

شباب

أضرار استخدام المخدرات والوقاية منها

Handwritten signature in white ink.

تجدون في هذا الدليل

- ماهي المخدرات؟
- هل عبء المخدرات يقتصر على الفرد؟
- أنواع المخدرات
 - المواد المهدئة
 - المواد المنشطة
 - المواد المهلوسة
- الأنواع الأكثر انتشارًا
 - الحشيش
 - الكبتاجون
 - الشبو
- سوء استخدام الأدوية الطبية الموصوفة
 - ماهي الأدوية الموصوفة؟
 - أشهر الأدوية الموصوفة التي يساء استخدامها
- هل إدمان الأدوية الموصوفة أقل ضرر من المخدرات؟
- هل من الممكن أن يصبح الشخص مدمن إذا استخدم المخدرات من الحين للآخر؟
- ما هو الفرق بين تحمل المادة المخدرة والاعتمادية والإدمان؟
- الآثار الجسدية والنفسية والمادية والاجتماعية
- المفاهيم الخاطئة الشائعة عن المخدرات

ماهي المخدرات؟

هي مركبات أو نباتات سامة تقوم **بتغيير حالة الشخص** العقلية والجسدية والنفسية، مما يؤثر على الطريقة التي يعمل بها العقل وكيف يشعر ويتصرف ويفهم ويحس الشخص؛ وهذا ما يجعل المخدرات خطيرة وغير متوقعة.

وقد يكون استخدام المخدرات عبر عدة طرق منها:
التدخين أو استنشاق أو بلع أو حقن المادة المخدرة



كيف تم اكتشاف المخدرات؟

يعتبر **الأفيون والكوكايين** من أوائل الأنواع التي تم استخدامها عبر الزمن وكانت تستخدم كعلاج، ولكن مع مرور الوقت اكتشف أضرارها الصحية ونسبة إدمانها العالية التي كانت تتطلب تناول جرعات يومية. مما أدى ذلك إلى نتائج عكسية على الأفراد والمجتمعات.

هل عبء المخدرات يقتصر على الفرد؟

يؤثر استخدام المخدرات على الفرد والأسرة والمجتمع ككل، وهذه الأضرار عديدة وتتضمن:

• الآثار الصحية

مثل: الأمراض والجراثيم الزائدة والوفيات

• الآثار الاجتماعية

مثل: العنف والجرائم والحوادث

• الآثار الاقتصادية

مثل: عبء وتكاليف الرعاية الصحية سواء على الفرد أو مقدم الرعاية الصحية



تعاطي المخدرات يؤدي لظهور مشاكل صحية، نفسية، مادية واجتماعية عدة مثل الشراسة والهلوسة والفصام وتدهور الحالة المادية والانعزال

أشارت الدراسات أن ما يقارب 44% من السائقين في الحوادث المرورية المميتة أثبت تعاطيهم للمخدرات

عند استخدام بعض أنواع المخدرات تسبب ضعف
وبطء في ردة الفعل والتركيز والحكم الصحيح والبعض
الآخر قد تزيد من التهور والعدوانية وهذا يترتب على
زيادة نسبة التعرض وافتعال الحوادث المرورية





أنواع المخدرات

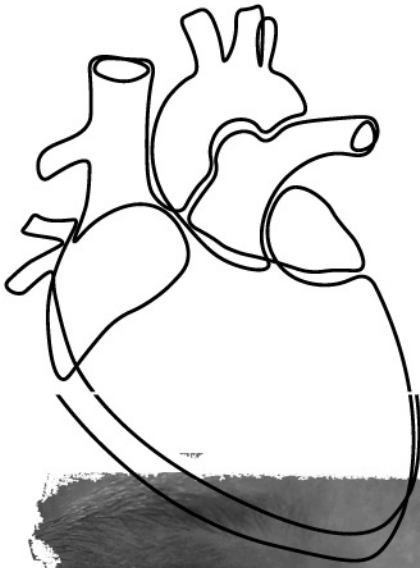
• المواد المهدئة

المهدئات تعمل على التقليل من إرسال الرسائل الطبيعية بين الدماغ والجسم، وبالتالي تؤثر على:

• معدل التركيز والمهارات الحركية

• معدل الإدراك وما يدور حول الشخص

وبالإضافة إلى أن استخدامها يسبب النعاس والغثيان والتقيؤ وفقدان الوعي وحتى قد تصل إلى الوفاة عند التعرض لجرعات كبيرة.



• المواد المنشطة

المنشطات تعمل بعكس المهدئات فهي تقوم بزيادة غير طبيعية في معدل إرسال الرسائل بين الدماغ وباقي أعضاء الجسم. **والتي تسبب:**

• زيادة نبضات القلب وضغط الدم

• ارتفاع درجة حرارة الجسم

مما يؤدي إلى تشنجات حرارية

• انسداد الشهية

• التوتر والقلق

• النعاس

استخدام المنشطات تعرض الشخص لنوبات الهلع وتشنجات المعدة والإصابة بجنون الارتياب (البارانويا) والذي يجعل الشخص يؤدي نفسه ومن حوله.



• المواد المهلوسة

المهلوسات تؤثر بالإحساس والإدراك بالواقع ويصاب الشخص المتعاطي بالهلوسة حيث يرى أو يسمع أو يتذوق أو يشم أو يشعر بأشياء غير موجودة بالواقع وتؤثر على الأفكار والمشاعر بشكل غير عادي.

واستخدامها يسبب:

• **زيادة نبضات القلب**

• **العدوانية**

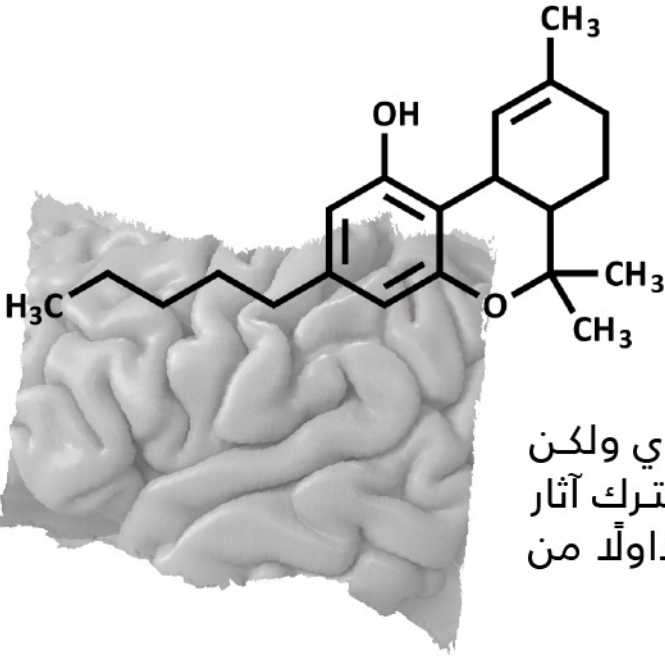
• **فقدان الذاكرة**

• **القلق ونوبات الهلع**

• **قد يصل للإصابة بجنون الإرتياب (البارانويا)**

جميع أنواع المخدرات خطيرة!

المخدرات تجعل الدماغ يرسل رسائل خاطئة إلى الجسم وهذا ما يجعل الشخص في مراحل متقدمة بأن يتوقف عن التنفس أو يصاب بنوبة قلبية أو يصاب بغيوبة أو حتى الوفاة وقد يحدث في أي وقت وعند أي استخدام



الحشيش

مادة مخدرة تستخرج من نبتة القنب الهندي ولكن يحتوي على ما يقارب 500 مركب كيميائي تترك آثار خطيرة على مستخدميه، وقد يكون الأكثر تداولاً من بين المخدرات لرخص ثمنه.

الحشيش يضيّع

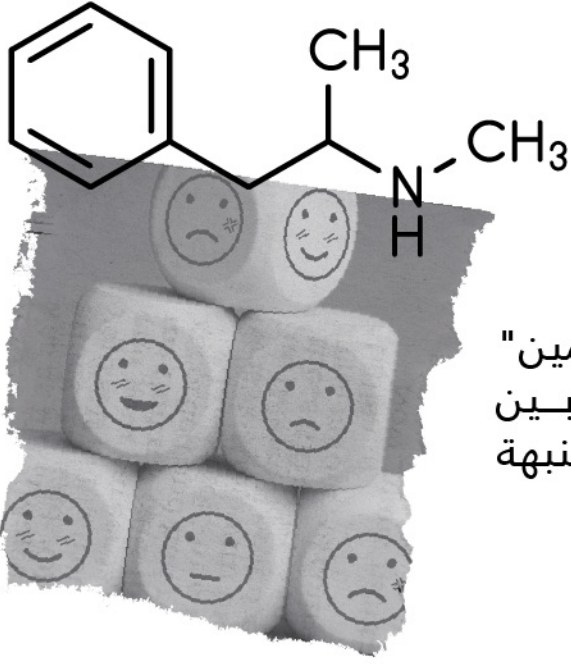
• خلال الساعات والأيام الأولى

يبدأ تأثير الحشيش خلال الدقائق الأولى من تدخينه حيث ينتقل من الرئتين إلى مجرى الدم والذي من خلاله يمر على باقي أعضاء الجسم والدماغ، ويبدأ التأثير على:

- زيادة الشهية
- ضعف المهارات الحركية وبطء ردود الفعل
- خلل في الإدراك وتقدير الزمان والمكان
- التعرض للقلق والخوف وعدم الثقة والهلع (عند بعض المستخدمين أو عند التعرض لجرعات زائدة)

• بعد أسابيع وشهور من الاستخدام

- ضعف الذاكرة
- تأثر مهارات التعلم ومعدل الذكاء
- الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي وتدمير الرئتين
- يزيد من خطر الإصابة بالأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب
- زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية



الشبو

الاسم الكيميائي لمادة الشبو هو "أمفيتامين" والشبو هو المصطلح المتداول استخداماً بين متعاطي هذا النوع من المخدرات، وهي مادة منبهة للجهاز العصبي المركزي.

الشبو يضيّع

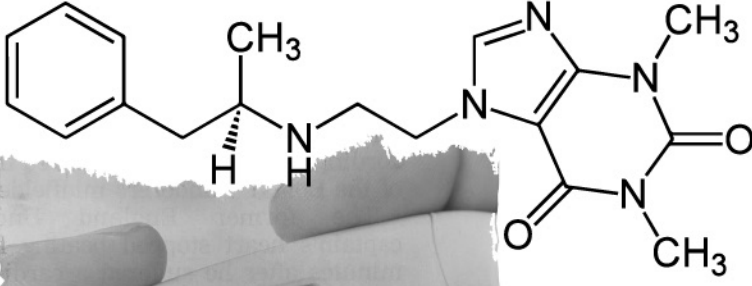
• خلال الساعات والأيام الأولى

الشبو مادة شديدة الإدمانية ويرتبط استخدامه ارتباط قوي بمشاكل صحية جسدية ونفسية عديدة، منها:

- جفاف الفم
- فرط التعرق
- مشاكل حادة بالأسنان
- الهلوسة والتصرفات العدوانية
- الإصابة بنوبات من القلق والخوف والأرق
- تزايد نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم

• بعد أسابيع وشهور من الاستخدام

- الإصابة بهشاشة العظام
- إصابات دائمة في القلب والدماغ
- الإصابة بفرط ارتفاع حرارة الجسم بسبب فشل الجسم بتنظيم الحرارة طبيعياً
- تلف الأوعية الدموية في الدماغ مما يؤدي إلى السكتة الدماغية
- الوفاة



الكبتاجون

مادة كيميائية عالية الإدمانية تعرف بالفينيثايلين وهي مادة منشطة للجهاز العصبي المركزي.

الكبتاجون يضيّع

• خلال الساعات والأيام الأولى

- الخمول
- العنف والعدوانية
- سوء التغذية
- الإصابة بصداع مستمر
- صعوبة في النوم (الأرق)
- تزايد نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم

قد تعرف ماهو نوع المخدرات الذي تستخدمه، ولكن لا تعرف إن كان تعاطي هذه الجرعة مميتة

• بعد أسابيع وشهور من الاستخدام

- التعرض للاكتئاب الحاد
- الإصابة بنزيف المخ
- التعرض لتسمم الأوعية الدموية والقلب
- الوفاة

سوء استخدام الأدوية الطبية الموصوفة

ماهي الأدوية الطبية الموصوفة؟

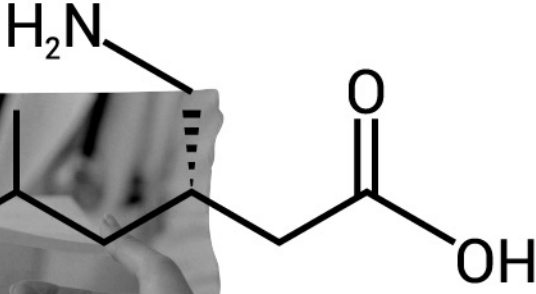
هي أدوية يتم وصفها من قبل الطبيب المختص لحالات صحية معينة بجرعات مدروسة بحيث أن هذه الأدوية التي تتطلب وصفة تكون فعالة لعلاج الحالات الموصوفة لها فقط.

**الأدوية الموصوفة آمنة تحت الإشراف الطبي، ولكن
قد يتم استعمالها بشكل خاطئ لغاية أخرى:**

- استعمال وصفة شخص آخر
- تناول الدواء بطريقة أو بجرعة غير الموصوفة
- لغايات أخرى مثل تحسين المزاج أو الاسترخاء!

أشهر أنواع الأدوية التي يساء استخدامها

- ليريكا
- زاناكس
- ترامادول



ليريكا

من الأدوية التي تصرف تحت إشراف طبي مختص في الأعصاب ويصرف لعلاج نوبات الصرع وتسكين الألم وهو دواء غير نفسي. يعمل مباشرة على المستقبلات في الجهاز العصبي المركزي، والتي تعمل على تقليل الشعور بالألم عن طريق قطع إشارات الألم المرسل من الأعصاب إلى الدماغ والجسم. أثبتت الدراسات أن سوء استخدام الليريكا أصبح بشكل متزايد في الفترة الأخيرة من قبل اليافعين والشباب كوسيلة خطيرة لتحسين المزاج، دون الوعي بالمشاكل المرتبطة باستخدامها والتي منها الإدمان.

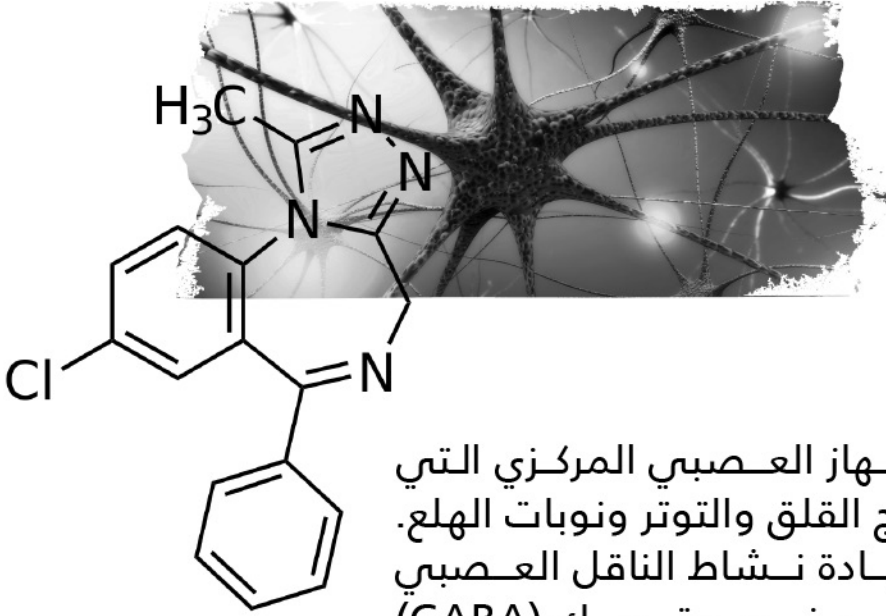
ماذا يحدث للجسم عندما يساء استخدامه؟

• التأثيرات في الأيام الأولى لسوء الاستخدام

- ضعف في التركيز
- غثيان وإمساك ودوخة
- الشعور بالارتباك
- تغيرات في الرؤية
- جفاف الفم
- الشعور بالحزن والكآبة
- التفكير في الانتحار
- تغيرات في مستويات ضغط الدم بشكل خطير
- الانفعالات، عدم القدرة على التحكم في الحالة المزاجية

• بعد أسابيع وشهور من الاستخدام

- الإصابة بالتهاب البنكرياس
- أفكار انتحارية قوية
- الاعتماد الجسدي والإدمان، يشعر الشخص بالأعراض الانسحابية عند محاولة التوقف عن تناوله وهي رغبة شديدة وملحة لأخذ الدواء



زاناكس

يعتبر الزاناكس من مثبطات الجهاز العصبي المركزي التي تصرف تحت إشراف طبي لعلاج القلق والتوتر ونوبات الهلع. يؤثر على الدماغ عن طريق زيادة نشاط الناقل العصبي المعروف بحمض غاما أمينوبوتريك (GABA) وهو أحد الأحماض الأمينية الذي يعمل كناقل عصبي في الجهاز العصبي المركزي، يؤدي نشاطه المتزايد إلى إبطاء نشاط الدماغ. مما يعطي تأثير إيجابي للأشخاص الذين يعانون من مشاكل القلق أو النوم. على الرغم من ذلك، فإن نشاط هذا الحمض بشكل متزايد يمكن أن يكون ضارًا!

ماذا يحدث للجسم عندما يساء استخدامه؟

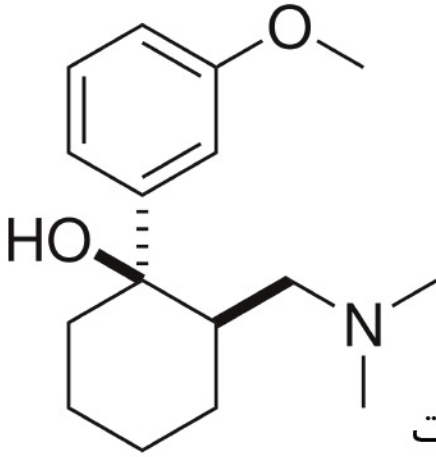
• التأثيرات في الأيام الأولى لسوء الاستخدام

من أهم التأثيرات لسوء الاستخدام، أنها تؤدي إلى إبطاء شديد في نشاط الدماغ مما يؤدي إلى:

- مواجهة ضعف في التركيز
- مشاكل وضعف بالذاكرة
- انخفاض ضغط الدم
- الهلوسة وهي تخيل أو سماع أشياء وأصوات غير حقيقية
- الشعور بالارتباك وعدم القدرة على الكلام بشكل واضح
- جفاف الفم
- تغييرات في الرؤية
- صداع شديد ودوخة

• بعد أسابيع وشهور من الاستخدام

- يؤدي سوء استخدامها إلى الاعتماد الجسدي والإدمان، يعني أنك ستشعر بالأعراض الانسحابية عند محاولة التوقف عن تناوله وهي رغبات شديدة وملحة لأخذ الدواء



ترامادول

يعتبر الترامادول من الأدوية الأفيونية التي تصرف تحت إشراف طبي. حيث أنه يعمل مباشرة على المستقبلات الأفيونية في الجهاز العصبي المركزي وتتواجد هذه المستقبلات في العديد من مناطق الدماغ والجسم، وتعمل على تقليل الشعور بالألم عن طريق قطع إشارات الألم المرسلة من الأعصاب إلى الدماغ والجسم.



ماذا يحدث للجسم عندما يساء استخدامه؟

• التأثيرات في الأيام الأولى لسوء الاستخدام

من أهم التأثيرات لسوء الاستخدام، أنها تؤدي إلى إبطاء شديد في نشاط الدماغ مما يؤدي إلى:

- مواجهة ضعف في التركيز
- الغثيان والإمساك
- الشعور بالارتباك
- تباطؤ أو توقف النفس
- ضعف في ضربات القلب
- انخفاض ضغط الدم

• بعد أسابيع وشهور من الاستخدام

- يؤدي سوء استخدامها إلى الاعتماد الجسدي والإدمان، يعني أنك ستشعر بالأعراض الانسحابية عند محاولة التوقف عن تناوله وهي رغبات شديدة وملحة لأخذ الدواء



استعمال هذه الأدوية بجرعات زائدة أو بدون وصفة أو عن طريق تناول دواء شخص آخر، يؤدي إلى دخول الجسم في الاعتمادية والإدمان على الدواء حيث يصبح الجسم غير قادر على العمل بشكل طبيعي إلا بوجودها. نتيجة لأن الدماغ والجسم يتكيفان على وجود هذا المركب لذا يواجه الشخص صعوبة في محاولة التوقف عن أخذه أو قد يحتاج إلى جرعات أكبر منه للحصول على نفس المفعول الأولي مما يساهم في الدخول في الإدمان

هل إدمان الأدوية الموصوفة أقل ضرر من المخدرات؟

لا،

عند إساءة استخدام الأدوية الموصوفة عن طريق أخذ وصفة شخص آخر أو استعمالها بغير الطريقة الموصوفة تكون خطيرة مثل أي نوع من أنواع المخدرات التي يتم تصنيعها بشكل غير قانوني. حيث أنها تؤثر بشكل سلبي على الخلايا العصبية في الدماغ وتؤدي إلى الإدمان ومن ثم استخدام جرعات عالية والموت.



هل من الممكن أن يصبح الشخص مدمن إذا استخدم المخدرات من الحين للآخر؟

“مرة واحدة ما تضر!”

معظم متعاطي المخدرات يبدؤون من هذا المبدأ وبنية التجربة مرة واحدة أو فقط في المناسبات، ولكن المخدرات تعمل مباشرة على التأثير الضار على الجهاز العصبي والتنفسي والدوري من أول استخدام وتبدأ في إحداث تراكمات وتغيرات خطيرة على الجسم.

ولذلك الإدمان يحصل في أي لحظة!

وعلى عكس المفهوم الخاطئ الذي يعتقده الكثير
أنه يمكن السيطرة عليه

المخدرات تسيطر بسرعة على حياة الشخص

المفاهيم الشائعة الخاطئة عن المخدرات

المفاهيم الخاطئة	التصحيح
المتعة مرتبطة بوجود المخدرات	ينعزل الشخص عن النشاطات الاجتماعية والأصدقاء ويصبح تركيزه الدائم على كيفية حصوله على المادة باعتقاده أن متعته الوحيدة مرتبطة بتناوله للمخدرات
يعتقد الشخص أن تناول المخدرات قد يساعده على التحكم في القلق	المخدرات ليست الحل للقلق بل بالعكس تماماً فهي تزيد من القلق وحدته. توجد وسائل صحية للتخفيف دون الحاجة للجوء إلى المخدرات
تناول المخدرات من فترة إلى فترة لا يؤدي إلى الإدمان	يبدأ التعاطي في البداية كونه اختيارياً وفي أوقات معينة؛ بعدها تزداد الرغبة في تجربته أكثر من مرة في الأسبوع ويصبح التعاطي من كونه اختيارياً إلى شيء خارج عن السيطرة
الحشيش لا يصنف من المخدرات ولا يسبب إدمان	الحشيش يحتوي على العديد من السموم، والمهيجات التي تؤثر على مستقبلات الدماغ فتجعل الحواس أكثر حدة مثل رؤية الألوان بشكل ساطع، وصعوبة التفكير واتخاذ أي قرار، والهلوسة. وتعتبر أعراضه خطيرة حيث تؤدي إلى الفصام

أنت معرض للإدمان في أي لحظة

● تحمل المادة المخدرة:

حالة يمر بها الشخص المدمن نتيجة للاستخدام المتكرر للمادة المخدرة حيث أنه كل مرة يضطر لاستخدام جرعات أكبر حتى يصل لنفس التأثير.

حالة التحمل والاعتمادية على المادة غالبًا ما تكون مصاحبة لبعضها البعض وقد يكون من الصعب التفريق بينهما

● الاعتمادية:

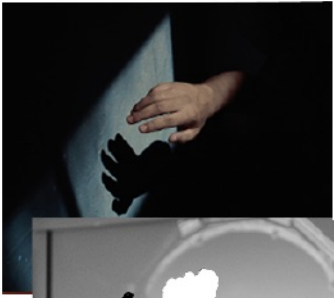
تحدث عند التعرض لجرعات أكبر حيث يبدأ الجسم بالاعتماد على المادة المخدرة مما يسبب رغبة شديدة وأعراض انسحابية للرجوع لاستخدامها لتخفيف هذه الأعراض. وقد تصل لمرحلة أن المتعاطي يعتقد أنه لا يستطيع ممارسة حياته بشكل طبيعي إلا تحت تأثير المخدر.

● الإدمان:

هي حالة مرضية حيث إنها تشمل الرغبة الملحة والمستمرة في تعاطي المخدرات، ويعرف بأنه سلوك قهري خارج عن السيطرة بشكل ملحوظ.

تذكر!

الدخول في المرحلة الأولى تعني حتمًا الوصول للمرحلة التالية.. فلا تجعل تجربة المخدرات تفقدك متع حياتك



شيء يضيّع عقلك

القشرة الدماغية

هو الجزء المسؤول عن التفكير وحل المشكلات، وتضررها يؤثر على تفكيرك وتوازنك في الحياة واتخاذك للقرارات.



العقد القاعدية

هو الجزء المسؤول عن الشعور بالمتعة، وعند التعاطي تلحق المخدرات الضرر على حياتك ويفقدك استمتاعك في الأمور التي كنت تستمتع بها سابقًا.



اللوزة الدماغية

هو الجزء المسؤول عن تخفيف الشعور بالتوتر والقلق، وتضررها يجعل منك شخص شديد القلق والغضب.

تأثير تعاطي بعض أنواع المخدرات على فترات طويلة يؤدي إلى خسارة 50% من الخلايا المنتجة للدوبامين وهو الهرمون المسؤول عن الشعور بالمتعة.

الصحة النفسية والعقلية

تعمل جميع المخدرات على التأثير على الصحة النفسية والعقلية. فهي تؤثر على الحالة المزاجية والسلوك وقد تؤدي إلى مشاكل دائمة وحادة على الصحة العقلية.

آثار اجتماعية ومادية

- تفكك العلاقة الأسرية
- ابتعاد الأصدقاء وخسارتهم بسبب التصرفات العدوانية
- إهمال الدراسة وخسارة العمل
- ضياع المكانة الاجتماعية
- صرف المال بشكل جنوني وبلا وعي
- خسارة المال وتزايد الديون للحصول على المادة المخدرة



اضغط هنا لمشاركة هذا
الدليل على تويتر



اضغط هنا لمشاركة هذا
الدليل على الواتس اب



لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

