



به نام خدا

آشنایی با چند باور شایع درباره سوء مصرف مواد و اعتیاد



مرکز مشاوره

معاونت دانشجویی و فرهنگی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد لامرد

مهر ماه ۹۴

«ترک مواد یعنی بیمار شدن و مردن (باور اشتباه)»

بعضی از مردم اعتقاد دارند که 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.

آشنایی با باورهای اشتباه درباره اعتیاد و مواد، و تصحیح آنها، به افراد کمک می کند، نگاه واقع بینانه نسبت به این پدیده به دست آورند و از نتیجه گیری ها و تفسیرهای نادرست دست بردارند.

کننده یا پیشگیری کننده از بعضی بیماری هاست. در بعضی موارد به غلط گفته می شود که فلان پزشک مصرف مواد به ویژه تریاک را برای درمان بیماری خاصی تجویز کرده است. به خصوص عده ای از مردم به غلط فکر می کنند مصرف تریاک برای قلب خوب است و یا بیماری قلبی را درمان می کند.

«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 مصرف کننده مواد توهم زا مانند: حشیش، گراس، ال اس دی می باشند. این مواد همان طور که از نامشان پیداست باعث ایجاد توهم می شوند و برخی به غلط توهم را نوعی خلاقیت می دانند. درحالی که خلاقیت کاملاً با توهم متفاوت است. خلاقیت پدیده ای سالم و توهم ناشی از بیماری است و در اثر بیماری روانی، مسمومیت، ضربه به سر و تعدادی از بیماری های جسمانی نیز ایجاد می شود. توهم ناشی از اختلال در فعالیت های مغزی و یکی از نشانه های مهم بیماری روانی جسمانی جدی است.

«مصرف تریاک، حشیش و موادی که از گیاهان تولید می شوند چون

جنبه شیمیایی ندارند بی ضررند. (باور اشتباه)»

عده ای از مردم نگرش منفی نسبت به مصرف داروها 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، صنایعی هستند و در کارخانه ها با استفاده از مواد شیمیایی تولید می شوند و جنبه گیاهی ندارد می توانند ضرر آفرین باشند. متأسفانه گاهی مواقع همین رویکرد باعث می شود بعضی از افراد به اشتباه تصور کنند که مصرف هر نوع موادی که از گیاهان تولید می شود بی ضرری می باشد از جمله تریاک و حشیش. نکته مهم آن است که 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 صرفنظر از آن که جنبه طبیعی داشته باشند یا صنایعی می تواند مضر باشد. تریاک، حشیش، گراس، کوکائین و ... با آن که موادی طبیعی هستند ولی اثرات مخربی بر جسم و روان انسان دارند. از سوی دیگر مصرف بعضی مواد صنایعی مانند هروئین، مرفین، آمفتامین ها (از جمله قرص اکستاسی یا شادی)، ال اس دی و ... که جنبه صنایعی دارند نیز مضر و مہلک است.

«حشیش اعتیاد آور نیست. (باور اشتباه)»

بسیاری از جوانانی که مصرف کننده حشیش و گراس هستند با این باور شروع به مصرف کرده اند که تصور می کردند، این مواد اعتیاد آور نیستند. این باور بسیار اشتباه است حشیش نه تنها اعتیاد آور است همانند تریاک و هروئین بلکه به شدت عوارض و اثرات منفی بر مغز انسان می گذارد. یکی از مهم ترین ویژگی های این نوع از مواد توهم زایی آنهاست که بسیار خطرناک است. مواد توهم زا و به خصوص حشیش به راحتی جنون ایجاد می کنند.

بر خلاف تصور مردم، حشیش هم وابستگی روانی و هم جسمانی ایجاد می کند. تنها تفاوت حشیش با مواد افیونی مانند تریاک و هروئین در آن است که ایجاد وابستگی روانی و جسمی کندتر است. به همین دلیل این باور غلط ایجاد شده است که حشیش اعتیاد آور نیست.

متأسفانه باورهای غلط و اشتباه در مورد پدیده اعتیاد به اندازه ای شایع و فراوان است که اکثر مردم حتی افراد تحصیل کرده نیز با معنا و مفهوم پدیده اعتیاد نا آشنا می باشند. در اینجا تعدادی از این اشتباهات مطرح و بررسی می شوند:

«اعتیاد یک عادت است.» (باور اشتباه)

جالب آن است که از همان ابتدا و از کلمه اعتیاد، اشتباهات و باورهای غلط شروع می شود. اکثریت مردم اعتیاد را یک عادت می نامند، 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 میهمانی و مواردی از این قبیل.

واقعیت آن است که اعتیاد بسیار پیچیده تر از یک عادت معمولی است. اعتیاد ویژگی های خاصی دارد که در هیچ کدام از عادت ها دیده نمی شود. اعتیاد واژه ای عامیانه برای یک پدیده بسیار پیچیده است که علم، ابعاد مختلف آن را مشخص کرده است.

در واقع، آن چه که مردم اعتیاد می نامند مجموعه ای از رفتارهای ناسازگارانه است که در زبان علمی با نام های وابستگی و سوء مصرف مواد نامیده می شود.

«اعتیاد به عده ای می سازد و به عده ای دیگر نمی سازد.» (باور اشتباه)

به دلیل ناآگاهی از پدیده اعتیاد بعضی از مردم فکر می کنند عده ای از معتادان علی رغم مصرف ماده، دچار هیچ عارضه و مشکلی نمی شوند و به این معتادان، «معتاد موفق» می گویند. حالت دیگر این باور در میان مصرف کنندگان مواد دیده می شود که می گویند: من بیست سال است مواد مصرف می کنم و تا به حال نه معتاد شده ام و نه مشکلی پیش آمده.

حقیقت آن است که از تمام مطالعاتی که در گوشه و کنار جهان در طی حداقل یک قرن اخیر انجام شده حتی یک مطالعه هم نشان نداده که مصرف مواد به انسان کمک می کند. تاکنون حتی یک مصرف کننده که در اثر مصرف مواد شرایط بهتری پیدا کرده باشد دیده نشده است. همان طور که در مفهوم علمی وابستگی و سوء مصرف ملاحظه کردید، مصرف مواد دیر یا زود به دلیل ویژگی های خاص مواد، فرد را دچار مشکلات زیادی می کند.

«مصرف مواد یعنی جوانی کردن، باید خوشگذرانی کرد.» (باور اشتباه)

بعضی از مردم اعتقاد دارند که در دوره جوانی، فرد مجاز است که رفتارهای مختلفی انجام دهد از جمله مصرف مواد. این عده معمولاً به مصرف تفریحی و گاه به گاه مواد می پردازند. حقیقت آن است که این عده دید بسیار ساده انگارانه ای نسبت به مواد دارند. به طوری که این دید ساده انگارانه مانع می شود که به حقایق خطرناک مربوط به مصرف مواد توجه کنند. این خطرات عبارتند از:

۱- مصرف تفننی مواد به راحتی، ناخواسته و ناآگاهانه به وابستگی تبدیل می شود.

۲- از آن جایی که مصرف مواد با کاهش هوشیاری و اختلال در قدرت قضاوت همراه است؛ حتی یک بار مصرف مواد نیز می تواند باعث انجام

رفتارهای خطرناک مانند رانندگی بی دقت و پرسرعت شود که احتمال تصادفات سنگین را افزایش می دهد یا باعث رفتارهای برخطر جنسی شود که احتمال ابتلا به ایدز را افزایش می دهد.

«چون جوان ها سرگرمی و تفریح ندارند مواد مصرف می کنند.» (باور اشتباه)

این باور نیز به طور ساده انگارانه ای به خطرات ناشی از مصرف مواد که در بالا اشاره شد بی اعتناست.

نکته مهم آن است که برخی، مصرف مواد را نوعی تفریح و سرگرمی می دانند. مصرف مواد تفریح و سرگرمی نیست. مصرف مواد یک خطر است و آن هم خطر جدی.

«همه مواد مصرف می کنند.» (باور اشتباه)

«همه جوان ها مواد مصرف می کنند.» (باور اشتباه)

در بسیاری از میهمانی ها، محافل و گفتگوها این جمله به کرات تکرار می شود «همه معتادند»، «همه جوان ها مواد مصرف می کنند». در بسیاری از اوقات این گفته ها از زبان افرادی شنیده می شود که خود اهل مبارزه با مواد می باشند و در این زمینه بسیار فعالند. نکته مهم آن است که این نگرش و این عبارت خود مروج مصرف مواد است. شاید تعجب کنید ولی متأسفانه چنین است. چنین باورهایی مروج مصرف مواد است که یک رفتار غیر بهنجار (یعنی مصرف مواد که جنبه بیماری و ناسازگارانه دارد)، را تبدیل به یک رفتار بهنجار می کند.

«با مصرف تفریحی کسی معتاد نمی شود.» (باور اشتباه)

«هر چیزی ارزش یک بار تجربه کردن را دارد.» (باور اشتباه)

همان طور که گفته شد ناآگاهی از پدیده اعتیاد و ماهیت دقیق این بیماری باعث باورهای اشتباه دیگری می شود. این باور که مصرف تفریحی مواد اعتیاد آور نیست؛ یکی از آنهاست. بسیاری از افرادی که دچار اعتیاد شدند با همین فکر شروع کرده بودند که مصرف گاه به گاه و تفریحی مواد باعث اعتیاد نمی شود، درحالی که چنین نیست.

«مواد یعنی مواد مخدر (باور اشتباه)

یکی از مهم ترین اشتباهات آن است که تصور می شود مواد همان مواد مخدر هستند. این درحالی است که مواد مخدر فقط یک نوع از مواد اعتیاد آور هستند. در حال حاضر در زبان تخصصی و علمی از کلمه مواد به جای مواد مخدر استفاده می شود. موادی که مورد سوء مصرف قرار می گیرند در زیر ارائه شده اند و همان طور که ملاحظه می کنید مواد مخدر فقط یکی از این دسته مواد است.

✓مواد مخدر یا مواد افیونی، شامل: تریاک سوخته، کدئین، هروئین و مورفین.

✓مسکن ها: الکل، باریتورات ها، آرام بخش های خفیف و مواد استنشاقی (حلال های فرار مانند بنزین، تینر و چسب و افسانه ها).

✓مواد محرک، شامل: کوکائین، کراک، آمفتامین، قرص شادی یا اکستازی یا متیل.

✓مواد توهم زا، شامل: حشیش، گراس، ال اس دی.

✓مواد نیروزا یا استروئیدهای آندروژن، شامل: قرص ها، ✓کپسول ها و سایر داروهایی که در دوپینگ یا عضله سازی استفاده می شوند.

«اگر کم مصرف کنید معتاد نمی شوید.» (باور اشتباه)

این باور بسیار شایع است و بسیاری از افراد برای پیشگیری از اعتیاد، مطلب بالا را به یکدیگر توصیه می کنند. این باور بسیار اشتباه است و دلیل آن هم بی توجهی و ناآگاهی این افراد از پدیده تحمل است. همان طور که قبلاً گفته شد ناآگاهی افراد از پدیده اعتیاد و ویژگی های آن منجر به باورهای غلط دیگری می شود که این مورد نمونه ای از آن است. این افراد ماهیت پدیده تحمل را نمی شناسند. به همین دلیل تصور می کنند که می توانند بر مقدار ماده مصرفی خود کنترل داشته باشند ولی پس از مدتی که از مصرف آنها گذشت متوجه می شوند که مرتباً 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 نمی آورد و یا عارضه ندارد.» (باور اشتباه)

بسیاری از معتادان تصور می کنند چون ماده ناخالص یا تقلبی مصرف کرده اند دچار اعتیاد یا عوارض آن نشده اند. این درحالی است که مواد غیرقانونی یا روان گردان اصولاً دارای عوارض و اثرات نامطلوب هستند و هرچه ناخالص تر باشند اثرات شدیدتری دارند. اضافه کردن مواد دیگر باعث صدمات دیگری به مصرف کننده می شود.

«معتادان افرادی بی سواد و از اقشار پایین جامعه هستند.» (باور اشتباه)

هنگامی که کلمه معتاد به ذهن می آید بسیاری از مردم فردی را یا بدنی نحیف، لاغر، لباسهای زولیده و نامرتب و مریض احوال تصور می کنند. فردی که تحصیلات و آگاهی ندارد، از گروه های پایین اجتماعی و اقتصادی است و در ویرانه های شهر در جستجوی مواد است یا در چهار راه های شهر با پارچه کثیفی شیشه ماشین ها را می شوید و یا اسفند دود می کند.

حقیقت آن است که در شرایط خاص جهان امروز، اعتیاد محدود به هیچ گروه خاصی نیست. مصرف مواد در همه گروه های تحصیلی، اجتماعی و اقتصادی دیده می شود، ولی همیشه پوشیده و مخفیانه باقی می ماند. فقط در مواردی که مصرف فرد به حد بالایی برسد یا بیمار، منابع حمایتی و اقتصادی خود را از دست بدهد و قادر به کار و فعالیت نباشد و به صورت معتادان بی خانمان درآمد، دیگران از روی رفتار و حالات فرد به اعتیاد او پی می برند و این تصور پیش می آید که معتادان افرادی بی سواد یا فقیر هستند.

«همه معتادان مبتلا به ایدز هستند.» (باور اشتباه)

نگرش مردم نسبت به معتادان همیشه منفی بوده؛ امروزه وجود بیماری ایدز و شیوع آن در میان معتادان تزریقی زمینه دیگری برای نگرش های منفی مردم نسبت به معتادان ایجاد کرده است. اگرچه، بیماری ایدز در میان معتادان تزریقی به دلیل اشتراک آنها در وسایل تزریق بیشتر از جمعیت عادی است ولی این بدان معنی نیست که همه معتادان مبتلا به ایدز می باشند.

«مصرف مواد برای درمان برخی بیماری ها مناسب است.» (باور اشتباه)

گاهی اوقات به غلط این گونه صحبت می شود که مصرف مواد درمان