

الإدمان

- من هو المدمن ؟
- متي يصبح أن نصف إنسانا ما بالإدمان؟
- إذا كان من حقلك أن تجرب، فماذا تجرب، وكيف؟
- إن غيرك جرب وخرج سليما وأنت تعرف عددا من الأصدقاء فعلوها
- فلماذا نحرملك من ان تفعل مثلهم ؟
- العلامات المنذرة للإدمان

الإدمان

الإدمان واحد ، والأسباب مختلفة

تفاقت في وطننا مؤخرًا مشكلة الإدمان بشكل لم نتوقعه منذ ربع قرن تحديدًا، فلا بد أن نعترف أن الدراسات التي تحدد إحصاءاتها حجم المشكلة لا يمكن الاعتماد علي نتائجها. ولابد أن نؤكد أن مشكلة الإدمان تتزايد علي مستويين :- مستوي التجريب والصدفة وهو يشير إلي التورط العابر الذي يمارسه صغار السن والحرفيين و بعض من يمارس الترفيه المؤقت. وحجم هذا المستوي كبير جدا رغم الأرقام التي تعلن ندرته وهو ليس مستوي خطير تماما من حيث أثاره المدمرة ومشاكله الصحية والاجتماعية والأخلاقية. ثم انه المستوي الذي تتناوله اغلب الأبحاث الانتشارية التي تتعامل مع الظاهرة بشكل سطحي حين تجمع الذين تعاطوا المواد ولو مرة واحدة إلي الذين اعتادوا عليها وأدمنوا تعاطيها حتى لا يمكنهم الاستغناء عنها وهذا كله يعطي المسؤولين والناس أفكارا خاطئة ومضللة.

المستوي الأول رغم قلة ضرره إلا انه المصدر الخطير لكل رواد المستوي الثاني، وهو مستوي الإدمان الحقيقي. هذا المستوي مدمر ، حيث يمكن التورط من ناحيتين: الأولى الاعتماد المنتظم الذي أصبح يهدد الفرد والمجتمع نتيجة للإعاقة الصحية والاجتماعية والإنتاجية، والناحية الثانية تشمل نوع التعاطي ومدى سمومية المواد المتعاطاة وما يمكن ان يترتب عليها من مضاعفات تصل إلي حد الموت.

من هو المدمن ؟

التعريف الطبي للإدمان يصف المدمن بأنه من أعتاد حتى أعتد علي مؤثر كيميائي طبيعي أو صناعي من خارج جسده حتى أصبحت خلاياه لا تستغني عنه.

متي يصح أن نصف إنسانا ما بالإدمان؟

أن المدمن هو كل من تعود تناول مادة ما، لها أثر علي الجهاز العصبي، ويعجز عن التوقف عن تناولها، ثم ترتب عن ذلك تغير في حالة الوعي، مما يؤدي إلى إعاقة عن ممارسة واجبات الحياة العادية، وخاصة عن الإنجاز في العمل. كما يترتب عليه أفساد العلاقات الاجتماعية، إضافة إلي حدوث مضاعفات تؤثر علي الصحة الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية.

إذا كان من حقل أن تجرب، فماذا تجرب، وكيف؟

الإنسان يستحيل عليه أن يجرب كل شيء حتى يتعرف عليه ، أو حتى يدرك حقيقته وليس علي الإنسان ان يكرر كل ما سبقه إليه غيره حتى لو كانت النتائج حاسمة ومؤكدة. فمثلا نحن نستعمل الكهرباء بعد أن

اكتشفت وثبتت فائدتها ولا نجربها من أول وجديد كلما ركبنا لمبة في مصباح، وأيضا نحن نتجنب شرب الماء الملوث، ولا نجرب مدي ضرره كل مرة فقد ثبت بتجارب غيرنا انه ملوث وهكذا. إذن التجربة الذاتية جميلة ولكنها ليست ضرورية ولا هي دائما سليمة ولا بد من الاستفادة من تجارب الآخرين.

ولكن

وهناك حقائق أكيدة لا بد ان نضعها في الاعتبار مثلا "أن تتذوق في البداية غير أن تكرر التذوق" ، ثم أن المفعول الذي سوف يصلك من التجربة الأولى (مهما كان لذيذا) ليس هو الذي سيستمر معك في التجارب اللاحقة وكذلك بعد التعود. و هل جربت كل شيء ولم يبق إمامك إلا هذا السم وأنت تعرف عنه كل ما سمعت من أضرار ومخاطر. وأخيرا إذا جربت وفشلت أي لم تحصل علي اللذة التي سمعت عنها أو حصلت علي فكرتها فمن الذي يضمن لك النجاح ان تجرب الخروج من التجربة الأولى؟! أن التجربة لا تكون تجربة إلا إذا وصلت المحاولة ذهابا وإيابا لكن المعروف عن تجربة هذه المواد ان كثيرا منها يحدث في " اتجاه واحد".

إن غيرك جرب وخرج سليما وأنت تعرف عددا من الأصدقاء فعلوها فلماذا نحرملك من ان تفعل مثلهم؟

١. نحن لا نملك القدرة ان نحرم أحدا من ان يري بنفسه مدي الخطر الذي يحيط به او ان يلحق بنفسه أضرارا لا يعلم إلا الله مداها والأغلب انك لم تسأل هؤلاء الذين جربوا وتوقفوا لماذا توقفوا، وخروجهم بسلامة من التجربة الأولى ليس ضمانا لك ان تخرج بالسلامة فالناس ليسوا مثل بعضهم البعض. ولو أن المسألة هي لذة ليس كمثلاث لذة كما يدعي البعض اذن لماذا كف عنها هؤلاء الذين دخلوها وخرجوا منها سريعا بالسلامة.

العلامات المنذرة للإدمان

قد يكون تغير العادات والسلوك الشخصي علامة علي بداية مبكرة للتعاطي الحذر وعدم التسرع ، فقد تكون نفس هذه التغيرات علامة علي خلاف ذلك مثل الصعوبات الحياتية العابرة أو بدايات مبكرة لمشكلات نفسية أو اجتماعية أو صعوبات النمو أو خلاف ذلك من الاضطرابات الأخرى . لذلك ننبه من البداية أن أيا مما سيأتي ذكره مما يسمى إنذارات الإدمان قد نقابله كبدية لمرض أو انحراف آخر. فلا بد من الحذر والتأني قبل التسرع في الاستنتاجات المندفعة بغير روية. والخلاصة أن أي تغيير فجائي غير مألوف في الطباع أو العلاقات أو السلوك الأخلاقي ينبغي أن يؤخذ بجد ولكن دون الإسراع بالحكم أو الأتهام.

العلامات:



يتباعد الشخص عن الأسرة ، ويفشل في الحفاظ علي العلاقات الطيبة بالآخرين ، كما يحدث عند التغيب عن تجمعات الأسرة ، أو رفض الدعوات أو عدم المشاركة في المناسبات ، أو التوقف عن زيارة أو مقابلة الأقارب . وتتزايد عزلته بعد ما كان مختلطا اجتماعيا ويصبح أقل تعاونا وأكثر تجهما واكتئابا وبعدا ، وينزوي كمن يخفي سرا يخشي

ظهوره واطلاع الآخرين عليه . وقد يحدث العكس فتبدو عليه انطلاقه اجتماعية وجرأة غير مألوفة بعد أن كان متحفظا خجولا .

وقد يمكن العثور علي أشياء غير مألوفة مثل ملعقة أو حقنه فارغة أو ولاعة أو أنابيب صغيرة أو أوراق قصدير ، أو بقايا المواد المتعاطاة كزجاجات وعلب الدواء أو حبوب مجهولة أو كبسولات أو أدوات التعاطي ، كالأمواس ولفافات السلوفان والملاعق الصغيرة مع علامات لستخينها لإذابة المواد الادمانية .

تتزايد عصبية وتوتر الشخص عما قبل ويصبح سهل الاستثارة نزاعا للمعدوانية، يعاني من حساسية زائدة وغير قابل للتكهن بسلوكه.

المراوغة والكذب: يحيا المتعاطي عالما تتزايد فيه خصوصيته وتقل فيه المشاركة مع أفراد الأسرة، ويخفي سلوكه المتدهور بسلسلة من الأكاذيب تبدو صعبة عليه في بدايتها ولكنها تزداد سهولة ويسرا مع الوقت. وتتدني أخلاقيات الشخص فيصبح قادرا علي التلاعب والغش والكذب بعد أن كان صادقا يستحي من الكذب.

تغير الاهتمامات والأصدقاء : يتخلي الشخص تدريجيا عن أصدقائه من الملتزمين الجادين ، ويأتي بنوعية جديدة من أصدقاء التعاطي وتتغير عاداته ولغته وأخلاقه لتلائم هذا التغير ، فيصبح أقل حياء ، ويستخدم ألفاظا بذينة ما كان ليستخدمها من قبل. وقد يغير في مظهره أو طريقة لبسه، وينشغل بأصدقائه الجدد إلي حد نسيان المناسبات العائلية الهامة كأعياد الميلاد وغيرها، أو يختلق الحجج الواهية للتغيب عنها، ويقضي وقت أطول خارج المنزل بعيدا عن رقابة الأسرة. وتختلف

مواعيد الخروج والعودة المعتادة من المنزل ، وتزايد فترات التأخر والسهر بالخارج بغير تبرير واضح أو مقبول.

اضطراب في النشاط اليومي، مع عدم الاهتمام بالأنشطة اليومية التي كان يحرص من قبل عليها.

نقص الاهتمام بالذات ، والإهمال في المظهر الخارجي .

التمارض.

عدم الإحساس بالمتعة التي كانت موجودة من قبل خاصة بالنسبة للأشياء البسيطة .

العجز عن مراعاة حدود اللياقة، مع عدم القدرة علي ضبط النفس، وتخطي الحدود التي كانت تميز شخصيته بشكل أصيل من قبل.

التشويش ، والخلط بين الأولويات ، والشعور بثقل المسؤوليات التي كانت من قبل عليه هينة.

عدم القدرة علي التخطيط الجيد .

التردد والحيرة وعدم القدرة علي اتخاذ قرار.

كثرة الشكوى ، مع الإشفاق علي الذات .

المبالغة في تقديم حجم المشاكل التي مضت.

الإسراف في أنفاق المال كما تختل ميزانية مصروفاته نتيجة لذلك، فيبدأ في الاستدانة أو تأجيل رد الدين أو تختفي أشياء من المنزل.

اضطراب الطعام، إما في صورة فقدان الشهية للطعام، أو في نوبات شراهة قصيرة الأمد.

فقد البصيرة ، وإزاحة المسؤولية دوما علي الآخرين بطريقة كبش الفداء .

الشعور الدائم بالتعب والإرهاق وعدم الراحة.

الخوف والقلق والعصبية بدون سبب واضح أو نتيجة لأشياء لم تكن تسبب القلق والخوف والعصبية من قبل.

فقدان الإيمان بالله وبالقيم العليا.

اضطراب النوم وعدم أخذ قسط كافي منه نتيجة للنوم المتقطع غير المشبع، بما يجعله يبدو في الصباح مرهقا كأنما لم ينام من قبل. يختلف نظام نومه وصحيانه فيفرط في النوم أو السهر أو يقلب الليل نهار وبالعكس.

فقدان السيطرة علي النفس والسلوك، كالصياح أو الصراخ أو قذف الأشياء أو المبالغة في عقاب الأطفال.

التذبذب أو التقلب المزاجي بين حالة وأخري كالبهجة والحزن .

المبالغة الانفعالية كأن يبدي حزنا أو بهجة زائدة لا تتناسب مع الموقف. وقد يحدث العكس فيصبح الشخص أقل حساسية في التعامل العاطفي مع من حوله أي يصبح أقرب للتبليد غير ما كان سابقا.

الجزء المستمر للتبرير كأن يبزر عزلته عن الآخرين بمشاغل الدراسة والعمل، كما يبزرها لنفسه بعدم وجود من يفهمه أو يهتم به.

ضيق الأفق والتشبث بالرأي ، مع العجز عن رؤية وجهات النظر الأخرى .

يتبع مبدأ " لا أبالي " مع ما يصحب ذلك من تدهور في نظرته للقيم وتقديره للآخرين وللذات.

تكثر الشكاوي والمصادمات مع من حوله حتى لو كانوا من غير الأهل ، مثلا مع أصدقائه أو زملائه في العمل أو معارفه.

تنخفض الكفاءة في العمل أو الدراسة، ويتغيب عن الدراسة أو العمل أكثر من ذي قبل، حتى لو كان هذا التغيب بأذن، وتقل درجة مبادراته وتحمله للمسئولية.

أسرة المدمن: إياكم والتجسس ، ودور المحقق

- إذا شككت أن ابنك (أو بنتك) يتعاطى شيئا فالأفضل ان تقترب منه أكثر وتسمح له ان يحادثك أكثر مما اعتدت من قبل.
- إذا زاد ابتعاده عنك فلا تيأس واعلم انه يحتاجك أكثر علي الرغم من أنه يحاول ان يبتعد أكثر.
- يمكن ان تستعين بالمنطق في تفسير سلوكه أكثر من الاستعانة بالأساليب التي تشبه الأساليب البوليسية، مثلا : تلاحظ انه لم يعد ينفق مصروفه كما اعتاد ، أو انه يطلب نقودا كثيرة علي غير عادته لمذكرات دراسية جديدة.

- إذا زاد الشك فلا تحاول ان تحصل علي المعلومات من ورائه إلا إذا جاءتك وحدها من صديق له محب ومخلص وفي هذه الحال يستحسن ان تصارحه مباشرة .
- لا تنزعج بشكل يعوق اقترابك وخاصة في البداية لأن كثيرا من البدايات لا تكتمل.
- ليس معني هذا أن تهمل البدايات ولكن إذا اكتشفت انه بدأ السير في هذا الطريق فعليك ان تشعر أن المسألة تحتاج منك إلي مزيد من الوقت والجهد.
- أن الموقف التجسسي يفسد العلاقة مهما كانت مبرراته وهو موقف بولييسي أساسا والمواجهة الطبية مهما كانت مؤلمة ، أو جاءت نتيجتها فاشلة فهي أفضل في النهاية.
- أن الإصرار علي فحص الدم كوسيلة أولي للتيقن من التعاطي هو نوع من التجسس علي الدم وهو تجسس قبيح علي الشخص بشكل أو بآخر ويستحسن ترك هذا القرار للطبيب وعدم التهديد به طول الوقت.
- لا ينبغي أن تستعمل " الذهاب إلي الطبيب " باعتباره تهديدا بل لتكن المسألة "استشارة " بالمعني الحقيقي للاستشارة ولا خاب من استشار.



كلمات هادئة للمدمن

أصعب الأمور أن نخاطب المتورط بالكلمات ومع ذلك فنحن نأمل ان تصله كلماتنا هذه بما تحمله من مشاعر وأمال فلا يدركها كمجرد نصائح وإرشادات.

- أنت تخذع نفسك. 
- عدوك الحقيقي هو الإدمان - ليس الأسرة أو العمل. 
- التحكم الآن أفضل - بعد ذلك - قد يكون الوقت متأخرا. 
- أنت تفقد احترامك لدى الجميع وتعطي لكل ذكريات مؤلمة عنك. 
- علينا أن نبدأ الخطوة الأولى. 
- حياة جديدة ممكنة بدون إدمان: فيها قدرة على المواجهة دون هروب أو إحباط وفيها مواجهة المشاكل وحلها. 
- إياك واليأس من العلاج منذ البداية: لا يوجد شيء اسمه " لا فائدة ". 
- إياك وتصور أن "الإرادة" هي مجرد ان تعلن قرارك ، أو ان تحسن نيتك . 
- إياك ان تظمنن لإعلان قرار العلاج ، فالإرادة سوف تكتشفها من خلال ممارسة وأتباع تعليمات العلاج وليس من خلال وعودك لنفسك بالعلاج وحماسك في التعهدات. 
- ليس معني أنه لا يوجد ضمان لعدم النكسة، انه لا يوجد ضمان للشفاء. 
- العلاج الحقيقي يبدأ بالتوقف عن التعاطي ولكن ليس فقط مجرد التوقف. 
- إن مزاعم العلاج السريع وبدون ألم هي نوع من الاتجار بمخاوفك من أعراض الانسحاب وأيضا هي استغلال لأمالك في سرعة التخلص من الورطة. لا تخذعك السرعة ولا الإعلانات فالأمر جد وورطتك حقيقية فكن يقظا فنحن نحتاج نفسك الطويل وشرف وذكاء إنسانيتك طول الوقت. 

لكن لو كنت مدمنا.. يجب أن تعرف الأتي:

أولا: يجب أن نؤكد على عكس الشائع من اليأس والتعجيز بشأن علاج الإدمان، أن للإدمان علاجاً ولكن لا بد من تحمل احتمال النكسة ثم الاستمرار لمدة كافية.

ثانيا: أن مجرد الانقطاع عن المخدر ليس هو العلاج ولكنه البداية.

ثالثا: أن المدمن لا يحتاج إلي من يقول له هذا مضر وكفي وإنما يحتاج إلي بديل يحقق له ما كان يتصوره سيتحقق بالمخدر، فيحققه بدون مخدر.

رابعاً: لابد أن نفهم أن المدمن يحتاج إلى صحبة ظريفة شريفة ، بدلا من الصحبة الذاهلة الغائبة، وأنه يحتاج إلى تحريك وعيه ويحتاج إلى الإبداع الذي هو وعي فائق ، وأخيرا فإنه يحتاج لان يحترم وجوده ولا يختفي وراء غيامة المخدر.