

وهم المخدرات طريق يقود الشباب إلى كارثة

تحتاج إلى قدرة بدنية عالية وساعات عمل طويلة مثل العاملين بالورش والمصانع. وكذلك السائفين حيث يلجأ بعضهم للمخدرات ظناً منهم أنها تساعد على التركيز في القيادة لساعات طويلة.

ولكن الدراسات أثبتت أن (١٥: ٣٠٪) من حوادث العمل يرجع سببها إلى التعاطي، كما أن تعاطي المخدرات أثناء القيادة يؤدي إلى فقدان القدرة على التركيز وتقدير المسافات وإدراك الزمن، ويسبب تراخي العضلات وضعف القدرة الذهنية بشكل عام. وقوع العديد من حوادث الطرق التي يعاني مجتمعنا منها بشدة في الفترة الحالية وينتج عنها آلاف الضحايا سنوياً.

- هل تساعد المخدرات على زيادة القدرة الجنسية؟

ينتشر هذا التصور بشكل كبير في الريف والأحياء الشعبية والمناطق العشوائية، حيث يفكر العديد من الشباب أثناء ليلة الزواج في الحصول على المخدرات اعتقاداً منهم بأنها تزيد من قدرتهم الجنسية.

غير أن هذا المفهوم لا يستند إلى أي حقيقة علمية، والواقع أن وهم تحسن الأداء الجنسي في بداية التعاطي يرجع إلى اختلال الوعي. وفقدان الإحساس بالزمن، ولذلك يتوهم الشخص أنه أمضى في عملية الممارسة الجنسية وقتاً

العصبي لهذا الشخص، ويفقد قدرته على استرجاع المعلومات بشكل طبيعي، ويترتب على ذلك حالة من التبلد وضعف حاد في التركيز والذاكرة.

- هل تساعد المخدرات على نسيان الهموم والمشاكل؟

ارتبط تعاطي المخدرات لدى البعض بأنه يساعد على التغلب على مشاكل الحياة اليومية وضغوطها. ويمنح الشعور بالسعادة والمرح. مثل بعض المقولات: «المخدرات بتعمل دماغ»، «بتخلي الواحد مفرقش»

لكن لجوء الشباب لتناول المخدر هو تخدير وهمي ومؤقت لإحساسه بالقلق والتوتر والإحباط وبالتالي الشعور المزيّف بتجاوز الأزمات: فهذا الشخص يتخذ سلوك الانسحاب كحل

أساسي في مواجهة المواقف نظراً لوجود سمات سلبية في الشخصية لاتقوى على مواجهة مشكلاتها في الواقع. فالخطوة الأولى لحل أي مشكلة هي هو امتلاك شخصية إيجابية قادرة على مواجهتها وتحديد أبعادها بشكل منطقي سليم ثم اتخاذ القرار المناسب لمعالجتها ولإخراج من التشاور مع الأشخاص ذوي الثقة من الأسرة والأصدقاء.

- هل تعمل المخدرات على زيادة القدرة البدنية؟

تنتشر هذه الشائعة بين أصحاب المهن والحرف التي

- هل ترتبط المخدرات بإثبات

الذات؟

يعتقد البعض أن المخدرات تساعد على التخلص من الشعور بالقلق والتوتر، مثل قول أحدهم: «بتخلي الواحد قوى وشجاع ويقدر يعمل أي حاجة» أو أنها من باب مجازاة الأصدقاء والتجاوب مع الشلة. وهنا يتضح الحرج الذي يشعر به الشاب من اعتبار رفضه لتناول المخدرات أحد مظاهر الضعف وعدم القدرة على التواصل مع أصدقائه.

إن هذا المفهوم الخاطيء يتردد بين المتعاطين لإقناع أنفسهم بأن هذه المواد تقوم بدور في تحسين الحالة النفسية والتخفيف من الضغوط عن طريق الاعتماد على عامل خارجي مؤقت يوهمهم بتحقيق نوع من التوازن النفسي الداخلي.

وسرعان ما يخفي التأثير الوهمي لهذا العامل ويصطدم الفرد بواقعه مما يزيد الضغط النفسي والعصبي لديه لدرجة قد تدخله في مرحلة المرض النفسي المزمن.

ولنتذكر دائماً أن تحقيق الذات يرتبط - بالأساس - بقدرة الإنسان على تحمل المسؤولية على أرض الواقع ومواجهة الضغوط بشجاعة وبمنهج تفكير منظم ومنطقي. كما أن المشاركة الفعالة للفرد في مجتمعه بممارسة أنشطة مختلفة اجتماعية وثقافية ورياضية الخ.. تساهم في تطوير قدراته وملكاته من جانب وبناء مجتمعه المحيط من جانب آخر بما يحقق بالأساس إحساسه بذاته وبمكانته.

- هل تزيد المخدرات من

القدرة على التركيز؟

وهو المفهوم الذي ينتشر بين طلاب المرحلة الثانوية والجامعية خاصة في فترة الامتحانات. لكن الحقيقة أن تعاطي المنشطات والعقاقير النفسية لا يساعد أبداً على التركيز والتحصيل الدراسي. فبالرغم من أنها قد تزيد من قدرة الفرد على السهر وإتاحة مساحة زمنية لاستذكار دروسه، لكن سرعان ما ينهار الجهاز

قد تسمع بين المحيطين بك من أصدقائك وزملائك في المدرسة / الجامعة / النادي عن شعورهم بالنشوة والسعادة المؤقتة التي تسببها المخدرات، أو قد يعرضها عليك أحدهم ويدعوك إلى تجربتها ويقول لك «أنت مش راجل ولا إيه؟» فتشعر بالحرج إن رفضت تناولها.. لاتستغرب ذلك فمن الوارد أن تتعرض لهذه المواقف.. ولكن الأهم ماذا ستفعل حينها؟! فكر أولاً.. ولا تتخذ مستسلماً لظواهر الأشياء.. بل حاول دائماً البحث عن حقيقة ما يقال لك.. ولكي تساعدك على اختيار السلوك الصحيح، يجب أولاً أن تعرف ماهو الشائع عن التأثير الوهمي للمخدرات وتتمكن من الرد العلمي والمنطقي على ذلك.



رسالة من رئيس التحرير

أخى القارئ

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
يسعدنا أن تشاركنا الفرحة باستمرار تقدم
مجلتكم النفس المطمئنة في الانتشار وزيادة معدل
التوزيع ليصل الى حوالى ٨٥٪ من النسخ التى يتم
توزيعها عن طريق مؤسسة الأهرام فى مصر والشركة
القومية للتوزيع فى الدول العربية.

وفى هذا العدد تم زيادة عدد الصفحات الى ٥٠ صفحة
بدلاً من ٤٦ صفحة فى الأعداد السابقة كما تم زيادة
الأعداد المطبوعة لتلبية حاجة القراء والمتزايدة
وسوف نقوم فى الأعداد القادمة بعمل أبواب ثابتة
عن مشاكل الطفولة والمراهقة والصحة النفسية
للمرأة ومشاكل المسنين.

ونظراً لارتفاع الأسعار فنستأذنكم بأنه قد تم رفع
قيمة العدد لتكون ٥ جنيهات للعدد ابتداءً من العدد
الحالى من المجلد

بحياتى على أرض الواقع دون
اللجوء للتعاطى وعالم وهمى
زائف.

< معرفتى ببعض الأشخاص
الذين يعانون من مشاكل عضوية
ونفسية بسبب المخدرات.

< رغبتى فى تفادى وقوع
الحوادث أو أن أتورط فى جريمة
تضيع مستقبلى.

أو قد يكون السبب.. أنا فقط
لا أريد

وهذا يكفى.. فأنت تمتلك
حق الرفض خاصة فى مثل هذه
المواقف، وهو حق لا يستدعى
تبريره بأية أسباب.

العنوان:

٢٧ (i) محمد عز العرب -

الميتديان سابقاً - القاهرة

تليفون: ٢٧٩٥٤٨٣٤

٢٧٩٤٥٣٣٤

فاكس: ٢٧٩٤٦٨٥٣

الخط الساخن لعلاج الإدمان

١٦٠٢٣

الموقع الإلكتروني

www.drugcontrol.org.eg

www.ikhtarhayatak.

com.eg

البريد الإلكتروني

drugcontrol @

dugcontrol .org.eg

فى تناولهما والاعتماد النفسى
عليهما.

وعلاوة على ذلك فإن للحشيش
والبانجو أضراراً عديدة تتجاوز
أضرار العديد من المخدرات
الأخرى .

والآن بعد أن تعرفت على
الرد السليم والمبسط على هذه
المفاهيم الخاطئة، فإننا ندعوك
إلى الحذر من أصدقاء السوء.

إن الجميع يعلم أهمية آراء
الأصدقاء بالنسبة للعديد من
الشباب وأهمية حصولهم المستمر
على تأييد أصدقائهم لسلوكهم،
لدرجة تصل إلى خوفهم من
التعرض للسخرية إذا رفضوا
المشاركة فى ممارسة عادات
سيئة مثل تعاطى المخدرات. فلا
تنجرف بسبب الخجل أو الخوف
من السخرية إلى تقليدهم أو
الاستجابة لضغوطهم، فالإنسياق
لهم هو ضعف الشخصية بعينه،
فيجب أن تكون حاسماً معهم
ولا تسمح لهم بأن يضروك كما
يضررون أنفسهم.

- وتذكر أن صديق السوء هو
الذى:

< يقدم لك المخدرات فإن
رفضتها اتهمك بأنك لست رجلاً.
< يقنعك بأن المخدرات هى
إحدى وسائل «الروشنة» ولن
تكون مقبولا فى (الشلة) إذا لم
تفعل مثلما يفعلون.

< تجده فى وقت شعورك
بالضيق يقدم لك المخدرات بحجة
أنها ستجعلك تنتقل إلى عالم
آخر مليء بالسعادة ، بدلاً من أن
يسمع لمشكلتك ويحاول التفكير
معك فى حل لها.

< يقدم لك أقراصاً أو حبوباً
حينما تشكو من الإرهاق بسبب
ضغوط الدراسة والذاكرة ويقنعك
أنها ستساعدك على التركيز وأنه
يفعل ذلك لمصلحتك.

< يسيئ استغلال مظاهر
الاحتفال فى أى مناسبة، ويقدم
لك مواد مخدرة بحجة أن
تناولها من مظاهر الاحتفال و
«الروشنة».

باختصار.. صديق السوء
هو من يحاول دفعك بأى شكل
لكى تتعاطى معه ويجذبك لدائرة
مظلمة انجرف فيها.

- والآن يبقى التساؤل الهام
وهو:

كيف تقول لا للمخدرات؟
إذا تعرضت لموقف قام فيه
أحد أصدقائك بعرض أى نوع

طويلاً. والحقيقة هى على العكس
تماماً حيث تؤكد الحقائق العلمية
أن تعاطى المخدرات يساهم فى
زيادة حالات الضعف الجسدى
والعقم.

- هل ترتبط المخدرات بخفة
الظل وقبول الشخصية؟

إن تعاطى المواد المخدرة
لا يرتبط بخفة الظل وقبول
الشخصية كما تروج له بعض
الأعمال الدرامية، ويرجع هذا
الاعتقاد إلى أن تعاطى المواد
المخدرة يعمل على بطل عمليّة
الاستيعاب، وفقدان الوعى
والإدراك. وعدم التركيز. الأمر
الذى يظهر المتعاطى أو المدمن
فى صورة الشخص غير المهتم
بالمشكلات ويواجه الصعوبات
بشئ من البلاهة وانعدام
المسؤولية.

- هل الحشيش والبانجو
لا يسببان الإدمان؟

وهو مفهوم خاطئ منتشر
بين بعض الشباب من أجل
الترويج لهذه الأنواع من المواد
المخدرة، غير أن التعاطى
المستمر للحشيش والبانجو يعد
بالفعل إدماناً. فالإدمان يمر بعدة
مراحل أساسية أولها التجربة، ثم
التعاطى بمعنى تناول المخدرات
على فترات متقطعة وفى مناسبات
معينة، ثم مرحلة الإدمان بمعنى
الاعتماد النفسى والجسدى
على المادة المخدرة بصورة
تؤدى إلى تناولها بشكل مستمر
وبانتظام وبدون توقف. خاصة
أن الحشيش والبانجو لهما
العديد من الأعراض الانسحابية
النفسية التى تشعر الفرد بالرغبة

