

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .  
الديوان الوطني للخدمات الجامعية  
مديرية الخدمات الجامعية باتنة وسط  
الإقامة الجامعية دوادي صالح



# إدمان المخدرات -الجانب النفسي-

*Hazouma .s. Psychologue*

2023/2022

## ما هي المخدرات؟

المواد المخدرة هي مواد تحتوى على مكونات مهدئة ، ويكون لها تأثيراً سلبياً على الجهاز العصبي كما أنها تعمل على تدمير الصحة بشكل عام، ولكن لا بد من العلم بأن هناك حالات تحتاج إلى تلك المواد المخدرة كنوع من أنواع العلاج، ولكن لا بد من الإشراف الطبي حتى لا تكون هناك أية أضرار، كما أنها واحدة من الطرق التي يسلكها البعض للتعبير عن قدرتهم بالقيام بأعمال مختلفة أو مثلاً إعتقاد الكثير أنه في تناول المخدرات سر من أسرار زيادة القدرة الجنسية، ولكن تلك المعلومات لا أساس لها من الصحة، وعلينا أن نعترف بأن تناول المخدرات وإن بدى لك في بداية الأمر من الطرق التي تريدها لبلوغ أمراً معين، إلا أنه سيدمر كل نواحي حياتك فيما بعد وخلال فترة وجيزة، وهنا تكمن أضرار المخدرات النفسية فهي تزيّف لك الحقائق وتجعلك تؤمن بها.



## الآثار المترتبة على تعاطي المخدرات:

تعتبر المخدرات في مجملها من المواد التي تؤثر على الحياة بشكل عام، فهي تؤثر على قرارات المتعاطي وتصرفاته وطريقة تفكيره نفسها، حتى أنه حين يكون تحت تأثير المخدر تختلف طبيعة تفكيره وتختلف طريقة تنفيذ أفكاره عن طريقته وهو ليس تحت تأثيرها، والتي تكون في أغلب الأحيان قرارات خاطئة، خصوصاً تلك التي تكون على المدى البعيد، وذلك لأن المخدرات تجعل رؤيته للأمور رؤية غير واضحة المعالم، لذلك ينبغي على المحيطين بالشخص المتعاطي بصورة إدمانية للمخدرات، أن لا ينفذوا قراراته إلا بعد التفكير فيها بشكل كبير لأنها غالباً ما تكون خاطئة.



## أضرار تعاطي المخدرات:

هناك العديد من الأضرار التي تسببها لك تناول المواد المخدرة، وهي التي تلعب دوراً كبيراً في التأثير على الصحة النفسية والجسدية، لم تكن أضرار المخدرات صحية فقط بل إن أضرار المخدرات النفسية من الأمور الأكثر خطورة والأكثر شيوعاً وهنا نعرض عليك بعضاً من الأضرار الجسدية التي تلحقها بك المخدرات:

1. تدمر المواد المخدرة جهازك العصبي بشكل تام، فلم تتمكن أضرار المخدرات النفسية سوى بتلك الطريقة التي تستحوذ فيها المخدرات على بعض أجهزتك وتعطيلها.
2. قد تصيبك المخدرات بحالات من فقدان الوعي وعدم الشعور بما يدور حولك، فعند تناولك للمخدرات فأنت عرضه للإصابة بحالات اللامبالاة المطلقة.
3. قد تلجأ إلى ارتكاب الجرائم من أجل الحصول عليها، فعندما يحتاج الجسد إلى الجرعات المعتادة فأنت لا تقاوم هذا الشعور الذي سيتغلب عليك من أجل الحصول على ما تريد، وهنا قد تقوم بالسرقات أو أعمال إجرامية أخرى حتى تحصل على الجرعات المعتادة.
4. الإفراط في تناول الجرعات يعرض حياتك للخطر قد تؤدي بك إلى الموت المفاجئ.
5. عندما تتمكن منك المخدرات فأنت قد ابتعدت عن العلاقات الحسنة مع الآخرين، وهي تقوم بتخريب تلك العلاقات التي تصاب بالشلل منذ الوقت الذي دخلت فيه عالم الإدمان.
6. من يتعاطون المواد المخدرة عن طريق الحقن، هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض الإيدز وهذا الأمر يترتب عليه ضرراً آخر من أضرار المخدرات النفسية، فيفقد المريض رغبته في الإقلاع عن الإدمان، مستسلماً لما تفعله به المخدرات.

## أضرار المخدرات النفسية:

تؤثر العديد من العقاقير، والمخدرات، تأثيراً كبيراً على الحالة النفسية، وهنا وجب الحديث عن أضرار المخدرات النفسية، حيث يتسبب الإدمان في إحداث توتراً كبيراً وتعيق قدرة الفرد على الأداء الوظيفي الملائم، وقد تظهر أضرار المخدرات النفسية، ليس فقط بين المدمنين أثناء تعاطيهم المواد المخدرة، ولكن أيضاً فيمن يمرون بمرحلة العلاج، وفي بعض الحالات يمكن أن يؤدي التعاطي إلى وقوع أضرار نفسية مستديمة، ولكن يمكن التغلب على هذه الآثار لدى الكثير من الأشخاص عن طريق العلاج، والدعم، وفيما يلي عرض مفصل عن أضرار المخدرات النفسية:

يصاب الشخص المدمن بخلل في التفكير العام، فنجد أنه يقوم بتصرفات غريبة غير مبررة، وعلينا عند الحديث عن أضرار المخدرات النفسية لا نغفل هذا العرض فهو يكون الدليل الأول على تناول الشخص الذي يقوم بتلك التصرفات للمواد المخدرة.

1. يصاب المريض بالتوتر والقلق، مع إحداث اضطرابات في النوم فتجده إما غارقاً في النوم لفترات بعيدة، أو أنه مصاباً بالأرق ولا يستطيع النوم.
2. من أضرار المخدرات النفسية أيضاً إصابة الشخص المدمن بحالة من العصبية الزائدة، كما أنه لم يبالي بمظهره العام، كما أنه يفقد السيطرة على نفسه فلم يحتمل ضغوط العمل ولا يتمكن من القيام بمهامه.
3. إصابة المدمن باختلال في الاتزان، فتجده يواجه صعوبة عند المشي، كما نجده أيضاً من الأشخاص الذين تتكرر معهم حالات التشنجات.
4. تقلب الحالة المزاجية لدى الشخص المدمن من أهم العوامل الشاهدة على أضرار المخدرات النفسية، فهي تتحكم في حالته المزاجية فتارة تجده سعيداً وتارة أخرى نجده كئيباً ويعود ذلك إلى ضعف المستوى الذهني الذي يصيب المريض أثناء تناوله للمواد المخدرة.
5. الصعوبة في النطق وفقدان السيطرة على علاقاته بالآخرين فنجد خلل في بناء علاقته مع المجتمع المحيط به.
6. إصابة الشخص المدمن بأمراض متعددة منها الاكتئاب، والقلق والتوتر وغيرها من الأمراض النفسية، والتي تعود جميعها إلى أضرار المخدرات النفسية، وقد تصل خطورة الأمر إلى تفكير المريض في التخلص من حياته.

## أضرار المخدرات على صحة الإنسان:

1. تؤثر المواد المخدرة على شهية الشخص المدمن، فتجده فاقدا للشهية مما يترتب عليه أن يُصاب بمرض النحافة والهزال والضعف العام، وتبدو هناك واحدة من أضرار المخدرات النفسية إذ أنه ينتهي المطاف بالشخص المدمن أنه يفقد الرغبة في الحياة بفعل ما يشعر به من هزال أو إعياء.
2. تتسبب المخدرات في قلة النشاط والحيوية وعدم القدرة على مقاومة الأمراض، ففي تصيب جهازك المناعي بشكل كبير، وتؤثر مباشرة على قدرتك التي تستطيع من خلالها طرد الفيروسات أو مواجهتها.
3. تشعر بالصداع المزمن وغالباً ما يكون مصحوباً باحمرار في العينين، وهذا العرض يصيبك في كل مرة تتناول بها المواد المخدرة، وهي التي تجعلك تشعر بعدم القدرة على المقاومة ومن ثم تظهر أضرار المخدرات النفسية.
4. عند تعاطي المخدرات يحدث تهيج للأغشية المخاطية، فضلاً عن التهابات الشعب الهوائية وذلك نتيجة ترسب مواد ضارة بالشعب الهوائية، وينتج عن تلك الأعراض التهابات رئوية مزمنة قد تصل إلى الإصابة بأمراض خطيرة مع زيادة نسب الإصابة بالدرن الرئوي.
5. تتلف المواد المخدرة خلايا الكبد، فنجد المدمنين أكثر عرضة للإصابة بسرطان الكبد، كما أنهم يعانون من تضخم الكبد، وهذا يجعلنا نتحدث عن عرض آخر من أضرار المخدرات النفسية التي تصيب الشخص المدمن فعند معرفته بإصابته بتلك الأمراض يفقد قدرته على المقاومة.

## أضرار المخدرات على المجتمع

لا يسبب إدمان المخدرات أضراراً على الصحة النفسية فقط، بل تمتد آثاره لتشمل المجتمع ككل، وإليك أبرز سلبيات المخدرات الاجتماعية:

- زيادة معدلات الجريمة: يسبب انتشار تعاطي المخدرات ارتفاع معدلات العنف والجريمة في المجتمع، وتتنوع ما بين سرقة واغتصاب، ويقل الشعور بالأمن والسلام.
- تدهور الحالة الاقتصادية: إنشاء مراكز ومستشفيات علاج الإدمان يكلف الدولة أموالاً طائلة، إلى جانب تكلفة علاج كل فرد، وهو ما يؤثر بالسلب على الميزانية العامة للدولة، ويأتي على حساب العديد من القطاعات الأخرى مثل قطاع التعليم.
- سوء الأخلاقيات: يسبب إدمان المخدرات انتشار الأخلاقيات السيئة في المجتمع، ويفقد الآباء السيطرة على سلوكيات أبنائهم، ويسبب تدني المستوى التعليمي والمهني.
- انتشار الأمراض الخطيرة: الممارسات الخاطئة التي يتم إتباعها لتعاطي المخدرات مثل مشاركة الحقن تسبب انتقال الأمراض الفيروسية الخطيرة مثل الإيدز أو فيروس سي، وهو ما يسبب سوء الوضع الصحي للأسرة والمجتمع ككل.



## أضرار المخدرات على الأسرة

تمتد أضرار المخدرات لتشمل الأسرة ككل خاصة إذا كان أحد الآباء مدمن، لارتفاع خطر معاناة الأبناء من الإدمان، وإليك أبرز أضرار المخدرات على الأسرة:

- التفكك العائلي: يؤدي إدمان المخدرات إلى حدوث تفكك أسري نتيجة سوء العلاقة بين الزوجين، وكثرة المشاحنات والخلافات، إلى جانب عدم تحمل الزوج المسؤولية التي تقع على عاتقه.
- الوصم الاجتماعي والنبذ: إدمان أحد أفراد الأسرة على المخدرات يسبب الوصم بالعار، والتعرض للنبذ الاجتماعي، لعدم رغبة المحيطين في الاختلاط بأفراد العائلة حتى لا يطالهم أي سوء.
- تشوه الأجنة: تعاطي المخدرات خلال فترة الحمل يسبب تشوه الأجنة أو الإجهاض المبكر، وفي بعض الأحيان تتعرض المرأة لخطر الإصابة بتسمم الحمل.





## ما هي طرق الوقاية من إدمان المخدرات؟

هناك بعض الطرق التي يمكن من خلالها زيادة الوعي بشأن مخاطر وأضرار إدمان المخدرات، وحث الأبناء على عدم التطرق إليها كوسيلة للهروب من الضغوطات الشخصية أو الدراسية أو المهنية،

وأبرز تلك الطرق تتمثل فيما يلي:

1. توعية الأبناء بمخاطر تعاطي المخدرات المختلفة على الصحة الجسدية والنفسية.
2. تعزيز الترابط والدعم الأسري، وتوفير بيئة آمنة للأبناء يلجأون إليها عند الشعور بالخطر.
3. الاستمتاع بوقت الفراغ رفقة العائلة من خلال ممارسة الأنشطة الممتعة والمفيدة.
4. تجنب استخدام العنف اللفظي أو الأسري في التعامل مع الأبناء.
5. مراقبة الأشخاص المحيطين بالأبناء، وإبعادهم عن أصدقاء السوء.
6. الابتعاد عن العادات السلبية حتى تكون قدوة لأبنائك وعائلتك ككل.
7. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يوميًا، لتعزيز الصحة الجسدية والنفسية.
8. علاج الاضطرابات النفسية تحت إشراف طبي لتجنب هروب الأبناء إلى المخدرات.
9. تعزيز ثقة الأولاد بأنفسهم ومنحهم الخصوصية اللازمة لمتابعة حياتهم بأمان.
10. عدم منح الأولاد أموالاً طائلة، ومعرفة طرق التصرف فيها.
11. تجنب افتعال المشكلات أمام الأبناء، وتوفير مناخ منزلي هادئ.
12. إلحاق الأبناء بالأنشطة التطوعية التي تنمي الثقة والاعتماد على النفس.

## ما هي أعراض الانسحاب من المخدرات

في الواقع المخدرات لا تسبب التأثير الذهني والجسدي عليك إلا بعد فترة من التغييرات الحيوية التي تحدثها في النواقل العصبية في الدماغ مما يساهم بشكل كبير في اعتياد الجسم على وجود المادة المخدرة، وبمرور الوقت يتغير تأثير المادة المخدرة على الجسم ويؤدي انسحابها إلى بعض التأثيرات البيولوجية وهي التي نطلق عليها الأعراض الانسحابية.

ماهي اعراض الانسحاب من المخدرات؟

تختلف أعراض الانسحاب من المخدرات ما بين أعراض نفسية وأخرى جسدية، ومنها على سبيل المثال لا الحصر ما يأتي:

بعض أعراض الانسحاب من المخدرات النفسية

- الرغبة الشديدة في تناول العقار
- الاكتئاب
- القلق النفسي
- التوتر العصبي
- الارتباك.

بعض أعراض الانسحاب من المخدرات الجسدية

- اضطرابات الجهاز الهضمي كالغثيان والقيء
- اضطرابات النوم ما بين الأرق للنوم لساعات متواصلة
- اضطرابات القدرات الإدراكية
- الارتعاش
- آلام العضلات والمفاصل
- صعوبة الكلام.

## ما هي عوامل تحديد مدة اعراض انسحاب المخدرات؟

بالطبع الأعراض الانسحابية تختلف من مخدر لآخر، فبعض أعراض الانسحاب قد تطول إلى أسابيع وربما شهور، والبعض الآخر قد تقتصر فيه المدة على بعض أيام أو حتى ساعات فقط، وتحديد هذا كله يعتمد على عدة عوامل من أبرزها ما يلي:

- نوع المادة المخدرة
- طول مدة التعاطي
- الجرعة التي اعتاد الشخص على تعاطيها
- تعاطي أكثر من مادة مخدرة في نفس الوقت
- الصحة الجسدية العامة
- الصفات الفسيولوجية للشخص كالوزن والطول والعمر والجنس.



## كم مدة انسحاب المخدرات من الجسم؟

تختلف مدة الأعراض الانسحابية بناء على العوامل السابق ذكرها، ولكن يمكننا وضع متوسط مدة أعراض الانسحاب لكل نوع من أنواع المخدرات على النحو الآتي:

### مدة انسحاب الأفيونات

من المعلوم أن أفراد عائلة الأوبيويد opioid تختلف اختلاف كبيراً في قوة التأثير على النواقل العصبية وفي مدة تأثيرها كذلك، لهذا ليست مدة أعراض انسحاب الأفيونات واحدة، ومنها على سبيل المثال:

#### • مدة انسحاب الهيروين

تبدأ مدة أعراض انسحاب الهيروين بعد ساعات من آخر جرعة وتستمر في الزيادة حتى تصل بعد 72 ساعة إلى ذروة الأعراض الانسحابية وتستمر لمدة 5 أو 7 أيام.

#### • فترة خروج المورفين

تبدأ مدة أعراض انسحاب المورفين بأعراض بسيطة مثل البرد والسعال بعد 6 ساعات من آخر جرعة تعاطاها الشخص وتستمر لثلاث أو خمس أيام، أما الأعراض النفسية كالانزعاج العصبي تستمر لوقت أطول، وقد تستمر لأسابيع.

#### • مدة انسحاب الميثادون

مدة أعراض انسحاب الميثادون في الظهور بعد 48 ساعة من آخر جرعة متعاطاها، وتصل إلى ذروتها في خلال 3 أيام، وقد تستمر الأعراض الانسحابية للميثادون لمدة تصل إلى 21 يوماً.

#### مدة أعراض انسحاب الخمر والكحوليات

تبدأ أعراض انسحاب الخمر والكحوليات بعد مدة قصيرة منذ آخر مشروب تعاطاه الشخص، وتزيد في شدتها في خلال 24 إلى 48 ساعة، ثم تقل هذه الأعراض بالتدرج في خلال 3 أيام.

#### مدة انسحاب مثبرات الجهاز العصبي المركزي

تبدأ الأعراض الانسحابية لجميع مثبرات الجهاز العصبي المركزي كالكوكايين والشبو والأمفيتامين في الظهور في خلال مدة تصل إلى 24 ساعة، وتبقى لمدة تصل إلى 5 أيام.

#### فترة انسحاب البنزوديازيبين Benzodiazepines

تبدأ الأعراض الانسحابية لعائلة البينزديازين التي يعد من أشهرها عقار الفاليوم وعقار الريفوتروفيل في خلال مدة تتراوح ما بين يوم إلى 4 أيام، وتزيد في شدتها في خلال أسبوعين، ومن الممكن أن تستمر هذه الأعراض في الظهور لمد تصل إلى شهر.

مدة اعراض انسحاب الحشيش والماريجوانا

ربما تكون مدة اعراض انسحاب الحشيش والأعراض التي يتسبب فيها أقل خطورة من غيرها من المخدرات، ففي الغالب تختفي الأعراض الانسحابية التي يتسبب فيها الحشيش في خلال 72 ساعة من آخر جرعة تعاطاها.

وعلى الرغم من أن مدة الأعراض الانسحابية للمخدرات تعتمد على عدة عوامل التي وضعتها من قبل، إلا أن التدخل الطبي الدوائي بطريقة صحيحة اثنائ رحلة علاج الادمان في هذه المرحلة سيكون له العديد من الآثار الإيجابية.



## هل تساعد أدوية أعراض الانسحاب على تقليل المدة؟

في الواقع سحب السموم من الجسم بطريقة طبية صحيحة يساهم بشكل كبير في تقليل شدة أعراض الانسحاب التي يشعر بها المريض، ولكن المدة التي تستغرقها أعراض الانسحاب قد تختلف في الطول ما بين الزيادة إلى النقصان بناءً على الأعراض الانسحابية والأدوية المستخدمة.



## علاج أضرار المخدرات النفسية

هناك العديد من الخطوات التي من السهل اتباعها عند قيامك بمحاولة علاج أضرار المخدرات النفسية، وهي تلك التي تجعلك تسلك الطريق السليم حتى تبلغ هدفك، ولكن عليك أن تتعرف على كل ما يحتويه الموضوع من معلومات حتى تتمكن من اختيار الطريق الأفضل لمواجهة أضرار المخدرات النفسية. وهنا نعرض عليك أفضل تلك الطرق:

1. عند اكتشافك تناول أحدهم للمواد المخدرة عليك الذهاب إلى مصلحة لعلاج الإدمان على الفور، وهنا تبدأ أولى خطوات الإقلاع عن الإدمان، ولكن لا بد أن تتأكد من رغبة المدمن في الإقلاع عن الإدمان، كذلك عليك أن تتعرف على إمكانية تحمله للأعراض التي سيتعرض لها عند الإقلاع فهي كفيلة بأن تنهى مشروع العلاج منذ بدايته إن لم تكن هناك رغبة في إتمام ذلك من قبل المريض، وعلينا أيضاً الانتباه إلى ضرورة عدم حصول المريض على المواد المخدرة داخل المصلحة حتى تنقضى فترة العلاج على خير.
2. عليك أن تبتعد عن رفقاء السوء، كذلك عليك عدم الإنصياع إلى أوامرهم، فإذا وجدت نفسك تشعر برغبة في تناول المواد المخدرة عليك الابتعاد فوراً عن هذا المكان فأنت على مقربة من تدمير حياتك.
3. مواجهتك لضغوط الحياة بشجاعة فلا تترك فرصة للهروب من الواقع، عليك أن تواجه ما تتعرض له من ضغوط فأنت هنا تشتري حياتك، فإذا وقعت فريسة للإدمان لن تترك ويلاته بسهولة.
4. علينا الحديث مع المتعاطى ومحاولة إظهار الجوانب الإيجابية التي يمتلكها، وكذلك معرفة الأسباب التي أدت به إلى تناول المخدرات فقد يكون الحديث دليلاً عندما تريد اختيار الطريقة الأفضل لعلاجك عند اتباعك تلك التعليمات فأنت قد قمت بتجنب أضرار المخدرات النفسية.