هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

معلومات مهمة حول تعاطي المخدرات

نـــبـــذة

يقدم هذا الدليل معلومات عامة وإرشادات مهمة حول المخدرات وتعاطيها وطرق التخلص من هذه الآفة، التي تُعد مواجهتها مسؤولية الجميع. لذا علينا جميعاً أن نساهم في نشر الوعي لنتمكن من حماية مجتمعنا من المخدرات.

معلومـات عامـة حول المخدرات

المواد المخدرة

هي مواد لها تأثير سلبي على وظائف الجسم، وتؤدي إلى حالة من التعود و الإدمان عليها.

حقائق عن إدمان المخدرات

- هي حالة ناتجة عن استعمال المواد المخدرة بصفة مستمرة، بحيث يصبح الشخص معتمداً عليها نفسياً أو جسمياً أو كلاهما.

- يحتاج المدمن إلى زيادة الجرعة من وقت لآخر ليحصل على الأثر نفسه، بحيث يصبح غير قادر على القيام بأعماله وواجباته في غياب المادة المخدرة.

- يعتبر الإدمان مرضاً مزمناً، ولذلك يحتاج المدمن إلى التدخل السريع بالعلاج وإعادة التأهيل.

معلومـات عامـة حول المخدرات

أسباب تعاطي المخدرات

هناك الكثير من الأسباب، من أبرزها.

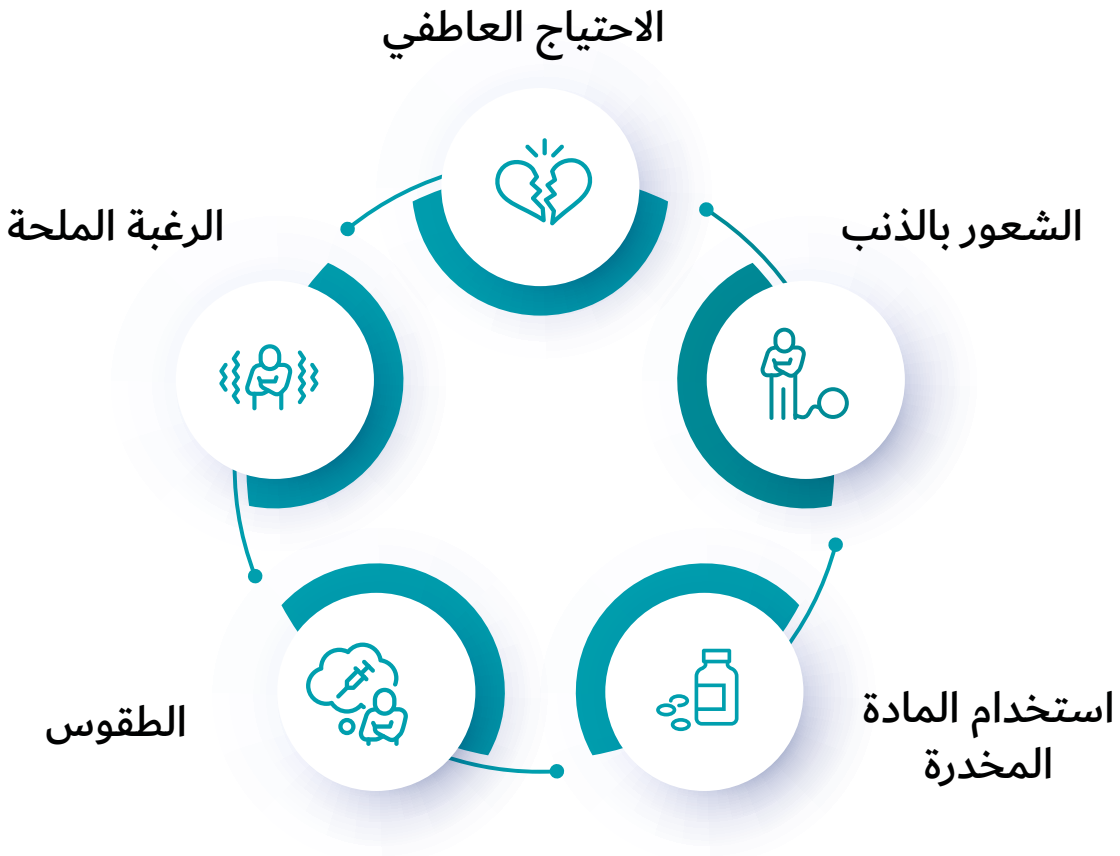
1. الجهل بأخطار استعمال المخدر.
2. التفكك الأسري.
3. عدم وجود الرقابة والتوجيه و الحوار من قبل الوالدين.
4. رفقاء السوء أو التقليد أو الفضول.
5. الاعتقاد غير الصحيح بالآثار الناجمة عن التعاطي.
6. وقت الفراغ و الشعور بالملل.
7. ضعف المهارات الحياتية في التعامل مع الضغوط بشكل إيجابي.

معلومـات عامـة حول المخدرات

دورة الإدمان

عند الإدمان ينخرط المدمن في دوامة يصعب عليه الخروج منها، ومن ثم تبدأ التأثيرات السلبية المدمرة على الجوانب (النفسية والاجتماعية والصحية).

تتمثل هذه الدورة في:



علامات وأعراض الإدمان على المخدرات

هناك علامات عامة تؤكد على وجود الإدمان، ومنها:

- دافع قوي لأخذ المادة
- تكرار تناولها
- ظهور الأعراض الانسحابية
- العزلة عن الحياة الاجتماعية
- زيادة في جرعة التعاطي
- البحث عن المواد المخدرة

علامات وأعراض الإدمان على المخدرات

العلامات والأعراض السلوكية للإدمان :

- التغيير في أنماط النوم.
- النسيان المستمر وفقدان التركيز.
- التقلبات المزاجية المريبة.
- التغيير في أنماط الأكل.
- العدوانية.
- مصاحبة مجموعة جديدة من الرفاق والأصدقاء.
- تفكك العلاقات الاجتماعية.
- ضعف الأداء في المدرسة أو العمل.
- الاقتراض أو سرقة المال.

علامات وأعراض الإدمان على المخدرات

العلامات والأعراض الجسدية للإدمان:

- الإفراط في مضغ العلكة والعطور لإخفاء الرائحة.
- زيادة الوزن أو فقدانه.
- انعدام الطاقة.
- فقدان التوازن .
- إهمال المظهر والنظافة الشخصية.
- شحوب الوجه.
- حكة أو سيلان الأنف.
- جروح وندبات في مناطق مختلفة في الجسم.
- التلعثم في الكلام والهلوسة.
- اتساع حدقة العين / انقباضها واحمرارها.

الآثار النفسية للإدمان:

- القلق.
- الأرق.
- الاكتئاب
- الأوهام والاضطرابات النفسية.
- التوق الشديد للمادة المخدرة.

عواقب إدمان المخدرات

العواقب الاجتماعية:

- التفكك الأسري.
- النزاعات.
- فقدان السكن.
- حوادث، إصابات، أو وفيات.
- العزلة الاجتماعية.

العواقب الاقتصادية:

- فقدان العمل.
- ضعف الأداء الأكاديمي.
- تراكم الديون.

عواقب إدمان المخدرات

العواقب الجسدية:

- فشل الكبد، الكلى، القلب والسرطانات.
- تسمم الجهاز العصبي والدماغ والإضرار الشديد بهما.
- الأمراض المعدية، مثل: التهاب الكبد الفيروسي ومرض الإيدز.
- الوفاة نتيجة تناول الجرعة الزائدة .

العواقب القانونية:

- القضايا الجنائية.

العواقب النفسية:

- الاكتئاب والذهان والفصام والمشاكل النفسية الأخرى.
- التشوش وفقدان الذاكرة.
- أفكار إيذاء الذات.

الوقاية والعلاج من الإدمان

يمكنك وقاية نفسك من الإدمان من خلال:

1. **التعرف على تأثيرات وأضرار المخدرات على الفرد والمجتمع.**
2. **تعزيز الإيجابية والثقة في النفس.**
3. **اكتساب طرق جديدة للتعامل مع الضغوطات النفسية، وضغوطات الحياة بشكل عام.**
4. **التدقيق في اختيار الأصدقاء.**
5. **الالتزام بتعليمات وإرشادات تناول الأدوية الموصوفة من الطبيب.**
6. **إن كان لديك أبناء:**

- احرص على التواصل الدائم معهم .
- اقترب منهم واستمع إليهم بشكل جيد.
- كُن قدوة حسنة لهم.
- قم بتقوية علاقتك بهم.
- ملء وقت الفراغ لديهم و ممارسة الهوايات.

الوقاية والعلاج من الإدمان

العلاج :

يمكن علاج الإدمان بنجاح و العودة للحياة بإنتاجية من خلال:

1. التعرف على وجود مشكلة الإدمان والتعامل معها سريعاً.
2. وضع خطة علاج فردية مع مقدم الرعاية الصحية بما في ذلك:
   - العلاج الانسحابي.
   - العلاجات الدوائية.
   - العلاج السلوكي.
   - مجموعات الدعم.
3. يمكنك التواصل مع مراكز العلاج في الدولة والتي تتعامل مع الموضوع بسرية تامة وخصوصية فائقة.

   في دبي يمكنكم التواصل مع:
   - مركز إرادة للعلاج والتأهيل 042399992
   - مستشفى الأمل 045192100