

أنواع المخدرات: يتضمن ذكر أنواع المواد المخدرة على حسب تأثيرها على الجهاز العصبي ما بين منشطات للجسم وتسمى بـ الأمفيتامينات ومسكنات للجهاز العصبي تسمى بالمهدئات وتشمل: (1) المنشطات عند إجراء بحث عن المخدرات أثار المنشطات اهتمام العلماء نظرا لكثرة تداولها ومخاطرها الكبيرة، وتعتبر المنشطات هي مجموعة من المواد المخدرة والتي تزيد من تنبيه الجسم وزيادة نشاط الجهاز العصبي ووظائف الجسم المختلفة فترفع من معدل ضربات القلب، على عكس المنشطات فإن العقاقير المهدئة تترك تأثير مهبط للجهاز العصبي وتؤدي إلى بطء في وظائف الجسم، ويتم وصف العقاقير المهدئة لعلاج الاكتئاب واضطرابات القلق والتوتر، فتعطي شعور بالراحة والاسترخاء عند التعاطي. المهدئات تضمن مضادات الأكتئاب، الباربيتورات و البنزوديازيبينات. (3) المهلوسات (4) الأفيونات أو عن طريق الفم. (5) المستنشقات تعرف المستنشقات بأنها المواد المتطايرة والتي تحتوي على مواد كيميائية تؤدي إلى الشعور بالنشوة والسعادة عند شمها ووصولها إلى المخ، وتتضمن الغازات، معطرات الجو، منظفات الجلود، ومزيلات الدهون مثل التتر، وعند تعاطيها بصفة مستمرة فإن المستنشقات تسبب الوقوع في الإدمان. (6) القنبيات تشتق القنبيات من نبات القنب والذي كان يتم زراعته في الصين والهند، وكانت تستخدم أليافه في صناعة الورق والملابس، ويسبب تعاطيه الشعور بالنشوة والاسترخاء ويعد القنب من أنواع المخدرات التي تترك تأثير إدماني قوي وتسبب آثار نفسية وعقلية بالغة مع استمرار تعاطيها. و تضمن الحشيش و الماريجوانا. أسباب تعاطي المخدرات: على عكس الشائع فإن تعاطي المخدرات لا يحدث برغبة من المتعاطي وإنما لعدة أسباب خارجة عن إرادته نذكر له أبرزها في: بحث عن المخدرات و تشمل (1) اكتئاب (2) مشاكل في العمل و الأسرة (3) الرغبة في التجربة تؤدي الرغبة في التجربة إلى تعاطي المخدرات لخوض مغامرة جديدة وينتشر ذلك السبب أكثر بين المراهقين. قد يؤدي تعاطي العقاقير الطبية مثل المهدئات والمنومات خارج الإشراف الطبي إلى الوقوع في الإدمان رغبة في الحصول على تأثيرها المخدر. التواجد في محيط من الأصدقاء يشجع على الإدمان يؤدي إلى الرغبة في الاندماج معهم ومشاركتهم التعاطي. يسبب تعاطي المخدرات ظهور عدة تغييرات نفسية وجسدية تظهر على الشخص بمجرد تعاطيها و تختفي خلال ساعات من التعاطي في حالة لم يكن وصل إلى الإدمان بعد وتشمل: (1) الشعور بالنشوة و السعادة (2) احمرار في العينين: لذا يميل المتعاطي إلى تجنب التواصل لعدم ملاحظة ذلك الاحمرار. يميل المتعاطي إلى مضغ اللبان بعد تعاطي المخدرات وذلك لإخفاء رائحة الفم الكريهة وعدم اكتشافها. سوف تلاحظ على المتعاطي وجود كدمات في الذراعين نتيجة تعاطي المخدرات عن طريق الحقن في الوريد لذا يميل دائما إلى ارتداء الملابس ذات الأكمام الطويلة. عند إجراء بحث عن المخدرات وتأثيرها السلبي على الشباب لوحظ على المتعاطي وجود ضعف في التركيز وذلك نتيجة تأثير المخدر على مراكز التركيز والانتباه والتسبب في إضعافها. من علامات تعاطي المخدرات وجود اضطرابات في النوم، (7) اضطراب في الشهية تغيرات الشهية هي أبرز العلامات التي تظهر على المتعاطي فبعض المواد المخدرة مثل الحشيش تؤدي إلى زيادة الشهية أما المنشطات مثل الأمفيتامينات تؤدي إلى قلة الشهية. (9) اكتئاب إلا أن المتعاطي يدخل في حالات اكتئاب في بعض الأحيان وذلك نتيجة نقص في هرمون السعادة الذي يسببه المخدر ورجوعه إلى الوضع الطبيعي. نزيف الأنف الناتج عن التهاب الأغشية المخاطية إلى جانب سيلان الأنفي الغير ناتج عن البرد هو أحد علامات تعاطي المخدرات التي تظهر على الشخص. جفاف الفم أحد العلامات الناتجة عن تعاطي المخدرات لذا سوف تلاحظ ميل المتعاطي إلى ترطيب الشفاه وذلك لشعوره بجفاف في الفم بعد تعاطي المخدر. يظهر الشعور بالتعب والإرهاق على المريض بعد تعاطي المخدر وخاصة في اليوم التالي للتعاطي وذلك نتيجة الإجهاد الذي يتعرض له الجهاز العصبي. (1) الوقوع في الإدمان (2) امراض نفسية هلاوس سمعية وبصرية. فقدان الذاكرة. الشعور باكتئاب حاد يصل إلى التفكير في الانتحار. خلل في الإدراك والانفصال عن الواقع. عدم القدرة على تحديد المسافات والزمن بشكل صحيح. يؤدي تعاطي المخدرات طويل الأمد إلى تلف في خلايا المخ وفشل في الوظائف العامة إلى جانب حدوث انسداد في الأوعية الدموية الأمر الذي يؤدي إلى حدوث السكتات الدماغية. احتمال الإصابة بسرطان الرئة. تتضمن أضرار المخدرات الإصابة بأمراض القلب إلى جانب عدة مشاكل أخرى تتضمن: بطء أو سرعة في ضربات القلب. حدوث نوبات قلبية نتيجة ضعف في عضلة القلب. تصلب في الشرايين. تؤدي المخدرات إلى حدوث فشل في وظائف الكبد وعدم قدرتها على التخلص من السموم إلى جنب الإصابة بالسرطان والتهاب الكبد الوبائي. (7) مشاكل في الجهاز الهضمي صعوبة في حركة المعدة ينتج عنه الإصابة بالإمساك. قلة إفراز العصارات الصفراوية. حدوث تشنجات في المعدة ينتج عنه آلام حادة. (8) تشوه في الوجه جروح في الوجه. هالات سوداء. تسوس الأسنان ينتج عنه تكسر في الأسنان. الشيوخة المبكرة وظهور التجاعيد. (9) انهيار الحياة الأسرية عدم القيام بالمسؤوليات والأعباء الأسرية مما يؤدي إلى الخلافات الزوجية و حدوث الطلاق. انهيار الوضع المادي للأسرة وعدم وجود

دخل يكفي الاحتياجات الأساسية مما يؤدي إلى تشريد الأطفال و خروجهم من المدرسة. يؤدي تسرب إدمان أحد الوالدين إلى سوء السمة والنبت الاجتماعي والشعور بالخزي والعار. لأن الفرد هو جزء أساسي من مكونات المجتمع والنواة التي يقوم عليها فإن الانهيار الحادث في حياته ينعكس على المجتمع بأكمله ويؤدي إلى حدوث مخاطر تهدد استقراره العام وتشمل: ارتكاب جرائم سرقة وقتل. تأثير المخدرات السلبي على الشباب: تترك المخدرات تأثير سلبي على الجانب المهني والاجتماعي للشباب وتشمل: تؤدي المخدرات إلى استمرار التغيب عن العمل أو المدرسة مما يعرض المتعاطي للفصل وخسارة مستقبله التعليمي والوظيفي. (2) التعرض للسجن أو الوفاة بسبب المخدرات ارتكاب جرائم قتل، سرقة، أو اغتصاب مما يعرض المدمن للسجن، (3) الإصابة بالأمراض النفسية من أضرار المخدرات الإصابة بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب، الفصام، (4) سوء السمعة بسبب معرفة وجود شخص مدمن يعرضه ذلك لسوء السمعة وعدم رغبة المجتمع في تقبله أو التعامل معه. (5) سوء المظهر الخارجي احمرار في العين، انخفاض الوزن والأيميا بسبب سوء التغذية صدور رائحة كريهة، وتكسر الأسنان. يسبب إدمان المخدرات التعرض للأمراض المعدية مثل الإيدز وفيروس سي بسبب تداول حقن التعاطي من شخص لآخر، وممارسة الجنس الغير آمن مع شركاء يحملون نفس الأمراض طرق الوقاية المبكرة من الإدمان أصبح الآباء والأمهات يعانون كثيراً ويخافون أكثر، وبدأوا يفكرون في الطرق التي تمكنهم من حماية أبنائهم من الوقوع في فخ الإدمان، فجميعنا نعلم المخاطر الصحية والنفسية التي يتعرض لها المدمنين، وكلاهما نهاية مؤسفة لا نتمنى الوصول إليها في يوم من الأيام. هناك 6 طرق يمكن تطبيقها حتى نحمي أنفسنا وأبنائنا من خطر الإدمان تحتاح الوقاية من الإدمان إلى وعي كبير بمخاطر المخدرات والأضرار الجسيمة التي يتعرض لها المدمن من ضياع المستقبل أو السجن أو الإصابة بأمراض خطيرة مثل الإيدز، أو الموت. الرعاية والاهتمام في معظم الأحيان يلجأ الأشخاص إلى تعاطي المواد المخدرة لشعورهم بالوحدة والغربة خاصة الشباب والمراهقين، لذا فهم بحاجة إلى رعاية الأهل والأصدقاء حيث إن القرب منهم سيمكن الأهل من توجيههم للطريق الصحيح، فالاهتمام من أهم سبل الوقاية من الإدمان. التغلب على الضغوط النفسية أثبتت الأبحاث والدراسات الطبية أن معظم الأشخاص الذين يقبلون على تعاطي المخدرات كانوا يعانون من أمراض نفسية وضغوط عصبية مثل الاكتئاب والعزلة الاجتماعية والأرق، ولجأوا إلى المخدرات لظنهم أنها المخرج الوحيد لكل هذه المشكلات، وبالتالي يجب مساعدة الأشخاص الذين يعانون من هذه الأمراض النفسية والوقوف بجانبهم. ممارسة الرياضة الرياضة تغذي الروح والعقل والجسد، كما أنها تساعد على تحسين الحالة النفسية والمزاجية، لذا ننصح بممارسة الرياضة حتى نحمي أنفسنا من الإدمان. عدم تناول المسكنات وأدوية الاكتئاب المسكنات وأدوية الاكتئاب من أهم أسباب الإدمان، لذا يجب التقليل من تناول هذه الأدوية، ويفضل الامتناع عنها إن أمكن إلا بإشراف من الطبيب. الابتعاد عن المدمنين من أهم سبل الوقاية من الإدمان الابتعاد عن الأشخاص المدمنين، لأنهم سيسعون بكل الطرق لجذبك إلى هذا العالم. ست مضطراً أن تنتظر حتى يصل ابنك إلى تعاطي المخدرات والوصول للإدمان، ولكي تتجنب ذلك المصير إليك طرق مكافحة المخدرات التي يمكنك اتباعها لتوعية أبنائك ومنعهم من التجربة. (1) توعية الأبناء بأضرار المخدرات أول خطوة في الوقاية من المخدرات هي التوعية بها، واطهر له الأضرار المترتبة عليها نفسياً وجسدياً، والتي قد تصل به للسجن أو الوفاة. تجنب أسلوب التخويف والقسوة في التعامل مع أبنائك، بل استخدام أسلوب حوار ونقاش هادئ يتخلله التفهم والصدق، حتى تبني به جسر من الصداقة يصل إليهم ويسهل عليك من إقناعهم وتقبل ما تقوله من معلومات. (3) منحهم الثقة والدعم منح أبنائك الثقة الكاملة في قدرتهم علي التصرف السليم والدعم في تجنب الأخطاء مع تدريبهم علي رفض التعاطي والتعامل مع الضغوط التي تمارس من أقرانهم وتدفعهم لتعاطي المخدرات بحزم وصرامة. (4) توفير جو أسري هادئ توفير جو أسري هادئ خالي من المشاكل والصراعات يجذب الابن إليه ويدفعه للاندماج فيه وعدم الهروب منه بتعاطي المخدر وخلق عالم بديل. (5) علاج الأمراض النفسية إذا كان ابنك يعاني من أمراض نفسية مثل الاكتئاب أو اضطراب ثنائي القطب فيجب خضوعه للعلاج بشكل فوري حتى لا يكون سبب في تعاطي المخدرات. (6) مراقبة الأصدقاء المحيطين بهم انتبه إلى نوع الأشخاص ودوائر الأصدقاء والمحيط الاجتماعي الذي يحيط بابنك وتأكد من أنه محيط لا يشجع على التعاطي، مع مراقبة الأدوية والوصفات الطبية التي يتم تناولها في منزلك. (7) عدم منحهم كميات كبيرة من النقود تجنب منح ابنك كميات مبالغ فيها من النقود حتى لا يكون إغراء لتجار المخدرات في استغلاله ودفعه للتعاطي وبالتالي يسهل عليه الحصول عليها. (8) عدم تعاطي المخدرات في المنزل لذا إذا كنت تتعاطي المخدرات في المنزل فإنهم يسارعون في تقليدك بالتبعية، ولكي تجنبهم تعاطي المخدرات ابدأ بنفسك أولاً ولا تقم بتعاطيها في المنزل أو خارجه. (9) اشغال وقت الفراغ عدم ترك مساحة كبيرة من الفراغ لأبناءك والبحث عن هواية، دور المجتمع في الوقاية من المخدرات: لا تقتصر الوقاية من المخدرات على الأسرة فقط، وإنما هناك مسؤولية

كبيرة تقع على عاتق المجتمع لحماية أفراده من المخدرات وآثارها الضارة تشمل: (1) إطلاق حملات إعلامية للتوعية يجب أن تتبنى الحكومات ومنظمات المجتمع المدني إطلاق حملات دعائية مكثفة من خلال الوسائل البصرية والمقروءة تهدف إلى توعية الأفراد بخطورة تعاطي المخدرات وأضرارها وكيفية التعامل مع العوامل التي تشجع عليها. (2) تصحيح الشائعات المنتشرة حول المخدرات