابق او را دچالت حالت نشئگی و لذت عمیق نمی‌کند چرا که بدن او به تدریج به وجود این مواد شیمیایی غریبه در بدن عادت کرده است. بنابراین مجبور است مواد بیشتر و بیشتری را مصرف کند البته این بار نه فقط برای نشئه شدن بلکه برای انجام امور معمولی خود. در مرحله پایانی ما با یک فرد معتاد واقعی روبرو هستیم.

مواد اعتیادآور (مخدر) چیست؟

هرچیزی به غیر از غذا، که به منظور تغییر عملکرد بدن و روان استفاده شود ماده اعتیادآور یا مخدر نام دارد. از آنجا که همه مواد می‌توانند خلق و روحیه فرد مصرف‌کننده را تغییر دهند، می‌توان به آنها مواد روان‌گردان نیز گفت یعنی موادی که باعث

تغییر و ایجاد حالات خاص در نحوه تفکر، احساس و رفتار فرد می‌شوند (البته در سال‌های اخیر در کشور ما مواد روانگردان، به اشتباه به مواد جدید صنعتی و آزمایشگاهی که اثری محرک و در موردی توهم‌زایی دارند، اطلاق می‌شود، موادی نظیر قرص‌های اکس و شیشه). در تعریفی دیگر به هر ماده‌ای که عملکرد طبیعی بدن را از نظر روانی، جسمی و عاطفی تغییر دهد ماده اعتیادآور می‌گویند. با توجه به این تعاریف تفاوتی میان مواد زیر وجود ندارد:

مشروبات الکلی

سیگار و قلیان

قهوه و مواد دارای کافئین

برخی داروهای روان‌پزشکی و آرام‌بخش‌های روانی (دیازپام، ریتالین، متادون، ترامادل و ...) حشیش، تریاک، اکس، هرویین، کرارک، شیشه و کوکائین.

توجه به این نکته ضروری است که هیچکس بطور ناگهانی معتاد نمی‌شود بلکه معمولاً مصرف مواد از حالت کنجکاوی و به صورت تفریحی شروع شده و کم‌کم با افزایش دفعات مصرف، مقدار مصرف و مصرف مواد دیگر، فرد از یک مصرف‌کننده تفریحی به مصرف‌کننده دائمی و معتاد تغییر وضعیت می‌دهد.

عدم مصرف: فرد مواد یا مشروبات الکلی مصرف نمی‌کند.

مصرف آزمایشی: فرد به دلیل کنجکاوی مواد مصرف می‌کند و ممکن است مصرف را ادامه دهد یا قطع کند.

مصرف گهگاهی: فرد در مهمانی یا پارتی به اصرار دوستان گهگاهی مواد مصرف می‌کند.

مصرف پزشکی: با دستور پزشک مواد مصرف می‌کند که آسیب آن کم است (در اینجا منظور داروهای روان‌پزشکی است)

مصرف آسیب‌زا یا سوءمصرف: مصرف مواد به شکلی است که باعث آسیب‌های مختلف می‌شود مانند مشکلات تحصیلی، جسمی و خانوادگی.

مصرف وابسته: فرد از نظر جسمی و روانی به ماده وابسته می‌شود، در مصرف افراط می‌کند و در نتیجه مشکلات جدی برای او به‌وجود می‌آید.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)