

## مصرف می‌کنم تا به کجا برسم؟

اعتیاد بیماری پیچیده‌ای است که علل و عوامل متعددی دارد. برخلاف تصور بسیاری از مردم که معمولاً اعتیاد را به یک عامل نسبت می‌دهند، اعتیاد به عوامل مختلفی مرتبط است، از جمله عوامل زیستی، روانی، اجتماعی، فرهنگی سیاسی، خانوادگی و شخصی. افراد مواد را به دلایل متفاوتی مصرف می‌کنند. حتی دلیل مصرف ممکن است از ماده‌ای به ماده دیگر تفاوت داشته باشد. گاهی افراد مصرف ماده‌ای را به دلیل خاصی شروع می‌کنند، مثل کنجکاوی، فشار اجتماعی و جز آن، ولی به دلایل دیگری مصرف آن را ادامه می‌دهند. اما در این میان یکی از علل مصرف مواد به ویژه در جوانان آثار به ظاهر مثبتی است که در شروع به شکل خوشایندی بروز می‌کند.

بسیاری از مواد در اولین دفعات مصرف آثار روانی و جسمی مطلوب اما کوتاه مدتی را ایجاد می‌کند، در نتیجه فرد ممکن است برای رسیدن به احساس اوج، آرامش، بی‌قیدی، کاهش درد و عواطف نامطلوب، خوب خوابیدن یا بیدار ماندن، افزایش کارایی و مانند آن میل به مصرف مجدد داشته باشد.

اصولاً تجارب اولیه نقش تعیین کننده‌ای در مصرف یا عدم مصرف مواد دارند. ایجاد حالت خوشایند پس از اولین مصرف، میل به تکرار آن را در فرد تشدید می‌کند و برعکس حالات ناخوشایند پس از اولین تجربه مصرف تمایل فرد را به شدت کاهش می‌دهد.

مشخص نیست یک ماده خاص بر روی فرد چه اثری دارد. به همین علت این نگرش که انسان باید همه چیز را تجربه کند اشتباه است، چون در صورتی که در تجربه های اول احساس خوشایندی داشته باشد ممکن است به مصرف مواد راغب شود و پس از مدتی که مشخص نیست و باز برای هر فردی متفاوت است به حد سوء مصرف، وابستگی و اعتیاد برسد.

تمام مواد مخدر و محرک، مستقیم یا غیر مستقیم از طریق افزایش دوپامین بر دستگاه پاداش دهنده مغز اثر می‌گذارند. دوپامین نوروترانسمیتری است که در نواحی مربوط به تنظیم احساس، شناخت، انگیزه و لذت وجود دارد. مواد، با تحریک بیش از اندازه این سیستم، اثر نشه‌زا و سرخوشی ناشی از مصرف ایجاد می‌کند و باعث می‌شود فرد به مصرف مجدد روی آورد و این احساس لذت آور را طلب کند.

البته در این میان، باورهای اعتیادزا، در شروع، حفظ و تداوم اعتیاد دخالت دارند و زمینه‌ای را برای مصرف فراهم می‌کند. نگرش‌ها و عقاید اعتیادزا بر محور لذت‌جویی، حل مسئله، تسکین و فرار تمرکز دارند. محتوای این عقاید خاص، بسته به نوع علائق فرد متفاوت خواهد بود. از جمله عقاید اعتیادزای ناکارآمد (باور غلط) عبارت‌اند از:

باور غلط - اگر فرد بخواهد تعادل عاطفی و روان‌شناختی خود را حفظ کند به مواد احتیاج دارد.

باور غلط - مواد، عملکرد اجتماعی و عقلانی را تقویت می‌کند.

باور غلط - با مصرف مواد، لذت و هیجان بیشتری تجربه می‌شود.

باور غلط - مصرف مواد فرد را آرام می‌کند و سبب بی‌خیالی و آرامش وی می‌شود.

باور غلط - مواد، بی‌حوصلگی، اضطراب، تنش و افسردگی را تسکین می‌دهد.

باور غلط - مصرف موادی چون حشیش حافظه را تقویت می‌کند.

باور غلط - با یکبار مصرف هیچ‌کس معتاد نمی‌شود.

باور غلط - هر زمان اراده کنم قادرم مصرف این ماده را کنار بگذارم.

توجه به این نکته ضروری است که هیچ‌کس به طور ناگهانی معتاد نمی‌شود، بلکه معمولاً مصرف مواد از حالت کنجکاوی و تفریحی شروع می‌شود و کم‌کم با افزایش دفعات مصرف، مقدار مصرف و مصرف مواد دیگر، فرد از مصرف‌کننده تفریحی به مصرف‌کننده دائم و معتاد تغییر وضع می‌دهد.

اعتیاد به مواد بسیار سریع‌تر از آنچه انتظار داریم اتفاق می‌افتد و هرکسی ممکن است در معرض ابتلا به آن باشد. هرگز مسئله را ساده و کوچک نپنداریم؛ خود را تافته جدا بافته نبینیم؛ اعتیاد در کمین است.

اگر وسوسه شده‌اید که ماده خاصی را امتحان کنید یا امتحان کرده‌اید، از خود بپرسید: مصرف می‌کنم تا به کجا برسم؟