



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره  
سال هفدهم  
تیرماه ۱۳۹۶

# پیام مشاور

PAYAM-E MOSHAVER

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

## LISTEN FIRST

Listening to Children & youth  
Is the First Step to Help Them  
Grow Healthy and Safe

## اول گوش کن

گوش کردن به کودکان و نوجوانان،  
گام نخست در کمک به رشد سالم و ایمن آنها

۲۶ ژوئن مصادف با پنجم تیر ۱۳۹۶



## به بهانه روز جهانی مبارزه با مواد مخدر

شماره مقاله  
۹۶۰۴۱

- ۱ افیون‌ها و نارکوتیک‌ها (مواد افیونی، شبه افیونی)
- ۲ کاهش‌دهنده فعالیت‌های سیستم اعصاب مرکزی (مضعف‌ها، الکل و آرام بخش‌ها)
- ۳ محرک‌های عمومی سیستم اعصاب مرکزی (محرک)
- ۴ کانابیس (حشیش و ماری جوانا)
- ۵ توهم‌زاها (اسید یا ال اس دی)
- ۶ مواد با عملکرد چندگانه (اکستازی)
- ۷ فزرها
- ۸ افزایش‌دهنده‌های عملکرد

### انواع مواد اعتیاد آور را بشناسیم

قبل از هر چیز لازم است بدانیم مواد چیست. به طور کلی مواد به آن دسته از ترکیبات شیمیایی (برگرفته از طبیعت، صناعی یا نیمه صناعی) گفته می‌شود که مصرف آنها بر مغز اثر گذاشته، باعث دگرگونی در سطح هوشیاری و عملکرد مغز می‌شود. به جهت تاثیرگذاری بر مغز، تغییر در حواس پنج گانه و گاهی اوقات طرز تفکر، به این مواد، «روان‌گردان» نیز گفته می‌شود. اگر چه تعداد مواد اعتیادآور بسیار است و هر یک از مواد آثار و عوارض خاص بر روی جسم و روان فرد مصرف کننده برجای می‌گذارند، لذا به طور کلی مواد به گروه‌های زیر تقسیم می‌شوند:

دانشجویان به عنوان یکی از مهمترین گروه‌های جامعه بخش عظیمی از جامعه امروز کشور را تشکیل می‌دهند. دانشجویان از سرمایه‌های انسانی و ملزومات پیشرفت هر جامعه‌ای محسوب می‌گردند و سلامت جسمی و روانی آنها از اهمیت بالایی برخوردار است. مصرف مواد و الکل در میان جوانان به ویژه دانشجویان می‌تواند آسیب‌های جدی به سلامتی و کیفیت زندگی آنها و در نهایت سلامت جامعه وارد نماید بنابراین همواره نگرانی‌های زیادی در این باره وجود دارد.

**مواد اعتیادآور بسیاری با نام‌ها و اشکال مختلف وجود دارد که کنجکاوی یا عدم اطلاعات کافی ممکن است منجر به مصرف آنها و مشکلات بعد از آن شود.**

ادامه در صفحه بعد



### محرك‌های عمومی

مواد محرك گروهی از مواد صناعی یا مشتق از گیاهان است که هوشیاری، انگیزگی و گوش به زنگی را از طریق تحريك سیستم اعصاب مرکزی افزایش می‌دهد. مواد محرك با چنین تحریکی حالت سرخوشی و شعف ایجاد می‌کند. محرك‌های آمفتامینی نظیر متامفتامین (شیشه)، متیل فنیدیت (ریتالین) و کوکابین جزو این گروه از مواد هستند. همچنین می‌توان از کافئین و نیکوتین نیز در این گروه نام برد.



### کاهش دهنده هوشیاری

کندکننده‌ها سیستم عصب مرکزی را دچار ضعف می‌کنند و اثراتی در هوشیاری فرد و اعمال وظایف دستگاه مغز و اعصاب دارد و می‌تواند باعث بوجود آمدن احساس آرامش کاذب شوند. الکل و داروهای آرام بخش مانند دیازپام، آلپرازولام، کلونازپام، ... و باربیتورات‌ها مانند فنوباریتال و ... نیز در این دسته قرار دارند.



به هوش باشیم؛ ماده مخدر بی‌خطر وجود ندارد!



### افزاینده های عملکرد

افزاینده‌های عملکرد نیز به موادی گفته می‌شود که بر مغز و بدن اثر گذاشته و سبب افزایش عملکرد ورزشی، اندازه حجم بدن و تغییر خلق می‌شود مانند استروئیدها.



### فزارها

فزارها به گازهای منشعب شده بعضی مواد که خاصیت فزار دارند گفته می‌شود مانند گاز منشعب شده از تینر، گاز فندک و بنزین که اثرات بسیار شدید بر مغز داشته و عوارض وخیمی دارند.



### مواد با عملکرد چندگانه

مواد با عملکرد چندگانه به موادی اطلاق می‌شود که اثرات چندگانه و متفاوتی بر مغز و در نهایت رفتار فرد می‌گذارند. بطور مثال مصرف اکستازی هم سبب سرخوشی مفرط، هم پرانرژی بودن و هم تجربه توهم و هذیان می‌شود. در واقع این مواد پس از مصرف اثرات متعدد چند ماده را با هم دارد.



### افیون ها و مواد شبه افیونی

مواد افیونی، موادی طبیعی یا نیمه صناعی است که از گیاه خشخاش گرفته می‌شود. مانند هروئین، کراک، تریاک، شیره تریاک، کدئین، مرفین و ... مواد شبه افیونی عملکردی مشابه مواد افیونی داشته ولی ساختار شیمیایی آنها متفاوت می‌باشد. مانند متادون، میپردین، اکسیکدون، هیدروکدون.



### کانابیس (حشیش و ماری جوانا)

کانابیس همان گیاه شاهدانه است که ساقه، برگ‌ها، سرگل، صمغ و غنچه حاوی ماده روان گردان. تی اچ سی است. حشیش، گراس یا ماری جوانا، روغن حشیش و گل از این دسته مواد هستند.



### توهم‌زاها (اسید یا ال اس دی)

توهم‌زاها بر روی سیستم عصب مرکزی تاثیر گذاشته و شناخت و عملکردهای ادراکی فرد را تغییر می‌دهند. توهم‌زاها مانند فن سیلکدین، مسکالین، پسیلوسپین یا همان قارچ جادویی، ال اس دی هستند.

بدانیم اما قضاوت نکنیم

## علایم مصرف مواد مخدر



### علایم مسمومیت با مواد مخدر

- تنفس کم عمق
- مردمک‌های خیلی کوچک (ته سنجاقی)
- پوست سرد
- تشنج
- کما (اغما)
- مرگ



### در صورت عدم استفاده از مواد مخدر (علایم ترک)

در فرد معتاد چنین است:

- درد عضلانی - اسکلتی
- لرز - بی‌قراری
- آبریزش بینی و چشم‌ها
- تعریق - اسهال
- به هم خوردن وضع خواب



چگونه می‌توانید حدس بنزید یکی از دوستان شما مصرف کننده مواد مخدر است؟ این افراد با مصرف مواد دچار علایمی می‌شوند و در زمانی که اعتیاد داشته باشند اگر دسترسی به مواد پیدا نکنند و مصرف‌شان به تاخیر بیافتد علایمی به آن ماده بروز می‌دهند که می‌توان به اختلالات مصرف مواد و یا اعتیاد فرد مشکوک شد. البته این علایم باید با احتیاط تفسیر شود تا از اشتباه احتمالی اجتناب شود. هیچگاه بر این اساس افراد را قضاوت نکنید.

### علایم مصرف مواد مخدر

- سرخوشی
- گیجی
- اختلال عملکرد روانی
- کاهش تنفس
- تنگ شدن مردمک چشم



همیشه برای برداشت خود احتمال اشتباه قائل باشید!

## اعتیاد و باورهای خام



اعتیاد از تأثیرات منفی مواد بر زندگی و سلامت خود و اطرافیان‌شان آگاهی کافی ندارند و یا اینکه انگیزه کافی برای پیگیری درمان و یا ترک ندارند. از دیگر سو مواد اعتیادآور می‌تواند تعادل شیمیایی و ساختار مغز مصرف‌کننده را تغییر دهد و در نتیجه فرد برای کسب همان احساس خوشایند که پیش از این تجربه کرده بود نیاز به مصرف بیشتر آن ماده اعتیادآور دارد. این به آن معناست که فردی که از لحاظ جسمانی وابسته شده است در پی یافتن ماده بیشتر بر می‌آید و در نتیجه بیشتر و بیشتر وابسته می‌شود. متأسفانه باورهای نادرستی درباره وابستگی در اذهان عموم شکل گرفته است، که در اینجا به تعدادی از آنها می‌پردازیم:

اعتیاد چیست؟ اعتیاد به شرایطی اطلاق می‌شود که به واسطه آن فرد بسیار مشتاق به دست آوردن یک ماده خاص مثل الکل، مخدرها و مواد دخیانی است و از به دست آوردن آن احساس خوشایندی دارد. اعتیاد همچنین به مواردی هم اطلاق می‌شود که در آن فرد به شدت درگیر یک فعالیت خاص مثل خرید کردن می‌شود تا بتواند حس مطلوبی را تجربه کند. فرد معتاد ممکن است به خاطر به دست آوردن ماده یا انجام فعالیت خاص از مسئولیت‌های روزمره و زندگی عادی‌اش بازماند. همچنین این تمایل می‌تواند بخش‌های دیگر زندگی از جمله روابط بین‌فردی، سلامت جسمی و روحی و نیز کارایی شغلی و تحصیلی وی را متاثر کند. متأسفانه در بسیاری موارد افراد



### من تفریحی مصرف می‌کنم! باور غلط

این جمله یکی از توجهات بسیار شایع در میان افرادی است که در حقیقت وابسته مواد شده‌اند. آنجا که این مواد ساختار شیمیایی و حتی ساختاری مغز را تغییر می‌دهند نمی‌توان گفت که مصرف تفریحی می‌تواند واقعی باشد. در برخی افراد حتی یک بار مصرف به ظاهر تفریحی نیز می‌تواند ایجاد وابستگی کند. لذا بهترین کار این است که حتی برای تفریح هم به سراغ این قبیل مواد نرویم.

### مواد مخدر و یا دخانیات باعث می‌شود من آرام‌تر شوم!

گرچه این قبیل مواد با تغییراتی که در مغز ایجاد می‌کنند واقعا می‌توانند تا حدودی سبب کاهش تنش شوند اما این اثر بسیار موقتی و محدود است. مطالعات علمی ثابت کرده‌اند که به رغم اثر فوری این مواد در طولانی مدت تأثیراتی کاملاً متفاوت برجای خواهد گذاشت. به آن معنا که مصرف این مواد به ویژه الکل می‌تواند سبب بالا رفتن سطح تنش در فرد مصرف‌کننده شود، اثراتی که ممکن است تا سال‌های متمادی ادامه پیدا کند.

در مجموع باید همواره به خاطر داشت که اثرات سوء مصرف مواد بسیار گسترده و متأسفانه تا حدود زیاد با دوام و مقاوم است. گرچه خوشبختانه راه‌های موثری برای ترک این قبیل مواد از سوی متخصصان پیشنهاد می‌شود اما هنوز هم بهترین راه مقابله، پیشگیری است. اگر بتوانیم مهارت «نه گفتن» به این مواد را بیاموزیم و با وجود همه سرخ‌هایی که می‌تواند ما را به آن سمت هدایت کند، تلاش کنیم سلامت زندگی کنیم، می‌توانیم امیدوار باشیم که درگیر این معضل نخواهیم شد.



### حشیش اعتیاد آور نیست.

بسیاری از جوانانی که مصرف‌کننده حشیش و گراس هستند با این باور شروع به مصرف کرده‌اند. این باور بسیار اشتباه است حشیش نه تنها همانند تریاک و هروئین اعتیادآور است، بلکه عوارض و اثرات منفی شدیدی بر مغز انسان می‌گذارد. یکی از مهمترین ویژگی‌های این نوع مواد توهم‌زایی آنهاست که بسیار خطرناک است. مواد توهم‌زا و به خصوص حشیش به راحتی جنون ایجاد می‌کنند. برخلاف تصور مردم، حشیش هم وابستگی روانی و هم جسمانی ایجاد می‌کند. تنها تفاوت حشیش با مواد افیونی مانند تریاک و هروئین در آن است که ایجاد وابستگی روانی و جسمی کندتر است. به همین دلیل این باور غلط ایجاد شده است که حشیش اعتیادآور نیست.

### هر وقت اراده کنم می‌توانم آن را کنار بگذارم!

این جمله نیز در میان افراد وابسته طرفداران زیادی دارد. اما تقریباً در هیچ موردی صحت ندارد. کنار گذاشتن وابستگی و ترک ماده می‌تواند برای بیشتر افراد بسیار دشوار باشد. فرد از لحاظ جسمانی و روانشناختی دستخوش تغییراتی می‌شود که می‌تواند این مسیر را بسیار دشوار کند. مضاف بر این احتمال بازگشت به مواد به خاطر باقی ماندن بسیاری از دلایل اصلی که فرد را در ابتدا ترغیب به مصرف کرده بود بسیار بالاست. متأسفانه بسیاری از افراد وابسته به دلیل عدم شناخت دلایل زیربنایی که آنها را به این ورطه کشانده است موفق به درمان مشکل اساسی نمی‌شوند و ممکن است بعد از بارها و بارها ترک دوباره به مواد روی بیاورند. در ضمن باید به خاطر داشت که با وجود اینکه راهکارها و پیشنهادات زیادی برای ترک مواد ارایه شده است اما در این مسیر فرد به همراهی جدی و کمک تخصصی نیاز دارد. گرچه بازار توصیه‌های سنتی داغ است اما متخصصین بهداشت روان توصیه می‌کنند که برای رهایی از این مشکل بهتر است از کسانی کمک بخواهیم که در این حیطه فعالیت علمی و تخصصی داشته‌اند.

### اگر کم مصرف کنید معتاد نمی‌شوید.

این باور بسیار شایع است و بسیاری از افراد برای پیشگیری از اعتیاد مطلب بالا را به یکدیگر توصیه می‌کنند. این باور بسیار اشتباه است و دلیل آن هم بی‌توجهی و ناآگاهی این افراد از پدیده تحمل است. ناآگاهی افراد از پدیده اعتیاد و ویژگی‌های آن منجر به باورهای غلط دیگری می‌شود که این مورد نمونه‌ای از آن است. به همین دلیل تصور می‌کنند که می‌توانند بر مقدار ماده مصرفی خود کنترل داشته باشند ولی پس از مدتی که از مصرف آنها گذشت متوجه می‌شوند که مرتباً ناچارند که بر مقدار ماده مصرفی خود بیافزایند و مقادیر قبلی مصرف، اثر خود را ندارد.

### افراد وابسته افراد خوبی نیستند و مستحق تنبیه و یا حتی مجازاتند.

وابستگی و اعتیاد ممکن است در زنان یا مردان و در هر رده سنی و یا طبقه اجتماعی بروز کند، هر چند ممکن است به دلایل مختلف برخی گروه‌ها آسیب‌پذیرتر باشند. این باور که افرادی که گرفتار می‌شوند انسان‌های بی‌اخلاقی هستند به هیچ وجه صحیح نیست. این قبیل پیش‌داوری‌ها و افکار تبعیض‌آمیز در مقابل افرادی که به هر دلیل درگیر این معضل شده‌اند می‌تواند سبب بروز مشکلات بیشتر شود. برای مثال اگر چنین باورهایی در جامعه نهادینه شود افراد درگیر کمتر تمایل پیدا خواهند کرد که بیماری‌شان را با دیگران مطرح کنند و در پی درمان باشند. و از دیگر سو افراد جامعه نیز کمتر تمایل دارند تا به آن گروه از نزدیکانشان که درگیر با مشکل شده‌اند یاری برسانند. باید توجه داشت که اعتیاد نیز مثل بسیاری از بیماری‌های روانشناختی دیگر می‌تواند روی ساختار مغزی فرد اثر بگذارد و او را وادار به انجام کارهایی بکند که در حوزه اخلاقیات نمی‌گنجد. معتادین ممکن است برای به دست آوردن ماده‌ای که به آن وابسته هستند دست به دزدی و یا تقلب بزنند. اما این به آن معنا نیست که با مجرم دانستن آنها تنها در پی تنبیه باشیم، گاه بهتر است به دنبال درمان بیماری باشیم تا تنبیه فرد.

## ۷ دلیل برای #نه\_به\_اعتیاد

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر حمید یعقوبی

سرمدبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری‌زاده

همکاران این شماره مریم نوری‌زاده، فاطمه حسین پور،

دکتر ربابه نوری، یلدا طبسی،

حمیدرضا طاهری نخست

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیرحسینی

تیراژ ۴۰,۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۱۳۰

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

آدرس ایمیل نشریه پیام‌مشناور  
[payamemoshaver@ut.ac.ir](mailto:payamemoshaver@ut.ac.ir)



### دانلود رایگان

مجموعه کامل نشریات و کتاب‌های مرکز مشاوره دانشگاه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه در جهت دهنی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

اگر می‌خواهیم زندگی‌مان را تغییر دهیم، باید عادت‌های‌مان را تغییر دهیم. بعد از آن، تغییرات، خود به خود و بدون نیاز به اراده‌ی جدی اتفاق می‌افتند، چون عادت‌ها بدون نیاز به انرژی و دخالت مستقیم ما کارشان را انجام می‌دهند.

### ۱ مصرف مواد باعث کاهش و از بین رفتن شبکه ارتباطی سالم افراد می‌شود.

هنگامی که فردی به مصرف ماده‌ای بپردازد، افراد سالم‌تر که بیشتر به فکر خود هستند خود به خود از وی کناره می‌گیرند. حتی زمانی که فردی به مصرف سیگار و قلیان می‌پردازد، ممکن است از جمع افراد سالم‌تر طرد شود یا آنان خود را از چنین فردی دور کنند. در نتیجه، تعاملات و ارتباط فرد با افراد سالم کمتر و با افراد ناسالم بیشتر و بیشتر می‌شود که آنان نیز سعی می‌کنند وی را بیشتر ترغیب به مصرف و دوری از دوستان سالم کنند تا بیشتر در جمع‌شان باقی بماند.

### ۲ مصرف مواد و مشکلات ناشی از آن باعث مشکلات بهداشت روانی متعددی می‌شود.

مواد مختلف، از طریق تأثیری که بر مغز می‌گذارند، به شدت رفتار انسان را تغییر می‌دهند. علاوه بر این، مصرف این مواد به گونه‌ای است که مشکلات متعددی روانی در انسان بر جای می‌گذارند، از جمله وابستگی، خواب آلودگی، ناهشیاری، ضعف در تصمیم‌گیری و تفکر، اختلال در حافظه و ... . علی‌رغم این که بسیاری از مصرف‌کنندگان برای تسکین موقتی و شادی کاذب به سراغ مواد می‌روند، با این حال، بعضی از مواد به خصوص از دسته محرک‌ها به ویژه آمفتامین‌ها، افسردگی‌های مزمن و دیرپایی را موجب می‌شوند که درمان آنها نیز مشکل است. علاوه بر این، بسیاری از مواد از جمله توهم‌زاهای، محرک‌ها و آمفتامین‌ها توهم و هذیان نیز به دنبال دارند. به همین دلیل، رفتارهایی از فرد مشاهده می‌شود که کاملاً جنون‌آمیز است از جمله بدبینی‌های شدید و بی‌اعتمادی به دیگران، باور به این که دشمنان‌شان در پی آنها هستند تا آنها را بکشند و یا شنیدن صداها یا دیدن تصویرهایی که وجود ندارد. بدیهی است چنین افرادی باید مدت‌ها تحت درمان‌های دارویی و غیردارویی سنگین قرار بگیرند.

### ۳ مصرف مواد به علت کاهش هشجاری با آسیب‌ها، بیماری‌ها و خطرات بسیار متنوعی همراه است.

مصرف هر نوع ماده‌ای، باعث کاهش سطح هشجاری فرد می‌شود. در چنین شرایطی، فرد قادر نیست از آن چه می‌داند استفاده کند یا بر اساس عقاید و ارزش‌های خود عمل کند. به همین دلیل، فرد در مقابل انواع آسیب‌ها و خطرات موجود بی‌دفاع باقی می‌ماند. از جمله خطراتی که در چنین شرایطی پیش می‌آید می‌توان موارد زیر را نام برد:

- تصادفات
- رفتارهای ناسالم جنسی
- ایدز و هپاتیت
- سایر بیماری‌ها



### ۴ مصرف مواد به بدن صدمه می‌زند.

مصرف مواد صدمات زیادی به بدن و به خصوص مغز انسان وارد می‌کند. در این میان، الکل یکی از مهمترین موادی است که می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به مغز انسان وارد کند. گاهی اوقات، بعضی افراد ممکن است مصرف بعضی از مواد مانند الکل را کمی عادی تلقی کنند. در حالی که این طور نیست و الکل به شدت عوارض منفی در بدن انسان ایجاد می‌کند.

### ۵ مصرف مواد باعث ارتباط با افرادی می‌شود که سبک زندگی ناسالمی دارند.

افرادی که مصرف‌کننده مواد هستند سبک زندگی خاصی دارند که معمولاً چندان سالم نیستند. هنگامی که فردی ماده‌ای را مصرف کند، بیشتر و بیشتر با اینگونه افراد ارتباط پیدا می‌کند که ممکن است تحت تأثیر سبک ناسالم زندگی آنان نیز قرار بگیرد. این موضوع به خصوص در مورد سیگار و قلیان به شدت صادق است. کسی که قلیان نمی‌کشد، مسلماً هیچ‌گاه به قهوه‌خانه نمی‌رود. ولی وقتی فردی اهل قلیان است و گاه و بی‌گاه به قهوه‌خانه می‌رود، با افراد مصرف‌کننده که ویژگی‌های خاصی دارند به مراتب بیشتر ارتباط پیدا می‌کنند و ممکن است تحت تأثیر آنها نیز قرار بگیرد.

### ۶ مصرف مواد به عنوان راه حلی البته غلط برای مقابله با سختی و فشار تبدیل می‌شود.

هنگامی که فردی مواد را تجربه نکرده باشد، با اثرات آن نیز آشنایی ندارد. ولی، هنگامی که ماده‌ای را تجربه کرد و مصرف آن ماده تا حدی باعث کاهش موقتی ناراحتی‌های او چه بدنی و چه روانی بشود، ممکن است هر زمانی که دچار ناراحتی و احساس منفی شد، برای کاهش احساسات منفی به سراغ آن ماده برود و به همین ترتیب، وابستگی به مواد شکل می‌گیرد.

### ۷ مصرف مواد باعث کاهش عزت‌نفس فرد می‌شود.

هرچند ممکن است بسیاری از افراد مصرف‌کننده، ساعت‌ها در خصوص مفید بودن مواد و بی‌ضرر بودن آنها بحث کنند. ولی، در عوض مصرف و مشکلات ناشی از آن بر کسی پنهان نیست، به خصوص فرد مصرف‌کننده. به همین دلیل، مصرف مواد همیشه با احساس ضعف و ناتوانی همراه است. به خصوص هنگامی که مصرف مواد شدت گرفت و پیامدهای منفی دیگری نیز ایجاد کرد، عزت‌نفس فرد را کاهش می‌دهد. در چنین شرایطی، فرد خود را انسانی ناتوان، بی‌ارزش و ... تلقی می‌کند. نکته مهم آن است که کاهش عزت‌نفس، خود باعث ایجاد مشکلات و بیماری‌های روانی دیگری می‌شود به خصوص انواع افسردگی‌ها.