

اعتیاد چیست؟ What is Addiction?

مجموع این عوامل است که در توانایی شخص برای تطبیق دادن خود با شرایطی که ناشی از فشار روحی (استرس) و یا آسیب های جسمی یا روانی تأثیر میگذارند. یکی از نشانه های رشد و بلوغ، لجبازی و سرپیچی کردن است. این کار تا حدی قابل درک و قبول می باشد، اما اگر کسی در یک یا چند مورد از موارد فوق دچار ضعف باشد، مصرف مواد حتی برای یکبار هم که باشد میتواند به آسانی کارش را به اعتیاد بکشانند. برای مثال، فردی که والدینش الکی باشند و افراد دور و برش هم استفاده از این مواد را تأیید می کنند، بیشتر از بقیه مستعد استفاده مشکل ساز از مواد است. چرا که این فرد از یک طرف والدین اش را می بیند که مثلاً وقتی مشکل دارند

میزان یا درجه مصرف Degrees of Use

استفاده مستمر از مواد را میتوان از تعداد دفعات مصرف، شدت و حدت مصرف، و میزان وابستگی به مصرف تشخیص داد.

- **امتحان کردن Experimental:** مصرف مواد از روی کنجکاوی است و فقط محدود به چند بار مصرف میشود.
- **تفریحی/ اجتماعی Social/Recreational:** شخص برای لذت بیشتر در جمع از مواد استفاده میکند. مصرف مواد فقط در حضور دیگران و بدون قاعده و وقت مشخصی انجام میشود.
- **وابسته به شرایط Situational:** مصرف مواد تابع قاعده و زمانهای خاصی است و شخص در شرایط بخصوصی به مصرف مواد روی می آورد. در چنین مواردی شخص تا حدودی کنترل خود را از دست داده است ولی هنوز با عواقب منفی کارش روبرو نشده.
- **شدید Intensive:** که به آن "افراطی" هم میگویند. در این حالت شخص بصورتی افراطی مواد را مصرف می کند. فرد ممکن است مقدار زیادی مواد را در مدت کوتاهی مصرف کند، یا اینکه چند وقت بطور متوالی به مصرف مواد بپردازد.
- **وابستگی Dependence:** میتواند جسمی، روانی، و یا هر دو آنها باشد. وابستگی جسمی شامل دو مورد میشود. یکی میزان تحمل بدن (لازم است مقدار بیشتری مصرف کند تا به حالت مورد نظر برسد)، و دیگری وابستگی بافتها است (بافت های سلولی بدن تغییر شکل میدهند و شخص احتیاج دارد که با مصرف مواد تعادل سلولی خود را حفظ کند). وابستگی روانی، زمانی است که افراد احساس میکنند در شرایطی بخصوص و یا برای اینکه بخوبی از عهده کار بر بیایند لازم است مواد مصرف کنند. درجات وابستگی از معتدل تا افراطی تغییر میکند. حالت افراطی و وابستگی را اعتیاد می نامند.

با مشروب خوردن مشکلات شان را فراموش یا آنها را تحمل می کنند، و از طرف دیگر اطرافیان شان هم آنها را از اینکار منع نمی کنند. در نتیجه، فردی که آشنائی زیادی هم با عوامل فوق ندارد، در صورت دچار شدن به آسیب های جسمی یا روحی، ممکن است در معرض خطر استفاده مشکل ساز از مواد قرار بگیرد. برای مثال، ممکن است کسی بعد از یک تصادف شدید اتومبیل به داروهایش اعتیاد پیدا کند. استفاده مشکل ساز از مواد میتواند به اشکال مختلف و برای هر کسی اتفاق بیفتد. گاهی شخص ممکن است برای تسکین یافتن و یا فرار از اذیت و آزار و یا آسیب های روحی

کلمات "دری" داخل پرانتز

About Dari Words

در برگردان این اطلاعات به زبان 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.

اگر مصرف موادی از قبیل الکل و یا عادت به قمار بازی به حد افراط برسد آنرا اعتیاد می نامند. اصولاً اعتیاد نوعی اختلال/بیماری است که علائم آن شامل از دست دادن کنترل بر اعمال خود، مشغولیت فکری دائم به استفاده از مواد یا کارهایی است که شخص را عاجز و ناتوان میکند. شخص معتاد با اینکه می داند کارهایی که می کند برایش مشکل ایجاد می کنند، باز هم از آنها دست بردار نیست.

وقتی که از مواد صحبت میشود، معمولاً مواردی مورد نظر میباشند که انجام آنها مشکل به بار می آورد. بیشتر افراد به نحوی که برای شان مشکلی ایجاد نشود از مواد استفاده میکنند. مثلاً نوشیدن یک گیللاس شراب بهمراه شام، آنهم فقط یک یا دو بار در هفته، یکی از مواردی است که مصرف الکل برای شخص مشکل ساز نمیشود. اینکه مصرف مواد میتواند مشکلی بوجود بیاورد یا نه به عوامل مختلفی بستگی دارد که از جمله این موارد میتوان از نوع مواد، شخص مصرف کننده، دلیل مصرف مواد، و شرایط موجود برای استفاده از مواد نام برد. مشکلاتی که میتوانند بر اثر استفاده از مواد بوجود بیایند از ساده شروع می شوند، ولی در ادامه ممکن است به مسائل جدی تبدیل بشوند. کسی که هر چند هفته یکبار در مهمانی ها زیادی مشروب میخورد، ممکن است بعداً دچار سردرد شده، حال عمومی و نیروی جسمانی اش کمی تحلیل برود، و با افراط در مشروب خوردن، برای خودش مشکل درست کند. از طرف دیگر، چنانچه تعداد دفعاتی که مشروب میخورد زیاد بشوند، ممکن است مسائل جدی تر دیگری از قبیل مشکلات خانوادگی، مالی یا عوارض قابل توجه جسمی برایش پیش بیایند. همچنین ممکن است که این فرد در محل کار نیز دچار مشکلاتی بشود.

اعتیاد و مصرف مشکل آفرین مواد مخدر/ مشروبات الکی بسیار شرم آور تلقی میشود و درک های نادرستی از این مسئله وجود دارند. مثلاً گمان میکنند که اعتیاد نتیجه ضعف اخلاقی یا عدم توانائی در کنترل خود می باشد. همچنین این تصور هم هست که اعتیاد مسئله ای است که مورد پزشکی دارد و دکتر میتواند آن را به اصطلاح "مداوا" کند. در واقع عوامل متعددی در بروز استفاده مشکل ساز از مواد دخیل هستند، و اگر همه این موارد دست بدست هم بدهند ممکن است مسئله اعتیاد پیش بیاید. موارد ذیل شامل عوامل مختلف بروز استفاده مشکل ساز از مواد می باشند:

- ژنتیک، بیولوژیکی، و یا تمایل روانی
- عوامل خارجی موثر در حالات روحی، مانند رفتار اطرافیان در جامعه (مثل مدرسه)، ارزشها و برخورد افراد هم سن و سال و یا کسانی که در جامعه با آنها سروکار دارند، و شرایط خانوادگی
- عوامل درونی مانند قابلیت تطبیق پذیری و یا توانائی های شخص (بطور مثال ارتباط برقرار کردن و مهارت در حل مسائل)

• 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)

• شیزوفرنی

• 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 بهبودیابی اختلالات روانی

• اعتیاد و جلوگیری از اعتیاد دوباره

• تقلیل آسیب

• جلوگیری از اعتیاد

• دستیابی مثبت به سلامت روانی

• استرس (فشار روحی) (تشن)

• 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
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

واقعیت ها را بدانید Know the Facts

- اعتیاد و مصرف مشکل ساز مواد بسیار شرم آور تلقی شده و درک های نادرستی در مورد آنها وجود دارند.
- هزاران سال است که در جوامع بشری برای تغییر حالات و رفتار از مواد مختلف استفاده می شده استفاده از آنها همیشه شامل یک سری مقررات بوده است، اما فقط در قرن بیستم است که برای مصرف مواد مخدر قوانین جزائی وضع کرده اند.
 - همه ما از مواد استفاده می کنیم و خیلی از آنها روی خلق و خوی ما اثر میگذارند. لذت بردن از خوردن یک چیز (مثلا شکلات)، نوشیدن یک گلاس شراب برای بیشتر لذت بردن از غذا، یا مصرف دارو برای تسکین درد آسیب دیده گی، بیانگر این امر هستند که مصرف مواد جزئی از واقعیت پذیرفته شده زندگی میباشد.
 - تاثیر هر موادی با مواد دیگر فرق می کند. بعضی از مواد خطرناکتر از بقیه هستند. اما ریسک مصرف مواد فقط یکی از عواملی است که میتواند برای شخص ایجاد خطر کند.
 - افراد زیادی هستند که با زیاده روی نکردن در مصرف مصرف مواد دچار مشکلی هم نمی شوند. معمولاً وقتی که استفاده از مواد مشکل ساز می شود، باید دید که چه عوامل دیگری در بوجود آوردن این مشکلات نقش دارند.
 - مسابقه مشروب خوری (binge drinking) خوردن دارو بیش از مقداری که دکتر تجویز کرده، مصرف "مواد کلپ" (club drugs) در محلی که معمولاً از شب تا صبح رقص و موسیقی برقرار است (rave). نوشیدن بیش از ه فنجان (لیوان) قهوه، و یا مصرف کوکائین، همه اینها بطور بالقوه از انواع مشکل ساز استفاده از مواد میباشد.

مأخذها SOURCES

- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. Just the facts: What is addiction? Edmonton, AB: Author. www.zoot2.com/justthefacts/whatisaddiction.asp
- Engs, R.C. [editor]. (1990). Controversies in the addiction field. Dubuque, Iowa: Kendall-Hunt.
- Health Canada. (2000). Straight facts about drugs & drug abuse. Ottawa, ON: Health Canada. www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugs-drogués/straight_facts-faits_mefaits/index_e.html
- Pacific Community Resources Society. (2002). Lower Mainland youth drug use survey. Surrey, BC: Author. www.pcrs.ca/Content/Communications%20Pages/Communications%20Home.asp

آخرین تصحیحات مأخذ در سال 2006

و جسمی به مواد پناه ببرد. در موارد دیگر، اطرافیان شخص و یا دوستان و آشنایانش ممکن است استفاده از مواد را امری معمولی بدانند. بهمین دلیل است که وقتی شخص با مشکلات کاری یا خانوادگی مواجه می شود به همان موادی که دیگران برای آرامش دادن به خودشان از آنها استفاده می کنند رو می آورد.

همانطور که شرایط مختلفی باعث شروع استفاده از مواد می شوند، عوارض آن نیز برای افراد مختلف متفاوت می باشد. این عوارض فقط شامل شخص مصرف کننده نمی شود. معمولاً در اغلب موارد مشکلات شخص معتاد گریبان همسر و والدین و سایر بستگان او را نیز می گیرد. همچنین داشتن یک کارفرما، کارمند، و یا حتی مستاجر معتاد نیز میتواند مشکلاتی زیادی ببار بیاورد. اعتیاد باعث بوجود آمدن مشکلات فراوانی می شود و فقط شخص معتاد نیست که از عوارض آنها رنج خواهد برد.

یکی از بهترین راه ها برای پرهیز از اعتیاد آموزش و آگاهی یافتن در باره خطرات و اثراتی است که بواسطه استفاده از مواد مختلف بروز خواهند کرد. در مورد مواد به فرزندان تان آموزش بدهید تا حس کنجکاوی شان در باره ناشناخته ها برانگیخته نگردد. اغلب کودکان فکر میکنند که والدین شان بهترین منبع اطلاعات هستند، اما بعضی از والدین از گفتگو کردن با فرزندان شان درباره این مسائل اکراه می کنند.

تمایل به ایجاد و پایبند شدن عادات مختلف از غریزه های ذاتی هر انسانی است. عامل اصلی اعتیاد نیز به احتمال قوی چنین تمایلی می باشد. عادات گاهی مفید و خوب می باشند. چیزهایی که به ما کمک می کنند تا مشکلات زندگی روزمره مان را حل کنیم همین عاداتی هستند که در طول زندگی یاد می گیریم و بعد ها فراموش شان می کنیم. بعضی از عادت هایمان پنهان هستند و بعضی آشکار؛ بعضی ساده هستند و برخی پیچیده. بهترین کاری که میتوانیم بکنیم آن است که عادات بالقوه خودمان را بشناسیم و آنها را مهار کنیم. بهترین کار آن است که عادات مفید خود را تقویت کنیم و عادات مضر را از خودمان دور کنیم.

¹ به موادی میگویند که معمولاً در کلپ های شبانه، دیسکو، و کافه هایی که مشروبات الکلی خرید و فروش و مصرف می شوند. در زبان انگلیسی به این مواد club drugs می گویند.

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 زبان 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.

داروهای کلوپ Club Drugs
به موادی میگویند که معمولاً در کلوپ های شبانه، دیسکو ها، و غیره رد و بدل و یا خرید و فروش و مصرف می شوند. این مواد را به انگلیسی (club drugs) می گویند.

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.



What is Addiction?- Farsi (Persian) اعتیاد چیست؟