

## خودکشی: علائم خطر را دریابید Suicide: Follow the Warning Signs

مشکل مشروب و یا مواد مخدر دارند، و یا حمایت خانوادگی شان محدود است، تاثیر گذار بوده باشد. در این روال یک استثناء وجود دارد که کم شدن تعداد خودکشی در میان سالمندان بومیان (اقوام اولیه) است. از آنجائیکه سنت های اجتماعی و فرهنگی جوامع بومیان (اقوام اولیه) برای تجربه و درایت افراد سالخورده اهمیت زیادی قائل می باشد، احتمال اقدام به خودکشی در بین این سالمندان کمتر است.

تعداد خودکشی در سایر گروه های قومی و فرهنگی نیز نسبت به بقیه جامعه متفاوت می باشد. برای مثال، در بین مهاجرین به بریتیش کلمبیا (کسانی که خارج از کانادا متولد شده اند)، هندی های مهاجر بعنوان یک اقلیت قومی بالاترین درصد خودکشی را نشان می دهند. همچنین تعداد خودکشی در بین زنان جوان متأهل بنحوی نامتناسب بالاتر از زن های مجرد می باشد.

مشکلات مربوط به سلامت روان عامل اصلی اقدام به خودکشی در بین گروه هایی است که خطر خودکشی تهدیدشان میکند. تحقیقات بعمل آمده نشان میدهد که در زمان اقدام به خودکشی، حدود ۹۰٪ از افراد دچار افسردگی، نوعی از اعتیاد، و یا اختلالات دیگر بوده اند.

به عقیده محققین، کسانی که دچار اختلالات روانی هستند و دست به خودکشی میزنند، در واقع نمیخواهند به زندگی خودشان پایان بدهند. آنها خودکشی را راهی می دانند برای پایان دادن به درد و رنج هایشان.

آن که ۳۲ ساله است، بخاطر اینکه در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته، دچار اختلالات ناشی از آسیب جسمی یا روانی شده است. او میگوید در سن ۱۲ سالگی بفکر خودکشی افتاده و مدام به این موضوع فکر میکرد؛ تا اینکه در سن ۲۰ سالگی با خوردن یک شیشه قرص خواب آور دست بخودکشی زد. حدود یک ساعت بعد، او "شروع کرد به فکر کردن در باره افراد دیگر و احساساتش دوباره جان گرفتند." آن میگوید که این احساسات باعث شدند که برای تاکسی زنگ بزند

### علائم خطر خودکشی

#### Warning Signs of Suicide

- در مواردیکه فردی دست به خودکشی زده یا بخودش آسیب رسانده باشد
- حرف زدن و شوخی کردن در باره خودکشی و گفتن اینکه نمی دانم مردن چه حالتی دارد
- رفتار مخاطره آمیز
- خود آزاری، مثلا بریدن یک قسمت از بدن
- ابراز ناامیدی نسبت به آینده. مثلا بگوید: "چه فایده؟"
- کناره گیری کردن از دوستان، خانواده، یا سایر فعالیتهای استفاده مشکل ساز از مواد و سایر رفتار اعتیاد آور (مثل افراط در قماربازی)
- نرسیدن به خود (نظافت)
- صداهایی می شنوند که به آنها می گویند کارهای خطرناک بکنند
- سابقه بروز علائم و یا اقدام به خودکشی
- بعد از کناره گیری از جامعه، شخص ناگهان شروع میکند به انجام کارهای مثبت. بطور مثال به فعالیت های خانوادگی، نوستان، و کار علاقه زیادی نشان می دهد
- لوازم مورد علاقه اش را ببخشد؛ وصیت نامه بنویسد
- ارزش های فردی خود را زیر سؤال بردن، مثال: "من به هیچ دردی نمیخورم"

### کلمات "دری" داخل پرانتز

#### About Dari Words

در برگردان این اطلاعات به بزبان فارسی تا حد امکان از کلماتی استفاده شده است که خوانندگان دری زبان نیز بتوانند از این متن استفاده کنند. هنگامی که امکان استفاده از کلمات مفهوم در هر دو زبان میسر نبوده، کلمات "دری" در داخل پرانتز نوشته شده اند.

با وجود اینکه تعداد خودکشی ها در استان (ولایت) بریتیش کلمبیا حدودا ۵۰۰ نفر در سال میباشند، این رقم نسبتا ثابت مانده است. اما تعداد خودکشی در سراسر کانادا در ظرف پنج دهه گذشته افزایش چشمگیری داشته است. در سال ۲۰۰۲ تعداد ۳۶۴۸ نفر بر اثر خودکشی مرده اند. در همین مقطع کمتر از ۵۰۰ نفر به قتل رسیده و حدود ۳۰۰۰ نفر نیز بر اثر تصادف اتوموبیل کشته شده اند.

با نگاهی دقیق تر به آمار و ارقام در می یابیم که بیشترین تعداد افرادی که دست به خودکشی می زنند جوانان، سالمندان، و اقشار ضعیف و آسیب پذیر جامعه می باشند. برای مثال، خودکشی در بین سالمندان کانادایی بالاترین درصد را دارد. در بین تمام گروه های سنی در کانادا، مردان بالای ۸۵ سال بالاترین رقم خودکشی منجر به مرگ را دارا می باشند. آمار خودکشی در بین مردان بریتیش کلمبیا بدون در نظر گرفتن سن آنها نشان می دهد که از ۱۰۰,۰۰۰ نفر ۱۷/۵ نفر خودکشی کرده اند. اما تعداد خودکشی در میان مردان بالای ۸۵ سال دوبرابر رقم فوق می باشد. بیماری وخیم، فوت همسر، کم شدن تعداد دوستان، همه و همه باعث می شوند که شخص دچار استرس و افسردگی شده و کارش به خودکشی کشیده و یا تمایل به خودکشی کردن در او قوت بگیرد.

گروه دیگری که خطر خودکشی کردن آنها را تهدید می کند جوانان کانادا هستند. درصد خودکشی در بین جوانان کانادایی بین ۱۵ تا ۱۹ ساله در طول نیم قرن، از سال ۱۹۵۲ تا سال ۲۰۰۲ از ۲ نفر در هر ۱۰۰,۰۰۰ نفر به بیش از ۱۰ نفر رسیده است. این افزایش بیشتر از ۵ برابر گذشته می باشد. بنابراین خودکشی دومین عامل مرگ در میان جوانان در کانادا، بی سی، و سایر نقاط دنیا می باشد. در سال ۲۰۰۳، تعداد ۳۱ نفر نوجوان و جوان ۱۳ تا ۲۱ ساله در بریتیش کلمبیا بر اثر خودکشی جان خود را از دست دادند. حدود ۷٪ از نوجوانان بی سی می گویند که در سال گذشته اقدام به خودکشی کرده اند. همچنین در یک نظر سنجی سراسری در کانادا نزدیک ۲۵۰,۰۰۰ نفر از جوانان بین ۱۵ تا ۲۴ ساله گفته اند که در سال گذشته به خودکشی کردن فکر کرده اند.

مانند سالمندان، اغلب نوجوانانی که اقدام به خودکشی میکنند دچار مسائل روانی، از جمله افسردگی، مشکل استفاده از مواد و اختلال/بیماری تغذیه می باشند.

افزایش رفتارهایی که منجر به خودکشی در میان جوانان کانادا می شود، نشان دهنده این واقعیت است که نوجوانان احساس می کنند که باید بتوانند بتهنانهی از عهده مسائل مربوط به مشکلات احساسی و روانی خودشان بر بیابند. جوانانی که به مرز خودکشی رسیده اند، احتمالا از کمک گرفتن از دیگران اکراه میکنند، زیرا می بینند کسانی که مایه سرمشق آنها در زندگی می باشند هیچوقت از کسی کمک نمی گیرند.

تعداد خودکشی در بین اقشار جوان یا مسن بومیان (اقوام اولیه) کانادا بالاتر است. وخیم تر شدن شرائط زندگی در بعضی از جوامع بومیان ممکن است بخصوص در بین کسانی که دچار افسردگی بالینی هستند، سابقا آزار جنسی شده اند،

- اختلالات روانی چه هستند؟ (فارسی)
- اعتیاد چیست؟ (فارسی)
- افسردگی (فارسی)
- اختلال بای پولار
- افسردگی بعد از زایمان (فارسی)
- اختلالات ناشی از تغییر فصل
- اختلالات ناشی از اضطراب (فارسی)
- اختلالات ناشی از وسواس زیاد (وسواس افراطی)
- اختلالات ناشی از عوارض آسیب های جسمی یا روانی (فارسی)
- اختلالات ناشی از دلهره (دلشوره زیاد)
- شیروفرنی
- اختلالات تغذیه و شکل اندام
- بیماری آلزایمر و اشکال دیگر اختلال حواس
- اختلالات مقارن: اختلالات روانی و استفاده از مواد مخدر
- اختلالات متعدد مادر زادی ناشی از مصرف الکل در دوران بارداری
- توتون
- خودکشی: علائم خطر را دریابید (فارسی)
- انواع درمانها برای اختلالات روانی
- درمانهای آلترناتیو برای اختلالات روانی
- درمانهای مختلف برای ترک اعتیاد
- دوران بهبود یابی اختلالات روانی
- اعتیاد و جلوگیری از اعتیاد دوباره
- تغذیه آسیب
- جلوگیری از اعتیاد
- دستیابی مثبت به سلامت روانی
- استرس (فشار روحی) (تنش)
- اختلالات روانی و اعتیاد در محیط کار
- سلامتی روانی سالمندان و معضل اعتیاد
- کودکان، جوانان و اختلالات روانی
- جوانان و استفاده از مواد (فارسی)
- سوء استفاده جنسی کودک:
- معضلی در سلامت روان
- شرم (برداشت منفی) و تبعیض در مورد اعتیاد و اختلالات روانی
- سلامت روان در تقابل فرهنگی و معضل اعتیاد
- بیکاری، سلامت روان، و اعتیاد
- مسکن
- هزینه اقتصادی اختلالات روانی و اعتیاد
- بهاء شخصی اختلالات روانی و اعتیاد
- مسئله خشونت
- از عهده موارد اورژانس و بحران عود کردن اختلالات روانی برآمدن
- خانواده ها و دوستان چگونه میتوانند کمک کنند (فارسی)
- کمک گرفتن برای بهبود اختلالات روانی (فارسی)
- کمک برای حل مشکل اعتیاد

## همکاران: Partners

سازمان اختلالات ناشی از  
اضطراب بریتیش کلمبیا  
Anxiety Disorders Association  
of British Columbia

انجمن شیذوفرنی  
بریتیش کلمبیا

British Columbia  
Schizophrenia Society

سازمان سلامت روان کانادا،  
شاخه بریتیش کلمبیا  
Canadian Mental Health  
Association, BC Division

مرکز تحقیق در باره اعتیاد  
بریتیش کلمبیا  
Centre for Addictions  
Research of BC

انجمن کمک به سلامت روان  
کودکان  
FORCE Society for Kids'  
Mental Health Care

انجمن امید جسی  
Jessie's Hope Society

سازمان اختلالات رفتاری  
در بی سی  
Mood Disorders  
Association of BC

برای اطلاعات بیشتر با  
خط تلفنی اطلاعات برای  
سلامت روان با شماره  
تلفن راه دور رایگان در  
بریتیش کلمبیا تماس بگیرید  
1-800-661-2121

یا به آدرس زیر ایمیل کنید  
bcpartners@  
heretohelp.bc.ca

وب سایت:  
heretohelp.bc.ca

به شخص کمک کند تا از حس استیصال که او را فرا گرفته  
بیرون آمده و اعتماد به نفس اش را دوباره بدست بیاورد. اگر  
دیگران با مشاهده علائم خطر دست به اقدام بزنند، ممکن  
است بتوانند زندگی یک فرد را نجات بدهند.

## مآخذها

### SOURCES

- Centre for Suicide Prevention. (1998). SIEC Alert #28: Suicide among the aged. Calgary, AB: Author.
- Conwell, Y. and Brent, D. (1995). Suicide and aging I: Patterns of psychiatric diagnosis. *International Psychogeriatrics*, 7(2), 149-64.
- Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia. (2006). "Our 24/7 Distress Line: What Number do I Call?" Retrieved January 15, 2006, at [www.crisiscentre.bc.ca](http://www.crisiscentre.bc.ca)
- Health Canada. (1994). "Appendix 6(2): Age-specific suicide death rates, by sex, for Canada and the provinces and territories, for the years 1950 to 1992." *Suicide in Canada: Update of the Report of the Task Force on Suicide in Canada* (pp. 161-202). Ottawa, ON: Author. Retrieved January 20, 2006, at [www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mentalhealth/pdfs/suicid\\_e.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mentalhealth/pdfs/suicid_e.pdf)
- Ketl, P. (2003). Elder Suicide in Native Communities: How Valuing and Including our Seniors Can Make All the Difference. *Visions: BC's Mental Health Journal*, 1(15): 9-10. Retrieved January 20, 2006, at [www.cmha.bc.ca/resources/visions/seniors](http://www.cmha.bc.ca/resources/visions/seniors)
- Office of the Chief Coroner of British Columbia. (2004). Youth and Young Adult Deaths - 1999 to 2003. Retrieved January 12, 2006, at [www.pssg.gov.bc.ca/coroners/statistics/pdfs/YOUTH\\_AND\\_YOUNG\\_ADULT\\_DEATHS\\_IN\\_BC.pdf](http://www.pssg.gov.bc.ca/coroners/statistics/pdfs/YOUTH_AND_YOUNG_ADULT_DEATHS_IN_BC.pdf)
- Office of the Chief Coroner of British Columbia. (2004). Suicide Statistics - 1997 to 2004. Retrieved January 12, 2006, at [www.pssg.gov.bc.ca/coroners/statistics/pdfs/SUICIDE\\_IN\\_BC.pdf](http://www.pssg.gov.bc.ca/coroners/statistics/pdfs/SUICIDE_IN_BC.pdf)
- Singh, K. (2002). Suicide among immigrants to Canada from the Indian Subcontinent (letter). *Canadian Journal of Psychiatry*, 47(5), 487.
- Statistics Canada. (2000). External causes of morbidity and mortality. Causes of death. Retrieved January 15, 2006, from CANSIM database [V01-Y89, Vital Statistics - Death Database - 3233] at [www.statcan.ca/english/freepub/84-208-XIE/2000/tables.htm](http://www.statcan.ca/english/freepub/84-208-XIE/2000/tables.htm)

## چگونه به کسی که به خودکشی فکر

### میکند کمک کنیم

#### How to Help Someone With Thoughts of Suicide

- بخاطر داشته باشید که حرفهائی را که در باره خودکشی زده میشوند جدی بگیرید
- به شخص بگویید:  
"منطقی است که شما چنین احساسی داشته باشید، اما من میتوانم به شما کمک کنم تا راه حل دیگری پیدا کنید"  
"شما برای من فرد با ارزشی هستید"  
"من نمیخواهم که شما بمیرید"
- اگر نگران خودکشی کردن کسی هستید ولی او با شما در باره اش حرف نزده است، بدون اینکه این فکر را به سرش بیندازید از او سؤال کنید (مثلا بجای اینکه بگویید: "نکند داری به خودکشی فکر می کنی، درست میگویم؟"، بهتر است بگویید: "آیا به خودکشی فکر میکنی؟")
- به شماره اورژانس منطقه خودتان زنگ بزنید: بخاطر داشته باشید که وقتی پای مرگ و زندگی کسی در میان باشد، ممکن است اطلاعات داده شده محرمانه تلقی نشوند

مآخذ: Canadian Mental Health Association

## درصد خودکشی در کانادا

### Suicide Rates in Canada

- تعداد مرگ ناشی از خودکشی در سال ۲۰۰۲ به ۳۶۴۸ نفر رسیده که ۸۰٪ از آنها مرد بوده اند
- این موضوع از نظر کلی تابید شده است که آمار تعداد بسیار کمتر از تعداد واقعی آنها می باشد. دلیل این امر آن است که چون خودکشی امری ناپسند تلقی می شود، برخی از جراحات و مرگ های ناشی از خودکشی را اتفاقی ذکر کرده و یا اصلا گزارش نمی کنند
- در کانادا، تقریبا در ازاء هر یک نفر زن، چهار نفر مرد خودکشی می کنند، اما امکان اقدام به خودکشی در میان زنان بیشتر از مردان است
- تعداد خودکشی بین سالهای دهه ۱۹۶۰ و ۱۹۸۰ سه برابر شده است
- ۱۲٪ از کل تعداد خودکشی ها شامل سالمندان کانادا می شود
- ۱۰ تا ۱۵٪ درصد از افراد مبتلا به اختلال روانی دست به خودکشی میزنند
- حدود ۹۰٪ درصد از افرادی که اقدام به خودکشی کرده اند دچار افسردگی، مشکل استفاده از مواد، و یا اختلالات قابل تشخیص دیگر بوده اند
- در سال ۲۰۰۲، امکان اینکه یک کانادائی در اثر خودکشی بمیرد هشت برابر بیشتر از امکان مرگ بر اثر قتل غیر عمد بوده است
- مخارج بستری شدن در بیمارستان بخاطر اقدام به خودکشی بطور متوسط ۵,۵۰۰ دلار می باشد. این مخارج میتوانند بین ۳,۰۰۰ دلار تا ۳۱,۰۰۰ دلار متغیر باشند. علت بالا و پائین رفتن مخارج بستگی به مدت بستری شدن، نوع بیمارستان، و اینکه آیا بیمار در بیمارستان فوت کند یا نه، دارد. در سال ۱۹۹۷ مخارج بستری شدن در بیمارستان ها بخاطر اقدام به خودکشی به ۱۰۰ میلیون دلار رسید

و خودش را به نزدیکترین بیمارستان برساند. در آنجا معده اش را شستشو دادند و بعد از ظهر همان روز مرخص اش کردند. بهر حال، آن میگوید: "آن روز هیچ احساسی در وجودم نبود. هیچ چیزی را احساس نمی کردم. فقط میدانستم که زنده هستم."

در بیشتر موارد، اقدام به خودکشی تصمیمی نیست که یکباره به ذهن کسی خطور کند. در واقع، بیشتر کسانی که اقدام به خودکشی میکنند، قبل از اینکه نقشه خودکشی کشیده باشند، در باره آن حرف میزنند. بیشتر افراد، قبل از کشتن خودشان به نوعی به دیگران میفهماند که میخواهند خودشان را بکشند؛ و یک سوم از آنها نیز یادداشتی بجا میگذارند. بعضی ها دست به اقداماتی میزنند که دال بر خودکشی کردن است: مانند صدمه زدن بخود و انجام اعمالی که نمایانگر تمایل به خودکشی است. از جمله این اعمال میتوان از خوردن یک دوجین اسپیرین، یا بریدن سطحی مچ دست نام برد. اگرچه این اعمال منجر به مرگ شخص نمی شوند، لازم است بدانیم شخص با این کارهایش دارد از دیگران میخواهد که به او کمک کنند.

کسانی که بفکر خودکشی کردن می افتند افرادی اند که عمیقا دچار مشکلات واقعی روزمره و یا فکر و خیالات واهی هستند. به نظر سازمان سلامت روان کانادا

(Canadian Mental Health Association [CMHA])، این امر در کلیه علائم هشدار دهنده ای که از خود بروز میدهند مشخص است.

خوشبختانه، پیشگیری فوری و حمایت مستمر میتواند

- Suicide Prevention Initiative, Mental Health Evaluation and Community Consultation Unit (MHECCU), University of British Columbia. (2002). "Did-U-Know? Suicide in British Columbia." Vancouver, BC: Author.
- Suicide Prevention Initiative, Mental Health Evaluation and Community Consultation Unit (MHECCU), University of British Columbia. (2002). "Youth Suicide in British Columbia." Vancouver, BC: Author.
- Suicide Prevention Initiative, Mental Health Evaluation and Community Consultation Unit (MHECCU), University of British Columbia. (2002). "At-a-Glance Suicide Facts: Suicide Across Canada." Vancouver, BC: Author.
- Tousignant, M. & Hanigan, D. (1993). "Suicidal behaviour and depression in young adults." In P. Cappeliez and R.J. Flynn (eds.), Depression and the Social Environment: Research and Interventions with Neglected Populations. (pp. 93-120). Montreal, QC: McGill-Queen's University Press.
- World Health Organization. (2002). Prevention of Suicidal Behaviours: A Task for All. Retrieved January 10, 2006, at [www5.who.int/mental\\_health/main.cfm?p=000000140](http://www5.who.int/mental_health/main.cfm?p=000000140)
- World Health Organization. (2001). World Health Report - Mental Health: New Understanding, New Hope. Geneva: WHO. Retrieved January 10, 2006, at [www.who.int/whr/2001/en/index.html](http://www.who.int/whr/2001/en/index.html)
- World Health Organization. (2002). WHO Report on Violence and Health: Summary." Geneva: Author. Retrieved January 10, 2006, at [www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/en/summary\\_en.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/summary_en.pdf)

آخرین تصحیحات مأخذ در سال 2006

## واقعیات دیگری در باره خودکشی

### More Suicide Facts

- رقم تقریبی افرادی که بر اثر خشونت جان شان را از دست می دهند: ۱/۶ میلیون
- درصد خودکشی در آمار بالا: حدود نیمی از کل کشته شده گان (یک سوم آنها بر اثر قتل غیر عمد، و یک پنجم قربانیان درگیری های مسلحانه هستند)
- تعداد تقریبی خودکشی هائی که در ازاء آنها یک نفر می میرد: ۲۰
- اختلال روانی ای که بیش از بقیه باعث خودکشی شخص میشود: افسردگی
- درست ترین دلیلی که میتوان براساس آن پیش بینی کرد که شخص بخاطر آن اقدام به خودکشی میکند: یأس و ناامیدی
- درصد خودکشی منجر به مرگ با استفاده از اسلحه گرم: حدود ۸۰٪
- سالهای عمر طبیعی که بالقوه بخاطر خودکشی از دست داده میشوند: ۱۵,۰۰۰

مأخذ: World Health Organization and Mheccu

## خطوط تلفنی بحران در بی سی

### Crisis Lines in BC

لیست "خطوط تلفنی بحران" در منطقه خود را می توانید در صفحه اول دفتر تلفن "وایت پیجز" ببینید، و یا با شماره تلفن 1-800-784-2433 تماس بگیرید. توسط این شماره تلفن ۲۴ ساعته می توانید مستقیماً و بدون معطلی با "خط تلفنی بحران" در بریتیش کلمبیا ارتباط برقرار کنید.

### Greater Vancouver ونکوور بزرگ

- ونکوور، برنابی، نورث و وست ونکوور، بوئن آیلند: 604-872-3311
- ترای سیتی و راید میدوز: 604-540-2221
- ریچموند و دلتای جنوبی: 604-279-7070
- فریزر جنوبی (سوری، لنگ لی، وایت راک، نورث دلتا): 604-951-8855

### Vancouver Island ونکوور آیلند

- ویکتوریا: 250-386-6323
- کمپبل ریور: 250-287-7743
- کورتنی: 250-334-2455
- کاویچان ولی: 250-748-1133
- پارکزویل/کوالیکوم: 250-248-3111
- نانای مو / لیدی اسمیت: 250-754-4447
- پورت آلبرنی: 250-723-4050
- پورت هاردی: 250-949-6033

مأخذ: Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC

سان شاین کوست / سی تو اسکای  
Sunshine Coast/Sea-to-Sky  
1-866-661-3311

### Fraser Valley فریزر ولی

- ایتسفورد: 604-852-9099
- چیلیواک و بوستون بار: 1-877-820-7444
- میشن: 604-820-1166
- ساکنین اولیه (First Nations): 604-904-1257

### Okanagan/Kootenays اوکانگان/کوتنیز

- کرنبروک: 250-426-8407
- کلونا: 250-763-9191
- پننیکتون: 250-493-6622
- وست کوتنیز: 250-364-1718 یا 1-800-515-6999
- ورنون: 250-545-2339

### Northern BC شمال بی سی

- پرینس جورج (شامل خدمات برای منطقه هیوستون تا کوئین شارلوت آیلند و مرز شمال بی سی/یوکان): 1-888-562-1214 یا 250-563-1214
- شماره تلفن برای جوانان: 250-564-8336 یا 1-800-564-8336
- فریزر لیک: 250-669-6315
- کوئینل: 250-992-9414
- ویلیامز لیک: 250-398-8224

**استفاده مشکل ساز از مواد Problem Substance Use**  
مصرف مواد بخودی خود ایجاد اشکال نمی کند. شخص ممکن است مواد را با تجویز دکتر و یا در شرایط دیگری که مشکل ساز نیستند مصرف کند. مصرف مواد زمانی مشکل ساز می شود که شخص با وقوف به مشکلات و عوارض منفی استفاده از مواد، هنوز هم قادر به کنترل خود نباشد و برای مصرف آنها به هر کاری دست بزند.

**اعتیاد Addiction**  
وابستگی غیر ارادی به هرگونه مواد یا عادت های زیان آور، مانند قمار بازی و غیره، اعتیاد نامیده می شود. شخص معتاد با علم به اینکه کاری که انجام می دهد برایش مضر است، نمی تواند جلوی خودش را برای ارتکاب به آن کار بگیرد.

**مواد Substance**  
"مواد" در این ترجمه به هرگونه مواد مخدر، الکلی، و نشئه آور دیگر از قبیل بنزین، تینر و غیره (بعضی ها این مواد را تنفس می کنند) گفته می شود. در ضمن "مواد" ممکن است توسط پزشک تجویز شده و یا از طرق قانونی و غیر قانونی دیگری بدست آمده باشند.