

فصل نامه علمی - روان شناسی روان آسا، شماره هجدهم / سال ششم

تابستان ۱۴۰۲ = در این شماره می خوانید:

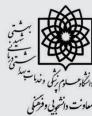
اعتیاد چیست؟	اعتیاد به کتامین چیست؟	اعتیاد به کراک
فشار گروه همسالان	اعتیاد به قرص خواب	اعتیاد به یوتیوب
اعتیاد به بازی های ویدیویی	توقف خرید هیجانی	
اعتیاد به آمفتامین و زخم های مت	اعتیاد به ویکودین	





فصل نامه روان شناسی روان آسا
 سال پنجم - شماره هجدهم - تابستان ۱۴۰۲
 صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه
 علوم پزشکی شهید بهشتی
 مدیر مسئول: محمد نوری
 سردبیر: محمد نوری
 مدیر هنری: محبوبه اله مرادی
 تحریریه: گروه هیات تحریریه (مرکز مشاوره و سلامت
 روان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

- ۲ مقدمه
- ۳ یادداشت مدیر مسئول
- ۴ اعتیاد چیست
- ۸ اعتیاد به کتامین
- ۱۱ اعتیاد به کراک
- ۱۸ فشار گروه همسالان
- ۱۷ اعتیاد به قرص خواب
- ۲۱ اعتیاد به یوتیوب
- ۲۴ اعتیاد به بازی های ویدیویی
- ۲۶ توقف خرید هیجانی
- ۲۹ اعتیاد به آمفتامین و زخم های مت
- ۳۴ اعتیاد به ویکودین



مرکز مشاوره: تهران، بزرگراه شهید چمران، جنب بیمارستان طالقانی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
 ساختمان شماره ۲ ستاد، طبقه چهارم، مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان
 تلفن: ۰۲۴۸۷۲۴۰۶-۲۲۴۳۹۸۳۷-۲۲۴۴۰۶۶۲۱-۲۲۴۴۰۶۶۲۱، www.moshavereh.sbm.ac.ir

فصل‌نامه روان آسا یک نشریه کلیدی درزمینه‌های مختلف روان‌شناختی و اجتماعی در راستای ارتقاء سلامت روان، پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی در جمعیت دانشجویی می‌باشد. مقالات این شماره از فصل‌نامه روان آسا به خواننده اجازه می‌دهد تا با بسیاری از مواد متنوع اعتیاد زا در زندگی مدرن آشنا شود. این شماره با رویکردی اختصاصی به مبحث اعتیاد که متأسفانه به علت عدم آگاهی و تحت تأثیر تبلیغات نامعتبر فضای مجازی در بین نوجوانان و جوانان در حال گسترش است می‌پردازد. با توجه به اینکه جنبه‌های مختلف اثرگذاری مصرف مواد کاهش عملکرد را به‌وضوح در زمینه‌های تحصیلی، ارتباطی و اجتماعی نشان می‌دهد این مجله جهت پیشگیری از موارد فوق مطالبی را به شکلی کوتاه و مختصر و در حوصله خواننده منتشر می‌کند. ما به مناسبت شماره ویژه اعتیاد موضوعات مختلف را که طبق روال عادی فصل‌نامه درزمینه‌های مختلف روان‌شناختی است کنار گذاشته و اختصاصاً باهدف کاهش آسیب مصرف مواد را پوشش داده و امیدواریم مطالب این شماره از فصل‌نامه برای مخاطبان و ذی‌نفعان مفید فایده باشد.

دکتر محمد نوری

رئیس مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان

این شماره از فصل‌نامه روان آسا که یک مجله روان‌شناختی آنلاین، با دسترسی آزاد برای دانشجویان است مطالب مفید و تأثیرگذاری در راستای ایجاد دانش، مهارت و نگرش جهت پیشگیری از ورود به مبحث مصرف مواد فراهم می‌کند. در این شماره ابتدا پس از تعریف اعتیاد، انواع و علت آن به صورت مبسوط به بحث انواع مواد شامل کراک، مت آمفتامین، اعتیاد به کتامین، اعتیاد به ویکودین، اعتیاد به بازی ویدیویی و یوتیوب پرداخته خواهد شد. مباحثی مانند خرید هیجانی و اعتیاد به قرص خواب نیز ارائه می‌گردد. ما در فصل‌نامه روان آسا به دنبال دیدگاه‌های چند رشته‌ای و بین‌فرهنگی هستیم و از ارائه بازخورد در رابطه با مطالب ارائه‌شده استقبال خواهیم کرد. هدف ما این است از طریق فصل‌نامه روان آسا مجموعه متنوعی از مطالب مختصر و مفید را فراهم نماییم تا با ایجاد فرصت تفکر در زمینه‌های مختلف آسیب‌ها در این شماره گامی جهت کاهش گرایش به مصرف مواد برداشته باشیم؛ بنابراین در این راستا، از نظرات سازنده و روشنگرانه همه دانشجویان، کارکنان و اساتید در راستای ارتقاء کمی و کیفی مطالب ارائه‌شده در فصل‌نامه استقبال می‌نماییم.

دکتر سمیه اسماعیلی
معاون دانشجویی - فرهنگی



اعتیاد چیست؟ ماهیت مواد و وابستگی به آن

علی وفایی، روانشناس بالینی

بجای اینکه از طریق رفتارهای انطباقی به فعال‌سازی سیستم پاداش دست یابند، مستقیماً گذرگاه‌های پاداش را فعال می‌کنند. مکانیزم‌های دارویی که هر طبقه دارو به‌وسیله آنها پاداش را تولید می‌کنند، متفاوت هستند، اما داروهایی که معمولاً این سیستم را فعال کرده و احساسات لذت ایجاد می‌کنند، اغلب «نشئه‌آور» نامیده می‌شوند. مسمومیت ناشی از مواد تجربه ناسازگارانه موقتی تغییرات رفتاری یا روانی در اثر تراکم مواد در بدن است. اجازه دهید به این تعریف نگاه دقیق‌تری بیندازیم. حالت مسمومیت ناشی از مواد، پدیده‌ای موقتی است که به دوره‌ای محدود می‌شود که مواد از لحاظ زیستی در بدن مؤثر هستند. رفتار فرد مسموم ناسازگارانه است، بدین معنی که عملکرد او به طرز قابل توجهی مختل شده است. در مورد مسمومیت الکل، فرد اختلال در قضاوت و توجه، گفتار درهم‌وبرهم، حرکات چشم غیرعادی، کندی بازتاب‌ها، راه‌رفتن ناستوار، و خلق بی‌ثبات را تجربه می‌کند. در مقابل، کسی که بعد از مصرف آمفتامین‌ها مسموم می‌شود به تند شدن عملکرد بدن، و تعریق یا لرز دچار می‌شود. حتی کسانی که مقدار زیادی نوشیدنی کافئین‌دار مصرف می‌کنند، به احساس‌های بدنی ناراحت‌کننده، مانند عصبیت، کشیدگی عضلات، بی‌خوابی و بی‌قراری دچار می‌شوند. علاوه بر تأثیراتی که به دنبال مصرف مواد روی می‌دهند، وقتی که مصرف برخی مواد قطع می‌شود، تغییرات روانی و بدنی نیز روی می‌دهند که به این واکنش، ترک مواد گفته می‌شود. کسی که در حالت ترک مواد است، به پریشانی یا اختلال زیاد در خانه، محل کار یا سایر موقعیت‌های مهم زندگی دچار می‌شود. برحسب نوع ماده‌ای که فرد مصرف می‌کند، شکل‌های مختلف ترک وجود دارد.

در طول سالیان متمادی، اصطلاحات مختلفی برای اشاره به سوءمصرف مواد استفاده شده است. برای مثال، اصطلاح وابستگی در مباحث اختلالات مصرف مواد به دو شکل به‌کاررفته است و به کار می‌رود. در وابستگی رفتاری، فعالیت‌های موادجویی و شواهد مربوط به الگوهای مصرف بیمارگون مورد تأکید قرار می‌گیرد، درحالی‌که وابستگی جسمی به اثرات جسمی (فیزیولوژیک) دوره‌های متعدد مصرف مواد اطلاق می‌شود. وابستگی روانی که به آن خوگیری نیز اطلاق می‌شود، با وسوسه مداوم یا متناوب مصرف مواد (یعنی میل شدید) برای مواد به‌منظور اجتناب از حالت ملالت‌بار مشخص می‌شود.

ماده، فرآورده شیمیایی است که وقتی دود، تزریق، نوشیده و یا به‌صورت قرص مصرف می‌شود، خلق یا رفتار فرد را تغییر می‌دهد. افراد معمولاً داروها و مواد شیمیایی مسموم‌کننده را برای حالت روانی دگرگون مصرف می‌کنند. چون مواد بخشی از زندگی روزمره ما شده است، اغلب افراد وجود آن را عادی فرض می‌کنند. یک لیوان شراب هنگام شام، یک فنجان قهوه موقع صبح، قرص خواب هنگام شب. شاید هیچ‌کدام از اینها غیرعادی یا مشکل‌آفرین به نظر نرسد؛ اما خیلی از داروها و مواد مخاطرات زیادی را به بار می‌آورند. هرساله تعداد زیادی از افراد به علت مصرف خطرناک داروها و مواد می‌میرند و خیلی از افراد دیگر در اثر تصادفات و آدم‌کشی‌هایی که افراد سوءمصرف‌کننده مواد مرتکب شده‌اند، جان خود را از دست می‌دهند.

تمام داروهایی که بیش از حد مصرف می‌شوند از نظر فعال‌سازی مستقیم سیستم پاداش مغز مشترک هستند که در تقویت رفتارها و تولید خاطرات مشارکت دارند. آنها به‌قدری سیستم پاداش را فعال می‌کنند که از فعالیت‌های عادی غفلت می‌شود. داروهایی که سوءمصرف می‌شوند،

اعتیاد چیست؟

اعتیاد بیماری پیچیده و مزمن مغزی است که تحت تأثیر ژن‌ها و محیط است که با مصرف مواد یا رفتارهای اجباری مشخص می‌شود که با وجود پیامدهای مضر ادامه پیدا می‌کند. برای مدتی طولانی اعتیاد به معنای عادت غیر قابل کنترل استفاده از الکل یا سایر مواد مخدر بود. اخیراً مفهوم اعتیاد گسترش یافته و رفتارهایی مانند قمار و همچنین مواد و حتی فعالیت‌های عادی و ضروری مانند ورزش و غذا خوردن را نیز دربر گرفته است.

✓ اختلال بازی اینترنتی

هنوز بحث‌های زیادی در مورد اینکه آیا بسیاری از اعتیادات رفتاری اعتیادهای «واقعی» هستند یا نه وجود دارد. برای روشن شدن این موضوع به تحقیقات بیشتری نیاز است. در حالی که اعتیاد به خرید، اعتیاد جنسی و اعتیاد ورزش اغلب به‌عنوان اعتیادهای رفتاری یاد می‌شود، DSM-5 به طور رسمی اینها را به‌عنوان اختلالات متمایز در نظر نمی‌گیرد.

نشانه‌های اعتیاد

علائم و نشانه‌های اعتیاد از نوعی به نوع دیگر متفاوت است، اما برخی از علائم رایج عبارت‌اند از:

- ✓ ناتوانی در توقف ماده مصرفی
- ✓ تغییر در خلق، اشتها و خواب
- ✓ تداوم با وجود پیامدهای منفی
- ✓ انکار
- ✓ انجام رفتارهای مخاطره‌آمیز
- ✓ درگیر شدن با ماده یا رفتار
- ✓ مشکلات قانونی و مالی
- ✓ از دست دادن علاقه به چیزهایی که قبلاً لذت‌بخش بودند
- ✓ اولویت دادن ماده یا رفتار به سایر بخش‌های زندگی از جمله خانواده، کار و سایر مسئولیت‌ها
- ✓ پنهان کاری
- ✓ استفاده از مقادیر بیشتر از یک ماده
- ✓ مصرف بیش از حد انتظار
- ✓ علائم ترک

تعریف مشخصه‌های اعتیاد

دو جنبه مشترک همه اعتیادها:

✓ رفتار اعتیادی ناسازگارانه هستند: این رفتار باعث ایجاد مشکلاتی برای فرد یا اطرافیان می‌شود؛ بنابراین به‌جای کمک به فرد برای کنار آمدن با موقعیت‌ها یا غلبه بر مشکلات، این توانایی‌ها را تضعیف می‌کند.

✓ رفتاری مداوم است: وقتی افراد معتاد می‌شوند، علی‌رغم مشکلاتی که ایجاد می‌کند، همچنان به رفتار اعتیادی خود ادامه می‌دهند؛ بنابراین زیاده‌روی گاه به گاهی آخر هفته اعتیاد نیست، اگرچه ممکن است انواع مختلفی از مشکلات را ایجاد کند. اعتیاد با درگیری مکرر رفتاری مشخص می‌شود.

اعتیاد در مقایسه با وابستگی

مهم است که بین وابستگی و اعتیاد تمایز قائل شویم. وقتی افراد به یک ماده وابسته می‌شوند، به این معنی است که آنها علائم تحمل و ترک دارو را تجربه می‌کنند:

✓ تحمل به این معنی است که بدن به دارو عادت کرده است به طوری که مقدار بیشتری از دارو را برای ایجاد اثرات مشابه مصرف می‌شود.

انواع اعتیاد

در حالی که اعتیاد به مواد اغلب واضح است، در مورد اینکه چه موادی واقعاً اعتیادآور هستند، اختلاف نظر وجود دارد. دستورالعمل‌های کنونی در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5)، ابزار تشخیصی مورد استفاده برای تشخیص انواع مختلف بیماری‌های سلامت روان، نشان می‌دهد که بیشتر مواد روان‌گردان، از جمله داروها، پتانسیل اعتیادی دارند.

اعتیاد در مقایسه با اختلال مصرف مواد

اصطلاح اعتیاد برای توصیف رفتارهای اجباری موادجویی بکار برده می‌شود که علی‌رغم پیامدهای منفی ادامه می‌یابد، اما توجه به این نکته مهم است که اعتیاد در DSM-5 یک تشخیص رسمی در نظر گرفته نمی‌شود. DSM-5 به‌جای استفاده از اصطلاح «اعتیاد»، اختلالات مصرف مواد را طبقه‌بندی می‌کند. از آنجاکه که ملاک‌های تشخیصی برای هر نوع مواد متفاوت است، DSM-5 این اختلالات را به‌عنوان یک الگوی مشکل‌ساز استفاده از مواد مسموم‌کننده توصیف می‌کند که منجر به اختلال و پریشانی قابل توجهی می‌شود. این علائم می‌تواند منجر به اختلال در کنترل، آسیب اجتماعی، استفاده پرخطر و تحمل / ترک دارو شود.

در حالی که این شرایط ممکن است به طور غیررسمی اعتیاد نامیده شوند، پزشک شما رسماً نوعی اختلال مصرف مواد یا یکی از دو اختلال اعتیاد رفتاری را که توسط انجمن روانپزشکی آمریکا (APA) به رسمیت شناخته شده است را تشخیص‌گذاری خواهد کرد.

• اختلالات مصرف مواد

- اختلالات مصرف مواد مختلفی در DSM-5 وجود دارد.
- ✓ اختلالات مرتبط با الکل
- ✓ اختلالات مرتبط با کافئین
- ✓ اختلالات مرتبط با حشیش (کانابیس)
- ✓ اختلالات مرتبط با توهم‌زا
- ✓ اختلالات مرتبط با مواد افیونی
- ✓ اختلالات مربوط به آرام‌بخش، خواب‌آور، یا ضد اضطراب
- ✓ اختلالات مرتبط با محرک
- ✓ اختلالات مرتبط با دخانیات

• اعتیادات رفتاری

- DSM-5 همچنین دو نوع اعتیاد رفتاری را شناسایی می‌کند:
- ✓ اعتیاد به قمار

✓ علائم ترک زمانی اتفاق می‌افتد که در صورت کاهش یا توقف ناگهانی مصرف ماده، افراد علائم جسمانی و روان‌شناختی خاصی را تجربه می‌کنند.

فرد می‌تواند بودن اینکه معتاد باشد به مواد وابسته باشد، گرچه این دو اغلب با هم اتفاق می‌افتند. اعتیاد زمانی اتفاق می‌افتد که افراد با وجود پیامدهای مضر به مصرف اجبارگونه مواد مخدر ادامه دهند.

تشخیص

تشخیص اعتیاد معمولاً مستلزم به رسمیت‌شناختن وجود مشکل و کمک‌خواهی است. مصرف مواد همیشه نشانه اعتیاد نیست، اگرچه مصرف مواد علاوه بر خطر اعتیاد، خطرات سلامتی و اجتماعی متعددی را به همراه دارد.

هنگامی که فردی به این نتیجه رسید که مشکلی دارد و به کمک نیاز دارد، مرحله بعدی معاینه توسط یک متخصص پزشکی است. این موضوع شامل سؤالاتی در مورد رفتارها یا مصرف مواد، معاینه برای ارزیابی سلامت کلی و شکل‌دهی یک برنامه درمانی است که برای اعتیادی که فرد درگیر آن است بهترین کارایی را دارد.

تشخیص دقیق‌تری که فرد می‌گیرد به ماهیت اعتیاد او بستگی دارد. موادی که معمولاً مورد سوءمصرف قرار می‌گیرند و می‌توانند منجر به اعتیاد شوند عبارت‌اند از:

- الکل
- کوکائین
- توهم‌زها
- مواد استنشاقی
- ماری‌جوآنا
- MDMA و سایر داروهای باشگاهی
- مت‌آمفتامین
- مواد افیونی
- داروهای تجویزی
- استروئیدها
- تنباکو/نیکوتین

از آنجایی که برخی از مواد پتانسیل ایجاد نشانگان ترک مهلک را دارند، تشخیص مناسب برای دریافت بهترین درمان اهمیت دارد.

اگر فکر می‌کنید که ممکن است معتاد باشید

رایج است که مرحله‌ای از درگیر شدن با مصرف مواد یا رفتار اعتیادی را بدون اینکه باور کنید معتاد هستید، پشت سر بگذارید. این در واقع آن قدر رایج است مرحله پیش‌تأمل نامیده می‌شود. اگر فکر کنید که ممکن است که معتاد باشید، احتمالاً وارد مرحله تأمل شده‌اید. این زمان بسیار خوبی است تا در مورد ماده‌ای که مصرف می‌کنید یا رفتاری که انجام می‌دهید بیشتر بدانید و صادقانه در مورد اینکه آیا علائم یا نشانه‌های اعتیاد را دارید فکر کنید. پس از این مرحله بسیاری از افراد تصمیم می‌گیرند که تغییراتی ایجاد کنند. برای برخی افراد، این کار آسان و قابل کنترل است. برای بسیاری از افراد دیگر، ترک مواد می‌تواند منجر به علائم ناخوشایند ترک شده و می‌تواند احساسات ناراحت‌کننده‌ای را ایجاد کند که به‌وسیله

رفتار اعتیادی فرونشاندن یا سرکوب شده‌اند. اگر این اتفاق افتاد، یا اگر مشروبات الکلی می‌نوشیدید یا از مواد مخدر استفاده می‌کردید، مانند مواد افیونی - قاقاقی یا تجویزی، سایر داروهای تجویزی، محرک‌ها، کوکائین یا مت - باید فوراً به دنبال کمک پزشکی باشید.

قطع برخی مواد و عود مجدد آن می‌تواند خطر مصرف بیش از حد، مشکلات روانی یا سایر عوارض پزشکی تهدیدکننده زندگی را افزایش دهد، این کار باید زیر نظر پزشک انجام شود.

علت‌های اعتیاد

مواد و رفتارها می‌توانند باعث ایجاد یک حالت خوشی جسمی و روانی شوند. با گذشت زمان، افراد دچار پدیده تحمل می‌شوند به این معنی که برای دستیابی به همان اثرات اولیه نیاز به مواد بیشتری را احساس می‌کنند. برخی از عواملی که می‌تواند در ایجاد اعتیاد موثر باشد عبارتند از:

✓ مغز: اعتیاد به‌مرور زمان منجر به تغییراتی در مدارهای پاداش مغز می‌شود.

✓ سابقه خانوادگی: اگر اعضای خانواده‌تان معتاد باشند به احتمال بیشتری معتاد خواهید شد.

✓ ژنتیک: تحقیقات نشان می‌دهد که ژنتیک احتمال ابتلا به اعتیاد را افزایش می‌دهد.

✓ محیط: قرار گرفتن در معرض مواد اعتیادآور، فشار اجتماعی، فقدان حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای ضعیف نیز می‌تواند در ایجاد اعتیاد نقش داشته باشد.

✓ فراوانی و طول مصرف: هر چه فرد بیشتر از مواد استفاده کند، احتمال اعتیاد او به آن ماده بیشتر می‌شود.

شکل‌گیری اعتیاد زمان‌بر است. بعید است که فرد پس از یک‌بار مصرف یک ماده معتاد شود، اگرچه ممکن است پس از یک‌بار مصرف برخی مواد دچار مشکل روانی یا مرگ بر اثر مصرف بیش از حد یا عارضه دیگری شود.

درمان

اعتیاد قابل‌درمان است، اما همه مسیرهای بهبودی یکسان نیستند. عودها پدیده‌ای غیرمعمول نیستند، بنابراین سفر ممکن است زمان‌بر باشد. برخی از رویکردهای درمانی رایجی که ممکن است مورد استفاده قرار گیرند عبارت‌اند از:

✓ روان‌درمانی: درمان شناختی رفتاری (CBT) ممکن است برای شناسایی الگوهای فکری و رفتاری که منجر به اعتیاد می‌شوند مورد استفاده قرار گیرد. درمان‌های دیگری که ممکن است مورد استفاده قرار گیرند شامل مدیریت وابستگی، خانواده‌درمانی و گروه‌درمانی است.

✓ داروها: ممکن است شامل داروهایی برای کمک به درمان وسوسه مصرف و علائم ترک و همچنین داروهای دیگر برای درمان اختلالات روانی زمینه‌ای مانند اضطراب یا افسردگی باشد. داروهایی که ممکن است تجویز شوند عبارت‌اند از متادون، بوپرنورفین، درمان‌های جایگزین نیکوتین و نالتراکسون.

✓ بستری شدن در بیمارستان: در برخی موارد، افراد ممکن

است نیاز به بستری در بیمارستان داشته باشند تا در حین سم‌زدایی از یک ماده، عوارض بالقوه جدی درمان شوند.

✓ گروه‌های حمایتی و خودیاری: گروه‌های حمایتی حضوری و آنلاین می‌توانند راه‌حل خوبی برای آموزش و حمایت اجتماعی باشند، زیرا افراد روش‌های جدیدی را برای مقابله در دوران بهبودی یاد می‌گیرند.

اگرچه برخی مکاتب فکری وجود دارند که بر پرهیز کامل تأکید می‌کنند، بسیاری از افراد می‌توانند کنترل رفتارهای اعتیادی مانند نوشیدن مشروبات الکلی، خوردن، خرید و رابطه جنسی را یاد بگیرند. روشی که برای شما بهترین باشد به عوامل زیادی بستگی دارد و بهتر است با همکاری پزشک یا درمانگر در مورد آن تصمیم‌گیری شود.

مقابله با اعتیاد

علاوه بر دریافت درمان مناسب، کارهایی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید که مقابله با اعتیاد را آسان‌تر کرده و به بهبودی شما کمک کند.

✓ نشانه‌ها را بشناسید؛ اغلب اعتیاد در سبک زندگی افراد ریشه می‌دواند، تا جایی که هرگز یا به ندرت علائم ترک را احساس می‌کنند یا ممکن است علائم ترک خود را به همان شکلی که هستند تشخیص ندهند، در معرض پیری قرار گیرند، خیلی سخت‌کار کنند یا فقط صبح‌ها را دوست نداشته باشند. افراد می‌توانند سال‌ها زندگی کنند بدون اینکه بدانند چقدر به اعتیاد خود وابسته هستند.

✓ درباره اعتیاد بیاموزید؛ به یاد داشته باشید که کمک همیشه

در دسترس است. خودآموزی شروع خوبی است. می‌توانید میزان آسیب‌های وارده به خود و اطرفیان‌تان را تا حد زیادی کاهش دهید و شاید روزی برای تغییر خوب آماده باشید.

✓ مهارت‌های مقابله‌ای را بیوروانید؛ تشخیص آسیب ناشی از اعتیاد بخصوص زمانی که اعتیاد راه اصلی فرد برای رویارویی با مشکلات دیگر باشد، دشوار است. گاهی مشکلات به طور مستقیم با اعتیاد در ارتباط هستند، مانند مشکلات سلامتی و گاهی هم به طور غیرمستقیم، مانند مشکلات ارتباطی. پرورش مهارت‌های مقابله‌ای جدید می‌تواند به شما کمک کند تا بدون تکیه بر مواد یا رفتارها، استرس‌های زندگی را مدیریت کنید.

✓ از حمایت دیگران استفاده کنید؛ حمایت اجتماعی از طرف دوستان و خانواده اهمیت دارد. پیوستن به یک گروه حمایتی می‌تواند راهی عالی برای ارتباط با افرادی با تجربیات مشترک باشد.

سخنی خوب

بسیاری از افراد از واژه اعتیاد می‌ترسند و معتقدند که نشانه‌ای از شکست یا بی‌ارزشی است. افراد معتاد معمولاً رفتار خود را ننگین می‌دانند که منجر به شرم و ترس از کمک‌گرفتن می‌شود. دنیا در حال تغییر است و ممکن است دریابید که کمک‌گرفتن برای اعتیاد بهترین کاری است که برای خود انجام می‌دهید. در عین حال، امیدواریم که خودآموزی در سفر به سلامتی کمک‌کننده باشد.





اعتیاد به کتامین

ترجمه: طاهره امیری، کارشناس ارشد مشاوره

درمان‌های قابل‌اعتمادی که می‌توانند برای غلبه بر اعتیاد به کتامین مؤثر باشند اشاره می‌کنیم.

کتامین چیست؟

از این دارو در دهه ۱۹۶۰ برای بیهوشی در زمینه پزشکی بهره برده‌اند که در درمان علائم روان‌پریشی در اسکیزوفرنی، درمان افسردگی اساسی و درمان اعتیاد و همچنین تسکین درد به‌عنوان آرام‌بخش کارایی دارد.

تأثیر کتامین مشابه داروی روان‌گردان PCP است. کتامین می‌تواند حالت خلسه‌مانندی را در مصرف‌کنندگان ایجاد کند، به این خاطر اگر کسی از کتامین استفاده کند تا چند ساعت نباید تنها بماند و به‌هیچ‌عنوان نباید پشت اتومبیل بنشیند. همچنین می‌تواند باعث تغییرات ادراکی و بینایی و شنوایی شود. درحالی‌که افراد وابسته به کتامین در کوتاه‌مدت، از آن احساس رضایت دارند اما مصرف آن حواس، قضاوت و عملکرد حرکتی را تا ۲۴ ساعت پس از مصرف مختل می‌کند. این دارو به دلیل ماهیت اعتیادآور آن بیشتر در

مصرف انواع مخدرها جوامع زیادی را گرفتار خودکرده است که متأسفانه روزبه‌روز با پیدایش انواع جدید مواد روان‌گردان و مخدر شاهد وابستگی بیشتر جوانان به آن‌ها هستیم. از آنجایی که تنها راه مراقبت و پیشگیری از ابتلا به بیماری اعتیاد افزایش آگاهی است در این مقاله قصد داریم با مخدري جديد به نام کتامین آشنا شویم. کتامین دارویی است که از سال ۱۹۷۰ برای موارد پزشکی و دام‌پزشکی مورداستفاده قرار گرفته است؛ اما به علت خاصیت توهم‌زایی آن میان جوانان آمریکا محبوبیت پیدا کرده و مورد سوءاستفاده قرار گرفته است. در سال ۲۰۲۰ حدود ۱.۳٪ از دانش‌آموزان آمریکایی کلاس دوازدهم از این دارو برای اهداف تفریحی سوءاستفاده کرده‌اند. این تعداد در یک سال قبل فقط ۰.۷٪ بود.

مصرف این دارو باعث جدایی شخص از واقعیت همچنین بی‌حسی و فلج شدن افراد می‌شود درحالی‌که مصرف به‌تنهایی کتامین کشنده نیست، اعتیاد به آن کیفیت زندگی را به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این مقاله علائم و عواملی را که می‌توانند خطر ابتلا به وابستگی یا اعتیاد به کتامین را افزایش دهند بررسی خواهیم کرد، همچنین به

کلینیک‌های دامپزشکی برای آرام کردن حیوانات استفاده می‌شود. کتامین به صورت مایع تزریقی در دسترس است اما به صورت پودر نیز مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد. مصرف مقادیر بالایی از دارو می‌تواند اثراتی مشابه تجربه نزدیک به مرگ را ایجاد کند.

هفته پس از پاک‌سازی دارو از بدن، فلش بک‌های شدیدی را گزارش می‌کنند. این دارو با شرایطی مانند افسردگی، هیستری، از دست دادن حافظه و فشارخون بالا در مصرف‌کنندگان معمولی مرتبط است.

با مصرف بیش از حد کتامین چه اتفاقی می‌افتد؟

زمانی که مقدار زیادی از این دارو به کار رود یا با مواد دیگری ترکیب کنند می‌تواند منجر به اووردوز شود. از آنجایی که کتامین به صورت مایع و پودر به کار می‌رود یا با سایر محرک‌ها مخلوط می‌شود، به احتمال زیاد فردی که از این دارو استفاده می‌کند تصوری از میزان مصرف خود ندارد و این امر منجر به مصرف مقادیر بالایی از آن می‌شود. مصرف دوره‌ای بالا ممکن است به طور خطرناکی تنفس را کاهش دهد و منجر به اسپاسم عضلانی، سرگیجه، تهوع، گیجی شدید، توهمات بصری قوی، کما و بیهوشی عمیق شود. قابل ذکر است که در صورت مصرف تزریقی اثرات آن چند ثانیه تا چند دقیقه نمایان می‌شود ولی اگر از طریق بینی وارد بدن شود حدود ۵ تا ۱۵ دقیقه منجر به تأثیر می‌شود.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) تخمین می‌زند که دوره‌ای کشنده کتامین از حدود ۱۱ میلی‌گرم در هر کیلوگرم وزن بدن شروع می‌شود. این میزان می‌تواند دوز حدود ۶۸۰ میلی‌گرم برای یک فرد حدود ۶۰ کیلوگرم باشد. دوز معمولی بین ۱ تا ۲ میلی‌گرم برای هر کیلوگرم وزن بدن است اگر مقدار کمی از این دوز بیشتر شود منجر به بروز اثرات شدید کتامین می‌شود.

در صورت مصرف بیش از حد کتامین علائم زیر را مشاهده می‌شود:

- درد در قفسه سینه
- سردرگمی شدید
- توهم و هذیان
- فشارخون بالا
- از دست دادن هوشیاری
- حالت تهوع
- فلج
- تشنج

درمان اعتیاد به کتامین

اعتیاد به دارویی مانند کتامین، با ناتوانی در ترک، پیامدهای منفی مثل اشتغال ذهنی زیاد به این ماده و مشکلاتی که در جنبه‌های مهم زندگی ایجاد می‌کند، مشخص می‌شود. سوءمصرف بیش از حد کتامین وابستگی شدید روانی ایجاد می‌کند نه جسمی، هنگامی که افراد سعی می‌کنند مصرف کتامین را متوقف کنند علائم ترک ظاهر می‌شود زیرا مصرف کتامین درگیرنده‌های مواد افیونی در مغز تغییراتی ایجاد می‌کند. علائم ترک روانی ممکن است خطرناک باشد شاید خطرناک‌ترین آن‌ها افسردگی شدید است که ممکن است منجر به خودکشی شود از این رو توصیه می‌شود برای ترک خودسرانه اقدامی نشود و به متخصصین مراجعه کنند.

نام‌های دیگر کتامین

k Special

ویتامین K

PurpleKit Kat

سوپر اسید

علائم اعتیاد به کتامین

عده‌ای از افراد به دلیل عدم آگاهی و دانش کافی تصور می‌کنند که مصرف تفریحی کتامین اعتیادآور نیست در صورتی که مصرف کتامین به هر شکل و روشی بعد از چند بار مصرف باعث ایجاد اعتیاد می‌شود. مصرف‌کنندگان برای ایجاد سرخوشی بیشتر (به دلیل افزایش تحمل نسبت به دوز دارو) هر بار دوز دارو را بیشتر می‌کنند که شاهد علائم زیر خواهند بود:

- برانگیختگی
- لرز
- گیجی
- توهمات
- ترشح بیش از حد بزاق
- کم‌اشتها
- کابوس
- سوءظن شدید
- بی‌قراری
- تشنج
- تعریق
- خستگی
- کبودی‌های غیرقابل توصیف که در هنگام مسمومیت ایجاد می‌شود
- چشمان اشک‌آلود

اعتیاد به طور معمول عملکرد افراد را در همه جنبه‌های زندگی دشوار می‌کند. پس اختلال در عملکرد کاری، شغلی تحصیلی بر اثر وابستگی به کتامین نشان‌دهنده اعتیاد است.

اثرات اعتیاد به کتامین

مصرف کتامین با وجود خطرات و عوارض زیاد به تنهایی کشنده نیست اما زمانی کشنده می‌شود که با مواد دیگری مانند الکل (که اثرات آرام بخشی دارد) و مواد توهم‌زا مانند LSD و PCP ترکیب شود. گزارش‌ها حاکی از آن است که خطر مسمومیت هنگام ترکیب کتامین با کافئین وجود دارد. کتامین نیمه‌عمر نسبتاً کوتاهی دارد، در عرض ۳ ساعت، حداقل نیمی از مواد فعال موجود در کتامین مصرف‌شده از بدن خارج می‌شود. افرادی که از این دارو استفاده کرده‌اند حتی چند

علائم ترک کتامین:

- اضطراب
- لرز
- وسوسه
- کمبود اشتها
- احساس ناخوشی
- ضربان قلب سریع
- بی‌قراری
- لرزش

رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT): این درمان که ابتدا برای درمان اختلال شخصیت مرزی در نظر گرفته شده بود. اهداف اصلی آن آگاهی آگاهانه وزندگی در لحظه، آموزش مهارت‌های زندگی، کنترل و تنظیم هیجان، مقابله باخشم و استرس و بهبود روابط با دیگران است.

درمان پذیرش و تعهد (ACT): ترکیبی از درمان‌های ذهن آگاهی و پذیرش به همراه تعهد و راه‌کارهای تغییر رفتار است. هدف از درمان پذیرش و تعهد، ایجاد یک زندگی پربار و معنادار و درعین‌حال پذیرش رنجی است که زندگی با خود دارد.

مراکز توان‌بخشی می‌توانند با گزینه‌های مختلف درمانی از جمله: برنامه‌های سم‌زدایی و گروه‌درمانی و سایر کمک‌های ضروری برای غلبه بر وابستگی کمک کنند. درواقع سم‌زدایی اولین گام در روند بهبودی است، زیرا کتامین را از بدن فرد حذف می‌کند. هیچ دارویی برای درمان اعتیاد به کتامین توسط FDA تأیید نشده است، اما پزشکان ممکن است داروهای دیگری را برای درمان اختلال یا علائم روانی هم‌زمان به‌ترک تجویز کنند. گاهی اوقات ممکن است برای کنترل علائم ترک نیاز به بستری شدن باشد و همچنین حمایت خانواده و دوستان هنگام بهبودی از اعتیاد بسیار مؤثر است.

سخنی پایانی

اعتیاد می‌تواند بر کیفیت زندگی، سلامت جسمانی، روانی و روابط ما تأثیر منفی بگذارد که کتامین نیز از این قاعده مستثنی نیست. اگر فکر می‌کنید به کتامین وابسته شده‌اید کمک گرفتن از متخصصان، خانواده و دوستان یک ضعف نیست بلکه می‌تواند به شما در غلبه بر اعتیاد و داشتن زندگی عاری از مواد کمک کند.

درمان اعتیاد به کتامین اغلب شامل انواع روان‌درمانی، مانند درمان شناختی- رفتاری (CBT)، مصاحبه انگیزشی (روشی برای تقویت انگیزه)، خانواده‌درمانی یا گروه‌درمانی است.

مصاحبه انگیزشی: یک نوع رویکرد مراجع‌محور و مبتنی بر شواهد، برای تسهیل تغییر رفتار است. بیش از دو دهه در حیطه اعتیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد. حقیقت اصلی مصاحبه انگیزشی حفظ مشارکت و خودمختاری مراجع است تا آزادانه برای تغییر آمادگی پیدا کند. در فاز اول مصاحبه به تردید مراجع نسبت به تغییر می‌پردازد و فاز دوم جهت یافتن راه‌حلی برای رفع مشکلات توسط خود مراجع است.

درمان شناختی رفتاری (CBT): می‌تواند برای تغییر الگوهای فکری که در مصرف مواد مخدر و اعتیاد نقش دارند کمک‌کننده باشد. نوعی روان‌درمانی که بر اهمیت تأثیر افکار و احساسات بر رفتار تأکید دارد. روانشناس در جلسات رفتاردرمانی شناختی از بیمار می‌خواهد که بر روی افکار، باورها و نگرش‌هایش متمرکز شود و ارتباط بین این مقوله‌ها و رفتارهای مشکل‌آفرین را درک کند به این ترتیب مراجعین می‌توانند راه‌های سالمی برای مدیریت هیجانات دردسرساز و موقعیت‌های دشوار زندگی پیدا کنند.





اعتیاد به کراک چیست؟

طاهره امیری، کارشناس ارشد مشاوره

نیست که از یک فرد انتظار داشته باشید به تنهایی استفاده از آن را متوقف کند، یا اینکه فکر کنید اگر استفاده از آن برای چند روز متوقف شود ترک می‌کند.

علل اعتیاد به کراک

همان‌طور که اشاره شد کوکائین و کراک محرک‌های قدرتمندی هستند که به کاربران احساس سرخوشی و افزایش انرژی می‌دهند. استفاده از این مواد، مغز را با دوپامین، یک ماده شیمیایی طبیعی که بخشی از سیستم پاداش مغز است، پر می‌کند. مغز را تحریک می‌کند، درد را بی‌حس می‌کند و به ما کمک می‌کند احساس لذت کنیم. استفاده مکرر کراک یا کوکائین می‌تواند باعث تغییراتی در مدار پاداش مغز شود که می‌تواند افراد را وادار کند علی‌رغم آسیب‌هایی که ایجاد می‌کند، اجباراً از آن استفاده کنند؛ زیرا استفاده مکرر از دارو باعث می‌شود مدار پاداش مغز سازگار شود و نسبت به اثرات آن کمتر حساس شود؛ بنابراین، افراد برای دستیابی به همان میزان سرخوشی و جلوگیری از علائم ترک، نیاز به مصرف بیشتر دارو و دفعات بیشتر آن دارند.

گاهی مصرف‌کنندگان به‌منظور افزایش قدرت تحریک‌کنندگی، آن را با سایر مواد ترکیب می‌کنند، شایع‌ترین این موارد، ترکیب این ماده با هروئین است که به آن «اسپیدبال» می‌گویند و بیشتر به‌صورت تزریقی مصرف می‌شود و یا با ماری‌جونا و یا نیکوتین ترکیب کرده و به شکل سیگار دود می‌کنند. علت اینکه نوجوانان ۱۸ تا ۲۵ ساله به مصرف این مواد روی می‌آورند، ارزان و دسترس بودن آن است و اینکه در ابتدا لذت زیادی ایجاد می‌کند و بالا برنده خلق است.

کراک چیست؟

مخدر کراک از جمله مشتقات کوکائین است که حدود ۱۰۰ سال بعد از ظهور کوکائین به بازار آمد و کوکائین کراک یا کراک نام گرفت. کوکائین خالص که در سال ۱۸۶۰ از گیاه کوکا (مرکز اصلی رویش این گیاه آمریکای جنوبی است) استخراج شد به‌عنوان دارویی مؤثر در بی‌حسی‌های موضعی و جراحی‌های مربوط به چشم، بینی، گلو به جامعه پزشکی معرفی شد. کوکائین در حال حاضر در رده داروهای سایکواکتیو و محرک طبقه‌بندی می‌شود که پتانسیل بالایی برای سوءاستفاده دارد. تأثیر اصلی آن بر سیستم اعصاب مرکزی است که با بالا بردن خلق باعث سرخوشی شدیدی در فرد می‌شود. مکانیسم عمل کراک مشابه کوکائین است و از نظر ترکیبات مشابه آن است ولی امروزه کراک به دلیل ارزان‌تر بودن آن در خیابان‌ها پنج یا شش برابر کوکائین خریدوفروش می‌شود. کراک با استفاده از آب و آمونیاک یا جوش شیرین پردازش می‌شود تا زمانی که کریستال سنگی تشکیل دهد که می‌توان آن را دود کرد. شکل کراک شبیه خرده‌سنگ‌های کوچک و سخت است و اصطلاح «کراک» به صدای ترقه‌ای اشاره دارد که هنگام حرارت دادن آن ایجاد می‌شود.

اعتیاد به کراک چیست؟

به اختلال مصرف مواد اشاره دارد که در آن فرد از نظر فیزیولوژیکی به این ماده وابسته است. آن‌ها کنترل خود را در مصرف از دست می‌دهند و علیرغم پیامدهای منفی به استفاده از این ماده ادامه می‌دهند. مصرف مواد به‌عنوان یک اختلال مغزی شناخته می‌شود. افرادی که به کراک معتاد هستند یک بیماری مزمن پزشکی دارند که نیاز به درمان دارند. اصلاً به این سادگی

اثرات استفاده از کراک

عوارض سوءمصرف این ماده در روزهای اولیه ممکن است شباهت زیادی به ماده آمفتامین داشته باشد اما به‌مرورزمان این اثرات به شکلی جبران‌ناپذیرتر از هر ماده محرک و مخدر دیگری در جسم و روان فرد ظهور می‌کند. در حین استفاده از کراک، افراد ممکن است دچار عارضه شدیدی شوند که با موارد زیر مشخص می‌شود:

* موجی از انرژی

* شادی شدید

* هوشیاری ذهنی

* حساسیت به صدا، نور و لمس

* تحریک‌پذیری

* پارانیوایی

* رفتار عجیب، غیرقابل‌پیش‌بینی یا حتی خشونت‌آمیز

همچنین با تغییرات فیزیولوژیکی همراه است، مانند:

* گشادشدن مردمک‌ها

* حالت تهوع

* افزایش فشارخون

* افزایش دمای بدن

* ضربان قلب سریع یا نامنظم

* لرزش یا انقباض عضلانی

* بی‌قراری

استفاده از کراک می‌تواند به قلب، مغز یا سایر اندام‌های حیاتی فرد آسیب برساند که این به‌ویژه برای افرادی که مشکلات قلبی دارند مضر است. این‌ها برخی از عوارض جانبی مصرف مکرر کراک هستند:

* تشنج مغزی

* مرگ ناگهانی قلب

* حمله قلبی

* سکته

* کما

* افزایش فشارخون

* اختلال عملکرد جنسی

* افسردگی

* شرایط تنفسی مانند سرفه، آسم، برونشیت و ذات‌الریه

همچنین ممکن است فرد در مصرف، کراک بیش‌ازحدی مصرف کند یا آن را با الکل یا هروئین مخلوط کند. گاهی اوقات با داروهای دیگر مانند آمفتامین‌ها یا مواد افیونی مصنوعی مانند فنتانیل ترکیب می‌شود که مصرف آن را بسیار خطرناک می‌کند.

علائم و نشانه‌های اعتیاد به کراک

* تجربه میل شدید به دارو

* نیاز به مصرف دارو برای احساس طبیعی

* استفاده بیشتر از دارو برای رسیدن به همان اثر

* از دست دادن کنترل بر مصرف دارو

* ادامه مصرف دارو علیرغم مضرات آن

* انجام هر کاری برای دریافت بیشتر دارو

* تجربه علائم ترک، مانند خستگی، تحریک‌پذیری، سستی، افزایش

اشتهاء، افسردگی و بی‌خوابی

علاوه بر این، افرادی که به کراک اعتیاد دارند ممکن است

موارد زیر را نیز تجربه کنند:

* افسردگی حاد

* کاهش وزن

* بی‌خوابی

* عدم علاقه به کار، دوستان و خانواده خود

* عدم توجه به بهداشت فردی

* پیامدهای منفی در زمینه شغلی، روابط و زندگی روزمره آن‌ها

* از دست دادن کنترل بر زندگی خود

* هزینه‌های قابل‌توجهی برای تأمین مالی اعتیاد آن‌ها

در فرد معتاد به کراک همه اجزای بدن که تحت تأثیر مستقیم کراک هستند ذره‌ذره نابود شده و می‌پوسند. بدن دچار عفونت می‌گردد و زخم کراک ایجاد می‌شود. این زخم‌ها بیشتر در گردن، صورت و پاها دیده می‌شود.

تشخیص اعتیاد به کراک

اعتیاد به کراک توسط پزشکان تشخیص داده می‌شود و فرآیند تشخیصی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

* معاینه فیزیکی

* تاریخچه پزشکی دقیق

* یک سری سؤالات غربالگری

پزشک ارزیابی خواهد کرد که آیا فرد معیارهای ذکر شده اعتیاد را در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM) (کتابچه راهنمای منتشر شده توسط انجمن روان‌پزشکی آمریکا) را دارد.

درمان اعتیاد به کراک

درمان اعتیاد به کراک شامل سم‌زدایی و درمان‌های روان‌شناختی و حمایت اجتماعی باشد. درمان ممکن است در بیمارستان‌ها، کلینیک‌های ترک انجام شود.

سم‌زدایی

فرآیند درمان اغلب با سم‌زدایی شروع می‌شود، جایی که فرد مجاز به مصرف کراک نیست و در نتیجه ممکن است علائم شدید ترک را

تجربه کند. علائم فیزیکی ترک می‌تواند اندکی پس از آخرین استفاده فرد از دارو شروع شود و تا یک هفته ادامه یابد اما ممکن است کاهش وابستگی روانی فرد مصرف‌کننده در جریان درمان بسیار طولانی‌تر باشد.

درمان

چندین روش مشاوره مبتنی بر شواهد برای درمان اعتیاد به کراک نشان داده‌شده است. این موارد می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

مصاحبه انگیزشی: که در آغاز راه درمان اعتیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد که برای کمک به افراد برای مقابله با احساس عدم اطمینان در مورد ایجاد تغییراتی مثل توقف مصرف کراک انجام می‌شود.

رفتاردرمانی: CBT این رویکرد درمانی که اغلب در اختلال‌های خلقی و اضطرابی توسط روانشناسان به کار گرفته می‌شود شامل به چالش کشیدن افکار و باورهای است که منجر به رفتارهای ناسالم، مانند مصرف مواد مخدر و ... می‌شود. هدف از این درمان پیشگیری از عود است تا فرد هوشیاری خود را حفظ کند.

کنترل وابستگی: همچنین به‌عنوان روشی انگیزشی شناخته می‌شود، این شکل از درمان شامل پاداش دادن به افراد برای تمرکز در بهبود خود، عدم استفاده از مواد مخدر، شرکت در جلسات درمان است.

درمان مبتنی بر جامعه: در این روش که یک نوع رفتاردرمانی محسوب می‌شود با ارائه پاداش‌های ملموس و تقویت‌کننده از جمله کار و سرگرمی و حمایت عاطفی خانواده و دوستان، جایگزین جذاب‌تری به‌جای مواد ایجاد می‌کند.

دارو

در حال حاضر هیچ دارویی برای درمان اختلال مصرف کوکائین یا هوس‌های مرتبط با کراک وجود ندارد.

با این حال که اگر فرد مصرف بیش‌ازحد مواد افیونی را تجربه کند که ناشی از استفاده از کوکائین تقلبی شده توسط مواد افیونی با قدرت بالا است، داروی نالوکسان می‌تواند به معکوس کردن مصرف بیش‌ازحد کمک کند.

سخنی پایانی

اعتیاد، سایه شومی است که بی‌صدا می‌تواند خانواده و جامعه را درگیر کند. همواره آگاهی خود را بروز کنید شایعات و باورهای غلط را کنار بگذارید زیرا بیشتر باورهای غلط در مورد اعتیاد، افراد را ترغیب به تجربه مواد و داروی اعتیادآور می‌کند. اعتیاد به کراک می‌تواند فرد از نظر سلامت جسم و روان در معرض خطر جدی از جمله مرگ قرار دهد. پیشگیری از مصرف این مواد بسیار مهم است، زیرا حتی یک‌بارمصرف می‌تواند منجر به اعتیاد و حتی مرگ در برخی افراد شود. اگر در زندگی شما فردی اعتیاد به کراک دارد با تنبیه، زندانی کردن و رفتارهای مشابه اقدام به ترک وی نکنید. ترک خودسرانه کراک خطرناک است و حتماً از متخصصین کمک بگیرید.



فشار گروه همسالان چیست؟

راضیه سادات شجاعی، روان شناس بالینی

یک همسال یا گروهی از همسالان، بر شخص دیگری می‌گذارد. شش اصطلاح زیر اغلب برای توصیف انواع فشارهایی که از گروه همسالان تجربه می‌شود، به کار می‌رود.

فشار گفتاری در برابر غیر گفتاری

همان‌طور که از عنوان این بخش مشخص است، فشار گفتاری گروه همسالان، زمانی است که شخصی به صورت کلامی برای انجام کاری، بر شخص دیگری تأثیر می‌گذارد. به‌عنوان مثال، یک نوجوان ممکن است با گفتن بیا، یک سیگار ضرری ندارد دوست خود را تحت تأثیر قرار دهد تا سیگار بکشد.

از سوی دیگر، فشار غیر کلامی گروه همسالان، زمانی است که کسی سعی نمی‌کند از راه کلام شمارا تحت تأثیر قرار دهد، اما استنادی از سوی گروه وجود دارد که شمارا وادار می‌کند به شیوه‌های خاص رفتار کنید.

در مثال بالا، حتی اگر کسی مستقیماً از نوجوان نخواهد که سیگار بکشد، ممکن است او همچنان از طرف همسالان خود برای شرکت در این فعالیت، تحت فشار باشد، چراکه این‌طور به نظر می‌رسد که همه ی افراد این کار را انجام می‌دهند.

فشار مستقیم در برابر غیرمستقیم

فشار مستقیم گروه همسالان، زمانی است که فرد از سرنخهای

فشار گروه همسالان چیست؟

انواع، نمونه‌ها و نحوه‌ی برخورد با فشار گروه همسالان همسالان، بخشی از یک گروه اجتماعی‌اند، بنابراین اصطلاح فشار همسالان به تأثیری که افراد هم‌سن‌وسال می‌توانند بر یکدیگر داشته باشند، اطلاق می‌شود.

فشار گروه همسالان

فشار گروه همسالان فرآیندی است که از طریق آن اعضای یک گروه اجتماعی بر سایر اعضا تأثیر می‌گذارند تا وادار به انجام کارهایی شوند که احتمالاً تا قبل از آن در برابر آن‌ها مقاومت داشته‌اند یا باعث می‌شود کارهایی را انجام دهند که اگر این فشار نبود، ممکن بود هرگز آن‌ها را انتخاب نکنند.

معمولاً اصطلاح فشار گروه همسالان زمانی به کار می‌رود که در مورد رفتارهایی صحبت می‌شود که از نظر اجتماعی قابل قبول یا مطلوب نیستند؛ مانند امتحان کردن الکل یا مواد مخدر.

اگرچه این اصطلاح معمولاً برای توصیف رفتارهای اجتماعی مطلوب، مانند ورزش یا مطالعه استفاده نمی‌شود، اما گروه همسالان می‌توانند در برخی موارد تأثیرات مثبتی داشته باشند.

انواع فشار گروه همسالان

درواقع، این اصطلاح می‌تواند بیانگر تأثیری مثبت یا منفی باشد که

- کلامی یا غیر کلامی برای متقاعد کردن کسی برای انجام کاری استفاده میکند. مثالی که در بالا ذکر شد - از نوجوانی که به نوجوان دیگری سیگار می‌دهد- نیز نمونه‌ای از فشار مستقیم گروه همسالان است زیرا نوجوانی که در سمت گیرنده قرار می‌گیرد، باید در جا تصمیم بگیرد که چگونه واکنش نشان دهد.
 - در **فشار غیر مستقیم**، هیچ‌کس به شخص شما اشاره نمی‌کند، اما محیطی که در آن هستید ممکن است بر شما تأثیر بگذارد تا کاری را انجام دهید. به‌عنوان مثال، اگر در یک مهمانی هستید که همه در آن مشروب مینوشند، حتی اگر کسی از شما نخواهد، ممکن است برای نوشیدن تحت فشار باشید.
- حوادث
 - اعتیاد
 - مسمومیت با الکل یا مواد مخدر
 - خفگی
 - رانندگی تحت تأثیر الکل یا سایر مواد مخدر
 - مصرف بیش از حد
 - بیماریهای مقاربتی

اعتیاد رفتاری

ممکن است افراد برای شرکت در فعالیت‌ها و رفتارهایی که فکر می‌کنند هم‌سن‌وسالانشان انجام می‌دهند، یک فشار درونی احساس کنند و این می‌تواند آن‌ها را در معرض خطر اعتیادهای رفتاری زیر قرار دهد:

- اعتیاد به غذا
- اعتیاد به قمار
- اعتیاد به اینترنت
- اعتیاد جنسی
- اعتیاد به خرید
- اعتیاد به بازیهای ویدیویی

والدین در مورد نوجوانان‌شان به‌ندرت نگران فشار گروه همسالان، برای شرکت در بازی‌های فیزیکی یا ورزش‌ها هستند، چراکه ورزش و بازی معمولاً به‌عنوان رفتارهای اجتماعی سالم تلقی میشوند و تا زمانی که به روشی ناسالم برای سازگاری، حالت افراطی (به حدی که بر سلامت آن‌ها تأثیر منفی بگذارد)، یا خطرناک (مانند ورزش‌های خطرناک) تبدیل نشوند، از دید والدین مشکلی ندارند. ممکن است فعالیتی به‌منزله‌ی فشار مثبت گروه همسالان آغاز شود، اما بعدها به یک فشار منفی تبدیل شود؛

مثلاً فشاری که موجب شود فرد بیش از حد در ورزش غرق شود و یا ورزش و رقابت را بالاتر از هر چیز دیگری در زندگی قرار دهد. اگر ورزش به افراط کشیده شود، ممکن است نوجوان، به اعتیاد به ورزش مبتلا شود و از تکالیف مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی خود غافل شود و در نهایت از ورزش و رقابت در بازی‌ها، به عنوان تنها راه تخلیه‌ی احساسات خود برای مقابله با استرس‌های زندگی استفاده کند. این امر همچنین می‌تواند پیامدهای متعددی برای سلامتی داشته باشد.

نمونه‌هایی از تأثیر مثبت گروه همسالان

معمولاً ما انتظار داریم، بیشتر در مورد تأثیرات بالقوه منفی بشنویم، اما واقعیت این است که فشار گروه همسالان در برخی موارد میتواند مثبت باشد. به‌عنوان مثال، دو دوست ممکن است به یکدیگر فشار مثبت وارد کنند تا باهم به باشگاه بروند و در راستای اهداف تناسب‌اندام خود، برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشند.

فشار مثبت در برابر منفی

در نهایت، فشار گروه همسالان را می‌توان به صورت مثبت یا منفی توصیف کرد. فشار مثبت گروه همسالان، مواقعی است که فرد تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرد تا درگیر رفتاری سودمند یا سازنده شود.

فشار منفی گروه همسالان، تأثیری است که فرد می‌پذیرد برای انجام کاری که معمولاً انجام نمی‌دهد یا نمی‌خواهد انجام دهد. او این تأثیر را به‌منزله‌ی راهی برای سازگاری با یک گروه اجتماعی می‌پذیرد. افراد، اغلب برای نوشیدن الکل، استفاده از مواد مخدر یا داشتن رابطه جنسی، با فشار منفی گروه همسالان مواجه میشوند.

نمونه‌هایی از فشار گروه همسالان

فشار گروه همسالان باعث می‌شود افراد کارهایی را انجام دهند که اگر این فشار نبود، آن کارها را انجام نمی‌دادند. آن کارها را انجام میدهند با این امید که مورد توجه قرار گیرند یا با آن کارها سازگار شوند.

کارهایی که افراد ممکن است تحت فشار گروه همسالان انجام دهند عبارت‌اند از:

- رفتار پرخاشگرانه (در بین مردان رایج است)
- قلدری کردن
- استفاده از مواد مخدر
- پوشیدن لباس خاص
- نوشیدن الکل
- شرکت در خرابکاری یا سایر فعالیت‌های مجرمانه
- رابطه جنسی
- نزاع فیزیکی
- معاشرت با یک گروه خاص

بنا بر اظهارات مؤسسه ملی سوءمصرف مواد مخدر برای کودکان، فشار گروه همسالان یا تمایل به تحت فشار قرار دادن همسالان، می‌تواند بر ترس نوجوانان از ریسک کردن غلبه کند. رفتار پرخطر با مواد مخدر یا الکل ممکن است منجر به موارد زیر شود:

نوجوانانی که در یک گروه اجتماعی داوطلب می‌شوند، می‌توانند برای این مشارکت به یکدیگر انگیزه بدهند. این مداخله می‌تواند منجر به فرار گرفته در معرض الگوها شود و در نهایت، این امر موجب می‌شود که خودِ نوجوانان به الگوهای نقش مثبت تبدیل شوند.

نحوه‌ی پاسخ دادن شما به موقعیتها نیز، می‌تواند نمونه‌ای از فشار مثبت به گروه همسالان باشد. به‌عنوان مثال، اگر دوست شما شخص دیگری را به خاطر شکل اندامش مسخره می‌کند، می‌توانید بگویید: انتقاد کردن از بدن افراد به این شکل، واقعا مخرب است.

بدین ترتیب، دوست شما ممکن است در انتقاد کردن از افراد بر اساس ظاهر آنها تجدیدنظر کند. به‌سادگی با پایبندی به ارزشهای خود و به اشتراک گذاشتن آنها با دوستان، می‌توانید به طور مثبت آنها را تحت فشار قرار دهید تا قبل از بیان یک نظر منفی، فکر کنند.

تأثیر والدین در مقابل فشار گروه همسالان

گرچه والدین نگران تأثیر گروه همسالان هستند، اما نهایتاً، والدین نیز می‌توانند تأثیر زیادی بر تصمیم فرزندان‌شان داشته باشند که آیا مغلوب و تسلیم این فشار منفی بشوند یا خیر.

بهتر است والدین به‌جای نگرانی در مورد تأثیرات دوستان روی فرزندان‌شان، تمرکز خود را معطوف ایجاد یک محیط مثبت و حمایت‌کننده در خانه کنند. به این ترتیب، حتی اگر فرزندان برای انجام کاری که نمی‌خواهد انجام دهد تحت فشار گروه همسالان قرار بگیرد، از اینکه ابتدا پیش شما بیاید تا در مورد آن صحبت کنید، احساس راحتی می‌کند.

الگوبرداری از یک خودتنظیمی عاطفی خوب، می‌تواند به فرزند شما کمک کند در صورت فشار گروه همسالان همچنان بتواند به ارزشهای خود پایبند بماند. خودتنظیمی، شامل توانایی کنترل افکار، احساسات و رفتارها به‌منظور مدیریت رفتار فعلی و دستیابی به اهداف بلندمدت است.

خودتنظیمی، به فرزند شما راه‌های مثبت حل مسئله و کنار آمدن با احساسات ناخوشایند را آموزش می‌دهد؛ به‌جای اینکه بخواهد با تلاش برای هم‌رنگ جماعت شدن، از مقابله با این احساسات فرار کند. فشار گروه همسالان برای پذیرش خطرات بالقوه آسیب‌رسان، می‌تواند توسط والدین تعدیل شود و اطمینان حاصل شود که والدین مرزهای مناسبی را تعیین می‌کنند، حمایت کافی ایجاد می‌کنند و به جلوگیری از خطرات کمک می‌کنند. چند مثال:

• فرزندان را از شرکت در مراسمی که ممکن

است الکل یا مواد مخدر مصرف کنند، منع کنید.

• اطلاعاتی صحیح و در حد تعادل در مورد مسائلی مانند مصرف الکل و مواد مخدر به آنها ارائه دهید.

• در زندگی فرزندان نقش فعال داشته باشید. باور داشته باشید یا نه شما تأثیر بسیار بزرگی بر آنها دارید و وقتی با آنها صحبت می‌کنید گوش می‌دهند.

• بر اهمیت فکر کردن قبل از انجام کار تأکید کنید. به نوجوانان بیاموزید که چنین سؤالاتی از خود بپرسند: آیا این کار می‌تواند به من یا شخص دیگری آسیب برساند؟ آیا این موضوع، سلامت یا ایمنی من را به خطر می‌اندازد؟ آیا قانونی است؟ پیامدهای بلندمدت این کار برای سلامتی، خانواده، تحصیلات و آینده‌ی من چیست؟

فشار گروه همسالان فراسوی دوران کودکی

نوجوانان در برابر فشار گروه همسالان آسیب‌پذیرترند زیرا در مرحله‌ای از رشد هستند که بیشتر از تأثیرات والدین فاصله می‌گیرند؛ درحالی‌که هنوز ارزشها و درک و برداشت خود را در مورد روابط انسانی یا پیامدهای رفتار خود، شکل نداده‌اند.

آنها معمولاً برای پذیرش اجتماعی نیز تلاش می‌کنند و برای اینکه این پذیرش صورت بگیرد متمایل به انجام رفتارهایی برخلاف تشخیص درست خود می‌شوند.

باین حال، بزرگسالان نیز در برابر فشار همسالان آسیب‌پذیر هستند. بسیاری از بزرگسالان تحت تأثیر دوستان‌شان، در معرض وسوسه‌ی نوشیدن بیش‌ازحد مشروبات الکلی قرار می‌گیرند یا کار را به خانواده ترجیح می‌دهند چون برای ارتقاء در دفتر کار خود، به رقابت با همکاران می‌افتند.

مهم‌ترین نکته: آگاهی و انتخاب دقیق تأثیر گروه همسالان که منجر به تجربیات سالم و شاد می‌شود، یک فرآیند مادام‌العمر است.

با فشار گروه همسالان چگونه برخورد کنیم؟

مقابله با فشار گروه همسالان می‌تواند دشوار باشد، اما در ادامه مطلب، چندراه برای کمک به رفع این فشارها آورده شده است:

عجله نکنید

به‌جای اینکه سریعاً با انجام کاری که دوست ندارید انجام دهید، موافقت کنید، کمی مکث کنید و چند نفس عمیق بکشید. اگر کسی منتظر پاسخ شماست، به او بگویید که باید چند روز وقت بگذارید و درباره آن موضوع فکر کنید. وقتی بین خود و موقعیت ایجادشده مقداری زمان و فاصله قرار می‌دهید، مقاومت در برابر فشار آسانتر می‌شود.



دلایل خود را بررسی کنید

وقتی با انتخابی روبرو می‌شوید، از خود بپرسید که دلایل شما برای انجام هر کار چیست. اگر به این دلیل است که همه‌ی دوستان شما آن کار را انجام می‌دهند و نگرانی شما این است که اگر به آن‌ها ملحق نشوید دیگر با شما صحبت نکنند، ممکن است لازم باشد در این مورد تجدیدنظر کنید. شما سزاوار این هستید که اطراف خود را با افرادی پرکنید که حمایت‌کننده باشند و به تصمیمات شما احترام بگذارند - نه افرادی که شما را تحت فشار قرار می‌دهند تا کاری را انجام دهید که به نظر شما درست نیست.

حدومرزها را تعیین کنید

«نه» گفتن می‌تواند سخت باشد، اما لازم است حدومرزهای سالمی را در روابط تعیین کنید. اگر کسی دائماً شما را تحت فشار قرار می‌دهد تا کاری را انجام دهید، می‌توانید سعی کنید از تأثیر این فشار با او صحبت کنید.

به‌عنوان مثال، می‌توانید بگویید: وقتی به من، پیشنهاد سیگار می‌دهی درحالی‌که می‌دانی سیگار نمی‌کشم ناراحت می‌شوم. اگر به جواب من احترام نگذاری، نمی‌توانم ارتباطم را با تو ادامه دهم.

یک جایگزین ارائه دهید

ممکن است دوستی که شما را تحت فشار قرار می‌دهد، فقط بخواهد زمان بیشتری را با شما بگذراند یا با شما ارتباط برقرار کند، اما نمی‌داند از چه راه دیگری می‌تواند این درخواست را داشته باشد.

برای مثال، اگر اهل الکل نیستید و او به شما فشار می‌آورد که مشروب بنوشید، ممکن است شما پیشنهاد دهید که به‌جای این کار هر دو به زمین گلف بروید. یا شاید، برای قرار بعدی‌تان، برنامه‌ای برای پیاده‌روی یا رفتن به سینما پیشنهاد دهید. به‌این‌ترتیب، به روشی که برای هر دوی شما متقابلاً سودمند است، نیازهای خود را برآورده می‌کنید.

اعتیاد به قرص خواب

راضیه سادات شجاعی، روان شناس بالینی

این قرص‌ها اغلب در صورت نیاز مصرف می‌شوند، یعنی تنها زمانی که فرد برای استراحت کامل شبانه مشکل پیدا کرده باشد. با این حال، گاهی اوقات هم برای مصرف هر شب و برای طولانی مدت تجویز می‌شوند.

نشانه‌های اعتیاد به قرص‌های خواب آور

برای هرکسی که بنزودیازپین‌ها یا داروهای Z را در دُز بالا و برای مدت‌زمان طولانی مصرف می‌کند، ممکن است وابستگی ایجاد شود. وابستگی می‌تواند فیزیولوژیکی و روانی باشد. هنگامی که دارو قطع می‌شود، وابستگی فیزیولوژیکی با علائم ترک مشخص می‌شود. وابستگی روانی نشانه‌دهی نیازی است که فرد بدون دارو نمی‌تواند آن را مدیریت کند.

هنگامی که برای به خواب رفتن دُزهای قویتری لازم است، نشانه‌دهی این است که مقاومت در برابر دارو ایجاد شده و وابستگی فیزیولوژیکی شکل گرفته است.

استفاده‌ی نادرست از این داروها متفاوت است. برخی از افرادی که این قرص‌های خواب‌آور برایشان تجویز می‌شود، بیش از آنچه تجویز شده است، مصرف می‌کنند یا از این دارو برای اهداف دیگری غیر از خوابیدن استفاده می‌کنند. این الگوی رفتاری، ممکن است نشانه‌دهی اعتیاد باشد؛ یا چیزی که امروزه به‌عنوان اختلال مصرف مواد از آن یاد می‌شود.

با استفاده بیش از حد از این داروها، علائم و نشانه‌های زیر ممکن است مشاهده شود:

- گفتار مخدوش و نامفهوم
- مشکل در تمرکز
- چالش‌های حافظه
- حرکات ناپایدار و غیریکنواخت
- نوسانات خلقی
- خارش
- سرگیجه
- سبکی سر
- رُویاها و کابوس‌های عجیب‌وغریب
- توهمات
- خواب‌آلودگی در ساعات بیداری

وقتی فردی را که از قرص‌های خواب‌آور سوءاستفاده می‌کند، مورد مشاهده قرار می‌دهیم غالباً پی می‌بریم که نیاز به استفاده از این قرص‌ها در تمام ساعات روز، حتی قبل از شروع شب وجود دارد.

برای هرکسی که مشکل خواب دارد، قرص‌های خواب‌آور توصیه‌ی متداولی برای رسیدن به یک استراحت خوب شبانه است. این قرص‌ها همچنین برای کمک به افرادی که مستعد بیدار شدن در نیمه شب هستند نیز مفیدند، چون برخی از قرص‌های خواب می‌توانند به در خوابماندن نیز کمک کنند.

با این حال، علیرغم تمام فواید، یک ایراد عمده در مورد برخی از قرص‌های خواب این است که کسی که از آن‌ها استفاده می‌کند به اثرات آن‌ها وابسته می‌شود. این امر به‌ویژه زمانی صادق است که این داروها برای طولانی مدت یا در دُزهای بسیار بالا مصرف شوند.

این مقاله، اثرات قرص‌های خواب‌آور و همچنین علائمی را که ممکن است نشانه‌ای از مشکل با این داروهای کمکی باشد، بررسی می‌کند. این امر به شما کمک می‌کند تا از خطرات این داروها، به‌ویژه هنگامی که در ترکیب با سایر داروهای آرام‌بخش استفاده می‌شود، آگاه شوید و نیز علائم مصرف بیش از حد قرص‌های خواب‌آور را بشناسید و در صورت سوءاستفاده از این داروها، اقدامات مناسب را انجام دهید.

قرص‌های خواب‌آور چگونه کار می‌کنند؟

قرص‌های خواب‌آور و داروهای تجویزی، برای یک نفر از هر ۷ نفر از افراد مبتلابه بی‌خوابی طولانی مدت و همچنین کسانی که مشکلات دیگر خواب را تجربه می‌کنند، می‌تواند مفید باشد.

انواع مختلفی از داروهای خواب‌آور بدون نسخه (OTC) و داروهای خواب با نسخه وجود دارد. داروهای بدون نسخه‌ای که معمولاً توصیه می‌شوند، محصولات مبتنی بر آنتی‌هیستامین مانند ملاتونین هستند. در میان داروهای با نسخه، داروهای غیر اعتیادآور وجود دارند که برای کمک به خواب تجویز می‌شوند، مانند داروهای ضدآفسردگی خاص. دسته‌ی دیگر داروهای کمکی خواب با نسخه، بنزودیازپین‌ها مانند زاناکس یا کلونوپین یا داروهای مشابه بنزودیازپین مانند زولپیدم (Ambien) یا زوپیکلون (Zimovane) هستند که به «داروهای Z» نیز معروف‌اند.

این داروها، انواع داروهای خواب هستند که پتانسیل مقاومت، وابستگی و استفاده‌ی نادرست (سوءاستفاده) را دارند. برای دستیابی به اثرات خواب‌آلودگی و آرامش‌بخشی، این قرص‌های خواب‌آور سیستم GABA را فعال می‌کنند. این سیستم، یک انتقال‌دهنده‌ی عصبی بازدارنده‌ی مهم در سیستم عصبی مرکزی است. این بدان معنی است که قرص‌های آرام‌بخش با تولید تأثیرات فرونشاندن و آرام کردن، اساساً قادر به کاهش سرعت مغز هستند.

قرص‌های خواب‌آور با تأثیراتی که در کاهش دفعات بیدار شدن از خواب و افزایش خواب عمیق در فرد دارند، شناخته‌شده‌اند.



نیاز به استفاده از این قرصها شاید برای ایجاد اثر سرخوشی باشد نه برای ایجاد خواب. این عادت همچنین می‌تواند باعث وابستگی شبانه برای خوابیدن شود تا مجوزی برای استفاده از قرصها باشد. افرادی که از قرصهای خواب‌آور سوءاستفاده می‌کنند، معمولاً به دلیل مصرف مداوم این قرصها، سریع‌تر از افراد عادی به نقطه‌ی پایان می‌رسند.

مداخلات خطرناک با قرصهای خواب

برای ایجاد یک خواب خوب، رعایت احتیاط هنگام استفاده از قرصهای خواب‌آور بسیار مهم است. این امر به‌ویژه در مواردی که هم‌زمان با داروهای خواب، مواد دیگری هم وارد بدن شود، مهمتر است.

مواد زیر در ترکیب با قرص خواب، می‌توانند منجر به نتایج منفی در بدن شود:

الکل

هنگامی که الکل مصرف می‌شود، باعث خواب‌آلودگی می‌شود و بر تفکر تأثیر می‌گذارد. قرصهای خواب‌آور نیز تأثیرات مشابهی ایجاد می‌کنند. وقتی این دو ماده باهم و بیش‌ازحد مصرف شوند، حالت آرامش‌بخشی و رخوت می‌تواند تشدید شود و به طور بالقوه منجر به توقف تنفسی و حتی مرگ شود. اگر این دو ماده ترکیب شوند، برآیند آنها می‌تواند موجب واکنش شدیدی در بدن بشود و در تمرکز و انجام کارها برای فرد، مشکل ایجاد کند.

داروهای مسکن

درحالی‌که مسکنها (مانند مواد افیونی) می‌توانند در کنترل درد به بدن کمک کنند، ترکیب آنها با بنزودیازپین می‌تواند خطرناک باشد. هردوی آنها بر سطح هوشیاری، شناخت و عملکرد تنفسی تأثیر دارند. هنگامی که مصرف این دو بیش‌ازحد باشد، می‌تواند منجر به مسمومیت بیش مصرفی شود.

علائم و نشانه‌های مصرف بیش‌ازحد قرص خواب

در مواردی که قرصهای خواب، بیش‌ازحد تجویز شده، مصرف شوند، خطر بالقوه‌ی مسمومیت بیش مصرفی وجود دارد. علائم اولیه این حالت، ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ابهام در گفتار

- تغییرات تنفسی
 - تغییر در احساسات و تفکر
- در صورت بروز این موارد، باید فوراً به دنبال کمک پزشکی باشید. مصرف بیش از حد قرص خواب، می‌تواند منجر به مرگ شود.

چگونه اعتیاد به قرص‌های خواب آور را مدیریت کنیم

قرص‌های خواب آور برای کسانی که مشکل خواب دارند، کمک کننده است. با این حال، استفاده نادرست از این داروها می‌تواند کشنده باشد. در صورت بروز اعتیاد به این داروها، روش‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

کاهش دادن

برای کمک به سم‌زدایی مناسب بدن از قرص‌های خواب، معمولاً کاهش تدریجی دُز صورت می‌گیرد. این فرآیند به نام کاهش دادن شناخته می‌شود و ممکن است با یا بدون داروهای اضافی انجام شود. برای اطمینان از اینکه این فرآیند به طور ایمن و مؤثر انجام می‌شود، توصیه می‌شود که کاهش دادن تحت نظارت مداوم پزشکی انجام شود.

مشاوره‌ی پزشکی

برای افرادی که درگیر این مسئله هستند که آیا ممکن است مشکلی با داروهای خواب تجویزی داشته باشند یا خیر؟ صحبت با پزشک خود، اولین قدم است. آن‌ها می‌توانند راهکارها و درمان‌هایی را به شما توصیه کنند تا بتوانید بر این مشکلات غلبه کنید.

درمان

اگر میل افراطی به قرص‌های خواب وجود داشته باشد، تکنیک‌هایی مانند درمان شناختی-رفتاری می‌توانند به مدیریت این تمایل کمک کنند. این روش‌ها می‌توانند به بررسی افکار و رفتارهای مشکل‌ساز که ممکن است در نوع مصرف مشکل‌ساز شما نقش داشته باشند نیز کمک کنند.

سخن پایانی

لذت بردن از یک استراحت شبانه‌ی خوب، چیزی است که همه‌ی ما آن را دوست داریم. زمانی که قرص‌های خواب آور به درستی استفاده شوند، می‌توانند همان نیروی کمکی باشند که برای یک استراحت سالم بدان نیاز داریم. با این حال، در صورت سوءاستفاده و استفاده‌ی بیش از حد، می‌توانند عواقب منفی داشته باشند. برای مدیریت مشکلات قرص‌های خواب آور، باید از متخصص کمک بگیرید.



آیا ممکن است اعتیاد به یوتیوب داشته باشید؟

بهاره عدل پرور، روانشناسی بالینی

کردن به ویدیوها یا برنامه‌ریزی برای تماشای ویدیو می‌کنید
■ احساس می‌کنید برای اینکه حس خوبی داشته باشید باید ویدیوهای آنلاین تماشا کنید
■ ادامه تماشای ویدیوهای YouTube حتی اگر این رفتار منجر به عواقب منفی شود
■ احساس اینکه حتی اگر بخواهید نمی‌توانید زمان تماشای خود را کاهش دهید
■ غفلت از وظایف مهم مربوط به کار، خانواده، مدرسه یا سایر زمینه‌های زندگی
■ پنهان کردن عادات تماشای YouTube خود از افراد دیگر
■ هنگامی که سعی می‌کنید تماشای YouTube را متوقف کنید، علائم ترک را تجربه می‌کنید - مانند احساس افسردگی، عصبانیت یا تحریک‌پذیری

شناخت اعتیاد به یوتیوب

اعتیاد به یوتیوب اختلالی نیست که در «راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی» (DSM-5) پیدا کنید. درحالی‌که مطمئناً این یک وضعیت متمایز نیست، بسیاری از مردم گزارش می‌دهند که احساس می‌کنند اجبار آن‌ها برای تماشای ویدیوهای YouTube بسیار شبیه به اعتیاد است. درواقع، وابسته شدن به تماشای ویدیوهای آنلاین ممکن است نوعی اعتیاد رفتاری باشد.

اعتیاد رفتاری چیست؟

اعتیادهای رفتاری جزئی از اعتیادهای غیر موادی است که در آن فرد

با افزایش استفاده از ویدئوهای آنلاین و استفاده از رسانه‌های اجتماعی، برخی از افراد متوجه شده‌اند که زمان بیشتری را صرف تماشای محتوای ویدئویی آنلاین می‌کنند؛ گاهی اوقات به حدی می‌رسد که احساس می‌کنند اعتیاد به یوتیوب دارند. این اصطلاح به‌طور غیررسمی برای افرادی بکار می‌رود که بیشترین وقت خود را در یوتیوب می‌گذرانند اما در موارد دیگر، این رفتار می‌تواند مشکل جدی‌تری را نشان دهد.

اعتیاد به یوتیوب یک وضعیت سلامت روان مشخص نیست، اگرچه برخی از کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که اعتیاد به اینترنت باید به‌عنوان یک اختلال در DSM-5 شناخته شود، (کتابچه راهنمای متخصصان مراقبت‌های بهداشتی برای تشخیص اختلالات روانی). اگر نگران این هستید که ممکن است اعتیاد به YouTube داشته باشید که باعث اختلال و ناراحتی در زندگی شما می‌شود، مهم است که علائم بالقوه و کارهایی که می‌توانید برای دریافت کمک انجام دهید را بشناسید. در این مقاله سعی می‌شود درباره این مشکل رو به رشد و استراتژی‌های کاربردی جهت جلوگیری استفاده از ویدئوهای آنلاین، بحث شود.

نشانه‌های اعتیاد به یوتیوب

از آنجاکه اعتیاد به یوتیوب یک بیماری شناخته‌شده نیست، معیارهای تشخیصی خاصی وجود ندارد. با این حال، نشانه‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد تماشای ویدئوی آنلاین شما ممکن است بیش از حد باشد. برخی از شاخص‌های یک مشکل عبارت‌اند از:
■ بیشتر وقت خود را صرف تماشای ویدیوهای YouTube، فکر



به رفتارها یا اعمال خاصی وابسته می‌شود.

اگرچه در مورد اینکه آیا اعتیادهای رفتاری نشان‌دهنده اعتیادهای واقعی هستند یا نه بحث‌هایی وجود دارد، اختلال قماربازی یکی از اعتیادهای رفتاری است که به‌طور رسمی به‌عنوان یک اختلال متمایز در DSM-5 شناخته شده است.

در حالی که اختلال قماربازی تنها اعتیاد رفتاری است که در DSM-5 به رسمیت شناخته شده است، اعتیاد به بازی اینترنتی به‌عنوان شرط مطالعه بیشتر در ضمیمه راهنمای تشخیصی گنجانده شده است.

علل اعتیاد به یوتیوب

مانند انواع دیگر اعتیادهای رفتاری، مشاهده ویدیوهای یوتیوب می‌تواند مزیت‌های کوتاه‌مدتی ایجاد کند. باگذشت زمان، افراد ممکن است احساس کنند که روی رفتار خود کنترل ندارند و ممکن است با وجود پیامدهای نامطلوب، به تماشای بیش‌ازحد محتوای ویدیویی ادامه دهند.

برای مثال، ممکن است فردی در زمان‌های نامناسب (در وسط یک قرار ملاقات)، در مکان‌های نامناسب (در محل کار) و به‌گونه‌ای که توانایی او برای عملکرد عادی زندگی‌اش را مختل کند، تمایل به تماشای ویدیوها داشته باشد (از دست دادن کار برای تماشای ویدیوهای YouTube).

مشکل این نوع رفتار این است که اغلب به آرامی شروع می‌شود و به تدریج در طول زمان شکل می‌گیرد. از آنجایی که این تغییرات رفتاری معمولاً به‌صورت تدریجی اتفاق می‌افتند، دیدن اینکه چگونه اعمال آن‌ها در زندگی و رفاه آن‌ها تداخل دارد دشوارتر می‌شود. به‌عنوان مثال، ممکن است برای یک هدف خاص شروع به تماشای ویدیو کنید. سپس ممکن است در لحظاتی که حوصله دارید یا تنها هستید شروع به تماشا کنید. باگذشت زمان، اول صبح برنامه را باز می‌کنید و در تماشای ویدیوها یکی پس از دیگری غرق می‌شوید. قبل از اینکه متوجه شوید، چندین ساعت گذشته است و شما حتی از رختخواب بلند نشده‌اید.

تنوع گسترده موضوعات همچنین به این معنی است که بعید است شما خسته شوید. اگر علاقه شما به یک ژانر شروع به کاهش کند، الگوی پاداش به‌ناچار پاسخ می‌دهد و شروع به پیشنهاد ویدیوهای مناسب برای هر چیزی می‌کند که در هر لحظه بیشتر مورد علاقه شما باشد.

مانند سایر پلتفرم‌های اجتماعی، الگوی پاداش YouTube ویدیوهای جدید را بر اساس نحوه تعامل شما با ویدیوهای گذشته توصیه می‌کند. این تضمین می‌کند که یک مجموعه کامل از محتوای تازه همیشه در دسترس است و به‌طور منحصربه‌فرد برای علایق خاص شما هدف قرار می‌گیرد. این می‌تواند تشخیص زمان توقف را بسیار سخت‌تر کند.

تأثیر اعتیاد به یوتیوب

اما آیا تماشای بیش‌ازحد یوتیوب واقعاً واجد شرایط اعتیاد است؟ انجمن پزشکی اعتیاد آمریکا (ASAM) اعتیاد را به‌عنوان یک

بیماری مزمن تعریف می‌کند که شامل تعاملات پیچیده بین ژنتیک، مدارهای مغزی، محیط و تجربیات زندگی است.

این تعریف امکان پیگیری بیمارگونه رفتارهای پاداش‌دهنده، مانند تماشای یوتیوب یا نمونه‌های دیگر اعتیاد به اینترنت را دربرمی‌گیرد. چنین رفتاری حتی زمانی که پیامدهای زیانباری در زندگی فرد داشته باشد، اجباری می‌شود و ادامه می‌یابد.

با توجه به ماهیت علائم شما و اینکه این علائم چگونه بر زندگی شما تأثیر می‌گذارد رفتار شما ممکن است یک اعتیاد واقعی باشد یا نباشد. حتی اگر استفاده بیش‌ازحد از یوتیوب شما واجد شرایط اعتیاد نباشد، بازهم ممکن است مشکلاتی در زندگی شما ایجاد کند. به‌عنوان مثال، ممکن است در زندگی و روابط شما اختلال ایجاد کند. ممکن است بر عملکرد و کار شما تأثیر بگذارد.

اگر احساس می‌کنید ویدیوی آنلاین شما باعث ناراحتی می‌شود، انجام تعهدات زندگی را برای شما دشوار می‌کند و در روابط شما تداخل ایجاد می‌کند، مهم است که اقداماتی را برای رفع این مشکل انجام دهید.

خلاصه

صرف‌نظر از اینکه استفاده بیش‌ازحد از ویدیوهای آنلاین اعتیادی واقعی است یا خیر، همچنان می‌تواند باعث ایجاد طیفی از مشکلات شود. ممکن است بر کار، مدرسه، دوستی‌ها و سایر روابط تأثیر بگذارد.

نحوه دریافت کمک

اگر احساس می‌کنید که به YouTube اعتیاد دارید، باید با یک متخصص سلامت روان صحبت کنید. آن‌ها می‌توانند به شما در مورد گزینه‌های درمانی کمک کنند که می‌تواند به شما در درمان اعتیاد رفتاری کمک کند.

از طریق درمان، همچنین می‌توانید مهارت‌های مقابله‌ای جدیدی را ایجاد کنید که به شما کمک می‌کند عادت YouTube خود را ترک کنید. درمان همچنین می‌تواند به درمان هرگونه نگرانی اساسی دیگر در زمینه سلامت روان که ممکن است در رفتار شما نقش داشته باشد، کمک کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که اعتیادهای رفتاری از جمله اختلال قماربازی، استفاده اجباری از اینترنت، اعتیاد به ورزش و رفتار خرید اجباری دارند، همچنین تمایل به تجربه سایر اختلالات روان‌پزشکی مانند اختلالات اضطرابی، مصرف مواد و اختلالات خلقی دارند.

علاوه بر دریافت درمان حرفه‌ای، اقداماتی نیز وجود دارد که می‌توانید به‌تنهایی برای کمک به کاهش استفاده مشکل‌ساز YouTube انجام دهید.

برای مثال، ممکن است سعی کنید:

- تعیین محدودیت برای زمانی که می‌توانید YouTube را تماشا کنید: گاهی اوقات تلاش برای حذف کامل

وسوسه می‌شوید ساعت‌ها در فیلم‌های آنلاین غوطه‌ور شوید یافتن چیز دیگری برای پر کردن وقت شما نیز می‌تواند به شما کمک کند. حواس‌پرتی‌هایی که ممکن است به شما کمک کند شامل تماشای تلویزیون، خواندن کتاب، دنبال کردن سرگرمی‌ای که از آن لذت می‌برید، ورزش کردن، یا ملاقات با یک دوست است.

خلاصه

اگر تماشای YouTube شما باعث ایجاد مشکلاتی در زندگی می‌شود، روان‌درمانی می‌تواند مفید باشد. همچنین مراحل وجود دارد که می‌توانید برای کاهش تماشای ویدیو خود به‌تنهایی انجام دهید. به‌عنوان مثال، ممکن است سعی کنید استفاده خود را به یک دوره زمانی خاص یا زمان خاصی از روز محدود کنید. وقتی وسوسه می‌شوید که ویدیوها را زیاد تماشا کنید، حواس خود را با یک فعالیت متفاوت پرت کنید تا زمانی که این اشتیاق از بین برود. تماشای YouTube می‌تواند راهی سرگرم‌کننده برای سرگرم شدن یا یادگیری در مورد موضوعی باشد که به آن علاقه دارید. با این حال، در برخی موارد، ممکن است متوجه شوید که بیش از حد یوتیوب تماشا می‌کنید یا حتی علائم اعتیاد رفتاری را تجربه می‌کنید. فرقی نمی‌کند تماشای شما یک عادت منحرف‌کننده باشد که بیش از حد وقت شمارا می‌گیرد یا یک مشکل جدی‌تر، اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای کنترل این رفتار انجام دهید. قوانینی را برای محدود کردن استفاده خود در نظر بگیرید یا برای مشاوره بیشتر با یک متخصص سلامت روان صحبت کنید.

چیزی که از آن لذت می‌برید می‌تواند باعث شود که بیشتر به آن علاقه داشته باشید. برای جلوگیری از این امر، هرروز زمان خاصی را برای تماشای ویدیوهای یوتیوب به خود اختصاص دهید.

- **خاموش کردن پخش خودکار:** به تنظیمات حساب YouTube خود دسترسی داشته باشید و «پخش خودکار ویدیوی بعدی» را خاموش کنید. حذف محتوا و اطلاعات ثابت ویدیوهای خودکار ممکن است توقف مشاهده را در زمان برنامه‌ریزی برای شما آسان‌تر کند.

- **تنظیم یک یادآوری برای استراحت:** دوباره به تنظیمات YouTube دسترسی پیدا کنید و گزینه "me Remind a break" را تغییر دهید. می‌توانید این را روی هر دوره زمانی که تصمیم گرفته‌اید، تنظیم کنید.

- **تبدیل آن به یک جایزه:** همچنین ممکن است به خودتان اجازه دهید برای مدتی ویدیوها را به‌عنوان پاداشی برای انجام کارهای خاص تماشا کنید. به‌عنوان مثال، ممکن است به خود بگویید که پس از اتمام تمیز کردن اتاق می‌توانید به مدت ۱۵ دقیقه ویدیو تماشا کنید. یا ممکن است به خودتان اجازه دهید تا ۳۰ دقیقه پس از پایان کار روزانه تماشا کنید.

- **از عوامل حواس‌پرتی استفاده کنید:** در مواقعی که



بازی‌کنندگان ویدیویی می‌توانند نشانه‌های اعتیاد را نشان دهند

بهاره عدل پرور، روانشناس بالینی

تشخیص رسمی به خدمات پشتیبانی اجازه می‌دهد تا در برنامه‌های بازیابی اعتیاد ادغام شوند و آموزش‌های خاصی به کارکنان ارائه شود. همچنین ممکن است راه‌های درمانی بیشتری را که تحت پوشش بیمه قرار می‌گیرند باز کند. درحالی‌که برخی از سازمان‌ها، برنامه‌های ترک اعتیاد رایگان ارائه می‌کنند، ارتباط با منابع بدون هزینه باهدف بازی‌های ویدیویی همیشه امکان‌پذیر نیست.

اعتیاد به بازی‌های ویدیویی: یک مسئله جهانی

برخی از کشورهای آسیایی، مانند چین و کره جنوبی، اعتیاد به بازی‌های ویدیویی را به‌عنوان یک موضوع فوری بهداشت عمومی شناسایی کرده‌اند. دلایل این طبقه‌بندی شامل ارتباط بین این اعتیاد و سایر مسائل بهداشت روانی است.

باین‌حال، صرف زمان زیادی برای انجام بازی‌های ویدیویی می‌تواند مشکل دیگری را ایجاد کند. مطالعات انجام بازی‌های شدید و ساعت‌های نشستن برای انجام بازی را با افزایش لخته‌های خون، به‌عنوان مثال، حتی در بازیکنان نوجوان مرتبط دانسته‌اند. در ایالات متحده، تخمین شیوع اعتیاد به بازی‌های ویدیویی دشوارتر است، زیرا بیشتر رایانه‌ها در خانه به‌جای مکان‌های عمومی مشترک استفاده می‌شوند. باین‌حال، مطالعات موردی ویژگی‌های مشابهی از اعتیاد به بازی را در بین فرهنگ‌ها نشان می‌دهد، که نشان می‌دهد آن‌ها یک پدیده هستند.

عوامل احتمالی

اعتیاد به بازی‌های ویدیویی به‌سرعت از صنعتی که مخصوص کودکان است نشأت گرفته است. در فاصله بین اسباب‌بازی‌ها و تلویزیون، بازی‌های ویدیویی جوانان ساده‌لوحی را هدف قرار می‌دهند که قادر به تعیین محدودیت‌های خود یا تصمیم‌گیری عمدی در مورد نحوه گذراندن وقت خود نیستند.

چه چیزی باعث جذابیت بازی‌های ویدیویی می‌شود؟ وقتی از محدودیت‌های مدرسه یا دانشگاه رها می‌شوند، بسیاری از افراد به‌سادگی می‌خواهند تا حد امکان سرگرم شوند؛ و بسیاری از والدین این را برای فرزندان خود نیز می‌خواهند.

دادن جدیدترین بازی ویدیویی به فرزندشان به‌طور بالقوه می‌تواند دو هدف را دنبال کند. یکی، ممکن است به کاهش احساس گناه والدین در مورد عدم گذراندن وقت کافی با فرزند کمک کند. دو، می‌تواند فرزند را خوشحال نگه دارد. هر دو می‌توانند منجر به انجام بازی‌های ویدیویی طولانی‌مدت شوند.

تحقیقات نشان می‌دهد که برخی از عوامل خطر برای اعتیاد به

از برخی والدین بپرسید که آیا اعتیاد به بازی‌های ویدیویی واقعی است یا خیر، آن‌ها پاسخ مثبت خواهند داد. آن‌ها می‌بینند که فرزندشان ساعت‌ها در دنیای مجازی هستند و از دوستان و خانواده خود غافل می‌شود و علاقه خود را به همه‌چیز به‌جز مانیتور یا صفحه‌نمایش از دست می‌دهد.

اما کارشناسان چه می‌گویند؟ آیا این فقط یک عادت بد دیگری است که مانند اعتیاد به الکل یا مواد مخدر، می‌تواند به‌طور کامل دنیای فرد را تحت تأثیر قرار دهد و تأثیر منفی بگذارد؟ آیا واقعاً می‌توان به بازی‌های ویدیویی معتاد شد؟

آخرین حرف در مورد اعتیاد به بازی‌های ویدیویی

اعتیاد به بازی‌های ویدیویی در آخرین نسخه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، که DSM-5 است، گنجانده نشده است. این کتابچه راهنمای استفاده برای تشخیص اختلالات سلامت روان است که شامل اعتیاد می‌شود.

باین‌حال، آنچه DSM-5 در بخش شرایط برای مطالعه بیشتر شامل می‌شود، اختلال بازی اینترنتی است. معیارهای مورد استفاده برای تشخیص اختلال بازی اینترنتی شامل تجربه حداقل پنج مورد از این علائم در سال گذشته است:

- دغدغه و اشتیاق برای بازی
- علائم ترک (واکنش‌های جسمی و روانی) زمانی که فرد نمی‌تواند بازی کند

- افزایش زمان صرف شده برای بازی برای «ارضای میل»
- عدم توانایی در حذف یا کاهش مقدار بازی
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های دیگر
- بازی کردن حتی زمانی که عواقب منفی ایجاد می‌کند
- عدم صداقت در مورد مقدار زمانی که صرف بازی می‌شود
- استفاده از بازی به‌عنوان راهی برای احساس بهتر داشتن
- از دست دادن و به خطر انداختن یک رابطه، شغل یا فرصت‌های دیگر به دلیل بازی

اگرچه بازی‌های ویدیویی همیشه آنلاین نیستند، سازمان بهداشت جهانی نیز اختلال بازی (بدون نام «اینترنت») را در جدیدترین طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها، ICD-11، به رسمیت می‌شناسد.

برخی از سازنده‌های بازی حتی به تجربه «اعتیادآور» بازی‌های خود در تبلیغات خود می‌بالند. شناخت صحیح خطر استفاده بیش‌ازحد از بازی‌های ویدیویی یا اعتیاد، منطقی برای تعیین استانداردهای راهنمایی در مورد محدودیت‌های مناسب فراهم می‌کند.

به رسمیت شناختن اعتیاد به بازی‌های ویدیویی به‌عنوان یک



بازی‌های ویدیویی اغلب در زمانی که کودک به ۱۰ سالگی می‌رسد شروع می‌شود، علاوه بر این، عوامل خطر مرتبط با این اعتیاد شامل زندگی در یک خانواده تک‌والدی، مرد بودن و عدم ادغام اجتماعی در مدرسه است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۵ همچنین نشان داد که برخی از مردم بازی‌های ویدیویی را به‌عنوان راهی برای جبران مشکل در معاشرت با دیگران انتخاب می‌کنند. به‌عبارت‌دیگر، آن‌ها بازی کردن را به تعامل رودررو ترجیح می‌دهند.

بازی‌های ویدیویی همه بد نیستند

درحالی‌که انجام بازی‌های ویدیویی برای ساعت‌ها می‌تواند مشکل‌ساز باشد، این سرگرمی‌های مجازی مزایای متعددی نیز دارند. به‌عنوان مثال، دستیابی به تسلط در بازی‌های ویدیویی می‌تواند عزت‌نفس بازیکن را افزایش دهد. این بازی‌ها همچنین می‌توانند هماهنگی دست و چشم را بهبود بخشند. برخی حتی ویژگی‌های آموزشی ارائه می‌دهند. بازی‌های پیچیده‌تر می‌توانند به بازیکنان کمک کنند تا مهارت‌های دیگری را توسعه دهند و برخی از بازی‌ها شامل جنبه‌هایی از تمرینات بدنی هستند که مزایای بیشتری را ارائه می‌کنند. واقعیت فرهنگ عامه این است که ما بیشتر و بیشتر به فناوری وابسته هستیم. بازی‌های ویدیویی به افراد اجازه می‌دهد تا تجربیات مثبتی با رایانه‌ها داشته باشند که می‌تواند مهارت‌های قابل‌انتقال را هنگام استفاده از این دستگاه‌ها برای مقاصد دیگر ارائه دهد.

خطرات برچسب اعتیاد

برچسب زدن این فعالیت به‌عنوان اعتیاد به بازی‌های ویدیویی بدون دستورالعمل‌های تعیین و توافق شده می‌تواند به‌طور ناعادلانه بسیاری از کودکان و والدین آن‌ها را از جنبه‌های بالقوه مثبت برخی از بازی‌های ویدیویی بازدارد. برخی از بازی‌های ویدیویی به‌عنوان یک رسانه، پتانسیل رشد مهارت‌های اجتماعی مثبت یا ارائه اشکال بی‌خطر سرگرمی را دارند، اگرچه ممکن است به‌راحتی برای بچه‌ها قابل‌فروش نباشند. مانند سایر اعتیادها، این خطر وجود دارد که بدون توجه به سایر شرایط هم‌زمان یا زمینه‌ای از برچسبی مانند اعتیاد به بازی‌های ویدیویی «بیش‌ازحد آزادانه استفاده شود، درمان این شرایط ممکن است به‌طور مؤثرتری به بازیکن افراطی کمک کند.

چگونه خرید هیجانی را متوقف کنیم (خرید درمانی)

بهاره عدل پرور، روانشناس بالینی

می‌کند که به ما احساس شادی می‌دهد و خلق‌وخوی ما را تقویت می‌کند. در واقع، کل تجربه خرید از جستجو و دیدن کالا، خرید کالا، باز کردن جعبه کالا یا انتظار برای تحویل آن به خانه شما برای بسیاری از افراد یک تجربه لذت‌بخش است.

خریده‌های هیجانی همیشه چیز بدی نیست، اما برای بسیاری از ما، می‌تواند به یک عادت دائمی تبدیل شود و حساب‌های بانکی ما را تحت فشار قرار دهد. نه تنها این، بلکه هجوم احساسات مثبت که هنگام خریده‌های کوچک تجربه می‌کنیم، دوام نمی‌آورند و احساسات منفی که ممکن است به دنبال کنار گذاشتن آن‌ها تجربه کنیم، همچنان می‌تواند باقی بماند.

خرج هیجانی در مقابل خرید اجباری

خرید هیجانی یک اختلال نیست، اما گاهی اوقات می‌تواند بیش از حد طبیعی باشد. خرید اجباری یک اختلال روان‌شناختی در نظر گرفته می‌شود که در آن فرد قادر به کنترل خریده‌های ناگهانی خود نیست و اقلامی را که به آن‌ها نیاز ندارند به‌طور مداوم و وسواسی خریداری می‌کند.

خرید اجباری یک رفتار اعتیادآور است و می‌تواند تأثیرات منفی بر

آیا وقتی روز بدی را سپری کرده‌اید چیزی می‌خرید؟

تقریباً همه ما هرازگاهی خریده‌های هیجانی داریم. روز بدی داریم و می‌خواهیم با خرید یک وسیله یا لباس جدید از دردمان بکاهیم. شاید کسی که او را تحسین می‌کنیم کیف یا گوشی جدید گران‌قیمتی داشته باشد و ما تمایل داشته باشیم که مانند آن را بخریم.

خریده‌های هیجانی گاه‌به‌گاه معمولاً یک مسئله نیست؛ اما زمانی که از کنترل خارج می‌شود، زمانی که از نظر مالی به ما آسیب می‌زند، یا زمانی که به جای مکانیسم‌های مقابله‌ای سالم‌تر استفاده می‌شود، می‌تواند به یک مشکل تبدیل شود.

خریده‌های هیجانی چیست؟

خریده‌های هیجانی که گاهی اوقات به‌عنوان «خرید درمانی» یا خرید ناگهانی توصیف می‌شود زمانی است که خریدی را انجام می‌دهید که بیشتر بر اساس هیجانان شما هدایت می‌شود تا نیاز شما به یک محصول یا خدمات خاص؛ به‌عبارت‌دیگر، هیجانان و خواسته‌های شما بر اراده شما یا بر توانایی شما برای تصمیم‌گیری منطقی‌تر در مورد خرید غلبه می‌کند.

تحقیقات نشان داده است که خرید هورمون‌هایی مانند دوپامین ترشح



زندگی و رفاه فرد داشته باشد، از جمله مشکلات در محل کار، مدرسه و همچنین از بین رفتن پول.

چه چیزی باعث خرید هیجانی می‌شود؟

اگر علاقه‌مند به کاهش خریدهای هیجانی خود هستید، فهمیدن اینکه چه چیزی باعث درگیری این عادت می‌شود، می‌تواند مفید باشد. آگاهی بیشتر از محرک‌های خود اولین قدم برای ترک عادت است. خرید هیجانی دقیقاً همان چیزی است که به نظر می‌رسد: خریدهایی که توسط هیجانات هدایت می‌شود. برخی از هیجانات که ممکن است باعث شود کسی درگیر خریدهای هیجانی شود عبارت‌اند از:

- ناراحتی
- حسادت
- احساس غیرقابل کنترل بودن زندگی.
- عزت نفس پایین
- اضطراب
- افسردگی
- استرس، از جمله استرس مالی
- بی‌تفاوتی اجتماعی
- بی‌حوصلگی

نکاتی برای متوقف کردن خریدهای هیجانی

ممکن است گاهی اوقات خریدهای هیجانی خارج از کنترل شما باشد. مراحل برای به دست آوردن کنترل بیشتر بر این عادت و کاهش خرید ناگهانی خود وجود دارد.

درک محرک‌های خود

دفعه بعد که می‌خواهید خریدی انجام دهید که به نظر می‌رسد به جنبه‌های تکانشی چیزها تمایل دارد، از خود پرسید که چه احساسی دارید. سعی کنید احساسات را نام‌گذاری کنید. اگر احساس منفی اضطراب، حسادت، غم و اندوه را تجربه می‌کنید، از خود پرسید که خرید این کالا چه کاری برای شما انجام می‌دهد. آیا سعی دارید این احساسات بد را از بین ببرید؟ در اینجا لازم نیست همه پاسخ‌ها را داشته باشید، اما کاوش و آگاه شدن از احساسات خود گام مهمی در جهت عدم اقدام کاملاً تکانشی بر روی آن است.

راه‌های سالم‌تری برای کنار آمدن با احساسات خود پیدا کنید

هنگامی که درگیر خریدهای هیجانی هستید، اغلب به دنبال این هستید که از احساسات مثبتی که با خرید به وجود می‌آید، بهره ببرید.

هورمون‌های «احساس خوب» مانند دوپامین هنگام خرید ترشح می‌شوند که می‌تواند یک پاداش فوری باشد.

اما راه‌های سالم‌تر و کم‌هزینه‌تری برای رهایی از این احساسات خوب وجود دارد. دفعه بعد که متوجه شدید که می‌خواهید کالایی را بخرید موارد زیر را در نظر بگیرید:

- رفتن به پیاده‌روی یا دویدن
- انجام دادن ورزش موردعلاقه خود
- ملاقات با یک دوست
- گرفتن حمام گرم
- تماشای یک فیلم یا برنامه تلویزیونی موردعلاقه

یک بودجه برای «خرید هیجانی» اختصاص دهید

خرید هیجانی همیشه بد نیست و عادت قابل قبولی است که هرازگاهی باید با آن درگیر شوید. خوب است که با چیزی خاص به خود پاداش دهید و گاهی اوقات خریدن چیزی برای خود یک اقدام خود مراقبتی است. مشکل این است که وقتی به‌طور مداوم بر اساس هیجانات خود عمل می‌کنیم، ممکن است در نهایت بدون فکر منطقی، بیش‌ازحد خرج یا خرید کنیم.

ایجاد یک بودجه برای «خرید هیجانی» می‌تواند به شما کمک کند خریدهای ناگهانی خود را کنترل کنید، زیرا این کار به شما امکان می‌دهد هرازگاهی خریدهای هیجانی داشته باشید، اما باید تصمیم آگاهانه‌تری برای این کار بگیرید. مبلغی را انتخاب کنید که ماهانه یا هفتگی توانایی پرداخت آن را دارید و به آن پایبند باشید.

به‌طور منظم امور مالی خود را بررسی کنید

بسیاری از ما ترجیح می‌دهیم تا حدودی در مورد مسائل مالی خود ناآگاه و بی‌خبر باشیم. ما حقوق خود را می‌گیریم، پول خود را خرج می‌کنیم و امیدواریم که بیش‌ازحد توان خود خرج نکنیم؛ اما این روش اغلب نتیجه معکوس می‌دهد و اگر شما خرید کننده هیجانی هستید، ممکن است متوجه شوید که بیشتر از درآمدهای خود خرج می‌کنید.

یک روز در هفته یا حتی یک روز در ماه را برای بررسی حساب‌های خود اختصاص دهید. توجه داشته باشید که چه چیزی خرج کرده‌اید و چه چیزی برای خرج کردن باقی‌مانده است. انجام این کار باعث می‌شود فکر کردن به امور مالی به بخشی از زندگی شما تبدیل شود و همچنین به شما کمک می‌کند تا در مورد خرج کردن پول خود منطقی‌تر فکر کنید.

یاد بگیرید که از پس‌انداز کردن پول لذت ببرید

وقتی اقلامی را بر اساس انگیزه ناگهانی یا هیجانی خریداری می‌کنیم، معمولاً به دلیل احساسات مثبتی که بر ما هجوم می‌آورد این کار را

انجام می‌دهیم؛ اما چیزی که ممکن است متوجه نباشید این است که پس‌انداز کردن پول شما می‌تواند برخی از احساسات مشابه را ایجاد کند. تصمیم‌گیری در مورد اینکه قرار است همراه مقدار مشخصی پول را برای پس‌انداز کنار بگذارید و سپس تماشای رشد آن می‌تواند احساساتی از هیجان، شادی، اعتمادبه‌نفس و کنترل ایجاد کند، در واقع بسیاری از همان احساساتی که هنگام مشارکت در خریدهای هیجانی به دنبال آن هستید. حتی می‌توانید همراه پول خود را به‌طور خودکار به یک حساب پس‌انداز منتقل کنید، بنابراین لازم نیست به آن فکر کنید.

هنگام خرید درنگ کنید

دفعه بعد که به خریدی فکر می‌کنید که هیجانی است یا منطقی، قبل از خرید کمی استراحت کنید. اگر به‌صورت آنلاین در حال جستجو هستید، کالا را در سبد خرید خود قرار دهید و سپس چند ساعت دست نگه‌دارید. اگر در فروشگاه هستید، تصمیم بگیرید که ممکن است کالا را به‌زودی خریداری کنید، اما به خانه بروید و برای خرید آن فکر کنید.

در طول این «وقفه» همچنان ممکن است متوجه شوید که خرید کالا برای شما مناسب است، اما خرید آنی کمتر خواهد بود. همچنین ممکن است متوجه شوید که برای خوشحالی به کالا نیازی ندارید و می‌توانید از خرید آن خودداری کنید.

اگر فکر می‌کنید ممکن است اعتیاد به خرید داشته باشید گاهی اوقات خریدهای هیجانی بیش‌ازحد طبیعی می‌شود و می‌تواند

به اعتیاد تبدیل شود. رفتارهای خرید اجباری یا اعتیاد به خرید با موارد زیر مشخص می‌شود:

- نیاز اجباری به خرید چیزها
- ناتوانی در کنترل تمایلات خود برای خرید چیزها
- الگوی خرید بیش‌ازحد
- اغلب، اقلام خریداری‌شده حتی مورد استفاده قرار نمی‌گیرند یا از آن لذت نمی‌برند، بلکه فقط برای انجام یک اجبار برای تجربه واکنش هیجانی خرید خریداری می‌شوند.

معمولاً این اعتیاد با مشکلات مالی، مشکلات حقوقی، مشکلات روابط و احساس عمیق گناه و شرم همراه است. اگر فکر می‌کنید با یک مشکل خرید اجباری روبرو هستید، باید به یک درمانگر یا مشاور متخصص در این اختلال مراجعه کنید. کمک وجود دارد و شما شایسته این هستید که احساس بهتری داشته باشید.

خیلی خوب است که هر از گاهی از خریدهای هیجانی کمی لذت ببرید. شما شایسته داشتن چیزهایی هستید که از آن‌ها لذت می‌برید و هیچ اشکالی ندارد که هیجان خرید را دنبال کنید؛ اما اگر متوجه شدید که خریدهای هیجانی شما در حال تبدیل شدن به یک مشکل است، یا به امور مالی شما ضرر وارد می‌کند، منطقی است که به آن رسیدگی کنید. خوشبختانه، بسیاری از کارهای ساده وجود دارد که می‌توانید برای کاهش خریدهای هیجانی خود انجام دهید و می‌توانند تأثیر مثبتی بر حساب بانکی و حالت هیجانی شما داشته باشند. خریدهای هیجانی ممکن است در لحظه احساس خوبی داشته باشد، اما حقیقت این است که معمولاً راه‌های سالم‌تری برای کنار آمدن با احساسات وجود دارد.

اعتیاد به مت‌آفتامین و زخم‌های مت

علی وفایی، روانشناس بالینی

در دهه ۱۹۹۰، ظهور مت‌آفتامین به‌عنوان ترکیب قوی و قابل استنشاق دارو، برای جوامع تبدیل به یک بلائی کشنده شد. در پژوهش‌های گوناگون اثرات مخرب مصرف این ماده اثبات شده است. عوارض مانند: بروز پرخاشگری، آسیب به خود یا دیگران، مشکلات روانی و ناهنجاری‌های رفتاری. از آنجاکه بخش اعظم آفتامین‌ها در آزمایشگاه‌های غیرتخصصی و اغلب به دست افراد غیرحرفه‌ای ساخته می‌شود، عوارض مصرف آن باتوجه‌به مواد اولیه بکار رفته در آن می‌تواند متفاوت باشد. الگوی مصرف مواد در ایران در سال‌های اخیر بسیار تغییر کرده

بر اساس گزارش دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل متحد (UNODC) در سال ۲۰۰۷ مواد شبه آفتامینی (خانواده آفتامین) به لحاظ وسعت مصرف، دومین ماده این گروه در سراسر جهان به‌حساب می‌آیند. این مواد در اروپا، شمال آمریکا، آسیا و استرالیا مصرف می‌شود و در بسیاری نقاط می‌توان آن را مشکل‌ساز تلقی کرد. آفتامین‌ها در طی جنگ جهانی دوم با هدف بیدار و هشیار نگه‌داشتن سربازان مورد استفاده قرار می‌گرفت. امروزه نیز توسط جوانان یا افراد در سنین بالاتر مورد استفاده قرار می‌گیرد که عوارض بسیاری در پی دارد.



برای گرفتن نمرات بالا تحت فشار هستند مصرف این ماده را شروع می‌کنند تا بتوانند ساعت‌های طولانی‌تری بیدار بمانند و درس بخوانند. همچنین برخی برای سرکوب اشتها و لاغری از این ماده مصرف می‌کنند. بنابراین به نظر می‌رسد افزایش آگاهی در مورد عوارض و علائم مصرف آفتامین در محیط‌های دانشگاهی بیش‌ازپیش اهمیت دارد. مت‌آفتامین که معمولاً به‌عنوان مت، اسپید یا کراک شناخته می‌شود، یک داروی محرک قوی است. مت یک داروی محرک مصنوعی است که بسیار اعتیادآور است. این بدان معناست که این دارو پتانسیل بالایی برای سوءمصرف دارد. این دارو کریستال مت،

است و از مواد افیونی سنتی مثل تریاک به مواد صنعتی جدیدتر مثل آفتامین تبدیل شده است. نتایج شیوع شناسی مصرف مواد در ایران نشان می‌دهد که بعد از تریاک، شیشه بیشترین ماده مصرفی در کشور است. همچنین شیوع مصرف مواد روان‌گردان و آفتامین‌ها در کشور روبه‌افزایش است. عوامل روانی-اجتماعی به‌عنوان یکی از علل مصرف این ماده مطرح هستند. در میان افراد جامعه جوانان بیشتر از همه در معرض خطر هستند. در بین جوانان دانشجویان نیز از خطرات ماده در امان نیستند و افزایش مصرف آن را به دلیل بیدارماندن و افزایش قدرت و تمرکز برای درس‌خواندن در محیط‌های دانشگاهی شاهد هستیم. برخی از دانشجویان که

یخ و آبی نیز نامیده می‌شود. درحالی‌که برخی داروها باعث کندی بدن می‌شوند، مت با راه‌اندازی یک انفجار انرژی و هجوم شدید سرخوشی، بدن را سرعت می‌بخشد. همچنین هوشیاری را افزایش داده، اشتها را کاهش می‌دهد، فعالیت و پرحرفی را افزایش می‌دهد و باعث احساس کلی شادی و خوشی می‌شود.

مت‌آفتمین گاهی اوقات - در دوزهای پایین - برای درمان اختلالات روانی مانند اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD) و به‌عنوان یک جزء کوتاه‌مدت در درمان کاهش وزن برای افراد چاقی که قادر به کاهش وزن نیستند، تجویز می‌شود. در واقع، مت یک داروی ساخته دست بشر است که در ابتدا در اوایل قرن بیستم برای اهداف پزشکی ساخته شد و به‌عنوان یک ضد احتقان بینی برای استنشاق در درمان بیماری‌های تنفسی استفاده می‌شد. باین‌حال، استفاده تفریحی از مت غیرقانونی است، چون ماده مخدر بسیار اعتیادآوری است که بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد، عملکرد مغز را مختل می‌کند، افکار و اعمال فرد را تغییر می‌دهد.

افراد مت را به روش‌های زیر استفاده می‌کنند:

- ✓ کشیدن (تدخین) کریستال مت: که تأثیر اوج بسیار سریع، شدید؛ اما کوتاه‌مدت دارد. کریستال مت، همچنین به‌عنوان یخ شناخته می‌شود، شکلی از مت است که شبیه خرده‌های شیشه به رنگ آبی مایل به سفید است. بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۲۲، این رایج‌ترین شکل استفاده از مت است که بیش از ۶۰ درصد از مصرف‌کنندگان این شکل مصرف را ترجیح می‌دهند.
- ✓ بلعیدن مت: که اثر اوج تدریجی‌تری را دارد و باعث می‌شود که افراد نسبت به آن تحمل پیدا کنند.
- ✓ استنشاق شکل پودری مت که پودر سفید تلخ‌مزه است. استنشاق مت باعث افزایش اوج تدریجی و با شدت کمتر می‌شود.
- ✓ تزریق داخل وریدی، با حل کردن پودر در آب یا الکل. این روش مصرف در حال افزایش است؛ زیرا اثر اوج فوری شبیه کشیدن (تدخین) را ایجاد می‌کند.

علت‌های اعتیاد به مت

مصرف مت باعث آزاد شدن مقادیر زیاد ماده شیمیایی دوپامین در مغز می‌شود و در نتیجه احساس شادی و لذت شدید را به همراه دارد. این حالت اوج اعتیادآور است و باعث می‌شود افراد برای دستیابی به این حالت به دفعات هوس مصرف کنند. از آنجایی‌که اثرات دارو به‌سرعت شروع شده و از بین می‌رود، افراد اغلب دوزهای مکرری را مصرف می‌کنند که به‌عنوان الگوی سوراخات و حال خراب شناخته می‌شود. در واقع، برخی از افراد به حالت «دائمی» می‌رسند که شامل مصرف بیش از حد دارو هر چند ساعت یک‌بار برای چند روز، بدون غذا یا خواب است. باین‌حال، استفاده مداوم از مت به سلول‌های مغزی تولیدکننده دوپامین آسیب می‌رساند که می‌تواند در طول زمان دستیابی به همان حالت اوج را برای فرد سخت‌تر کند. در نتیجه، فرد مجبور است دارو را به دفعات بیشتری مصرف کند، دوزهای فزاینده بالاتری

مصرف کند یا به طور مداوم روش مصرف آن را تغییر دهد تا به همان اثر دست یابد.

اثرات اعتیاد مت

مصرف مت باعث حالت اوج کوتاه‌مدت می‌شود. باین‌حال، در درازمدت، می‌تواند عواقب شدیدی را به همراه داشته باشد. اثرات آن شبیه به سایر داروهای محرک مانند کوکائین است. در زیر اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت استفاده از مت ذکر شده است.

- اثرات کوتاه‌مدت مت
- ✓ احساس کیف و سرحالی
- ✓ اعتمادبه‌نفس بالا
- ✓ افزایش هوشیاری
- ✓ سطوح انرژی بالا
- ✓ بی‌قراری
- ✓ تکلم سریع یا درهم‌برهم
- ✓ افزایش فعالیت بدنی و حرکتی
- ✓ گشادشدن مردمک‌ها
- ✓ تنفس سریع
- ✓ ضربان قلب تند یا نامنظم
- ✓ افزایش فشارخون
- ✓ افزایش دمای بدن
- ✓ بی‌خوابی
- ✓ فقدان اشتها
- ✓ تهوع یا استفراغ
- ✓ پارانویا (بدبینی)
- ✓ احساس افسردگی، با فروکش کردن اوج
- ✓ تحریک‌پذیری یا نوسانات خلقی
- ✓ توهم یا هذیان
- ✓ رفتار غیرقابل‌پیش‌بینی، پرخاشگرانه یا خشونت‌آمیز
- ✓ رفتارهای پرخطر یا ناایمن

• خطرات درازمدت اعتیاد به مت

مصرف مت باعث آسیب پایدار به سلامتی فرد شده که اغلب حتی پس از قطع مصرف دارو ادامه می‌یابد. موارد زیر برخی از خطرات درازمدت سلامتی استفاده از مت است:

- ✓ تغییرات در ساختار و عملکرد مغز که می‌تواند باعث آسیب مغزی دائمی شود.
- ✓ فشارخون بالا یا آسیب قلبی که می‌تواند منجر به حمله قلبی، سکته یا مرگ شود.
- ✓ آسیب به سایر اندام‌های حیاتی مانند ریه، کبد یا کلیه
- ✓ خارش شدید که می‌تواند باعث ایجاد زخم پوستی شود.
- ✓ مشکلات دندانی شدید که به نام دهان متی شناخته می‌شود.
- ✓ پوکی‌استخوان زودهنگام
- ✓ کاهش شدید وزن



نشده است، شواهدی وجود دارد که حاکی از ایجاد این ضایعات خارش دار و قرمز رنگ (که به عنوان زخم مت نیز شناخته می‌شود) پس از مصرف مت است.

مشخصات زخم‌های مت

زخم‌های مت اغلب مانند لکه‌های قرمز گرد و کوچک روی پوست به نظر می‌رسند. آنها اغلب می‌توانند با آکنه هنگامی که روی صورت ظاهر می‌شوند یا جوش هنگامی که در سایر قسمت‌های بدن ظاهر می‌شوند اشتباه گرفته شوند. زخم‌های مت در نتیجه سوء مصرف زیاد مت ایجاد می‌شوند. سایر علائم سوء مصرف مت در مرحله‌ای که احتمال ایجاد زخم وجود دارد عبارت‌اند از:

- ✓ کاهش وزن
- ✓ سوءظن
- ✓ توهمات
- ✓ نقص شناختی
- ✓ رفتار خشونت‌آمیز
- ✓ پرت شدن حواس به آسانی
- ✓ پوسیدگی دندان و لثه
- ✓ تغییرات در ساختار مغز

تشخیص زخم‌های مت

نمای زخم‌های مت می‌توانند شبیه هر زخم دیگری مانند تبخال معمولی باشند. برخی افراد حتی ظاهر زخم‌های مت روی صورت را شبیه آکنه می‌بینند. با این حال، اگر فرد به مت اعتیاد داشته باشد، احتمالاً هر زخم بازی که در قسمت‌هایی از صورت و بدن ایجاد می‌شود، زخم مت است. زخم‌های مت بسیار ناراحت‌کننده هستند که باعث می‌شود افراد آن‌ها را بکنند و بخراشند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، آنها بیشتر شبیه یک زخم باز هستند و به راحتی می‌توانند عفونی شوند. اگر زخم عفونی شود، ممکن است تاول پر از چرک ایجاد شود. در طول فرایند بهبود، زخم‌ها ممکن است قهوه‌ای و پوسته‌پوسته به نظر برسند.

علل زخم‌های مت

بعید است که زخم‌های مت در نتیجه مصرف گاه‌به‌گاه دارو ایجاد شوند. با این حال، دانستن این نکته ضروری است که اگرچه استفاده گهگاهی از مت ممکن است منجر به زخم‌های مت نشود، اما می‌تواند باعث فشارخون بالا، فقدان اشتها و مشکلات خواب شود. مت همچنین یک داروی بسیار اعتیادآور است و مصرف گاه‌به‌گاه می‌تواند به سرعت باعث وابستگی شود. چند دلیل وجود دارد که زخم‌های مت در افرادی که وابستگی به مت دارند ایجاد می‌شود. این دلایل در زیر فهرست شده‌اند.

- ✓ کندن پوست

دلیل اصلی این است که مصرف‌کنندگان مت پوست خود را می‌کنند. پوست کنی یک عارضه جانبی رایج مصرف مت است. با این حال،

- ✓ بی‌خوابی
- ✓ کاهش کارکرد شناختی که می‌تواند منجر به سردرگمی، مشکل در تصمیم‌گیری، مشکلات یادگیری یا مشکلات حافظه شود.

- ✓ اضطراب، افسردگی یا اشکال در تنظیم هیجانی
- ✓ علائم روان‌پریشی، از جمله آشوب خلقی، توهم، هذیان، سوءظن، یا رفتار خشونت‌آمیز
- ✓ افزایش خطر ابتلا به عفونت‌هایی مانند HIV و هپاتیت که از طریق مایعات بدن به دلیل اعمالی مانند استفاده از سوزن‌های مشترک منتقل می‌شوند.

خطر مصرف بیش از حد مت

مصرف مت می‌تواند فرد را در معرض خطر مصرف بیش از حد دارو قرار دهد، یعنی زمانی که فرد بیش از حد از یک داروی خاص مصرف می‌کند و منجر به واکنش سمی شده که باعث علائم شدید یا مرگ می‌شود. بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها، بیش از ۱۰۰۰۰۰ نفر در سال ۲۰۲۱ بر اثر مصرف بیش از حد مواد مخدر در ایالات متحده جان خود را از دست داده‌اند، این رقم هر سال به طور قابل توجهی در حال افزایش است. اگر مت با سایر داروها ترکیب شود، احتمال مصرف بیش از حد دارو در فرد را افزایش می‌دهد. مثل مواد افیونی ترکیبی مانند فنتانیل که یک داروی ارزان‌تر است که اغلب بدون اطلاع فرد به مت افزوده می‌شود.

درمان اعتیاد مت

اگر شما یا یکی از عزیزانتان به مت اعتیاد دارید، مهم است که فوراً جویای درمان باشید. درمان‌های مبتنی بر شواهدی وجود دارد که می‌تواند کمک کند تا زندگی بدون دارو داشته باشید. تاکنون مؤثرترین درمان‌ها برای اعتیاد به مت درمان‌های رفتاری هستند که عبارت‌اند از:

- درمان شناختی - رفتاری که به افراد می‌آموزد محرک‌های مصرف مواد را شناسایی کرده و راهبردهای مقابله‌ای را برای مقابله با آنها به وجود آورند.
 - مشوق‌های انگیزشی که به افراد برای عدم مصرف مواد مخدر با جوایز یا کوپن‌های نقدی کوچک پاداش می‌دهد.
- از آنجایی که درمان شامل پرهیز از دارو است، فرد ممکن است علائم ترک مانند خستگی، افسردگی شدید، اضطراب، روان‌پریشی و ولع شدید به مصرف دارو را در طول فرایند سم‌زدایی تجربه کند. در حال حاضر هیچ داروی که مورد تأیید FDA برای اختلال مصرف مواد محرک باشد وجود ندارد، اما یک مطالعه اخیر نشان داد که ترکیب نالترکسون تزریقی و بوپروپیون خوراکی در درمان بزرگسالان مبتلا به اختلال مصرف مت‌آفتابین متوسط یا شدید، ایمن و مؤثر است.

زخم مت چیست؟

در حالی که رابطه بین ضایعات پوستی و مصرف مواد کاملاً مشخص



نخستین قدم این است که بپذیرید که به کمک نیاز دارید و کمک بگیرید. درمان معمولاً شامل ترکیبی از رفتاردرمانی و دارودرمانی است. ممکن است این درمان را در یک مرکز توان بخشی در دسترس یا در خانه با نظارت پزشکی انجام دهید. زخم‌های مت در نهایت به‌خودی‌خود بهبود می‌یابند، خصوصاً زمانی که دیگر مت مصرف نکنید. با این حال، اگر آنها عفونی شده باشند، پزشک ممکن است آنتی بیوتیک‌های خوراکی یا موضعی را برای کمک به رفع عفونت و کمک به روند بهبود تجویز کند.

مقابله با زخم‌های مت

زخم‌های مت می‌توانند ناراحت‌کننده و خارش‌دار باشند. با این حال، مهم است که از کندن و خراشیدن آنها اجتناب کنید تا خطر عفونت کاهش یابد و زخم‌ها کاملاً بهبود یابند. همچنین رعایت بهداشت شخصی برای جلوگیری از عفونی شدن زخم‌های باز که منجر به عوارض شدیدتر می‌شود، ضروری است. درمان اعتیاد به مت و رعایت بهداشت و مراقبت از پوست بهترین راه برای درمان و پیشگیری از زخم‌های مت است.

سخنی خیلی خوب

اعتیاد به مت برای سلامتی مضر است، تا جایی که حتی می‌تواند کشنده باشد. زخم‌های مت در نتیجه استفاده زیاد از مت ایجاد می‌شوند. با وجود اینکه مصرف مت به این معنی نیست که مطمئناً دچار زخم‌های مت می‌شوید، اما مصرف طولانی‌مدت آن می‌تواند علائمی مانند توهّم و خشکی پوست را ایجاد کند که می‌تواند منجر به پوست‌کنی شود. با گذشت زمان کندن مداوم پوست منجر به زخم می‌شود. درخواست کمک برای درمان وابستگی به مت، مطمئن‌ترین راه برای خلاص شدن از شر زخم‌های مت است. با گذشت زمان زخم‌ها بهبود می‌یابند. خبر خوب این است که بهبودی از اعتیاد به مت امکان‌پذیر است. مهم است که این اعتیاد را بشناسید و در اسرع وقت برای آن کمک بگیرید. درمان‌های رفتاری در درمان اعتیاد به مت مؤثر بوده و می‌توانند برای زندگی بدون مواد کمک‌کننده باشند.

اگر شما یا شخصی را که می‌شناسید درگیر این بیماری است، فوراً به دنبال کمک باشید. به یک مرکز توان بخشی در دسترس مراجعه کنید که بتواند کمک‌های مورد نیاز را دریافت کند.

سیستم ایمنی آنها اغلب به علت زخم‌های که در اثر کندن پوست ایجاد شده‌اند شدیداً فعال می‌شود. پوست‌کنی می‌تواند در نتیجه توهّم یا خشکی پوست ایجاد شود. برخی از مصرف‌کنندگان مت پدیده‌ای را تجربه می‌کنند که به‌عنوان حشره مت شناخته می‌شود. حشره‌های مت شامل این توهّم هستند که چیزهایی مانند کرم در زیر پوست برخی از مصرف‌کنندگان مت معمولاً در اطراف صورت و گردن می‌خزند. این توهّم همچنین می‌تواند به‌صورت بینایی باشد و فرد ممکن است گزارش دهد که حشرات روی پوست می‌خزند در حالی که چیزی روی آن نیست. به‌منظور رهایی از احساس خزش حشرات، پوست خود را که گاهی اوقات منجر به زخمی شدن آن می‌شود، می‌کنند یا می‌خراشند.

✓ تعریق

از دلایل رایج دیگر عرق کردن است. مصرف‌کنندگان مت احتمالاً این داروی سمی را از طریق تعریق دفع می‌کنند که باعث می‌شود عرق آنها برای پوستشان آسیب‌زا شده و منجر به ایجاد زخم شود. این موضوع، همراه با بهداشت شخصی نامناسب که بسیاری از افراد وابسته به مت اغلب درگیر آن هستند، باعث ایجاد زخم‌های مت می‌شود.

✓ پایپ مت

مصرف‌کنندگان مت که با پایپ مت می‌کشند، احتمالاً در اطراف و داخل دهان به دلیل داغی پایپ دچار زخم‌های مت می‌شوند. بهبودی این سوختگی‌ها طول می‌کشد و اغلب زخم‌های تاول‌زای دردناکی بر جای می‌گذارند.

درمان زخم‌های مت

درمان خاصی برای زخم‌های مت وجود ندارد. درمان مشابه سایر زخم‌های باز است که روی پوست ایجاد می‌شوند. با این حال، نخستین قدم برای درمان زخم‌های مت، درمان اعتیاد به مت است. اگر اعتیاد زمینه‌ای سریعاً درمان نشود، زخم‌ها به‌طور مداوم ایجاد می‌شوند.

همچنین، اعتیاد طولانی‌مدت به مت می‌تواند عوارض شدیدتری نسبت به زخم ایجاد کند. توهّمات، اضطراب، نقص شناختی و سوءظن همگی با سوءمصرف طولانی‌مدت مت در ارتباط هستند. برخی از آسیب‌های ناشی از مصرف طولانی‌مدت دارو غیرقابل برگشت هستند و حتی می‌توانند طول عمر را کاهش دهند. درخواست کمک برای اعتیاد به مت ممکن است دشوار باشد.



اعتیاد به ویکودین چیست؟

مواد افیونی چیست؟

علی وفايي، روانشناس باليني

طبقه مسکن‌های افیونی (آرام‌بخش) قرار می‌گیرند. این دارو حاوی یک مسکن درد مخدر (هیدروکودون) و مسکن درد غیر مخدر (استامینوفن) است.

اعتیاد به ویکودین چیست؟

دکتر وایمر معتقد است که افرادی که اعتیاد مرتبط با ویکودین دارند در واقع اعتیاد به مواد افیونی دارند که به‌عنوان اختلال مصرف مواد افیونی نیز شناخته می‌شود. او می‌گوید که اختلال مصرف مواد افیونی بیماری پزشکی است که با مصرف اجبارگونه مواد افیونی، علی‌رغم پیامدهای منفی، مشخص می‌شود. مسکن‌های افیونی مانند ویکودین در صورتی که برای مدت کوتاه با تجویز پزشک مصرف شوند، بی‌خطر هستند. کار آنها مسدود کردن سیگنال‌های درد بین بدن و مغز است. با این حال، علاوه بر تسکین درد، باعث ایجاد حالت سرخوشی آرام‌بخش^۱ در برخی افراد می‌شود. این «حالت اوج» می‌تواند اعتیادآور باشد و باعث شود افراد این دارو را سوءمصرف کنند که امکان دارد شامل موارد زیر باشد:

- ✓ مصرف دوزهای مکرر یا بیشتر از مقدار تجویز شده
- ✓ استفاده از دارو حتی پس از پایان دوره تجویز
- ✓ مصرف دارو به شکلی متفاوت از حالت تجویز شده
- ✓ ترکیب دارو با سایر مواد مضر
- ✓ استفاده از دارو بدون نسخه
- ✓ وابستگی به دارو به دلیل مصرف طولانی مدت

بر اساس نظرسنجی ملی در مورد مصرف مواد و سلامت در سال ۲۰۱۸، تقریباً پنج و نیم میلیون نفر یک داروی هیدروکودون را سوءمصرف کرده‌اند. این تعداد شامل کسانی است که سن ۱۲ سال و بیشتر داشتند.

علائم و نشانگان اعتیاد به ویکودین

به گفته دکتر وایمر، موارد زیر برخی از علائم اعتیاد به ویکودین هستند:

euphoria of state relaxed a

انسان‌ها مواد افیونی را هزاران سال به‌منظور تسکین درد و سایر اهداف پزشکی به کار برده‌اند، اما این مواد سابقه طولانی از مصرف نابجا به دلیل اثرات روان‌گردانشان دارند. مصرف نابجای مداوم مواد افیونی می‌تواند به وابستگی بینجامد و اختلالاتی در خلق، رفتار و شناخت ایجاد کند که می‌توانند نمای بالینی سایر اختلالات روان‌پزشکی را تقلید کنند. نگرانی‌های فزاینده بهداشت عمومی در مورد تجویز مواد افیونی پدید آمده است که به طور گسترده در دسترس هستند و امکان سوءمصرف آنها بالا است. اعتیاد به مواد افیونی پیر و جوان، فقیر و ثروتمند، متخصص و بیکار را مبتلا می‌کند.

واژه افیون به هر نوع مواد اعتیادآور با منشأ طبیعی یا صناعی اطلاق می‌شود که اثراتی مشابه مرفین دارد. تریاک و مرفین متعلق به گروه بزرگ‌تری از مخدرها به نام مواد افیونی هستند و هزاران سال است که مواد افیونی برای از بین بردن درد استفاده می‌شوند. این مواد را از نظر طبیعی بودن یا صناعی بودن می‌توان به دو گروه تقسیم کرد:

- مواد افیونی طبیعی مانند: تریاک، شیره
 - مواد افیونی صناعی مانند: مرفین و مشتقات آن
- استفاده از مواد افیونی موجب اثرات جسمی و روانی متعددی می‌شود. برای مثال علاوه بر تسکین درد، اثرات مفیدی مانند بی‌حسی یا درمان اسپهال با مصرف مرفین دیده می‌شود. این حقیقت که مواد افیونی توانایی ایجاد چنین اثراتی را دارند، نشان می‌دهد که کاربرد این مخدرها فراتر از تسکین درد است. در واقع، مصرف طولانی‌مدت مرفین توانایی این مخدر را در ایجاد اثراتی مانند تسکین درد و ایجاد آرامش کاهش می‌دهد. علاوه بر آن، مصرف مداوم مواد افیونی می‌تواند به وابستگی و اعتیاد منجر شود.

ویکودین چیست؟

ویکودین (هیدروکودون) نام تجاری یک مسکن تجویزی است که به تسکین درد و تب کمک می‌کند. داروهای حاوی هیدروکودون در



شود. این افراد می‌توانند با درمانگر خود برای یافتن راه‌های جایگزین برای مدیریت درد همکاری کنند.

تشخیص اعتیاد به ویکودین

اگر شما یا یکی از عزیزانتان به ویکودین اعتیاد دارید، باید فوراً با یک درمانگر تماس بگیرید. دکتر وایمر می‌گوید: «اعتیاد به ویکودین توسط هر بالینگر قابل تشخیص است.» درمانگران ممکن است بتوانند شما را مداوا کند یا برای درمان ارجاع دهد. طبق گفته دکتر وایمر، اینها مراحل هستند که در طول فرایند تشخیص رخ می‌دهند:

- ✓ معاینه پزشکی
- ✓ یک سری سؤالات غربالگری
- ✓ فهرست دقیق سؤالات مربوط به سابقه پزشکی شخصی و خانوادگی

✓ آزمایش ادرار یا خون، برای تأیید مصرف مواد افیونی
 درمانگران وضعیت را بر اساس این عوامل ارزیابی می‌کند و تعیین می‌کند که آیا با ملاک‌های اختلال مصرف مواد افیونی که در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM) آمده است، مطابقت دارد یا خیر.

درمان اعتیاد به ویکودین

اینها برخی از مراحل هستند که بسته به شدت اختلال می‌توانند در درمان اعتیاد به ویکودین بکار برده شوند.

- ✓ سم‌زدایی
- سم‌زدایی شامل پرهیز از مصرف دارو است که می‌تواند منجر به علائم ترک مانند موارد زیر شود.
 - گرفتگی (کرامپ) شکمی
 - درد عضلانی
 - آبریزش بینی
 - تعریق
 - حالت تهوع
 - استفراغ
 - اسهال
 - سیخ شدن موهای بدن

- ✓ میل شدید به مصرف دارو
- ✓ مصرف اجبارگونه دارو، علی‌رغم اینکه بر شغل، روابط یا سلامت فرد تأثیر می‌گذارد
- ✓ تحمل دارویی
- ✓ نیاز به مصرف بیشتر برای دستیابی به همان اثر دارو
- ✓ از دست دادن کنترل بر مصرف دارو
- ✓ وابستگی هیجانی و فیزیولوژیکی به دارو
- ✓ در صورت عدم مصرف بروز علائم ترک داور
- ✓ علاوه بر این، فرد ممکن است علائم زیر را نیز تجربه کند:
 - ✓ تنفس آهسته یا کم عمق
 - ✓ سراسیمگی
 - ✓ تحریک‌پذیری
 - ✓ افسردگی
 - ✓ مصرف بیش از حد
 - ✓ حملات اضطراب
 - ✓ نوسانات خلقی
 - ✓ رفتار غیرمسئولانه
 - ✓ فقدان انگیزه
 - ✓ اشکال تصمیم‌گیری

دکتر وایمر معتقد با گذشت زمان، مصرف درمان نشده ویکودین یا سایر مواد افیونی می‌تواند باعث تغییراتی در مدار پاداش مغز شود. اعتیاد به ویکودین می‌تواند منجر به مصرف بیش از حد یا سایر عوارض جانبی جدی شود.

علل اعتیاد به ویکودین

- به نظر دکتر وایمر، اگرچه هر فردی ممکن است به اختلال مصرف مواد افیونی مبتلا شود، برخی افراد بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. از نظر او برخی از عوامل خطر برای این بیماری عبارت‌اند از:
- ✓ سابقه خانوادگی مصرف مواد
 - ✓ سابقه شخصی مصرف مواد
 - ✓ تجربیات آسیب‌زا در دوران کودکی
 - ✓ افسردگی یا سایر اختلالات روانی
- قبل از مصرف ویکودین، توصیه می‌شود که افراد در صورت داشتن هر یک از این شرایط، به درمانگر خود اطلاع دهند تا از وابستگی پیشگیری

- اضطراب
- سراسیمگی
- بی‌خوابی
- خمیازه

علاوه بر اینها، پزشک ممکن است دارویی را برای کمک به تنظیم الگوی خواب یا درمان علائمی مانند اسهال و استفراغ تجویز کند. دکتر وایمر معتقد است که همچنین برای افرادی که درد را تجربه می‌کنند، بهترین درمان، درمان‌های چندوجهی مانند فیزیوتراپی، شرطی‌سازی جسمانی و داروهای غیر افیونی است.

این علائم ممکن است در عرض چند ساعت پس از آخرین مصرف دوز ویکودین شروع شده که می‌توانند باعث ناراحتی شدیدی شوند، اما خطرناک یا کشنده نیستند.

اگر اختلال فرد شدید باشد فرایند سم‌زدایی ممکن است در محیط بیمارستانی انجام شود. در غیر این صورت، می‌تواند در یک گروه درمانی، مرکز سم‌زدایی یا منزل فرد انجام شود. انجام فرایند سم‌زدایی در خانه دشوار است و باید به تدریج انجام شود.

✓ دارو
طبق نظر دکتر وایمر، اینها برخی از داروهایی هستند که می‌توانند به درمان اختلال افیونی کمک کنند:

- متادون یک داروی مخدر است که به تسکین علائم ترک و فرایند سم‌زدایی کمک می‌کند. همچنین به‌عنوان یک داروی نگهدارنده طولانی‌مدت استفاده می‌شود که پس از آن میزان دوز مصرفی به تدریج کاهش می‌یابد.

- بوپرنورفین نیز علائم ترک را تسکین می‌دهد و می‌تواند به کوتاه‌شدن دوره سم‌زدایی کمک کند. مانند متادون، بوپرنورفین نیز ممکن است به‌عنوان نگهدارنده طولانی‌مدت استفاده شود.

- نالتراکسون می‌تواند برای پیشگیری از عود کمک‌کننده باشد. در صورتی که فرد نالتراکسون مصرف کند درحالی‌که هنوز مواد افیونی در بدنش وجود دارد می‌تواند باعث ایجاد علائم ترک شود.

- نالوکسون پادزهر مصرف بیش از حد مواد افیونی است.

مشاوره

افرادی که اعتیاد به ویکودین دارند ممکن است پس از سم‌زدایی نیاز به مشاوره طولانی‌مدت داشته باشند. این بسته به فرد و شرایط او می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد. برخی از گزینه‌ها عبارت‌اند از:

- مشاوره سرپایی با درمانگر
- بستری در بیمارستان یا مرکز درمانی
- درمان سرپایی فشرده که ممکن است شامل بستری روزانه در بیمارستان باشد
- مشاوره گروهی، از طریق برنامه‌هایی مانند معتادان گمنام

سخنی خوب

اعتیاد به ویکودین ممکن است ناخواسته به وجود آید، مثلاً افرادی که برای آسیب یا جراحی اخیر از مسکن استفاده می‌کنند. با این حال، این دارو پتانسیل شگرفی برای سوءمصرف دارد، زیرا حاوی مواد افیونی است، ماده‌ای که در هروئین و مورفین نیز یافت می‌شود و ممکن است افراد به مواد مخدر معتاد شده و شروع به سوءمصرف از آن کنند. اعتیاد بیماری مغزی است که نیاز به درمان دارد. دکتر وایمر معتقد است: درک این نکته مهم است که فردی که با اعتیاد به ویکودین دست‌وپنجه نرم می‌کند، نیاز به حمایت و درمان مبتنی بر شواهد دارد.



