

المحور الثاني: الإدمان وأشكاله

الإدمان هو حالة مرضية تتمثل في فقدان السيطرة على استخدام مادة معينة أو ممارسة سلوك معين رغم العواقب السلبية. يمكن أن يكون الإدمان جسدياً أو نفسياً، ويؤثر على حياة الفرد الاجتماعية والصحية والنفسية.

أشكال الإدمان:

الإدمان له عدة أشكال، ويمكن تصنيفه إلى نوعين رئيسيين: **الإدمان على المواد والإدمان السلوكي**.

1. الإدمان على المواد: هو الاعتماد على مادة معينة تؤثر على الدماغ والجسم، وتشمل:

أ. إدمان المخدرات:

- مثل: الهيروين، الكوكايين، الحشيش، الميثامفيتامين.
- يسبب تأثيرات نفسية وجسدية خطيرة، وقد يؤدي إلى الوفاة.

ب. إدمان الكحول:

- يؤدي إلى مشاكل في الكبد والقلب والمخ.
- يؤثر على العلاقات الاجتماعية والأداء الوظيفي.

ج. إدمان التدخين والنيكوتين:

- يشمل السجائر، السجائر الإلكترونية، والشيشة.
- يسبب أمراض الجهاز التنفسي والقلب والسرطان.

د. إدمان الأدوية الطبية:

- مثل المسكنات الأفيونية والمهدئات والمضادات الحيوية عند استخدامها بإفراط.
- يؤدي إلى تأثيرات خطيرة مثل الإدمان الجسدي والانسحاب.

2. الإدمان السلوكي: هو التعلق الزائد بسلوك معين رغم آثاره السلبية، مثل:

أ. إدمان الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي:

- يؤدي إلى العزلة الاجتماعية وقلة الإنتاجية.
- يسبب اضطرابات النوم والاكتئاب.

ب. إدمان الألعاب الإلكترونية:

- يؤثر على الصحة العقلية والتركيز.
- قد يؤدي إلى إهمال الدراسة أو العمل.

ج. إدمان التسوق:

- يسبب مشاكل مالية ونفسية.
- قد يكون طريقة للهروب من التوتر والقلق.

د. إدمان القمار والمراهنات:

- يؤدي إلى خسائر مالية كبيرة.
- يسبب توترًا وقلقًا مستمرًا.

هـ. إدمان الطعام:

- يؤدي إلى السمنة ومشاكل صحية مثل السكري وأمراض القلب.
- غالبًا مرتبط بالعوامل النفسية مثل التوتر والاكتئاب.

و. إدمان العمل: (Workaholism)

- الإفراط في العمل لدرجة إهمال الصحة والعائلة.
- يسبب الإرهاق والتوتر المزمن.

أولاً- الإدمان على المخدرات: أشكال الإدمان على المخدرات، أسبابه، أعراضه، دور المؤسسات الاجتماعية في الوقاية من المخدرات. التكفل النفسي والاجتماعي بالمدمنين على المخدرات.

الإدمان على المخدرات

الإدمان على المخدرات هو مشكلة صحية واجتماعية خطيرة تؤثر على الفرد والمجتمع ككل. يتضمن الإدمان اعتمادًا جسديًا ونفسيًا على مواد مخدرة، يؤدي إلى تغيرات في الدماغ وسلوكيات خطيرة تؤثر وتؤدي إلى عواقب سلبية على الصحة، العلاقات الاجتماعية، والوضع الاقتصادي. فيما يلي نظرة عامة على أشكال الإدمان على المخدرات، أسبابه، أعراضه، ودور المؤسسات الاجتماعية في الوقاية منه، بالإضافة إلى التكفل النفسي والاجتماعي بالمدمنين على المخدرات.

أشكال الإدمان على المخدرات:

تنقسم المخدرات إلى عدة أنواع، حسب تأثيرها على الجسم والعقل:

1. المخدرات الطبيعية:

- الحشيش، القنب، الأفيون، الكوكا.
- تُستخرج من النباتات وتؤثر على الجهاز العصبي.

2. المخدرات الصناعية:

- مثل الهيروين، الكوكايين، الميثامفيتامين، عقاقير الهلوسة.
- يتم تصنيعها كيميائيًا ولها تأثيرات قوية على العقل والجسم.

3. المخدرات الطبية:

- مثل المسكنات الأفيونية (المورفين، الترامادول)، المهدئات، والمنومات.
- يتم إساءة استخدامها خارج الإشراف الطبي.

هناك تصنيف اخر للإدمان على المخدرات:

1. إدمان المواد الأفيونية: مثل الهيروين والمورفين.
2. إدمان المنشطات: مثل الكوكايين والميثامفيتامين.
3. إدمان المهدئات: مثل البنزوديازيبينات.
4. إدمان الحشيش والماريجوانا: مواد مخدرة تؤثر على الجهاز العصبي.
5. إدمان الكحول: يعتبر الكحول من أكثر المواد إدمانًا وتأثيرًا على الصحة.
6. إدمان الأدوية الموصوفة: مثل المسكنات الأفيونية أو المنشطات التي تُستخدم بشكل غير طبي.

أسباب الإدمان على المخدرات:

1. العوامل النفسية: مثل الاكتئاب، القلق، أو الصدمات النفسية. الاكتئاب، القلق، الصدمات النفسية. الهروب من الواقع أو محاولة الشعور بالسعادة المؤقتة
2. العوامل الاجتماعية: ضغط الأقران، التفكك الأسري، أو الفقر.
3. العوامل البيئية: العيش في بيئة تنتشر فيها المخدرات.
4. العوامل الجينية: وجود تاريخ عائلي للإدمان.
5. الفضول والتجربة: خاصة بين المراهقين والشباب.
6. الهروب من المشاكل: استخدام المخدرات كوسيلة للهروب من الواقع أو المشاكل اليومية.

أعراض الإدمان على المخدرات:

1. أعراض جسدية:

- ❖ تغيرات في الشهية أو الوزن. فقدان الوزن المفاجئ

❖ احمرار العينين أو اتساع أو ضيق الحدقتين.

❖ اضطرابات في النوم.

❖ رعشة أو تقلصات عضلية، تعرق مفرط..

2. أعراض نفسية:

❖ تقلبات مزاجية حادة.

❖ القلق أو الاكتئاب والتوتر المستمر.

❖ فقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية.

❖ فقدان القدرة على التركيز والتفكير المنطقي.

3. أعراض سلوكية:

❖ الانعزال عن الأصدقاء والعائلة.

❖ إهمال المسؤوليات العملية أو الدراسية.

❖ السلوكيات الخطرة أو العدوانية.

❖ الكذب وسرقة المال لشراء المخدرات

4. علامات الاعتماد الجسدي:

❖ الحاجة إلى زيادة الجرعة للحصول على نفس التأثير (التحمل).

❖ أعراض انسحابية عند التوقف عن التعاطي (مثل القيء، التعرق، الأرق)

دور المؤسسات الاجتماعية في الوقاية من المخدرات

تعتبر الوقاية من المخدرات مسؤولية مشتركة بين المؤسسات المختلفة، ومن أهم الأدوار التي تقوم بها المؤسسات الاجتماعية:

1. التوعية والتثقيف:

✚ تنظيم حملات توعية في المدارس والجامعات والمجتمعات المحلية.

✚ توزيع مواد تعليمية حول مخاطر المخدرات.

✚ نشر قصص حقيقية عن المدمنين السابقين لتحفيز الشباب على تجنبها

2. تقديم الدعم النفسي:

✚ توفير خدمات استشارية للأفراد المعرضين للإدمان.

✚ إنشاء خطوط ساخنة لدعم الأشخاص الذين يعانون من الإدمان.

3. تعزيز الأنشطة البديلة وتوفير البدائل الصحية والترفيهية:

- ✚ تشجيع الشباب على المشاركة في الأنشطة الرياضية والثقافية.
- ✚ توفير فرص عمل وتعليم لتحسين الظروف الاجتماعية.
- ✚ إنشاء مراكز رياضية وثقافية لملء أوقات الفراغ.
- ✚ دعم المواهب الشبابية وتشجيع العمل التطوعي

4. التشريعات والسياسات:

- ✚ فرض قوانين صارمة ضد تهريب وتداول المخدرات.
- ✚ دعم برامج العلاج وإعادة التأهيل، وتقديم برامج إعادة تأهيل للمجرمين المتعاطين بدلاً من سجنهم فقط

5. تعاون الأسرة والمجتمع ودعم التربية السليمة:

- ✚ تثقيف الأسر حول كيفية التعامل مع أفرادها المعرضين للإدمان.
- ✚ إنشاء شبكات دعم مجتمعية.
- ✚ تقديم برامج إرشادية للآباء حول كيفية التعامل مع الأبناء لمنع الانحراف.
- ✚ تعزيز القيم الدينية والأخلاقية.

التكفل النفسي والاجتماعي بالمدمنين على المخدرات: العلاج من الإدمان يتطلب مقاربة متكاملة تشمل الدعم النفسي والاجتماعي، ومنها:

1. العلاج الطبي:

- ✓ إزالة السموم من الجسم (Detoxification) تحت إشراف طبي.
- ✓ استخدام أدوية لتخفيف أعراض الانسحاب.

2. العلاج النفسي:

- ✓ العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لتغيير أنماط التفكير والسلوك.
- ✓ جلسات علاجية فردية أو جماعية لمعالجة الأسباب النفسية للإدمان.

3. إعادة التأهيل:

- ✓ برامج إعادة التأهيل في مراكز متخصصة.
- ✓ تعليم المهارات الحياتية والمهنية لمساعدة المدمنين على الاندماج في المجتمع.

4. الدعم الأسري والاجتماعي:

- ✓ إشراك الأسرة في عملية العلاج لتوفير بيئة داعمة.
- ✓ تثقيف الأسر حول كيفية التعامل مع المدمن بعد العلاج.
- ✓ توفير فرص عمل وتأهيل مهني للمتعافين لمنع الانتكاس

5. المجموعات الداعمة:

- ✓ تشجيع المشاركة في مجموعات مثل "الزمالة المجهولة".

6. المتابعة المستمرة:

- ✓ توفير خدمات المتابعة بعد العلاج لمنع الانتكاس، من خلال متابعة دورية مع أطباء نفسيين وأخصائيين اجتماعيين
- ✓ تقديم الدعم النفسي والاجتماعي المستمر.
- ✓ المشاركة في أنشطة اجتماعية وإيجاد بيئة داعمة للابتعاد عن المخدرات.

الإدمان على المخدرات هو مشكلة معقدة تتطلب تدخلاً متعدد الجوانب يشمل الوقاية، العلاج، وإعادة التأهيل. المؤسسات الاجتماعية تلعب دوراً محورياً في التوعية وتقديم الدعم، بينما يتطلب التكفل بالمدمنين نهجاً متكاملًا يشمل العلاج الطبي، النفسي، والاجتماعي. التعاون بين الأفراد، الأسر، والمجتمع هو مفتاح النجاح في التغلب على هذه المشكلة.