**ورقتي البحثية بعنوان**

**اضرار المخدرات الرقمية وطرق الوقاية منها**

**أ.م.د الاء شوقي عبد الباقي**

**جامعة بغداد/كلية التربية للبنات/قسم علوم القران**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

 **الحمد لله رب العلمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه وسلم.**

 **أما بعد:**

 لم تقتصر المخدرات على الكوكايين والحشيش وغيرها من المواد المخدرة الملموسة، بل أصبح هناك خطر أكبر منها، يتمثل فى نوع آخر من المخدرات غير الملموسة، وهو ما يعرف بالمخدرات الإلكترونية أو الرقمية ، وهى مقاطع موسيقية ذات ترددات صوتية غير مماثلة فما يتم الاستماع إليها فى الأذن اليمنى يختلف عن الأذن اليسرى بعدد قليل من موجات التردد، ويقوم الدماغ بدمج الإشارتين، بإنتاج موجة تردد ثالثة تحدث تغييرات فى نشاط الموجات الدماغية.

 وتكمن خطورة هذا النوع من “المخدرات”، فى سهولة الحصول عليه، حيث بالإمكان انتقاء المقطوعات الموسيقية من ثم تحميلها من الإنترنت، وبثمن قليل، والاستماع إليها عبر سماعات الأذنين. وحسب المنظمة العربية للمعلومات والاتصالات فإن تأثير المخدرات الرقمية عبارة عن ذبذبات صوتية تتراوح أمواجها ما بين (ألفا) ثم (بيتا) و (ثيتا) وصولاً إلى (دلتا)، وهذا التوضيح يجيب بشكل أوسع عن ما هي المخدرات الرقمية وكيف تؤثر على الدماغ؟

* ترددات دلتا: يؤدي الإستماع المطول إليها إلى شعور بالنعاس والحاجة للنوم العميق.
* ترددات ثيتا: تحدث شعور بالارتخاء وبدء النعاس.
* ألفا: يشعر معها المستمع بالراحة مع التنبه.
* بيتا: تجعل المستمع في حالة تنبه شديد وتركيز.

 تصل المخدرات الرقمية بالشخص إلى الشعور بالخروج عن الوعي وفقدان السيطرة على الذات. كما يؤدي الاستماع إليها لفترات طويلة إلى الإحساس بـ(الدوخة أو التركيز، النعاس أو اليقظة، الارتخاء أو الصرع).

 ويسبب الاستماع للمخدرات الرقمية إلى الشعور برجفة بالجسم وتشنجات، وتؤثر على الحالة النفسية والجسدية، وتؤدي إلى انعزال المدمنين عليها عن العالم الخارجي. ويتطلب العلاج من هذا الإدمان، بالتركيز على الحالة النفسية للشخص المدمن.

 ويؤكد أنها تنطوي على عدد من المحاذير، والمخاطر، فمن الممكن أن تصيب الفرد بالهلاوس، كما أنها من الممكن أن تخلق توترات نفسية، وقد يصل الأمر إلى حد الاضطرابات العقلية، وقد تؤثر أكثر على الأفراد الذين لديهم اضطرابات فى القلب، أو يستخدمون أجهزة ضربات القلب.

 وحول تأثير المخدرات الرقمية على العمليات المعرفية والانفعالية للإنسان توضح أن استخدام هذه المخدرات يؤثر على الأداء الوظيفى للذاكرة، ويسبب خفض كفاءة الذاكرة، كما تزيد من معدلات الاكتئاب بعد فترة من الوقت، إضافة إلى آثارها السلبية الخطيرة على الجهاز السمعى حيث يندفع المدمن لزيادة الترددات أحيانا للحصول على متعة ونشوة نفسية أكبر.

 وفيما يتعلق بعلامات إدمان الشاب للمخدرات الرقمية توضح أنها تتمثل فى ظهور علامات الوحدة مثل تجنب الوجود فى أماكن التجمعات مع الأسرة أو الظهور فى المواقف والمناسبات الاجتماعية، كما أن تأثير هذه المخدرات يتحقق على الجسم بعد مرور 15 دقيقة، وحاجة المدمن المستمرة الى زيادة ورفع صوت الموسيقى بصورة مبالغ فيها، والرغبة فى تكرار نفس المقطع.

**أما طرق العلاج منها:**

تتعدد طرق علاج المخدرات الرقمية في شكل توصيات من بعض الجهات المنوطة والخبراء في بعض الدول، ونذكر منها:

* خلصت دراسة طبية في السعودية، مؤخرًا إلى الحاجة الماسة إلى برنامج توعوي موجه للممارسين الطبيين والمجتمعات في الدول العربية.
* ضرورة إجراء مراقبة مستمرة للمواقع الإلكترونية على الإنترنت التي تروج وتعرض المخدرات الرقمية وضرورة العمل على حجب هذه المواقع عن المستخدمين حماية لهم.
* ضرورة تكثيف الأبحاث العملية للتحقق من مدى تأثير ما يعرف بالمخدرات الرقمية وحجم مضارها ومدى تأثيرها على الدماغ وتصرفات المستمعين وما إذا من الممكن الإدمان عليها أم لا**.**
* دور الأهل مهم في مراقبة تصرفات أبنائهم والتحاور معهم حول مختلف جوانب الحياة وتقديم النصح والإرشادات إليهم وتعزيز الروابط الأسرية معهم، وتنبيههم إلى مساوئ الإنغلاق ضمن حياة قائمة على متابعة الإنترنت وما يتم تنزيله عنها.
* العمل على إطلاق برامج توعية من مضار ما يُعرف بالمخدرات الرقمية أيًا كانت طبيعة هذه المضار ومستواها.
* إستخراج تلك الملفات الصوتية من أجهزة الحاسب الآلي أو الهواتف النقالة وإثبات تحميلها، وإعداد قاعدة بيانات لبصات الملفات بهدف حصرها.
* يقتضي تشجيع المستخدمين على الإنترنت على محاولة تفادي العزلة والانخراط في نشاطات اجتماعية للتواصل المباشر مع غيرها من البشر.
* مطالبة بعض الحكومات بالدول العربية معاملة الملفات الصوتية، مثل حبوب الهلوسة والقنب.
* لا بد من تعزيز الرادع القانوني ضد مروجيها والمتداولين عليها حتى لا تخرج من كونها مخدر افتراضي ذو تأثير نفسي وصحي إلى بديل مشروع للمواد المخدرة واعتبارها -محايدة- كما يرى البعض.

واخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين