

۲۴۶

پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و دوم / تیر ماه ۱۴۰۱

در این شماره می‌خوانید:

- ۲ به مناسبت روز جهانی مبارزه با مصرف مواد
- ۴ انواع مواد اعتیادآور را بشناسیم
- ۹ کانابیس‌ها

افزایش سواد سلامت،
سبک زندگی سالم،
مسئولیت‌پذیری اجتماعی

شعار سال ۱۴۰۱
مرکز مشاوره
دانشگاه تهران



روز جهانی
مبارزه با مصرف مواد

۲۶ ژوئن - ۵ تیرماه

به مناسبت روز جهانی مبارزه با مصرف مواد ۲۶ ژوئن - ۵ تیرماه

هر سال در ۲۶ ژوئن مصادف با پنجم تیرماه، کشورهای مختلف، روز جهانی مبارزه با مواد مخدر را همراه با شعار دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل (UNODC) گرامی می‌دارند و چالش‌های موجود در حوزه مواد مخدر، راهکارهای برطرف ساختن مشکلات و نیز اقدامات پیشگیرانه را بیان می‌کنند.



شعاری که در سال ۲۰۲۲ انتخاب شده است:

Addressing drug challenges in health and humanitarian crises

”پرداختن به چالش‌های مواد مخدر در حوزه سلامت و بحران‌های انسانی“ است. هدف از انتخاب این شعار پرداختن به چالش‌های بین‌المللی حوزه مواد مخدر است. این شعار از همه بویژه جوانان می‌خواهد مراقب سلامت خود باشند. بنابراین باید جوانان از واقعیت‌های مربوط به مواد آگاه باشند، مهارت‌هایی را برای آلوده نشدن به آن بیاموزند و در صورت ابتلاء سریعاً برای درمان اقدام نمایند.

اعتیاد به مواد یکی از مهمترین مشکلات اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی است که عوارض ناشی از آن تهدیدی جدی برای جامعه بشری محسوب شده و موجب رکود اجتماعی در زمینه‌های مختلف می‌گردد، همچنین ویرانگری‌های حاصل از آن زمینه ساز سقوط بسیاری از ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی و اخلاقی شده و بدین ترتیب سلامت جامعه بطور جدی تهدید می‌شود.



انواع مواد اعتیاد آور را بشناسیم

شماره مقاله: ۱۰۴۲



قبل از هر چیز لازم است بدانیم مواد چیست؟ به طور کل 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 میزان هوشیاری و عملکرد مغز می‌شود. به دلیل تأثیر این مواد بر مغز، تغییر در حواس پنج‌گانه و گاهی اوقات تغییر در تفکر، به این مواد «**روان گردان**» نیز گفته می‌شود. تعداد مواد اعتیادآور زیاد است و هریک از مواد آثار و عوارض خاص بر روی بدن و روان فرد مصرف کننده می‌گذارند، اما به طور کلی مواد به گروه‌های زیر تقسیم می‌شوند:

۱ کانابیس‌ها مانند حشیش، گراس، ماری‌جوانا

۲ محرک‌ها مانند کوکائین، آمفتامین‌ها، مت‌آمفتامین و ترکیبات مشابه آن

۳ توهم‌زاها مانند اکستازی، ال اس دی

۴ خواب آورها و تسکین بخش‌ها مانند بنزودیازپین‌ها (لورازپام، اکسازپام)، باربیتورات‌ها (آموباربیتال، فنوباربیتال)

۵ مواد استنشاقی مانند چسب موکت، بنزین، اتر، تینر

۶ اُپیوئیدها (مخدرها) مانند تریاک، هروئین، شیره تریاک

۷ کُندکننده‌ها مانند الکل

۸ استروئیدهای آنابولیک یا مواد نیروزا



کانابیس

کانابیس، همان گیاه شاهدانه است که ساقه، برگها، سرگل، صمغ و غنچه آن حاوی ماده روان‌گردان THC است. خشیش، گراس یا ماری‌جوانا، روغن خشیش و گل از این دسته مواد هستند.

محرکها مانند کوکائین، آمفتامین‌ها، مت‌آمفتامین و ترکیبات مشابه آن

گروهی از مواد صناعی یا مشتق از گیاهان است که از راه تحریک سیستم اعصاب مرکزی باعث برانگیختگی و وابستگی شدید می‌شوند. از عوارض مصرف محرک‌ها به بالا رفتن درجه حرارت بدن، کاهش اکسیژن مغز و تشنج، تخریب عصبی، مختل شدن قضاوت و هوشیاری فرد می‌توان اشاره کرد.



توهم‌زها مانند اکستازی، ال اس دی، قارچ‌های جادویی

توهم‌زها بر سیستم اعصاب مرکزی تأثیر گذاشته و باعث تغییرات شیمیایی در مغز می‌شوند. آنها شناخت و عملکردهای ادراکی فرد را تغییر می‌دهند. توهم‌شنوایی یا بینایی از دیگر آثار این مواد است.

خواب‌آورها و مسکن‌ها مانند بنزودیازپین‌ها (لورازپام، اکسازپام)، باربیتورات‌ها (آموباربیتال، فنوباربیتال)

داروهایی هستند که توسط روان‌پزشک برای برخی مشکلات روان‌شناختی تجویز می‌شوند. مصرف خودسرانه این داروها به وابستگی منجر می‌شود.

مواد استنشاقی مانند چسب موکت، بنزین، اتر، تینر

مواد استنشاقی، گازهای منشعب شده برخی مواد است که خاصیت فرار دارند مانند گاز منشعب شده از تینر، گاز فندک، بنزین که اثرات بسیار شدید بر مغز داشته و عوارض وخیمی دارند.

این مواد بعد از ورود به بدن اثرات روان‌گردانی ایجاد می‌کنند و باعث از بین رفتن هوشیاری در فرد می‌شوند.

آپیوئیدها - مخدرها مانند تریاک، هروئین، شیره تریاک

مخدرها موادی طبیعی یا نیمه‌صناعی‌اند که از گیاه خشخاش گرفته می‌شوند. مانند هروئین، کراک، تریاک، شیره تریاک، کدئین، مرفین و غیره.



کُندکننده‌ها مانند الکل

کُندکننده‌های سیستم عصبی بر روی همه سیستم‌های بدن اثر می‌گذارند و باعث اختلال در حواس پنج‌گانه، فشار خون زیاد و بروز سرطان می‌شود.

استروئیدهای آنابولیک یا مواد نیروزا

برخی افراد از قرص یا آمپول‌های استروئید آنابولیک استفاده می‌کنند تا بر سرعت رشد عضلاتشان افزوده شود. آنابولیک به معنای پرورش دادن یا ساختن است. استروئیدهای آنابولیک نمونه‌ای مصنوعی از هورمون تسترون است.

استروئیدهای آنابولیک باعث ایجاد تغییراتی در مغز و بدن می‌شوند و خطر ابتلاء به بیماری‌ها را افزایش می‌دهند از عوارض کوتاه مدت استروئیدها می‌توان به سردرد، خونریزی بینی و درد معده اشاره کرد.

عوارض طولانی مدت استروئیدها عبارت است از: کاهش تعداد اسپرم در مردان، اختلال قاعدگی در زنان، نازایی، جوش صورت و بیماری‌های بدخیم کبدی، زردی چشم، افزایش فشار خون و ضربان قلب، کاهش انعطاف‌پذیری عضلات و بافت‌ها، سگته‌های قلبی، توقف رشد استخوان‌ها و قد. **عوارض روانی این مواد شامل:** پرخاشگری و رفتارتهاجمی، بی‌قراری، بدبینی، سوءظن و تغییرات سریع خلقی، اختلال در روابط اجتماعی و خانوادگی است.

در این شماره از ماهنامه پیام مشاور، به معرفی کاناپیس‌ها می‌پردازیم.



کانابیس

شماره مقاله: ۰۱۰۴۳

گیاه کانابیس دارای دو شکل نر و ماده است شکل ماده‌ای آن بالاترین غلظت کانابینوئیدها را داراست. در واقع کانابیس همان گیاه شاهدانه است که ساقه و برگ‌ها، سرگل، صمغ و غنچه آن حاوی ماده‌ای شیمیایی و ماده روان‌گردانی به نام «دلتا ۹ تترا هیدروکانابینول» یا THC است.

شایع‌ترین فرآورده‌های کانابیس عبارت‌اند از حشیش، گراس یا ماری‌جوانا، روغن حشیش و گل.

ماری‌جوانا، گل و برگ گیاه خشک شده کانابیس است و میزان THC ماری‌جوانا بسته به نسبت گل به برگ متغیر است. گل گیاه دارای بالاترین غلظت تی اچ سی است و پس از آن از نظر غلظت، برگ‌ها و ساقه‌ها و دانه‌های آن قرار دارند.

به برگ گیاه شاهدانه ماری‌جوانا اطلاق می‌شود. از برگ گیاه شاهدانه علاوه بر حشیش، بنگ، چرس و گراس نیز به دست می‌آید.



علائم مصرف کانابیس ها:

- ۱ قرمزی چشم‌ها
- ۲ تغییر در رفتار با حالت‌های روانی شخص مثل خنده خود به خود و سرخوشی
- ۳ تغییر در درک رنگ و صدا و موسیقی
- ۴ اختلال حافظه، بی‌توجهی به اطراف
- ۵ افزایش اشتها
- ۶ تند شدن ضربان قلب
- ۷ به هم خوردن تعادل حرکتی
- ۸ علائم شبیه جنون مثل شنیدن صداهای غیرواقعی و صحبت‌های نامربوط
- ۹ احساس کند شدن گذر زمان

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف‌کنندگان کانابیس مانند مصرف‌کنندگان سایر مواد اعتیادآور دارای ویژگی‌های زیر هستند:

- ۱ تعلقات مذهبی کمتری دارند.
- ۲ کمتر در فعالیت‌های داوطلبانه اجتماعی شرکت می‌کنند.
- ۳ علایق ورزشی کمتری دارند.
- ۴ اعتماد به نفس پایین‌تری دارند.
- ۵ مشکلات روان‌شناختی بیشتری دارند.



عوامل خطر ساز مصرف کانابیس ها

- ۱ دسترسی آسان به کانابیس و سایر مواد اعتیادآور
- ۲ کشیدن سیگار
- ۳ داشتن دوستان سیگاری
- ۴ عملکرد ضعیف تحصیلی یا شغلی

عوامل محافظ:

- ۱ پیوند عاطفی مناسب جوان با والدین
- ۲ تعلقات معنوی و دینی در فرد، خواندن نماز و نیایش
- ۳ عزت نفس بالا
- ۴ عدم رابطه با دوستان سیگاری یا مصرف کننده کانابیس
- ۵ مهارت جرئت ورزی و رفتار قاطعانه

اثر کانابیس ها بر مغز چیست؟

مصرف این ماده در دوران نوجوانی با تغییر در روابط سلول های مغزی می تواند منجر به اختلال در توانایی های شناختی فرد در دوران میان سالی شود. همچنین مصرف کانابیس حجم نواحی مغزی مربوط به عملکرد اجرایی مثل حافظه، یادگیری و کنترل تکانه را کاهش می دهد.

اثر کانابیس ها بر سلامت بدنی:

اثر کانابیس بر دستگاه تنفسی شباهت زیادی به تأثیر تدخین یا کشیدن توتون دارد. هر دانه سیگار معمولی دارای ۱۵ میلی گرم قطران است و سیگارهای حاوی



کانابیس ۴ برابر سیگار معمولی قطران دارد. مطالعات معلوم کردند که میان کشیدن کانابیس و بیماری‌های قلبی - عروقی رابطه علی وجود دارد و در چنین بیمارانی افزایش ضربان قلب، اختلال در عملکرد قلب و افزایش فشارخون ریوی پدیده‌ای شایع است با تداوم مصرف، احتمال خطر حمله قلبی افزایش می‌یابد.

ارتباط مصرف کانابیس‌ها با اختلالات روان‌پزشکی

پژوهش‌ها نشان داده‌اند بین مصرف کانابیس‌ها و افزایش خطر بیماری‌های روان‌پزشکی نظیر روان‌پریشی، اسکیزوفرنیا، افسردگی، اضطراب و اختلال مصرف مواد رابطه وجود دارد. عواملی مثل میزان ماده مصرفی، سن شروع مصرف و آمادگی ارثی بر این رابطه تأثیرگذار هستند.

همچنین ارتباط معناداری بین مصرف کانابیس‌ها و نشانگان بی‌انگیزگی مشاهده شده است. منظور از این نشانگان بی‌انگیزگی عدم پرداختن به فعالیت‌هایی است که به طور طبیعی لذت‌بخش و خوشایند می‌باشند، فردی که دچار سندرم بی‌انگیزگی می‌شود به مرور زمان نسبت به هدف‌های زندگی‌اش کم‌توجه و نهایتاً بی‌توجه می‌شود و در واقع به تدریج از هدف‌گذاری جدید در ادامه زندگی ناتوان می‌گردد. انفعال، بی‌احساسی و بی‌قیدی نسبت به دیگران و پوچی از نشانه‌های بارز این سندرم هستند.



توصیه‌های کاربردی

مصرف نیکوتین و کانابیس‌ها در زمره مواد دروازه‌ای به شمار می‌روند یعنی که مصرف آن‌ها زمینه را برای مصرف مواد قوی‌تر فراهم می‌کند زیرا مصرف مواد دروازه‌ای باعث تغییرات ساختاری در مغز و افت کارکردهای شناختی آن مانند یادگیری و تمرکز می‌شود.

۱- ضمناً از راه تعامل فرد با گروه‌های مصرف‌کننده، محیط اجتماعی برای مصرف‌های بعد فراهم می‌شود.



۲- یکی از بهترین راه‌های مقابله با احتمال مصرف مواد، یادگیری مهارت‌های زندگی از جمله مهارت مدیریت استرس و هیجانات است.



۳- برای کمک به آشنایانی که احتمالاً مصرف‌کننده مواد هستند می‌توانید سؤالات خود را از خط ملی اعتیاد به شماره ۰۹۶۲۸۰ پرسید.



پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 246

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر	دکتر زهره عزیزی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور
	فاطمه فلاحی
طراح گرافیک	حمیدرضا منتظری

Mobile Edition

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸