

محاضرة: "إدمان المخدرات.. فخ السقوط وطرق النجاة"

المقدمة: ما هو الإدمان؟

الإدمان ليس مجرد "سلوك سيئ" أو "ضعف إرادة"، بل هو مرض مزمن يصيب الدماغ؛ حيث تؤدي المواد المخدرة إلى تغييرات كيميائية وهيكلية في الدماغ، مما يجعل الرغبة في تعاطي المادة قهرية وخارجة عن السيطرة، رغم إدراك الشخص لأضرارها.

المحور الأول: أعراض الإدمان (كيف تكتشف الخطر؟)

تنقسم الأعراض إلى ثلاث مجموعات رئيسية تساعد في التعرف على المصاب مبكراً:

1. الأعراض الجسدية:

- . تغير في المظهر: شحوب الوجه، هالات سوداء، فقدان أو زيادة مفاجئة في الوزن.
- . العين: احمرار العينين بشكل مستمر، أو اتساع/ضيق حدقة العين بشكل غير طبيعي.
- . الاضطرابات الحركية: رعشة في اليدين، ثقل في الكلام، أو اختلال في التوازن.

2. الأعراض السلوكية:

- . العزلة: الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية والأسرية وتغيير الأصدقاء فجأة.
- . السرية: كثرة الكذب، التغيب عن المدرسة أو العمل، وطلب الأموال بشكل غير مبرر.

. الإهمال : تراجع حاد في الاهتمام بالنظافة الشخصية والمسؤوليات اليومية.

3. الأعراض النفسية:

- . تقلبات مزاجية حادة (من السعادة المفرطة إلى الاكتئاب الشديد في وقت قصير).
- . نوبات غضب غير مبررة أو قلق وتوتر دائم.

المحور الثاني: طرق الوقاية (بناء حصون الحماية)

الوقاية هي الإستراتيجية الأنجح والأقل كلفة، وتعتمد على تكاتف ثلاثة أطراف:

1. الوقاية الذاتية (الفرد):

- . تعلم مهارات "قول لا" وضغوط الأقران.
- . الوعي بمخاطر التجربة الأولى (التي غالباً ما تكون البداية).
- . ممارسة هوايات صحية وتفريغ الطاقات في الرياضة أو الفنون.

2. الوقاية الأسرية (الوالدين):

- . الحوار الصريح :بناء جسور الثقة مع الأبناء ليتحدثوا عن مشاكلهم دون خوف.
- . القدوة الحسنة :ابتعاد الوالدين عن أي شكل من أشكال التعاطي (حتى التدخين).
- . الرقابة الواعية :متابعة دائرة أصدقاء الأبناء دون التجسس الخانق.

3. الوقاية المجتمعية:

- . حملات التوعية في المدارس والجامعات.
- . تشديد القوانين ضد المتاجرين والمهربين.

المحور الثالث: رحلة التعافي (الأمل موجود)

الإدمان مرض قابل للعلاج، لكنه يتطلب صبراً ومنهجاً طبياً:

- إزالة السموم (Detox): مرحلة طبية لسحب المادة من الجسم تحت إشراف متخصصين.
- التأهيل النفسي والسلوكي: جلسات فردية وجماعية لتغيير أنماط التفكير المحفزة للتعاطي.
- الدعم الاجتماعي: دور الأسرة ومجموعات الدعم في منع الانتكاس.

ملخص سريع في جدول للتمييز بين الحقيقة والخرافة:

الخرافة	الحقيقة
"التجربة لمرة واحدة لا تضر"	بعض المواد تسبب إدماناً فيزيولوجياً من المرة الأولى.
"المخدرات تزيد من الإبداع والتركيز"	هي تخدير مؤقت يتبعه تدمير طويل الأمد لخلايا الدماغ.
"الإدمان يحتاج فقط إلى قوة عزيمة"	العزيمة جزء من الحل، لكنه يحتاج لتدخل طبي لتعديل كيمياء الدماغ.

نصيحة ختامية: إذا لاحظت أي علامات على شخص تحبه، فلا تواجهه بالهجوم أو العار، بل واجهه بالدعم والبحث عن المساعدة المهنية فوراً.